

第1回：2026年、 年金制度は大改正へ 働くシニアに追い風となる 「新ルール」を完全解説

60歳以降の働き方と手取り額が、
劇的に変わります。



2026.4

基礎編：制度改革の全体像とメリット

この連載で分かる3つのこと

2025年6月に成立した年金制度改革法。複雑な条文の中から、あなたの生活に直結する3つのポイントを抽出しました。



1. 在職老齢年金の基準額引き上げ

働きながら受け取る年金が増える仕組み（本日のメインテーマ）



2. 繰下げ受給の賢い活用法

年金を何歳から受け取るのが「お得」なのか



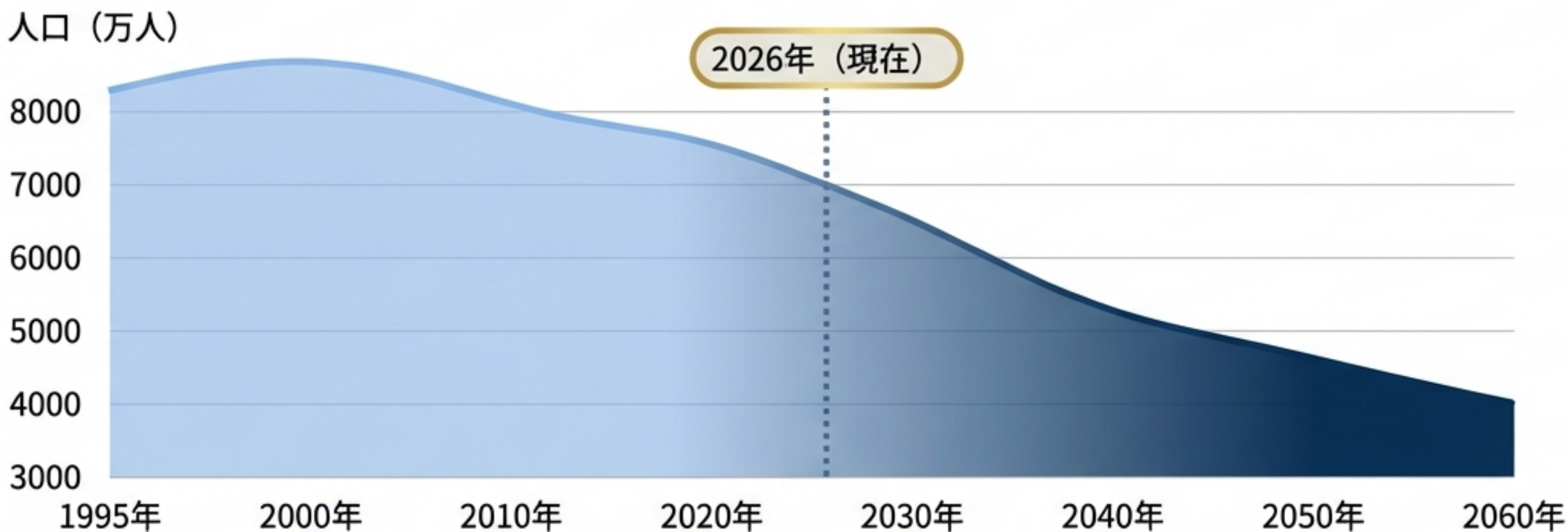
3. 見落としがちな注意点と最適戦略

税金や個別事情への対応、誰に何が関係するのか

なぜ今、制度が変わるのか？

日本が直面する「労働力不足」と「働き控え」の解消

生産年齢人口の推移



元気なシニアが「年金が減るから働かない（働き控え）」という状況は、社会全体にとっても損失です。
だからこそ、国は「働いても年金を減らさない」方向へ舵を切りました。

