

働きながら年金を受給する方へ

ページ ID : 170010010-337-482-309

更新日 : 2024 年 4 月 1 日

働きながらでも年金は受給できます。

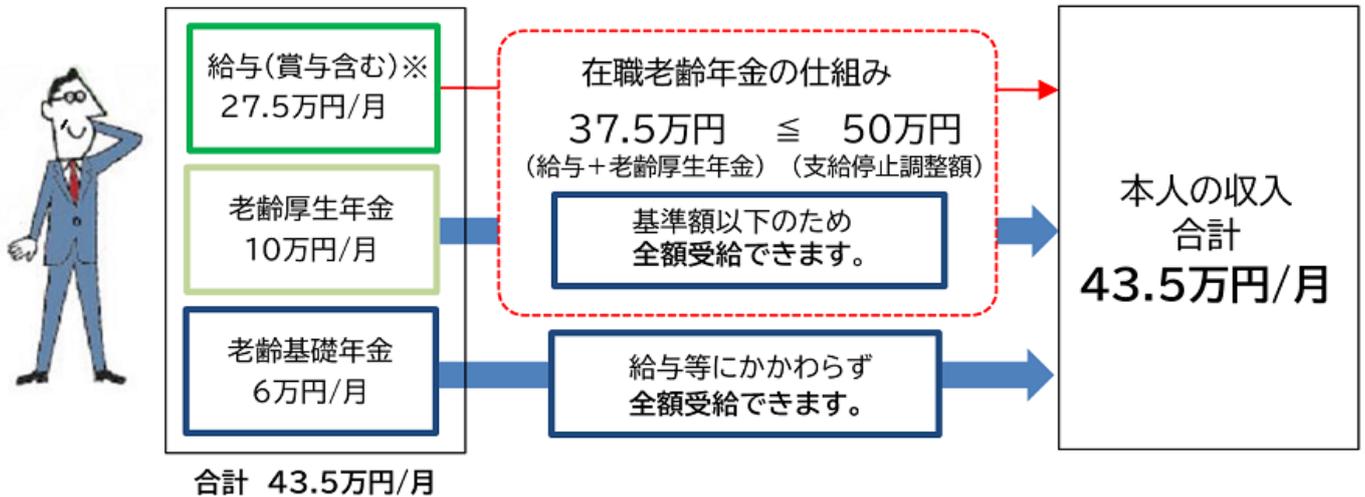
給与収入がある場合でも老齢年金を受け取ることができます。

[特別支給の老齢厚生年金](#)や、[老齢基礎年金](#)・[老齢厚生年金](#)は、給与収入がある場合でも受け取ることができます。

ただし、厚生年金保険に加入しながら働く場合や、厚生年金保険の加入事業所で 70 歳以降も働く場合は給与収入によって（老齢厚生年金と給与の合計が 1 月あたり 50 万円（令和 6 年度の支給停止調整額）を超える場合）は[特別支給の老齢厚生年金](#)または[老齢厚生年金](#)の一部または全部が支給停止となります。

例えば、

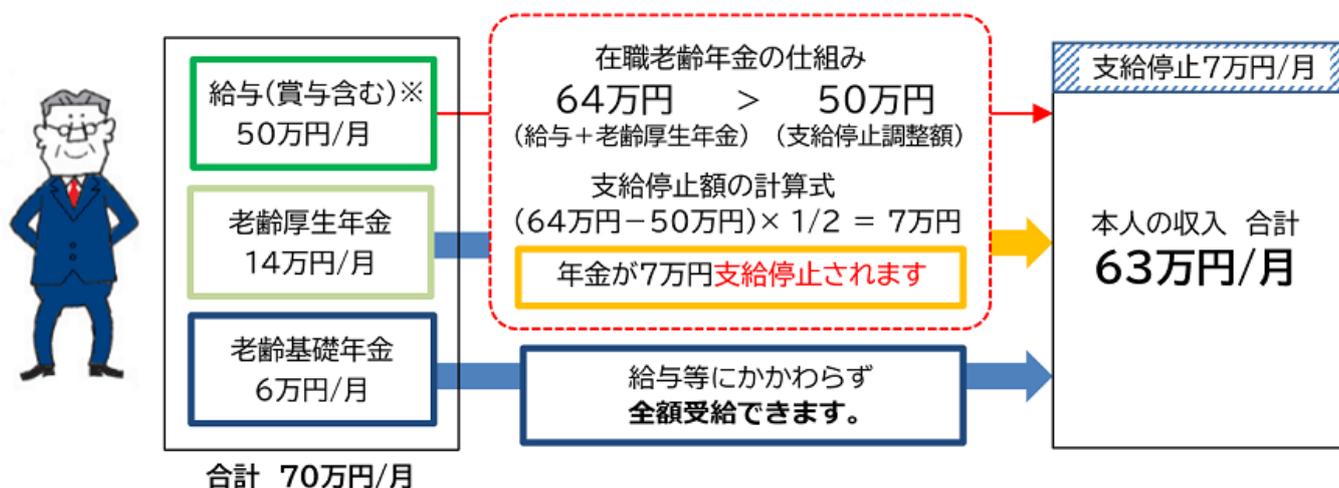
Aさんの場合：給与25万円（月額）、賞与30万円（年間）、老齢厚生年金10万円（月額）、老齢基礎年金6万円（月額）



