



しばいぬ

年金講座

テーマ3 在職老齢年金

2026年9月作成

在職老齢年金とは？

【在職老齢年金とは】

- ・ **制度** ・ **老齢厚生年金** をもらいながら、**厚生年金に加入して働いている** 場合、**収入** (給料 + 年金) が **基準を超える** と、**年金が減額** される制度
- ・ **収入** ・ ①給料 (手当を含む) + ②賞与 (1 か月換算) + ③老齢厚生年金 (1 か月分)
- ・ **基準額** ・ **65万円** (令和8年度)

【例1】 給料・賞与 + 厚生年金 が 64万円の場合 ・ 年金は全額支給 (減額なし)

①給料 (手当を含む) 41万円	②賞与 11万円	③年金12万円	合計 64万円
基準額 65万円			

【例2】 給料・賞与 + 厚生年金 が 71万円の場合 ・ 年金は3万円減額

①給料 (手当を含む) 47万円	②賞与 12万円	③年金12万円	合計 71万円
基準額 65万円			超過 6万円 減額 3万円

在職老齢年金（詳細）

- **対象者** ・ ・ **老齢厚生年金**をもらいながら、**厚生年金に加入**して働いている人
厚生年金に加入しないで働いている人（自営業や短時間勤務など） ・ ・ 対象外
70歳以上は厚生年金に加入しませんが、年齢以外加入要件を満たしている人 ・ ・ 対象
- **収入 給料・手当** ・ ・ その月の**標準報酬月額**（厚生年金保険料の計算のもとになる額）
実際に支給される給料額ではないことに注意
標準報酬月額は原則 年 1 回 9月に改定されます
- **賞与** ・ ・ その月以前 **1年間のボーナスの合計額の1/12**（1 か月あたりに換算した額）
例：10月⇒昨年11月から今年10月までに支給された賞与の12分の1
- ※ 会社からの収入以外（配当収入、不動産収入、事業収入など）は含まない
- **年金** ・ ・ **老齢厚生年金**の**報酬比例部分**の 1 か月分
含むもの ・ ・ 厚生年金基金や共済組合から支給される老齢厚生年金
含まないもの ・ ・ 老齢基礎年金・経過的加算・加給年金・繰下げ増額分
- **基準額** ・ ・ 令和 6 年度水準で62万円（名目賃金変動率により毎年改定する⇒
令和8年度は65万円、令和9年度は令和9年1月下旬に発表される）

在職老齢年金（年金の減額）

収入が基準額を超えたら

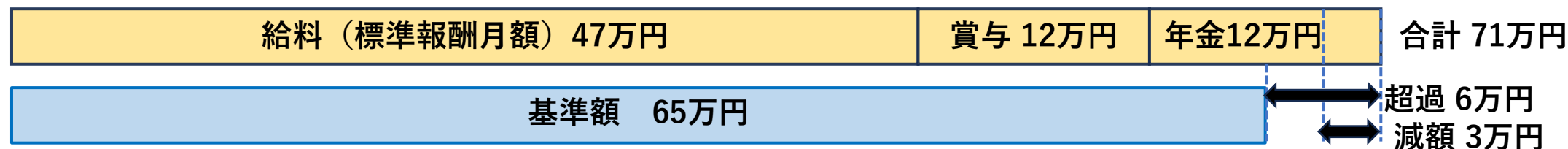
- ・ **年金の減額** ・ ・ **{ (給料 + 賞与 + 年金) - 基準額 } の半分** (2分の1) が減額されます

(注1) 加給年金 ・ ・ 減額により年金額が0円になる場合は支給されません

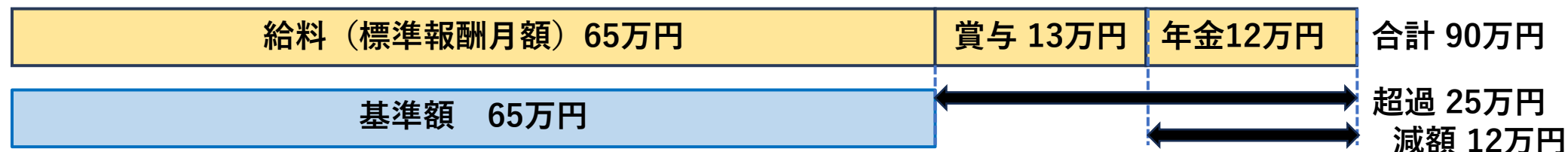
(注2) 老齢基礎年金、経過的分加算、繰下げ増額分 ・ ・ 減額の対象外

繰下げ ・ ・ 繰下げする場合、減額される金額は、繰下げ増額の計算には含まれません

【例3】 給料・賞与 + 厚生年金 が 71万円の場合 ・ ・ 年金は3万円減額



【例4】 給料・賞与 + 厚生年金 が 90万円の場合 ・ ・ 年金は0円



※ 計算上の減額 12.5万円 ・ ・ 年金額12万円を超えているので、年金は0円となります

在職老齢年金（用語）

厚生労働省や日本年金機構のホームページや資料に出てくる用語の解説

- **総報酬月額相当額** ・ ・ 給料（手当を含む）＋賞与（1 か月換算）
正確に言うと、標準報酬月額＋過去 1 年の賞与の1/12
- **基本月額** ・ ・ ・ ・ ・ 年金
正確に言うと、老齢厚生年金（報酬比例部分、加算部分を含まない）の 1 か月分
- **支給停止調整額** ・ ・ 基準額、令和8年度は65万円
- **支給停止** ・ ・ 年金が減額されること（減額される金額）
全額支給停止は年金が支給されないということ（例4）