これまでの課題：「50万円の壁」による年金減額

在職老齢年金（ざいしよくろうれいねんきん）とは？

- 60歳以降も厚生年金に加入して働く人が対象。
- 「給与＋年金」が基準額を超えると、年金が支給停止（カット）される仕組み。



これまでの基準額：月額 50万円
結果：「働くと損をする」と感じ、
働く時間を抑制する人が続出。

2026年4月、基準額が「62万円」へ大幅アップ



【改正後】 給与と年金の合計が「月62万円」を超えない限り、年金は全額支給されます。

この変更により、約20万人が「年金減額」から解放されると試算されています。

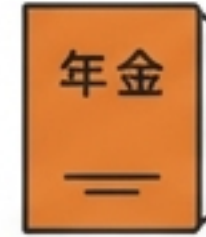
具体例：Aさん（65歳）の場合



Aさん
65歳



給与
月40万円



年金
月14万円



合計
月54万円

⚠️【改正前】（基準50万円）

54万円 > 50万円（4万円オーバー）⚠️

4万円 ÷ 2 = 2万円減額

😞 手取り年金 12万円

✅【改正後】（基準62万円）

54万円 < 62万円（基準内）✅

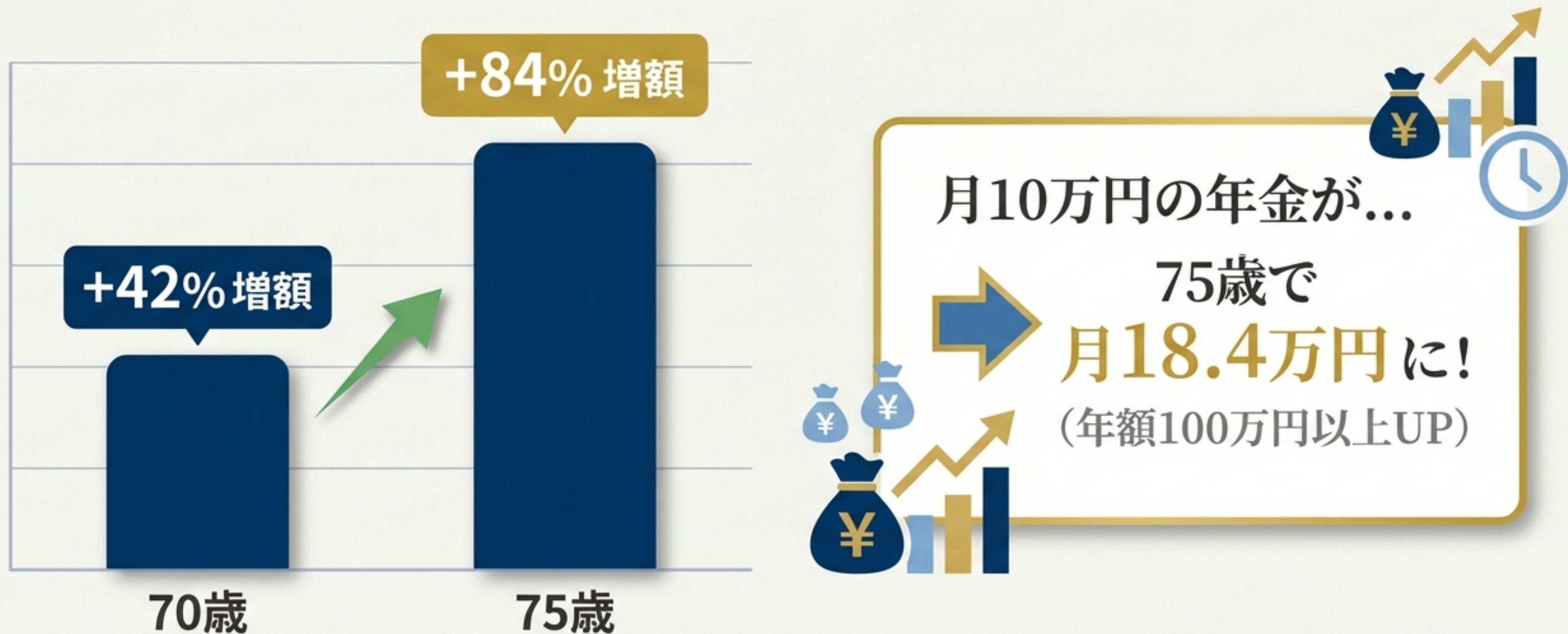
年金減額なし! 😊

😊 手取り年金 14万円

月2万円、年間24万円も手取りUP! ↑

長生き時代の味方「繰下げ受給」の威力

1ヶ月遅らせるごとに 0.7% 増額 (一生涯)



在職老齢年金の緩和で、繰下げ効果もUP！

60代後半
60代後半



給与で生活



新ルールなら、働いても
年金カットの心配なし！



年金は受取らず
「待機」

安心して繰下げ可能

70歳以降



増額された
年金を受給

「働きながら年金を増やす」選択肢が、より現実的になります。

繰下げシミュレーション：年齢別増額率

受給開始年齢	増額率	月額（例：10万円の場合）
65歳	0.0%	10.0万円
66歳	8.4%	10.8万円
67歳	16.8%	11.6万円
68歳	25.2%	12.5万円
69歳	33.6%	13.3万円
70歳	42.0%	14.2万円
71歳	50.4%	15.0万円
72歳	58.8%	15.8万円
73歳	67.2%	16.7万円
74歳	75.6%	17.5万円
75歳	84.0%	18.4万円