Aさんの場合、給与と老齢厚生年金の合計が1月あたり37.5万円で、支給停止調整額の50万円以下であるため、年金を全額受給できます。

※在職老齢年金の計算の対象となる給与には、1月あたりの賞与額（1年間の賞与を12で割った金額）を含みます。また、税金等を控除する前の額で計算されます。

Bさんの場合：給与40万円（月額）、賞与120万円（年間）、老齢厚生年金14万円（月額）、老齢基礎年金6万円（月額）



Bさんの場合、給与と老齢厚生年金の合計が1月あたり64万円で、支給停止調整額の50万円を14万円超えています。

そのため、支給される老齢厚生年金から14万円の2分の1の額である7万円が支給停止されます。

※在職老齢年金の計算の対象となる給与には、1月あたりの賞与額（1年間の賞与を12で割った金額）を含みます。また、税金等を控除する前の額で計算されます。

在職老齢年金の計算方法

老齢厚生年金を受給されている方が厚生年金保険の被保険者であるときに、受給されている老齢厚生年金の**基本月額^{*1}**と**総報酬月額相当額^{*2}**に応じて年金額が支給停止となる場合があります。

なお、平成 19 年 4 月以降に 70 歳に達した方が、70 歳以降も厚生年金適用事業所に勤務されている場合は、厚生年金保険の被保険者ではありませんが、在職による支給停止が行われます。

