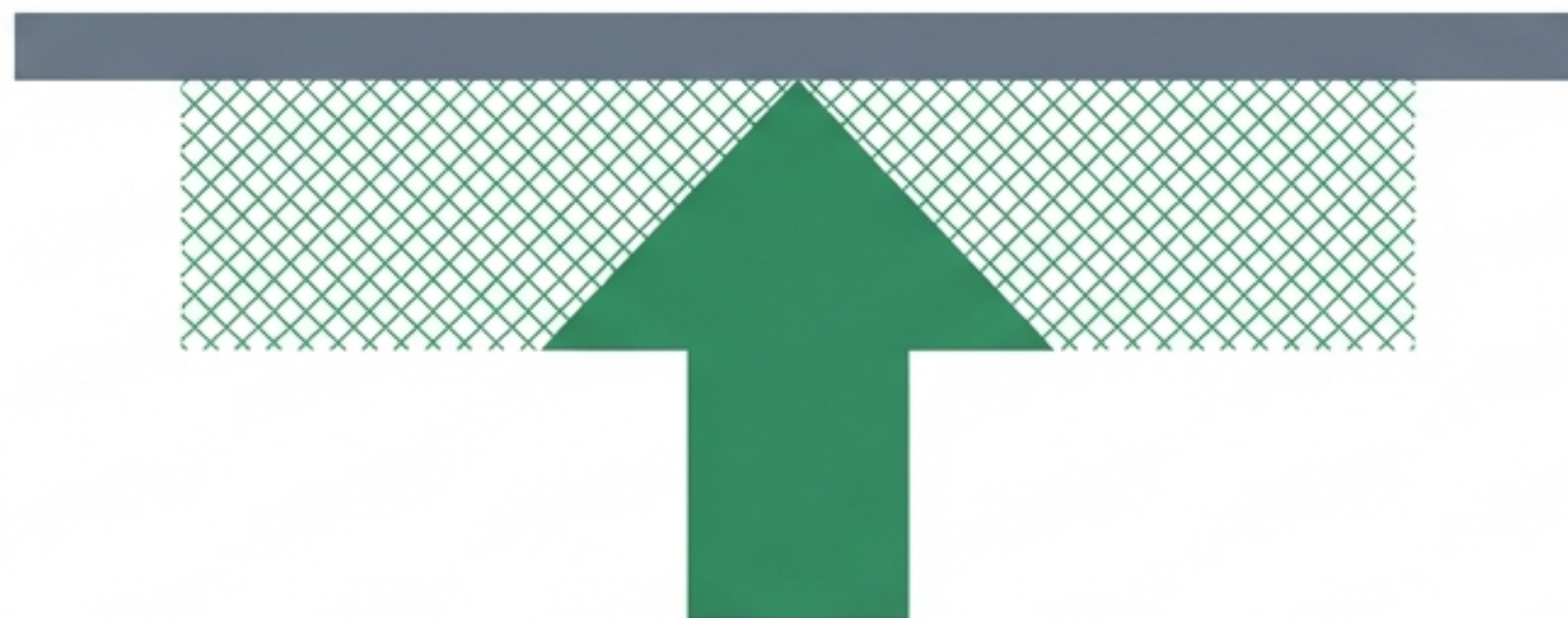


2026年 年金制度改革 「働き控え」時代の終わり

在職老齢年金・完全攻略ガイド



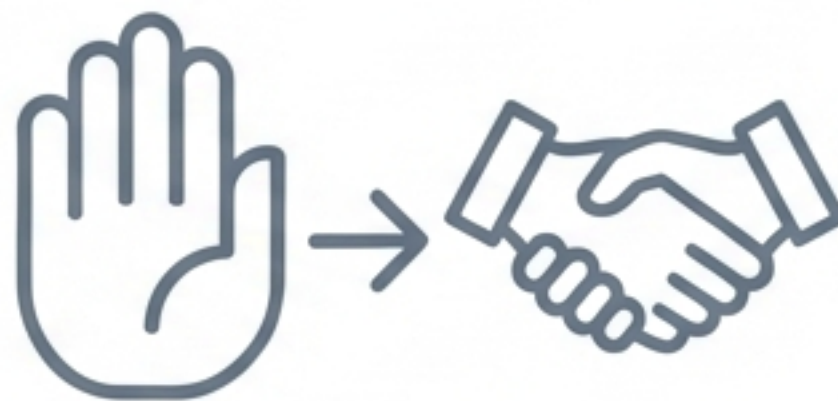
人生100年時代の新しい働き方戦略

エグゼクティブ・サマリー：3つの重要ポイント



【基準額の大幅引き上げ】

支給停止の判定基準が月額51万円から**62万円**へ上昇。約20万人が恩恵を受ける。



【働き控えは不要に】

残業や昇進を断る必要はもううない。フルタイム勤務でも年金が減りにくい仕組みへ。



【高年収層も年金復活】

これまで全額停止されていた高収入層（経営層・役員）も、年金受給権を取り戻す。

なぜ、私たちは「働き控え」をしてきたのか？

これまでの常識 (The Problem)

**「残業すると損をする」
「昇給を断ったほうが得」**

在職老齢年金制度は、働く意欲のある
シニアの足を引っ張る存在となっていた。



これからの社会的要請 (Context Shift)

