

# 在職老齢年金の支給停止の仕組み

## ～働きながら年金を受けるときの注意事項～

このリーフレットでは、在職中における年金額の支給停止の仕組みを解説します。  
年金を受けている方が再就職する場合などに、お役立てください。

**働きながら年金を受けると**

**▶ 年金額の一部または全部が  
支給停止されることがあります**

●働きながら年金を受けの方… 2ページをご覧ください。

**高年齢雇用継続給付を  
受けると**

**▶ 年金額の一部が  
支給停止されます**

●高年齢雇用継続給付を受けの方… 4ページをご覧ください。  
(60歳以上65歳未満)

**年金を受けている方でも、厚生年金保険への加入が義務付けられています**

厚生年金保険の適用事業所に勤務している70歳未満の方は、年金を受けていても厚生年金保険に加入しなければならないことになっています。

(ただし、一定の要件に満たない短時間労働者などは加入対象から除かれます。)

※ 共済組合等に参加している方、議員である方および70歳以降も厚生年金保険の適用事業所に勤務している方についても、厚生年金加入中の方と同様に在職による支給停止が行われます。

## 働きながら年金を受ける場合（60歳以上：在職老齢年金）

厚生年金保険に加入しながら老齢厚生年金を受ける60歳以上の方は、基本月額※<sup>1</sup>と総報酬月額相当額※<sup>2</sup>に応じ、年金額が支給停止※<sup>3</sup>（全部または一部）される場合があります。

- ※<sup>1</sup> 年金額（年額）を12で割った額。共済組合等からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、日本年金機構と共済組合等からの全ての老齢厚生年金を合わせた年金額を12で割った額。
- ※<sup>2</sup> 毎月の賃金（標準報酬月額）+ 1年間の賞与（標準賞与額）を12で割った額。
- ※<sup>3</sup> 共済組合等からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、全ての老齢厚生年金に対する支給停止の総額を、それぞれの老齢厚生年金の年金額に応じて割り振り算出します。

①基本月額と総報酬月額相当額の合計額が65万円※以下



支給停止額  
= 0円（全額支給）

②基本月額と総報酬月額相当額の合計額が65万円※を超えるとき



支給停止額  
= (総報酬月額相当額+基本月額-65万円※) × 1/2 × 12

※ 令和7年4月から令和8年3月までの支給停止調整額は、51万円です。

### 計算例

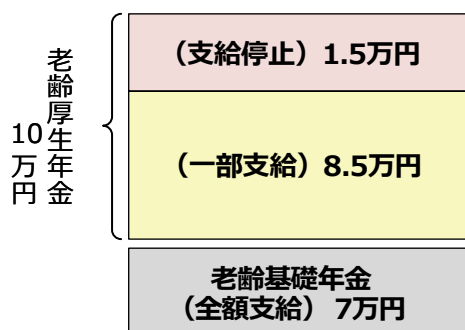
老齢厚生年金額120万円〔基本月額10万円〕の方で、総報酬月額相当額が58万円〔標準報酬月額47万円、標準賞与額132万円〔月額11万円〕〕の場合

〈解説〉 ○基本月額 120万円÷12=10万円

○基本月額と総報酬月額相当額の合計額が65万円を超えますので、②に該当します。

- ・支給停止額 = (58万円+10万円-65万円) × 1/2 × 12 = 18万円〔月額1.5万円〕
- ・年金支給額 = 120万円 - 18万円 = 102万円〔月額8.5万円〕

老齢厚生年金支給停止額と一部支給額は、1カ月あたりで下図のようになります。



この方のケースでは、老齢厚生年金が月額1.5万円支給停止となり、勤め先からの賃金・賞与〔月額58万円〕と老齢厚生年金〔月額8.5万円〕・老齢基礎年金〔月額7万円〕を足して、月73.5万円が合計の収入となります。

- ※ 在職による支給停止は老齢厚生年金に対して行われるもので、老齢基礎年金は支給停止の対象とはなりません。
- ※ 共済組合等からの老齢厚生年金も受け取っている場合は、それぞれの老齢厚生年金の年金額に応じ停止額を割り振り算出します。

### <令和7年年金制度改正について>

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ため、令和8年4月から年金が減額になる基準額（基本月額と総報酬月額相当額の合計額）が月51万円（令和7年度）から65万円に引き上げられました。