※65 歳未満の方の令和 4 年 3 月以前の年金については、支給停止の計算方法が異なります。

用語の説明

***1 基本月額**：加給年金額^{*3}を除いた老齢厚生（退職共済）年金（報酬比例部分）の月額

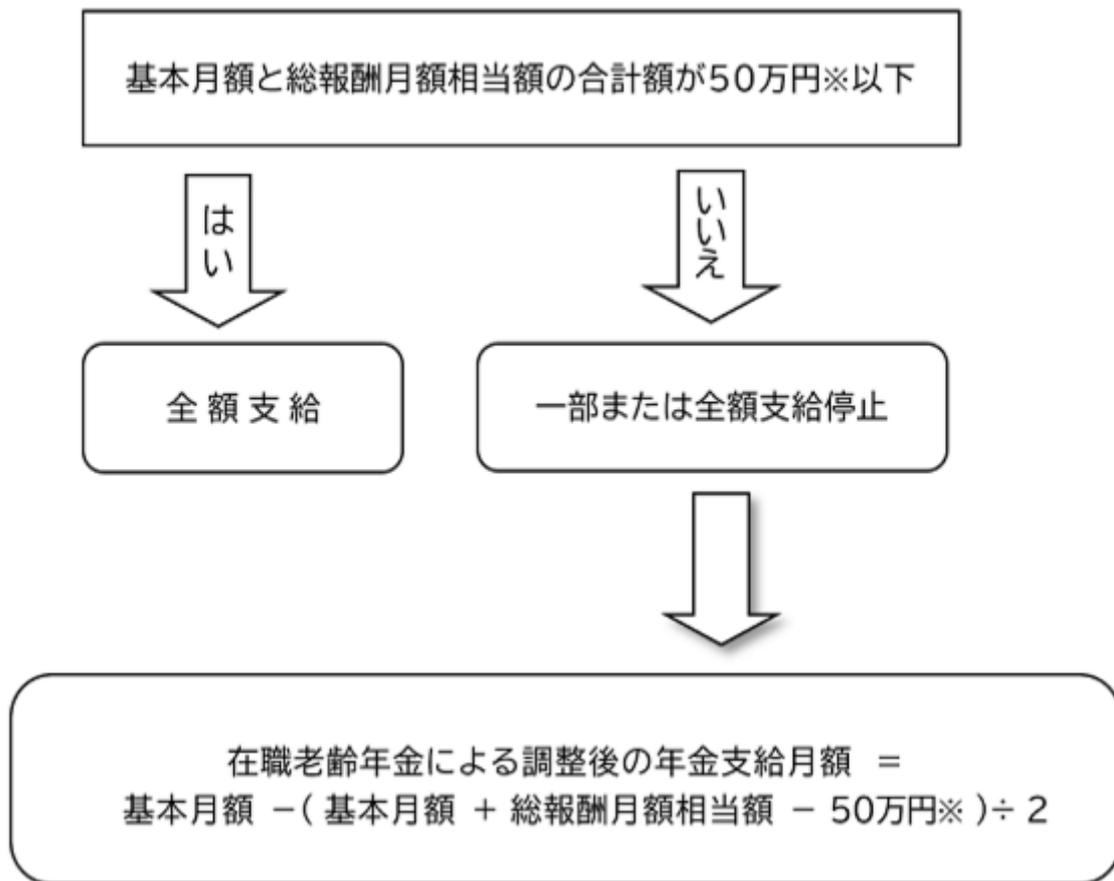
***2 総報酬月額相当額**：（その月の**標準報酬月額**）+（その月以前 1 年間の**標準賞与額**の合計）÷12

※上記の「標準報酬月額」、「標準賞与額」は、70 歳以上の方の場合には、それぞれ「標準報酬月額に相当する額」、「標準賞与額に相当する額」となります。

***3 加給年金**：厚生年金の被保険者が 65 歳に達した際、配偶者や子どもなどを扶養している場合に、老齢厚生年金に追加するかたちで支給される年金を指します（ただし、扶養している人が年金を受給すると消失する）。

具体的な計算方法

在職老齢年金の計算方法のフローチャート



※令和6年度の支給停止調整額

在職老齢年金による調整後の年金支給月額の計算式

- 基本月額と総報酬月額相当額との合計が50万円※以下の場合

全額支給

- 基本月額と総報酬月額相当額との合計が50万円※を超える場合

基本月額 - (基本月額 + 総報酬月額相当額 - 50万円※) ÷ 2

※令和6年度の支給停止調整額、計算結果がマイナスの場合は支給停止

留意事項

- 厚生年金基金に加入していた期間がある場合は、厚生年金基金に加入しなかったと仮定して計算した老齢厚生年金の年金額をもとに基本月額を算出します。
- 厚生年金基金加入期間がある人の年金は、老齢厚生年金のうち報酬比例部分の一部が代行部分として厚生年金基金から支払われます。このため、在職老齢年金の停止額を計算するにあたっては、代行部分を国が支払うべき年金額とみなして、基本月額を算出します。
- 年金支給月額がマイナスになる場合は、老齢厚生年金（加給年金額を含む）は全額支給停止となります。
- 老齢基礎年金および経過的加算額は全額支給となります。
- 70歳以上の方については、厚生年金保険の被保険者ではありませんので、保険料負担はありません(**当たり前だバカヤロー**)。

令和6年3月分(4月納付分)からの健康保険・厚生年金保険の保険料額表

・健康保険料率:令和6年3月分～ 適用 ・厚生年金保険料率:平成29年9月分～ 適用
 ・介護保険料率:令和6年3月分～ 適用 ・子ども・子育て拠出金率:令和2年4月分～ 適用

(東京都)

(単位:円)