1. 制度の当初の目的

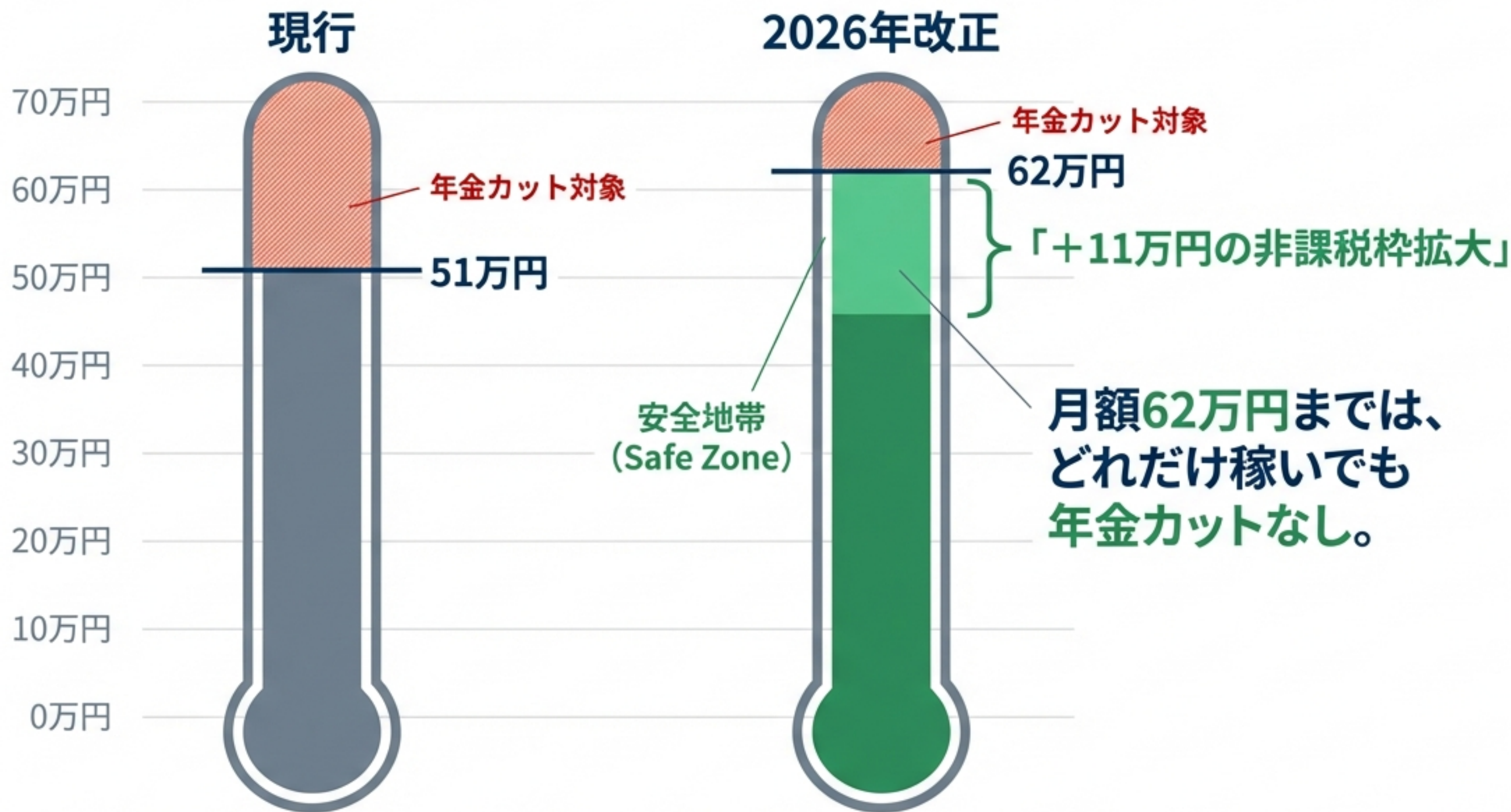
→ 「十分な収入がある人の年金は減らす」

2. 現在の社会的要請

→ 「人生100年時代」と「深刻な労働力不足」

**結論：働く意欲を阻害する制度からの
脱却が必要不可欠に。**

改正の核心：安全地帯（セーフゾーン）の拡大



影響を受ける人、受けない人

