

在職老齢年金の基準額について

2026年4月より在職老齢年金の基準額(支給停止調整額)が変わります。

在職老齢年金と聞くと、他の年金と同じく「給付される年金」と思われる方は多くいるのですが、制度の内容はその逆で、これまで受け取っていた年金が減額されたり、支給されなくなることがあります。

在職老齢年金とは、「働きながら年金を受給していて、年金と収入を合わせた額が一定額以上であれば、上回った金額の部分に関しては年金制度を支える立場に立ってもらい、年金を減額します」という制度です。

この制度の対象は、主に下記の方になります。

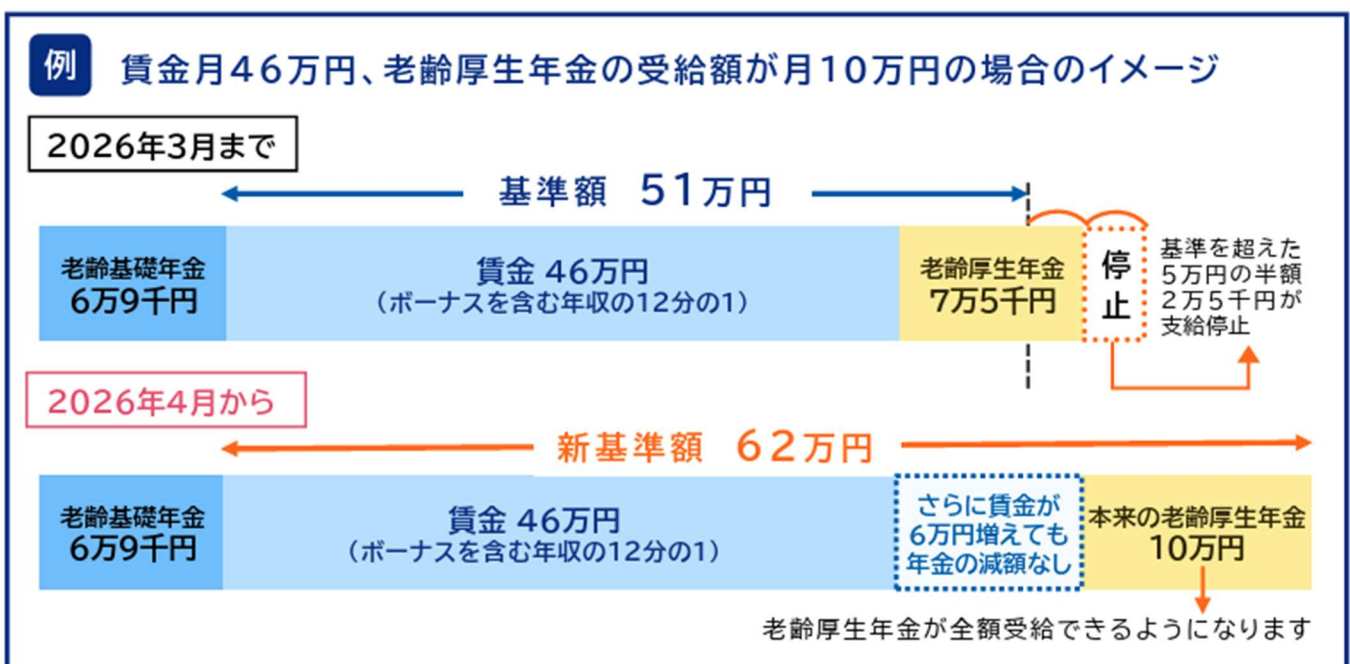
- ①老齢厚生年金を受給している方
- ②基本月額と総報酬月額相当額の合計額が基準額(51万円)以上の方



おおまかに言ってしまうと、フルタイムで働きながら年金を貰っている方で、「毎月の年金」と「毎月の給与額と賞与額を12で割った額」の合計が51万円を超えている方であれば、毎月の老齢厚生年金から、超えている分に制度独自の計算をした額を減額して支給されることになります。(額によっては支給が0円になる事もあります)

また、減額の対象となるのは老齢「厚生」年金のみであり、老齢「基礎」年金や、障害年金、遺族年金は対象外です。仮に基準額(51万円)を上回っても、これらが減額されることはありません。

そして今回、2026年4月の改正により、現行の基準額51万円が62万円へ引き上げられます。



(出典:厚生労働省)

在職老齢年金の基準額(支給停止調整額)は、賃金上昇に伴い、毎年度見直されています。
人手不足に伴う高齢者の就業促進が主な背景で、現状では、在職老齢年金による年金減額を考慮して、働く時間を調整している高齢者は3割程度いるとされています。在職老齢年金の基準額引き上げにより、この状況が改善され、高齢者のさらなる就業が期待されています。

在職老齢年金については自動で計算が行われるので、自分で何か手続きをする必要はありませんが、これまで自身の年金が減額されていた方は、この改正を機に自身の給与と年金額を見直ししてもよいかもしれません。

(人事労務事業部 社会保険労務士 有田一範)