標準報酬		報酬月額		全国健康保険協会管掌健康保険料				厚生年金保険料(厚生年金基金加入員を除く)	
				介護保険第2号被保険者に該当しない場合		介護保険第2号被保険者に該当する場合		一般、坑内員・船員	
				9.98%		11.58%		18.300%※	
等級	月額	円以上	円未満	全額	折半額	全額	折半額	全額	折半額
1	58,000	～	63,000	5,788.4	2,894.2	6,716.4	3,358.2		
2	68,000	63,000	73,000	6,786.4	3,393.2	7,874.4	3,937.2		
3	78,000	73,000	83,000	7,784.4	3,892.2	8,932.4	4,516.2		
4(1)	88,000	83,000	93,000	8,782.4	4,391.2	10,190.4	5,095.2	16,104.00	8,052.00
5(2)	98,000	93,000	103,000	9,780.4	4,890.2	11,348.4	5,674.2	17,934.00	8,967.00
6(3)	104,000	101,000	107,000	10,379.2	5,189.6	12,043.2	6,021.6	19,032.00	9,516.00
7(4)	110,000	107,000	114,000	10,978.0	5,489.0	12,738.0	6,369.0	20,130.00	10,065.00
8(5)	118,000	114,000	122,000	11,776.4	5,888.2	13,664.4	6,832.2	21,594.00	10,797.00
9(6)	126,000	122,000	130,000	12,574.8	6,287.4	14,590.8	7,295.4	23,058.00	11,529.00
10(7)	134,000	130,000	138,000	13,373.2	6,686.6	15,517.2	7,758.6	24,522.00	12,261.00
11(8)	142,000	138,000	146,000	14,171.6	7,085.8	16,443.6	8,221.8	25,986.00	12,993.00
12(9)	150,000	146,000	155,000	14,970.0	7,485.0	17,370.0	8,685.0	27,450.00	13,725.00
13(10)	160,000	155,000	165,000	15,968.0	7,984.0	18,528.0	9,264.0	29,280.00	14,640.00
14(11)	170,000	165,000	175,000	16,966.0	8,483.0	19,686.0	9,843.0	31,110.00	15,555.00
15(12)	180,000	175,000	185,000	17,964.0	8,982.0	20,844.0	10,422.0	32,940.00	16,470.00
16(13)	190,000	185,000	195,000	18,962.0	9,481.0	22,002.0	11,001.0	34,770.00	17,385.00
17(14)	200,000	195,000	210,000	19,960.0	9,980.0	23,160.0	11,580.0	36,600.00	18,300.00
18(15)	220,000	210,000	230,000	21,958.0	10,978.0	25,476.0	12,738.0	40,260.00	20,130.00
19(16)	240,000	230,000	250,000	23,952.0	11,976.0	27,792.0	13,896.0	43,920.00	21,960.00
20(17)	260,000	250,000	270,000	25,948.0	12,974.0	30,108.0	15,054.0	47,580.00	23,790.00
21(18)	280,000	270,000	290,000	27,944.0	13,972.0	32,424.0	16,212.0	51,240.00	25,620.00
22(19)	300,000	290,000	310,000	29,940.0	14,970.0	34,740.0	17,370.0	54,900.00	27,450.00
23(20)	320,000	310,000	330,000	31,936.0	15,968.0	37,056.0	18,528.0	58,560.00	29,280.00
24(21)	340,000	330,000	350,000	33,932.0	16,966.0	39,372.0	19,686.0	62,220.00	31,110.00
25(22)	360,000	350,000	370,000	35,928.0	17,964.0	41,688.0	20,844.0	65,880.00	32,940.00
26(23)	380,000	370,000	395,000	37,924.0	18,962.0	44,004.0	22,002.0	69,540.00	34,770.00
27(24)	410,000	395,000	425,000	40,918.0	20,459.0	47,478.0	23,739.0	75,030.00	37,515.00
28(25)	440,000	425,000	455,000	43,912.0	21,956.0	50,952.0	25,476.0	80,520.00	40,260.00
29(26)	470,000	455,000	485,000	46,908.0	23,453.0	54,426.0	27,213.0	86,010.00	43,005.00
30(27)	500,000	485,000	515,000	49,900.0	24,950.0	57,900.0	28,950.0	91,500.00	45,750.00
31(28)	530,000	515,000	545,000	52,894.0	26,447.0	61,374.0	30,687.0	96,990.00	48,495.00
32(29)	560,000	545,000	575,000	55,888.0	27,944.0	64,848.0	32,424.0	102,480.00	51,240.00
33(30)	590,000	575,000	605,000	58,882.0	29,441.0	68,322.0	34,161.0	107,970.00	53,985.00
34(31)	620,000	605,000	635,000	61,876.0	30,938.0	71,796.0	35,898.0	113,460.00	56,730.00
35(32)	650,000	635,000	665,000	64,870.0	32,435.0	75,270.0	37,635.0	118,950.00	59,475.00
36	680,000	665,000	695,000	67,864.0	33,932.0	78,744.0	39,372.0		
37	710,000	695,000	730,000	70,858.0	35,429.0	82,218.0	41,109.0		
38	750,000	730,000	770,000	74,850.0	37,425.0	86,850.0	43,425.0		
39	790,000	770,000	810,000	78,842.0	39,421.0	91,482.0	45,741.0		
40	830,000	810,000	855,000	82,834.0	41,417.0	96,114.0	48,057.0		
41	880,000	855,000	905,000	87,824.0	43,912.0	101,904.0	50,952.0		
42	930,000	905,000	955,000	92,814.0	46,407.0	107,694.0	53,847.0		
43	980,000	955,000	1,005,000	97,804.0	48,902.0	113,484.0	56,742.0		
44	1,030,000	1,005,000	1,065,000	102,794.0	51,397.0	119,274.0	59,637.0		
45	1,090,000	1,065,000	1,115,000	108,782.0	54,391.0	126,222.0	63,111.0		
46	1,150,000	1,115,000	1,175,000	114,770.0	57,385.0	133,170.0	66,585.0		
47	1,210,000	1,175,000	1,235,000	120,758.0	60,379.0	140,118.0	70,059.0		
48	1,270,000	1,235,000	1,295,000	126,746.0	63,373.0	147,066.0	73,533.0		
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000	132,734.0	66,367.0	154,014.0	77,007.0		
50	1,390,000	1,355,000	～	138,722.0	69,361.0	160,962.0	80,481.0		