Q. あなたは「厚生年金」に加入していますか？

YES (対象者)

- ・ 会社員
- ・ 契約社員
- ・ 厚生年金加入のパート

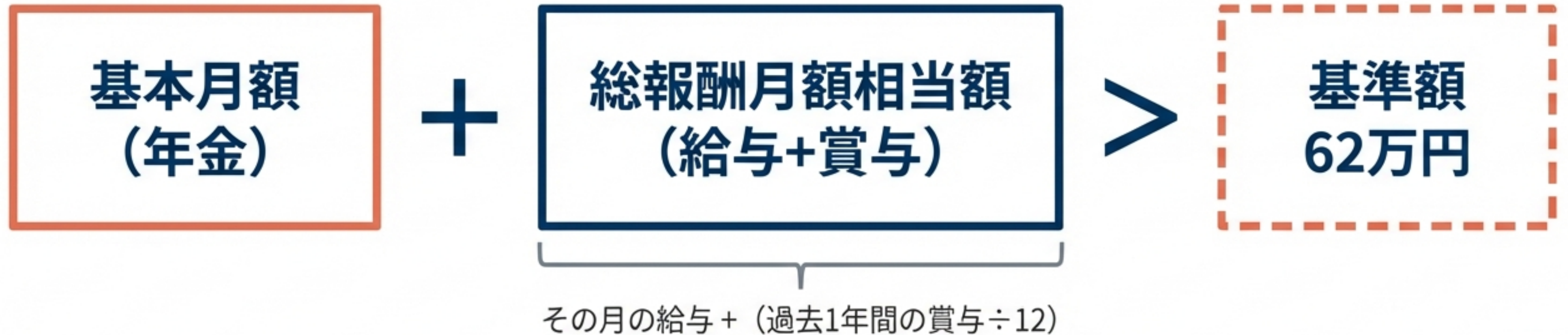
62万円の基準が適用されます

NO (対象外)

- ・ 自営業、フリーランス
- ・ 厚生年金未加入のパート
- ・ 不動産収入・株式配当のみ

収入額に関わらず、年金は全額支給
(制度対象外)

