

事例で  
学ぶ

# 年金トラブル回避術

年金トラブルを防ぐには、正しい知識が必要。とくに2026年度から2028年度にかけてはさまざまな法改正がおこなわれるので、ご注意ください。 監修 / 社会保険労務士・望月厚子

## Case 1



## 働く高齢者は要確認! 在職老齢年金制度

高齢者が厚生年金に加入して働く場合は、要注意。収入<sup>※1</sup>と厚生年金(月額)<sup>※2</sup>の合計が「支給停止調整額」を超えると、厚生年金の一部または全額が支給停止となります。このしくみを在職老齢年金制度といいます。

※1 総報酬月額相当額。[その月の収入+その月以前1年間のボーナスの合計÷12]のこと。

※2 基本月額。老齢厚生年金または特別支給の老齢厚生年金の月額のこと。

## 【支給停止調整額が引き上げられます!】

高齢者の活躍を後押しするため、支給停止調整額(年金が支給停止となる基準額)が、2026年4月に51万円から62万円に引き上げられます。この改正により、多くの方が年金支給停止の対象から外れます。

## 在職老齢年金適用後の年金受給額(60歳以上)

■は「支給停止調整額」を超えるケース

現行(2025年度): 支給停止調整額51万円

		年金受給額(老齢厚生年金の月額)					
		15	17	19	21	23	25
収入 総報酬月額相当額	36	15	16	17	18	19	20
	40	13	14	15	16	17	18
	44	11	12	13	14	15	16
	48	9	10	11	12	13	14

(単位: 万円)

改正後(2026年度): 支給停止調整額62万円

		年金受給額(老齢厚生年金の月額)					
		15	17	19	21	23	25
収入 総報酬月額相当額	36	15	17	19	21	23	25
	40	15	17	19	21	22.5	23.5
	44	15	17	18.5	19.5	20.5	21.5
	48	15	17	18	19	20	21

(単位: 万円)

## 【支給停止になると厚生年金はいくら減る?】

在職老齢年金制度によって支給停止となる額

$$=(収入+老齢厚生年金の月額-支給停止調整額)÷2$$

## 例えば…

月収40万円で老齢厚生年金が月15万円、計55万円の場合

- 改正前…収入と老齢厚生年金の合計55万円から支給停止調整額(51万円)を差し引いた4万円の半分、つまり月2万円が老齢厚生年金から減額されます。
- 改正後…合計額が、支給停止調整額の62万円を下回るため、老齢厚生年金を全額受給できます。

## 注意!

2026年4月から支給停止の対象外になった場合、年金の振込額に反映されるのは6月支給分からです。

# 遺族厚生年金を受け取る条件が変更

遺族年金には、遺族基礎年金と遺族厚生年金の2種類があります。このうち遺族厚生年金は、厚生年金の加入者や加入者だった方が亡くなった際、遺族が受け取れる年金です。この受給条件や受給期間が2025年の法改正で見直しされました。

## 見直しは2028年度から段階的に実施

- 現在、子<sup>\*</sup>がいない方が配偶者と死別した場合、遺族厚生年金には次のような違いがあります

**女性** … ● 30歳未満で死別したら5年間受給  
● 30歳以上で死別したら期限なしで受給

**男性** … ● 55歳未満で死別したら受給なし  
● 55歳以上で死別なら60歳から期限なしで受給

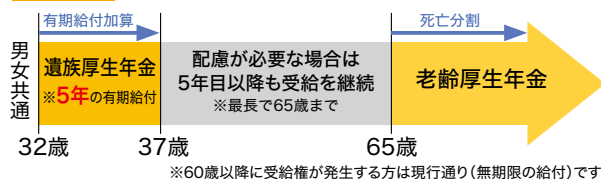
- 見直し後は男女差がなくなります

**60歳未満で死別** … 原則5年間受給  
ただし、障害状態にあるなど配慮が必要な方は受給を継続できます

**60歳以上で死別** … これまで通り、期限なしで受給

※18歳になった学年の年度末まで。障害の状態にある場合は20歳未満。

改正後 【例】・子どものいない32歳で配偶者と死別の場合



## 【見直しの影響を受ける方】

- 2028年度に、子がない30歳以上40歳未満の女性…改正前は遺族厚生年金を無期限で受給できましたが、改正後は5年間の受給となります。
- 子がない60歳未満の男性…改正前は遺族厚生年金の受給はなしでしたが、改正後は5年間受給できるようになります。

## 【見直しの影響を受けない方】

- ① すでに遺族厚生年金を受給している方
- ② 60歳以降に遺族厚生年金の受給権が発生する方
- ③ 18歳になった学年の年度末まで、または障害の状態にある20歳未満の子がいる方の給付内容
- ④ 2028年度に40歳以上になる女性

## その他の改正内容

- 遺族厚生年金に加算される中高齢寡婦加算は2028年度25年かけて段階的に廃止
- 遺族基礎年金の子の加算額が一人あたり一律年間28万1700円に増額
- 社会保険の加入対象が拡大



## Case2



### 繰上げ受給とは

老齢基礎年金と老齢厚生年金は、原則として65歳から受給を開始します。このもらい始める時期を、60歳から65歳になるまでの間に早めることができます。これを繰上げ受給といいます。