※厚生年金基金に加入している方の厚生年金保険料率は、基金ごとに定められている免除保険料率(2.4%～5.0%)を控除した率となります。

加入する基金ごとに異なりますので、免除保険料率および厚生年金基金の掛金については、加入する厚生年金基金にお問い合わせください。

- ◆介護保険第2号被保険者は、40歳から64歳までの方であり、健康保険料率(9.98%)に介護保険料率(1.60%)が加わります。
- ◆等級欄の()内の数字は、厚生年金保険の標準報酬月額等級です。
- 4(1)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「93,000円未満」と読み替えてください。
- 35(32)等級の「報酬月額」欄は、厚生年金保険の場合「635,000円以上」と読み替えてください。
- ◆令和6年度における全国健康保険協会の任意継続被保険者について、標準報酬月額の上限は、300,000円です。

○被保険者負担分(表の折半額の欄)に円未満の端数がある場合
 ①事業主が、給与から被保険者負担分を控除する場合、被保険者負担分の端数が50銭以下の場合は切り捨て、50銭を超える場合は切り上げて1円となります。
 ②被保険者が、被保険者負担分を事業主へ現金で支払う場合、被保険者負担分の端数が50銭未満の場合は切り捨て、50銭以上の場合は切り上げて1円となります。
 (注)①、②にかかわらず、事業主と被保険者間で特約がある場合には、特約に基づき端数処理をすることができます。

○納入告知書の保険料額
 納入告知書の保険料額は、被保険者個々の保険料額を合算した金額になります。ただし、合算した金額に円未満の端数がある場合は、その端数を切り捨てた額となります。

○賞与にかかる保険料額
 賞与に係る保険料額は、賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額(標準賞与額)に、保険料率を乗じた額となります。
 また、標準賞与額の上限は、健康保険は年間573万円(毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額。)となり、厚生年金保険と子ども・子育て拠出金の場合は月間150万円となります。

○子ども・子育て拠出金
 事業主の方は、児童手当の支給に要する費用等の一部として、子ども・子育て拠出金を負担いただくこととなります。(被保険者の負担はありません。)
 この子ども・子育て拠出金の額は、被保険者個々の厚生年金保険の標準報酬月額および標準賞与額に、拠出金率(0.36%)を乗じて得た額の総額となります。