支給停止額の計算メカニズム

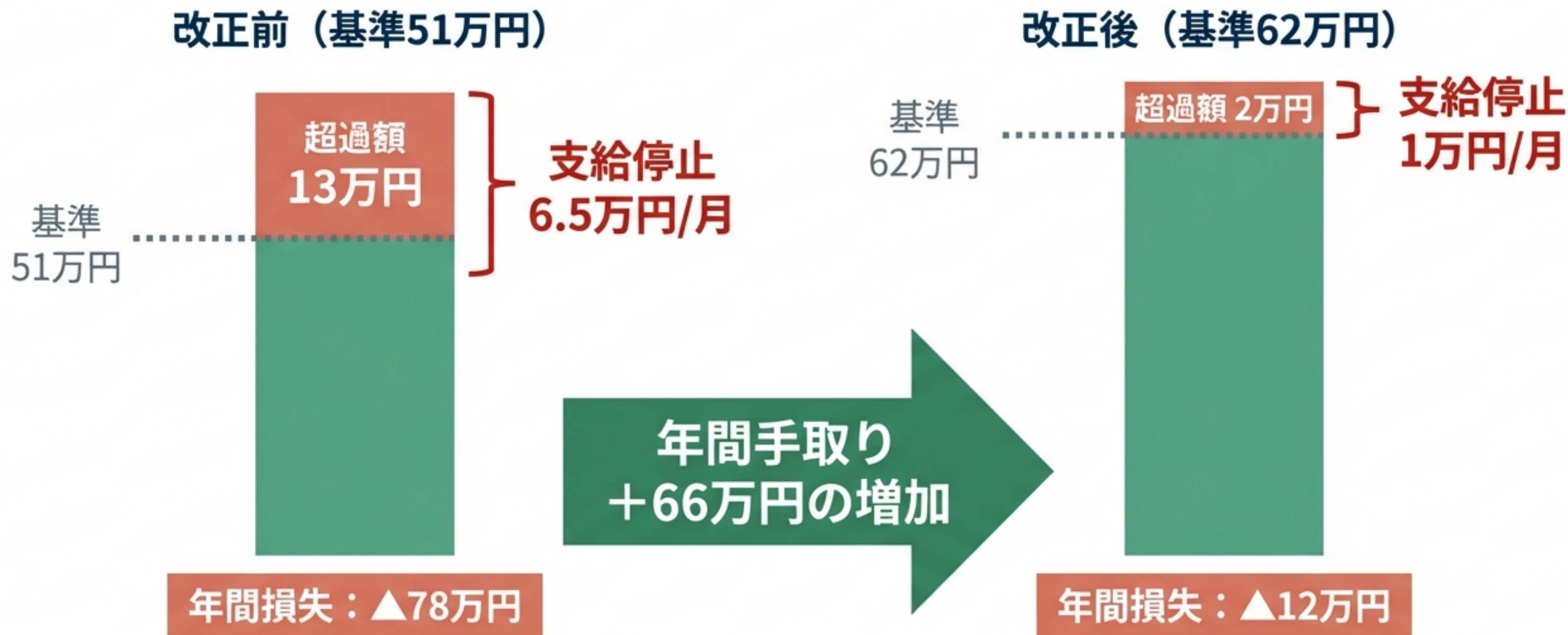


合計が62万円を超えた場合、超えた金額の「半分」が
年金から支給停止（カット）されます。

※基礎年金（国民年金）は計算に含まれず、常に全額支給。

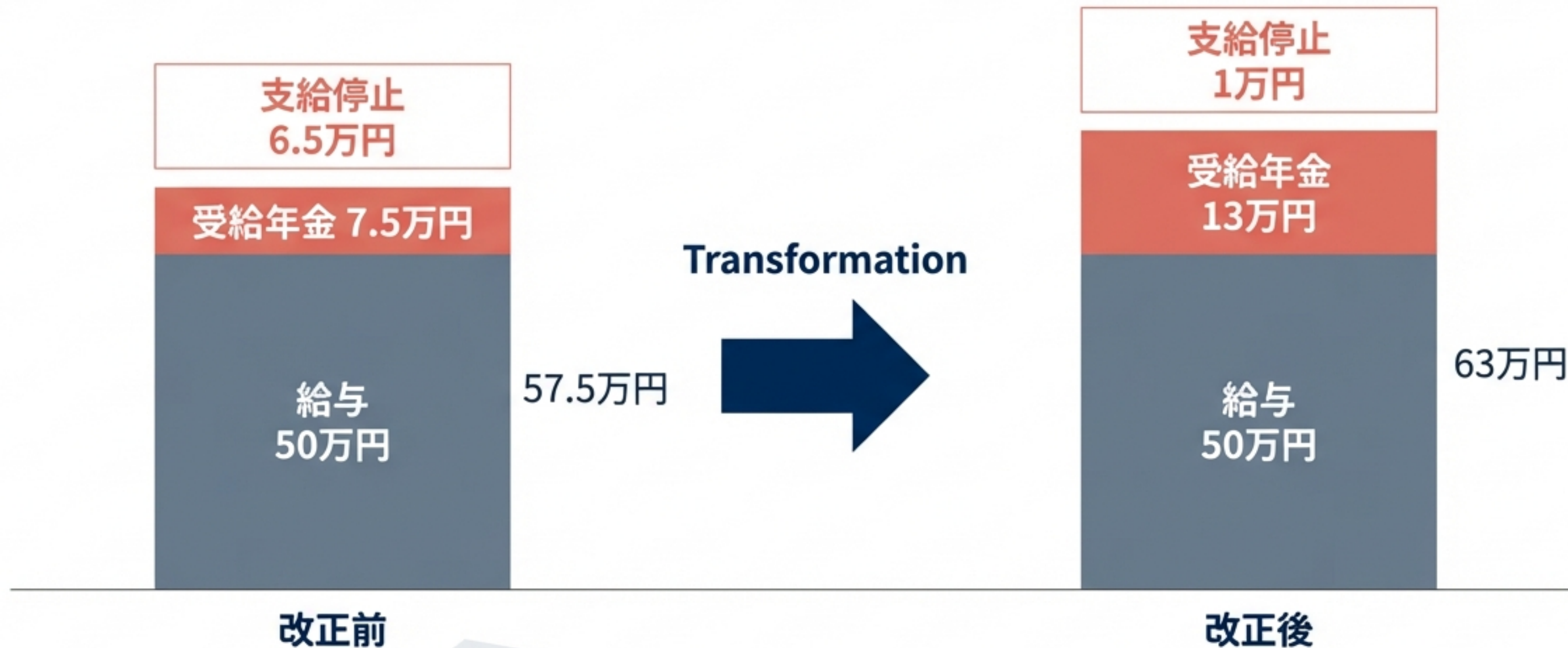
ケースA：標準的な再雇用者の場合（66歳男性）

老齢厚生年金：14万円 | 給与：40万円 | 賞与(月換算)：10万円 | 合計収入：64万円



ケースB：大手メーカー再雇用モデル（66歳男性）

年金: 14万円 | 給与: 35万円 | 賞与: 15万円 | 合計: 64万円



支給停止はわずか月1万円。基礎年金と合わせれば、月額約20万円の年金を受け取りながら働ける。

ケースC：パート勤務・堅実派（62歳女性）

年金: 8万円

給与+賞与: 25万円

合計: 33万円

----- 62万円 支給停止ライン

安全マージン
(Safe Margin)
29万円

33万円

- ・ 判定: 33万円 < 62万円
- ・ 結果: 支給停止なし（満額8万円受給）
- ・ Insight: 将来的にシフトを増やしたり時給が上がっても安心。働き方の選択肢が大きく広がる。

