FOR 研修医・専攻医

若手医師の手取り最大化チェックリスト

「額面」でなく「手取り・実質時給」で見る——最初に押さえる 4 ステップ。印刷して手元に置けます。

1 時給は「額面」でなく「実質時給」で見る

- [ ] 外勤の**拘束時間・片道移動・交通費・無給休憩**を引いて実質時給を出す → **実質時給計算機**
- [ ] 複数案件は額面でなく**実質時給で並べて**比較する
- [ ] 「当直あり」は拘束が長く実質時給が下がりやすい——時給表示に惑わされない

2 外勤の「時間」と「税」を取りこぼさない

- [ ] 外勤先の労働時間を本務先に**自己申告**する(労働基準法 38 条・勤務先が違っても労働時間は通算) → **外勤台帳**
- [ ] 年末に**源泉徴収票**を全勤務先から回収する
- [ ] 給与を 2 か所以上から受けている、または給与以外の所得が 20 万円超 → **確定申告**が必要な場合が多い

3 高所得期の節税(医師は限界税率が高い)

- [ ] 学会費・書籍代・交通費など**必要経費**をその都度記録しておく
- [ ] **iDeCo** の拠出上限、**ふるさと納税**の限度額を使い切る → **節税シミュレーター**
- [ ] 限界税率が高いほど iDeCo・ふるさと納税の節税効果は大きい(他職種より効きやすい)

4 キャリアと勤務条件を定点観測する

- [ ] 時給・当直回数・通勤時間を**定期的に見直す**(「なんとなく継続」で実質時給を下げない)
- [ ] 外勤・転職は**複数サービスを比較**してから決める(1 社の提示額だけで判断しない)
- [ ] 記録が貯まると「どの条件が自分に合うか」が数字で見える

3 つの無料ツール(ブラウザ完結・登録不要)
実質時給計算機 / 外勤台帳 / 節税シミュレーター … **kakedashi-dr.jp** で公開中。
毎週の更新は「医師のお金・キャリア 週報(無料)」で。登録は 60 秒・ワンクリック解除。

本資料は一般的な情報提供であり、個別の税務・投資・法務の助言ではありません。具体的な判断は税理士・社会保険労務士・国税庁の案内等でご確認ください。 記載の制度は作成時点のもので、改定される場合があります。ツールはブラウザ内で完結し、患者情報・症例情報は一切扱いません。
出典: 労働基準法 38 条(労働時間の通算)、厚生労働省「副業・兼業の促進に関するガイドライン」。 | **駆け出しドクター ポイ活ラボ** — kakedashi-dr.jp | 作成 2026-10