### 繰下げ受給とは

老齢基礎年金や老齢厚生年金の受給開始を65歳ではなく、66歳以降75歳(1952年4月1日以前に生まれた方は、70歳)までの間に遅らせることもできます。これを繰下げ受給といいます。

### 繰上げ受給すると 年金額はダウン

**減額率(最大24%) = 0.4% × 繰上げた月数**

※1962年4月1日以前生まれの場合、減額率は0.5% × 繰上げた月数(最大30%)

#### 注意点

- 繰上げ受給をすると、受給開始を早めた月数に応じて年金額が減額され、その減額率は一生変わりません。
- 繰上げ請求は、老齢基礎年金と老齢厚生年金、同時にする必要があります。
- いったん繰上げ請求をしたら、取り消しできません。
- 国民年金の任意加入や保険料追納ができなくなります。
- 寡婦年金が受給できなくなります。
- 障害年金を請求できなくなります。
- 繰上げ請求した老齢年金は65歳になるまでの間、遺族厚生年金などの他の年金と併せて受給できません。

### 繰下げ受給すると 年金額がアップ

**増額率(最大84%) = 0.7% × 繰下げた月数**

※1952年4月1日以前生まれの方は、繰下げの上限年齢が70歳までなので、増額率は最大で42%です。

#### 注意点

- 受給開始年齢を上限年齢より遅らせても、増額率は増えません。
- 年金額が増えると、税金や医療保険・介護保険等の自己負担や保険料に影響する場合があります。
- 年金額は増えますが、受給する総額が65歳受給開始の場合を上回るには、一定の年数がかかります。
- 加給年金額や振替加算額は増えません。また、繰下げ待機期間(年金を受け取っていない期間)中は、加給年金額や振替加算を受け取ることができません。

# Case3



## 家族や知人などに自分のかわりに年金相談に行ってもらいたい

代理の方には、委任状と代理人自身の身分を証明するためのマイナンバーカードなどを持参してもらいましょう。委任状には、代理人の氏名と住所、本人の基礎年金番号、氏名と住所、委任したい内容などを本人の自筆で記入。必要事項を漏れなく記入するには、委任状を日本年金機構のサイトからダウンロードして印刷するか、ねんきんダイヤル<sup>※</sup>で取り寄せるのがおすすめです。

委任状	
日本年金機構 あり	
※各項目は委任者(ご本人)が記入してください。	
※印欄は必ず記入してください。	
【委任者(実所される方)】	
フリガナ	委任者(ご本人)との関係
氏名	
住所	
私は、上記の者を委任者と定め、以下の内容を委任します。	
【委任者(ご本人)】	
基礎年金番号	基礎年金番号が不明な方は基礎年金番号の付いたマイナンバーカードの住所欄を記入してください。
フリガナ	性別 大正 昭和 平成 令和 年 月 日
氏名	性別 男 女
住所	
委任する内容	
委任する内容を選択する項目から選ぶか、具体的に記入してください。	
必ず記入(必須)	
1. 年金の加入期間について	
2. 年金の見込額について	
3. 年金の支払方法について	
4. 各種年金手続について (遺族年金請求の事務委託に限定する)	
5. 窓口に関する事項について (※)	
6. 国民年金保険料の納付、免除、学生納付特例制度等について	
7. 国民年金保険料の納付、免除、学生納付特例制度等について	
8. その他 (※)	
○ 年金の加入期間や見込額などの交付方法について決まらずに決めたい場合は、A または B を選択してください。	
A. 委任状に交付を希望する B. 本人が郵便を希望する	
(※) 「その他」の場合、以下に記された方について記入してください。	
委任者(ご本人)	委任者(ご本人)の住所
氏名	〒 年 月 日

- ◆ **委任日を必ず記入**
  - 委任状作成日を記入してください。
- ◆ **委任する項目に○印をつける**
  - ○印がついていないと相談に応じられない場合があります。
  - 「その他」を選んだ場合には、委任する内容をできる限り具体的に記入してください。
- ◆ **「年金の加入期間」や「見込額」などの交付は希望する交付方法をA、Bの項目から選んで○印をつける**

## もっと知りたい! トラブル回避術

### 第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きを急いで

会社員や公務員が退職した際、その配偶者が専業主婦(夫)で60歳未満なら、第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きが必要です。そして、以降は60歳になるまでの間、国民年金保険料を納めることとなります。手続きせずにいると、保険料未納の扱いとなり、将来の老齢基礎年金額が減ってしまいます。お住まいの市区町村役場で手続きをしましょう。

### 一定額以上の老齢年金には税金がかかります

遺族年金と障害年金は非課税ですが、老齢年金は、一定額を超えると所得税や住民税がかかります。所得税がかからないめやすは、従来は65歳未満では年金収入108万円未満、65歳以上では158万円未満でした。これが2025年度税制改正により引き上げられ、65歳未満では155万円未満、65歳以上では205万円未満となります。

※ **ねんきんダイヤル**  
**0570-05-1165** (ナビダイヤル)  
 または、**03-6700-1165**