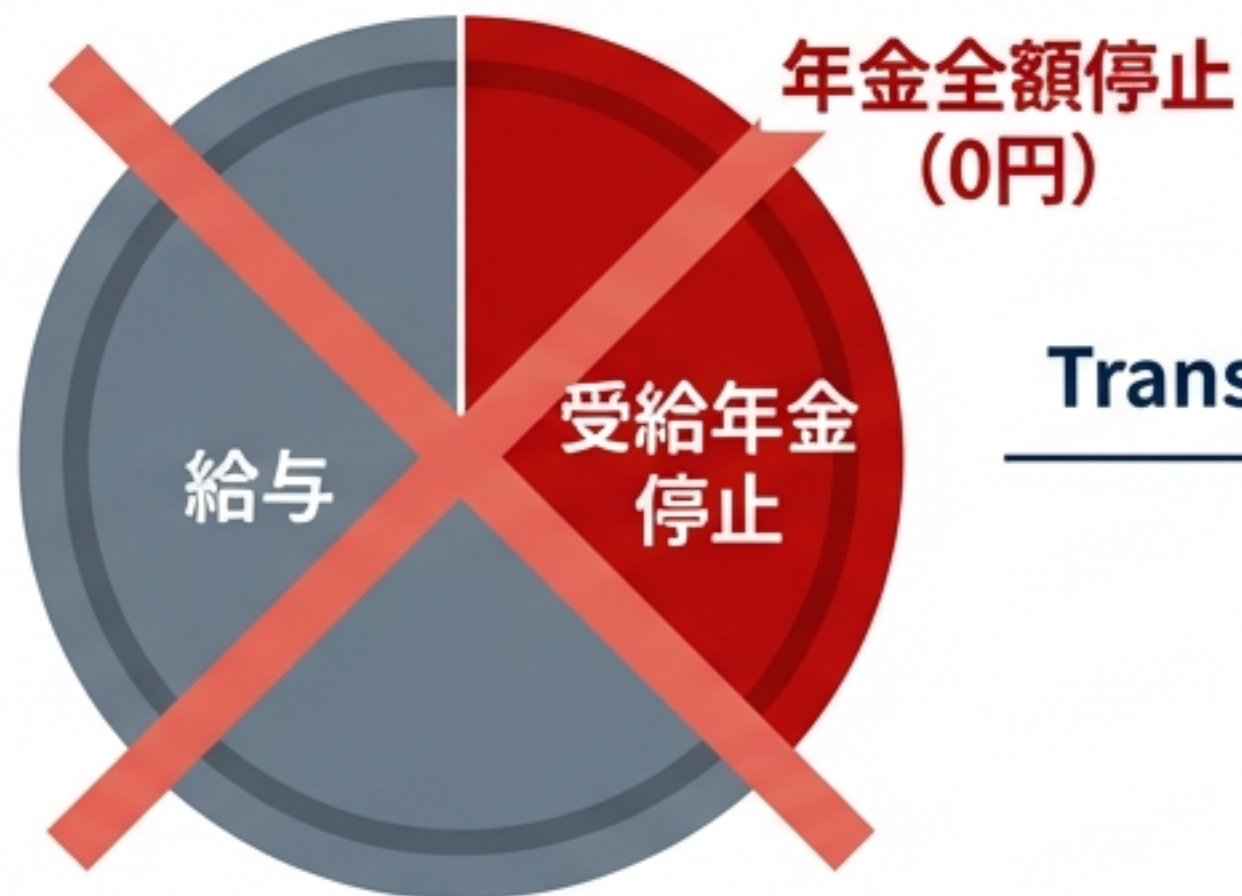
ケースD：高収入・現役続行派（68歳男性・嘱託役員）

年金：18万円

給与+賞与：70万円

合計：88万円

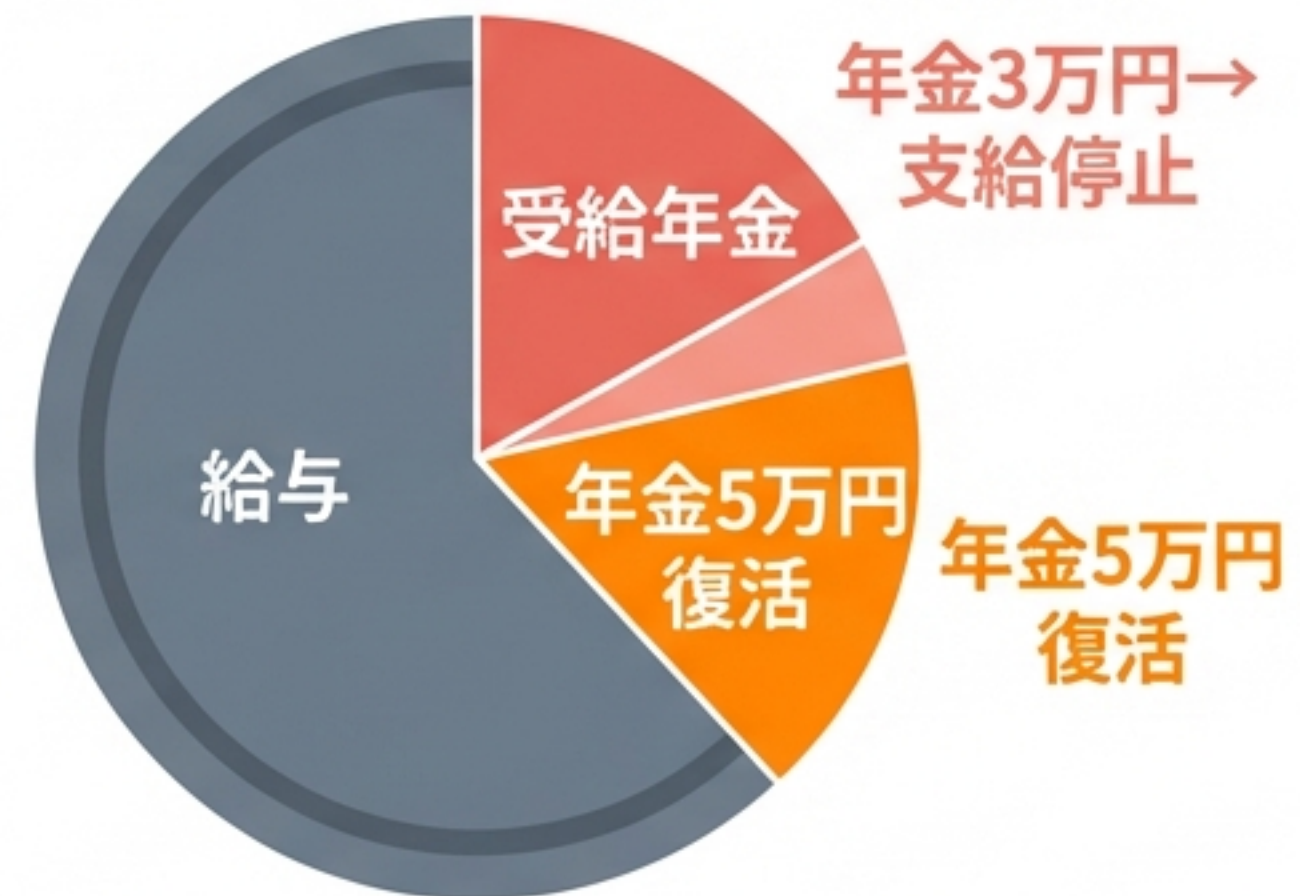
改正前



超過37万円 → 停止18.5万円
(年金月額以上のため全額停止)

Transformation

改正後



超過26万円 → 停止13万円 → 受給5万円

月5万円 × 12ヶ月 = 年間60万円のプラス効果

誰が最も得をするのか？（シミュレーション総括）

ボリュームゾーンの会社員にメリット大

合計51万円以下	合計51万円～62万円	合計62万円超
変化なし (The Secure)	最大の恩恵 (The Winners)	年金復活 (High Earners)
将来の増収に対する 「安心」を獲得。	カットされていた年金が、 ほぼ満額戻ってくるゾーン。	働けば働くほど 総収入は増える構造に。

戦略1：厚生年金活用「フル・スロットル」

ターゲット：合計月額が62万円以下に収まる方 / 長く働きたい方



「今稼ぐ」と「将来増やす」を両立させる王道戦略。

戦略2&3：制度の枠を超える「ポートフォリオ」アプローチ

Strategy 2: 独立ルート (Independent)



フリーランス・個人事業主への転向

厚生年金を抜ける = 年金カットはゼロ

どれだけ稼いでも年金満額。専門スキルがある高収入者向け。

Strategy 3: ハイブリッド (Hybrid Timeline)

Age 60-65

Age 65+



会社員
(年金を増やす)

業務委託
(年金を満額もらう)

65歳を境に契約形態を切り替え、メリットを最大化する。

見落とし厳禁！重要な3つの注意点



65歳未満の方（60～64歳）

基準額は**28万円**のままです。今回の62万円への引き上げは適用されません。



老齢基礎年金（国民年金）

収入に関わらず絶対にカットされません。減額対象はあくまで「**老齢厚生年金**」のみです。



配偶者への影響

本人の年金がカットされても、配偶者の年金には一切影響しません。

結論：2026年は「働き方改革」のチャンス

- 基準額 **62万円** へ拡大
- 働き控えをやめて、生涯収入を**最大化**する
- 自分に合った雇用形態（社員 vs フリーランス）を選ぶ

次回予告

「年金を増やしたいが、いつから受け取るべきか？」

「繰下げ受給」の損益分岐点を徹底解説

契約内容の見直しを、今日から始めましょう。