

2026年4月スタート

働きながら年金を受給する皆さま
在職老齢年金制度が改正されます



年金の減額を意識せず より多くの収入を得られるようになります!

働く方の年金が減額^{※1}になる基準額^{※2}が変わります

2026年3月まで

51万円/月



2026年4月から

65万円/月

※1 老齢基礎年金は減額されません。

※2 基準額とは賃金と老齢厚生年金を合わせた金額です。上記の金額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。

例 賃金月46万円、老齢厚生年金の受給額が月10万円の場合のイメージ

2026年3月まで

基準額 51万円

老齢基礎年金

賃金 46万円
(ボーナスを含む年収の12分の1)

老齢厚生年金
7万5千円

停止

基準を超えた
5万円の半額
2万5千円が
支給停止

2026年4月から

新基準額 65万円

老齢基礎年金

賃金 46万円
(ボーナスを含む年収の12分の1)

さらに賃金が
9万円増えても
年金の減額なし

本来の老齢厚生年金
10万円

老齢厚生年金が全額受給できるようになります

65万円を超えても、実際に支給される年金額と賃金の合計額はなだらかに増加する仕組みであり、手取り収入が減少することはありません。

厚生労働省
在職老齢年金制度
の見直しについて



厚生労働省
在職老齢年金制度
の見直しについて
(YouTube)



(2026年1月版)

在職老齢年金制度とは

在職老齢年金とは、働きながら年金を受給する高齢者について、一定額以上の報酬のある方は年金制度を支える側に回っていただくという考え方に基づき、年金の支給額を調整する仕組みです。

- 年金のうち、調整の対象となるのは「老齢厚生年金」のみです。
- 支給停止される額の計算は、月額単位で行います。
- 基準額を超過した場合に調整(支給停止)されるのは年金です(給与には影響ありません)。



今回の見直しの趣旨は？

令和7年年金制度改革法に基づき、令和8年4月から、年金が減額になる基準額(賃金と老齢厚生年金の合計)が月51万円から65万円に引き上げられます。

平均寿命・健康寿命が延びる中で、働き続けることを希望する高齢者の方の活躍を後押しし、より働きやすい仕組みとすることが、今回の見直しの趣旨です。

※基準額は毎年度、賃金の変動に応じて改定されます。



在職老齢年金制度が改正されます

日本年金機構のウェブサイトやパンフレットでは、在職老齢年金制度の説明や詳しい年金の計算方法をご説明しています。



年金額試算をしたい(ねんきんネット)

ねんきんネットでは今後の働き方や、老齢年金を受け取る年齢など、詳細な試算条件を設定して試算できます。

※現時点では51万円の基準額で試算が可能であり、65万円の基準額で試算が可能となるのは、令和8年4月以降となります。



年金のご相談(電話・窓口)

電話(コールセンター)または、全国の年金事務所や街角の年金相談センターの窓口等で受け付けています。

