



# 年金を受けながら働くとうなる？ 在職老齢年金制度のしくみ

年金は本来「老後の所得保障」なので、受けながら働くと支給調整される場合があります。ただし、高齢者の就業促進のため、その基準は緩やかになっています。

**年金を受けながら働くとうなる？**

月の収入と年金額の合計によって減額されることがありますよ

年金っていても対象になるのは2階の厚生年金だけで1階の基礎年金は関係ありません

会社員の年金(国の年金)

厚生年金

基礎年金(国民年金)

そうなのか！

こっちだけ

そして働いても厚生年金に加入しなければ減額はされません

自営業や短時間のアルバイトなら関係ないってことだ

『月の収入』には直近1年間の賞与を月割にした額も含めます

つまり『年収÷12』ってことだ

月の収入と厚生年金額の合計が基準額を超えた場合に超えた額の2分の1の額の年金が減額されるしくみです

基準額はいくらなんだい？それ次第だね…

減額 ← 基準額を超える額の1/2

年金月額(厚生年金)

基準額

月の収入

月の収入 = その月の給与 + 直近1年間の賞与 \* 1/12

\* 年3回以下支給されるもので、1回につき上限150万円。

令和8年3月までは51万円でしたが4月から一気に65万円に引き上げられたんですよ

え 65万円!

どうなんだ…

65歳以上ではかなり高収入ですね

全然大丈夫だわ

どんどん働けってことだな…

※65～69歳の平均月収は約32万円(厚労省・令和6年賃金構造基本統計調査の概況)

## 在職老齢年金の対象者

国の年金は、昭和36年(女性は41年)4月2日以後生まれの人は65歳からの支給です。65歳以上で年金を受けながら働いて厚生年金に加入する場合に、月の収入(正確には「総報酬月額相当額」といいます)と厚生年金月額の合計によって厚生年金が減額される場合があります。

※70歳以上になると厚生年金には加入しませんが、厚生年金の適用条件と同程度の勤務状況の場合に、同じしくみで支給調整されます。

## 減額される年金額の計算方法

総報酬月額相当額と年金月額の合計が基準額の65万円を超える場合に、超えた額の2分の1の額の年金が支給停止されます。

**支給停止額 =**  
 $(\text{厚生年金月額} + \text{総報酬月額相当額} - 65\text{万円}) \div 2$

## ■総報酬月額相当額

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
賞与	●											
給与												●

**総報酬月額相当額 =**  $\frac{\text{直近1年間の標準賞与額}}{12} + \text{その月の標準報酬月額}$

※標準報酬月額は給与を一定の幅で区分した報酬額に当てはめたもの。標準賞与額は賞与額から千円未満の端数を切り捨てたもので、支給1回につき150万円が上限となる。どちらも保険料や年金額等の計算に用いる。

## 納めた保険料は年金額に反映されます

年金を受けながら働いて厚生年金保険料を納めた場合は、年1回9月にそれまで納めた保険料が反映され、年金額が増額されます(「在職定時改定」といいます)。