## 【参考】令和4年3月以前の65歳未満の方の在職老齢年金

法律改正により令和4年4月以降、65歳未満の方の在職老齢年金は、65歳以上の方と同じ仕組みで支給停止額が計算されています（2ページ参照）。

令和4年3月以前までの65歳未満の方の在職老齢年金は、基本月額と総報酬月額相当額に応じて、下記の方法により支給停止額が計算されていました。

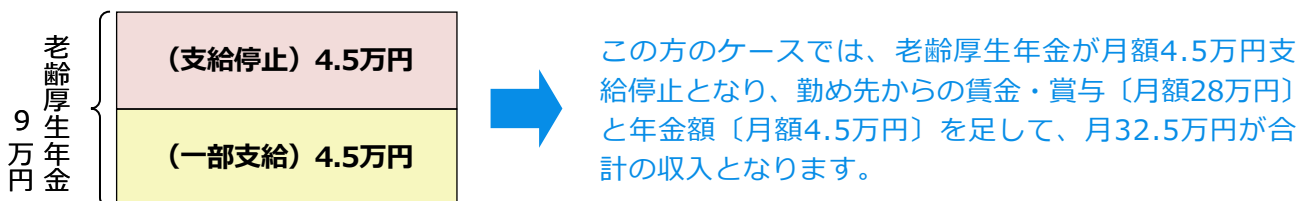
- |                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| ①基本月額と総報酬月額相当額の合計額が28万円以下のとき      | ➡ | 支給停止額<br>= 0円（全額支給）   |
| ②基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が47万円以下のとき  | ➡ | 支給停止額<br>= (総報酬月額相当額+基本月額 - 28万円) ×1/2×12                   |
| ③基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が47万円を超えるとき | ➡ | 支給停止額<br>= {(47万円+基本月額 - 28万円) ×1/2+ (総報酬月額相当額 - 47万円)} ×12 |
| ④基本月額が28万円を超え、総報酬月額相当額が47万円以下のとき  | ➡ | 支給停止額<br>= 総報酬月額相当額 ×1/2×12                                 |
| ⑤基本月額が28万円を超え、総報酬月額相当額が47万円を超えるとき | ➡ | 支給停止額<br>= {47万円×1/2+(総報酬月額相当額 - 47万円)}×12                  |

### 計算例

老齢厚生年金額108万円〔基本月額9万円〕の方で、総報酬月額相当額が28万円（標準報酬月額22万円、標準賞与額72万円〔月額6万円〕）の場合

- 【解説】 ○基本月額 108万円÷12=9万円  
○基本月額が28万円以下で、総報酬月額相当額が47万円以下ですので、②に該当します。
- ・支給停止額 = (28万円+9万円 - 28万円) ×1/2×12 = 54万円〔月額4.5万円〕
  - ・年金支給額 = 108万円 - 54万円 = 54万円〔月額4.5万円〕

老齢厚生年金支給停止額と一部支給額は、1カ月あたりで下図のようになります。



## 高年齢雇用継続給付を受ける場合（60歳以上65歳未満）

年金を受けながら厚生年金保険に加入している方が高年齢雇用継続給付を受けるとき<sup>(注)</sup>は、在職による年金の支給停止（2ページ参照）だけでなく、さらに年金の一部（最高で標準報酬月額<sup>(注)</sup>の4%）が支給停止されます。

(注) 初回の支給決定を受けた後に支給申請をしなかった期間を含みます。

### 給付金の種類

- ・雇用保険法の高年齢雇用継続基本給付金
- ・雇用保険法の高年齢再就職給付金

### ○高年齢雇用継続給付とは

雇用保険の加入期間が5年以上ある60歳以上65歳未満の加入者のうち、賃金額が60歳到達時の75%未満となった方を対象に、最高で賃金額の10%に相当する額が雇用保険から支払われるものです。

令和7年3月31日以前に60歳に到達している方や再就職した方は、最高で賃金額の15%に相当する額が高年齢雇用継続給付として支払われ、年金の支給停止額（月額）は、最高で標準報酬月額の6%に相当する額となります。

### 計算例

老齢厚生年金額120万円〔基本月額10万円〕の方で、60歳到達時点で月額35万円だった賃金額が月額20万円に下がった場合

〈解説〉 ○基本月額 120万円÷12=10万円

○総報酬月額相当額 20万円

○基本月額と総報酬月額相当額の合計額が65万円<sup>※</sup>を超えないため、在職による支給停止は行われません（2ページ①）。

○高年齢雇用継続給付を受けることから下記の計算式により年金の一部が停止されます。

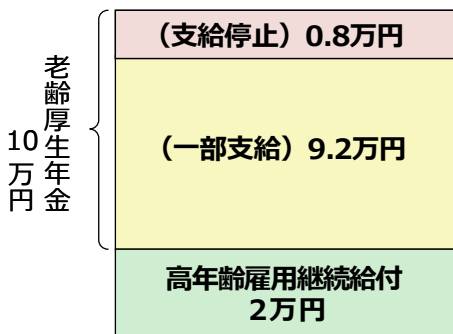
・高年齢雇用継続給付を受けることによる年金の支給停止額  
標準報酬月額 (20万円)×4%=0.8万円〔月額〕

○高年齢雇用継続給付金額

支給額=賃金 (20万円)×10%=2万円〔月額〕

※ 令和7年4月から令和8年3月までの支給停止調整額は、51万円です。

老齢厚生年金支給停止額と一部支給額は、1カ月あたりで下図のようになります。



この方のケースでは、老齢厚生年金が合計で月額0.8万円支給停止となり、勤め先からの賃金〔月額20万円〕と老齢厚生年金〔月額9.2万円〕と高年齢雇用継続給付〔月額2万円〕を足して、月額31.2万円が合計の収入となります。

ご不明な点は、お近くの「年金事務所」または「街角の年金相談センター」へ

お近くの年金事務所の所在地・お問い合わせ先などは、日本年金機構ホームページで確認いただけます。

日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索