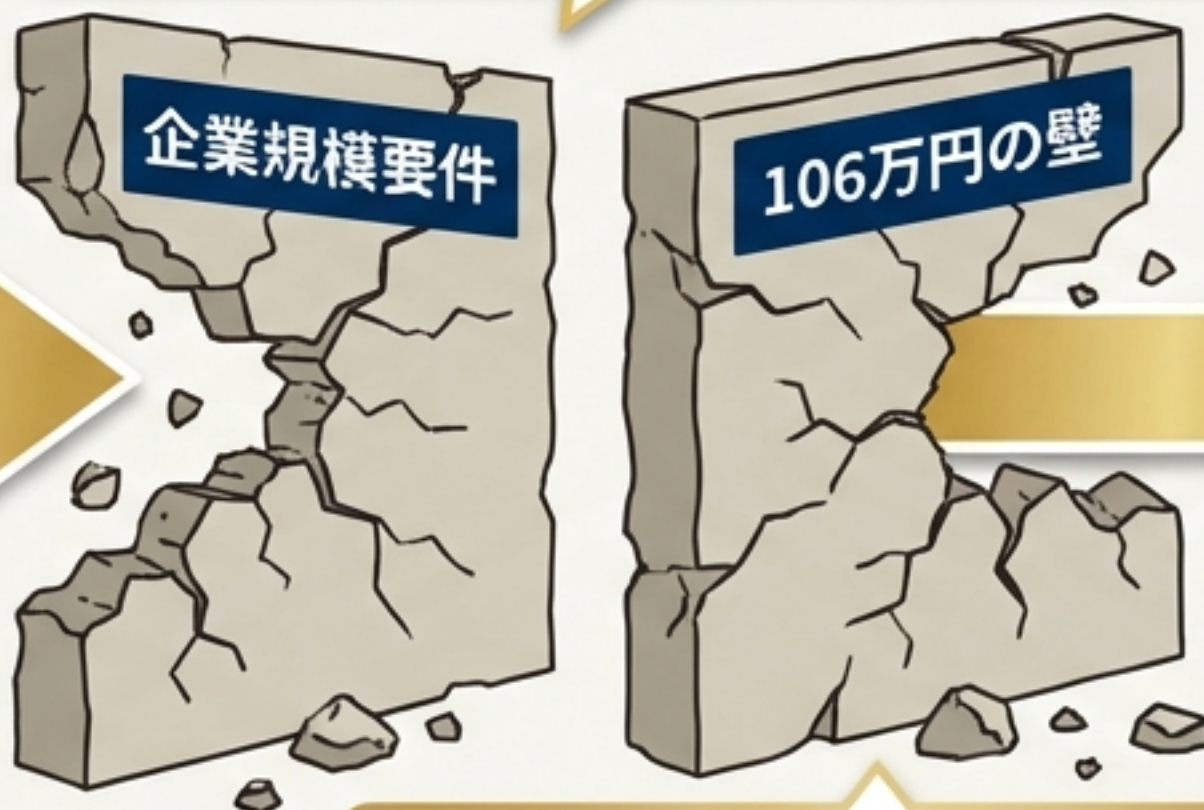
「いつまで生きられるか
分からない」
という不安...



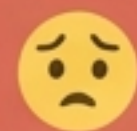
損益分岐点（何歳まで生きれば得か？）の詳細は、シリーズ第3回で徹底解説します。

パート・アルバイトの方への影響：社会保険の適用拡大

【2027年～】
企業規模要件（従業員数）を段階的に撤廃



【2028年まで】
「月収8.8万円」要件も撤廃予定



手取りは少し減る(保険料)

