



60歳以降の働く人に朗報！ 在職老齢年金の支給停止の基準額が変わります



60歳以降に働きながら年金を受給する場合、「在職老齢年金制度」により、年金の全部または一部が支給停止（減額）になることがあります。2026年4月以降、在職老齢年金制度による年金の減額を意識しないでより多くの収入を得られるように、働く人の年金が減額になる基準額が大きく変わりますので、ご説明しましょう。

在職老齢年金の基本的な仕組み

60歳以降に厚生年金保険に加入しながら、老齢厚生年金を受給する場合は、老齢厚生年金（報酬比例部分）*の額と給与や賞与の額によって、年金の全部または一部が支給停止になります。2026年3月までは、給与と月額老齢厚生年金の合計が月51万円（2025年度）を超えると、超えた分の半額が支給停止（減額）となります。2026年4月以降は、支給停止の基準額が大幅にアップし、月65万円になります。これにより、年金の減額を意識せず、働くことができるようになります。在職老齢年金は、「基本月額+総報酬月額相当額-65万円）÷2」で計算します。「基本月額」とは、老齢厚生年金（報酬比例部分）*を12で割った額のことです。「総報酬月額相当額」とは、標準報酬月額と、その月以前1年間の標準賞与額の合計額を12で割った額を合計した額のことです。直近の標準報酬月額や標準賞与額は、ねんきん定期便や年金事務所等で確認することができます。

*60歳台前半は特別支給の老齢厚生年金

2026年4月から年金月額と給与（賞与含む）の合計が65万円までは支給停止なし

具体例で、年金額の変化を見てみましょう。

●試算条件：月額の老齢厚生年金15万円+給与（賞与含む年収の1/12）40万円=55万円（月額）

【2026年3月まで】

支給停止ラインが51万円のため、55万円-51万円=4万円。超過分の4万円の半額が支給停止となるため、2万円の年金が減額となります。実際の年金受給額は13万円（15万円-2万円）になります。

【2026年4月以降】

支給停止ラインが65万円となるため、55万円<65万円。支給停止基準額を下回っているため、従来減額されていた2万円も支給されるようになり、実際の年金受給額は15万円（減額なし）です。2026年4月以降、年金事務所などで新しい支給停止の基準額での年金見込額を試算してもらうことができます。

在職老齢年金制度については、おおよその受取額を把握するために早見表を利用することがあります。縦軸の「総報酬月額相当額」と横軸の「基本月額」が交差した部分が支給される年金額になります。

●2026年4月以降の在職老齢年金制度早見表（単位：万円）

		基本月額（月額の老齢厚生年金）								
		8	10	12	14	16	18	20	22	24
総報酬月額相当額（給与）	30	8.0	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0
	36	8.0	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0
	38	8.0	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0
	41	8.0	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0
	44	8.0	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0	20.0	21.5	22.5
	47	8.0	10.0	12.0	14.0	16.0	18.0	19.0	20.0	21.0
	50	8.0	10.0	12.0	14.0	15.5	16.5	17.5	18.5	19.5
	53	8.0	10.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0
	56	8.0	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5	14.5	15.5	16.5
	59	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0
62	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5	11.5	12.5	13.5	
65	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	

■ 全額支給 □ 一部支給



Hさんのケースを見てみましょう。

65歳以降も働き続けた場合、年金が減額されるかどうか知りたいです。

現在、63歳ですが、65歳になっても今の会社で働くか、退職するか悩んでいます。今の会社で働き続けた場合、年金が減額されると聞きました。年金が減るようであれば、働かなくてもいいような気がしています。働くメリットはありますか？

- Hさん(63歳男性。年金見込み額は、65歳から老齢基礎年金80万円、老齢厚生年金120万円、加給年金額423,700円) 妻(59歳、年金見込み額は、65歳から老齢基礎年金78万円、老齢厚生年金13万円)



STEP 1 標準報酬月額・直近1年間の賞与額・年金月額の把握

Hさんが65歳以降も働くことで年金が減額されるかどうか計算してみましょう。まず、在職老齢年金の支給停止額計算の基となる「総報酬月額相当額」と「基本月額」を把握します。標準報酬月額と直近1年間の標準賞与額を使います。標準報酬月額は、その年の4月～6月の3ヵ月間に支払われた給与の平均額で、基本給のほか家族手当、残業手当や通勤手当といった各種手当も含まれます。標準賞与額の対象は、1回の賞与支払いにつき、上限150万円までです。標準報酬月額や標準賞与額は、給与明細や、ねんきん定期便、労働条件通知書などで確認することができます。Hさんの65歳以降の給与(賞与含む年収の1/12)は、月46万円とのこと。次に、基本月額は、厚生年金保険から支給される「老齢厚生年金(報酬比例部分)」の年額を12で割ったものです。Hさんの場合は、老齢厚生年金120万円÷12=10万円です。Hさんの総報酬月額相当額は46万円、基本月額は10万円になります。

STEP 2 加給年金額は支給停止額計算の対象外

総報酬月額相当額と基本月額が把握できたら、実際に受け取れる年金額を計算してみましょう。在職老齢年金の計算は、「(基本月額+総報酬月額相当額-51万円^(注))÷2」です。Hさんの場合、「(基本月額10万円+総報酬月額相当額46万円-51万円^(注))÷2」で計算すると、2026年3月までは基準額を超えた25,000円が減額になります。したがって、2026年3月までの在職老齢年金の仕組みでは、Hさんが受け取れる老齢厚生年金の額は10万円-25,000円=月額75,000円です。2026年4月以降は、支給停止の基準額が65万円となるため、老齢厚生年金は減額されず全額受給できます。なお、原則として65歳から支給される老齢基礎年金や老齢厚生年金に加算される加給年金額(年額423,700円:2026年度価額)は、在職老齢年金の支給停止額の計算に含まれません。

ところで、65歳以降も働くメリットの一つに「在職定時改定」による年金額の増額があります。これは、65歳以上70歳未満で老齢厚生年金を受給しながら働き、厚生年金保険料を納めている人の老齢厚生年金の額を、毎年10月に改定(増額)するというものです。例えば、給与46万円の場合、厚生年金保険に1年間加入すると、老齢厚生年金の額が年約3万円増額されます。

(注) 51万円は、2025年度の金額。2026年度は65万円となります。



ポイントチェック

65歳以降も在職中の場合、厚生年金保険料、健康保険料や介護保険料、雇用保険料がかかります。ただし、介護保険については、在職中でも65歳から介護保険の第1号被保険者となり、住所地を管轄する自治体の介護保険に加入することになります。このため、介護保険料は原

則として年金から天引きされます。年金からの天引きが開始するまで6ヵ月～1年ほどかかります。天引きが開始されるまでは、納付書または口座振替で介護保険料を納付することになります。なお、介護保険料は、全国一律ではなく各自治体により異なります。