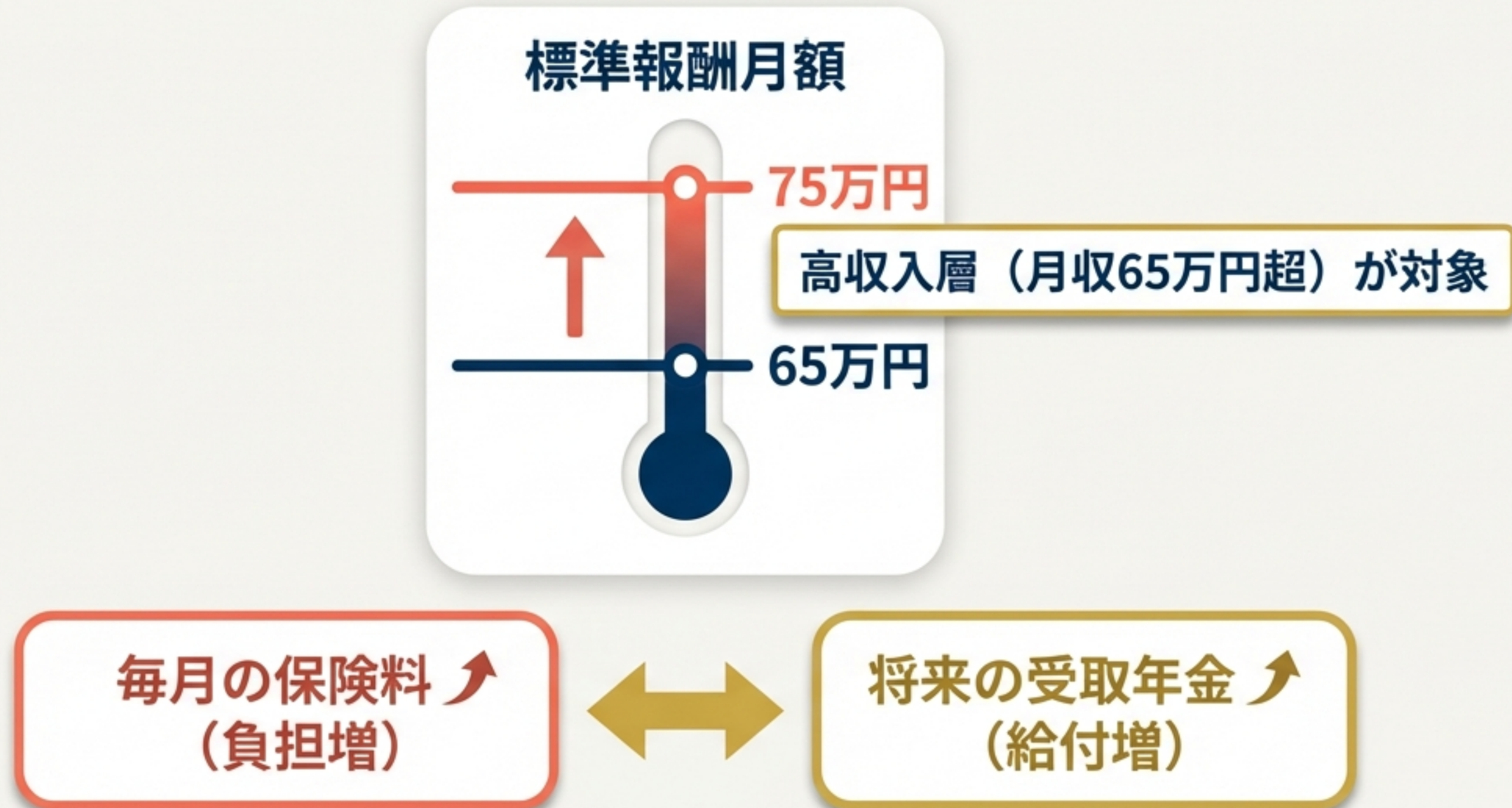


将来の年金と保障が
増える(メリット)



高所得者は保険料UP & 将来の年金UP

標準報酬月額の上限引き上げ（2027年～2029年）



その他の重要な変更点



1. iDeCo（個人型確定拠出年金）の年齢引き上げ

加入可能年齢が「70歳未満」へ延長。

65歳以降も働く人が、**節税しながら老後資金を積み増せ**ます。



2. 遺族年金の見直し（2028年施行）

男女差の是正。

子のいない60歳未満の配偶者は、**5年間の有期給付に変更**
（新規対象者のみ）。

ライフスタイルや家族構成によって、注意すべきポイントが異なります。

あなたに関する改正は？ 簡単チェックリスト



60歳以降も厚生年金に加入して働く予定 ➡ **在職老齢年金が重要！**



年金受給開始年齢をまだ決めていない ➡ **繰下げ受給が重要！**



月給が65万円以上ある

➡ **保険料UP & 年金UP**



配偶者がいる（特に年の差）

➡ **加給年金に注意**



パート・アルバイトで週20時間以上 ➡ **社会保険適用拡大**

1つでも当てはまったら要チェック！！

改正を活かすために、今すぐできる4つのこと

1. Step 1: ねんきん定期便を確認



自分の「老齢厚生年金」
「老齢基礎年金」の見込額を
把握する。

2. Step 2: 65歳以降の収入を見積もる



再雇用制度の給与額や、
その他の収入源を確認。

3. Step 3: 配偶者と話し合う



世帯単位での年金受給額や、
加給年金の有無をチェック。

4. Step 4: この連載を継続チェック



次回以降のシミュレーション
で、より詳細な戦略を立てる。

将来のための第一歩を踏み出しましょう。

まとめ：2026年改正は「働くシニア」の味方

- ✓ **壁が上がる：62万円まで年金カットなし。**
年金の費いFPが、62万円でも減ひよく年金の計画を変化する。
- ✓ **繰下げ効果：働きながら待機し、年金を最大化できる。**
- ✓ **個別戦略：自分の状況（収入・家族）に合わせた計画が必要。**

次回（第2回）予告：「在職老齢年金」を徹底解剖！

「給与〇〇万円＋年金〇〇万円なら、手取りはどうなる？」
具体的な数字でシミュレーションします。

