年金をもらいながら働くときの「4本の線」確かめシート

社畜眼鏡｜YouTube「働く60代の年金が減る線は月65万円｜手取りが動く4本の線」の数字のまとめと、自分の数字を書き込むページ

このシートは、日本年金機構・厚生労働省・協会けんぽ・国税庁の資料の数字を、2026年10月28日に確かめてまとめたものです。線の位置は年度や年分で変わります。あなたの家の正解を示すものではなく、自分の給料と年金が、どの線に近いかを確かめるためのものです。

---

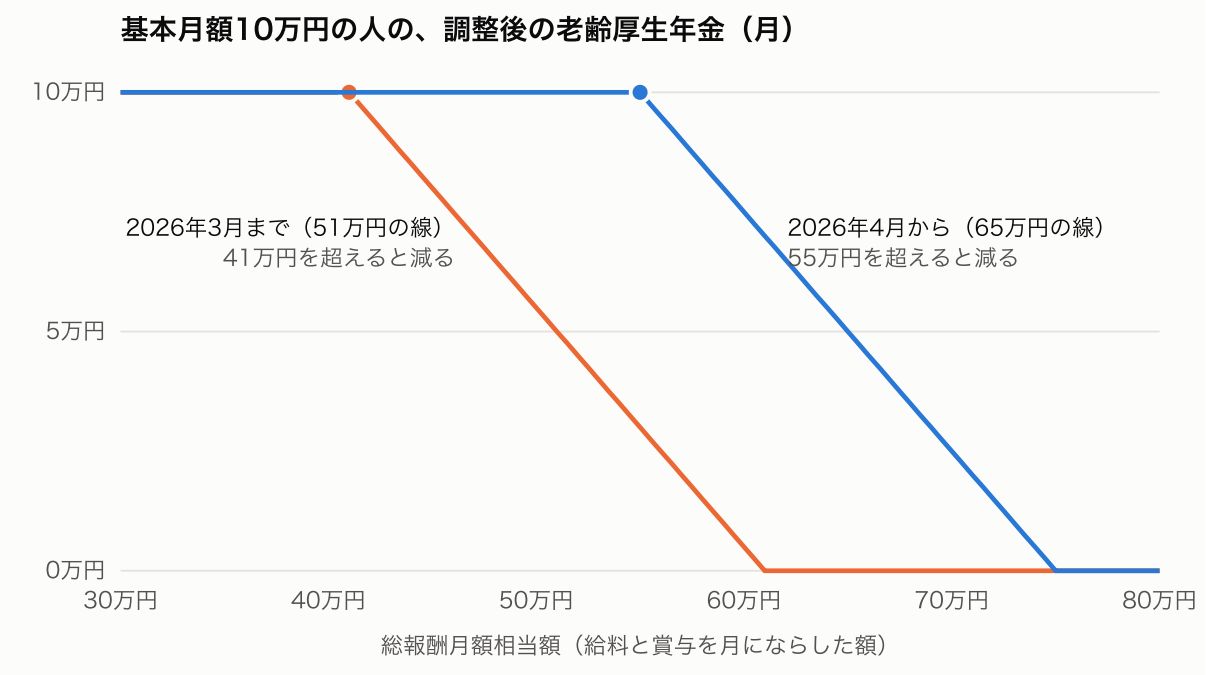
1. 年金が減る線（在職老齢年金）

60歳以降に厚生年金に加入して働きながら受け取る老齢厚生年金は、「基本月額」と「総報酬月額相当額」の合計が支給停止調整額を超えると、超えた分の半分が支給停止になります（日本年金機構）。

	2026年3月まで	2026年4月から
支給停止調整額（月）	51万円	65万円

- 基本月額＝加給年金額を除いた老齢厚生年金（報酬比例部分）の月額
- 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
- 老齢基礎年金と経過的加算額は、全額支給されます
- 65万円は令和8年度の額で、毎年度、賃金の変動に応じて改定されます（厚生労働省）

式：支給停止額＝（基本月額＋総報酬月額相当額−65万円）÷2



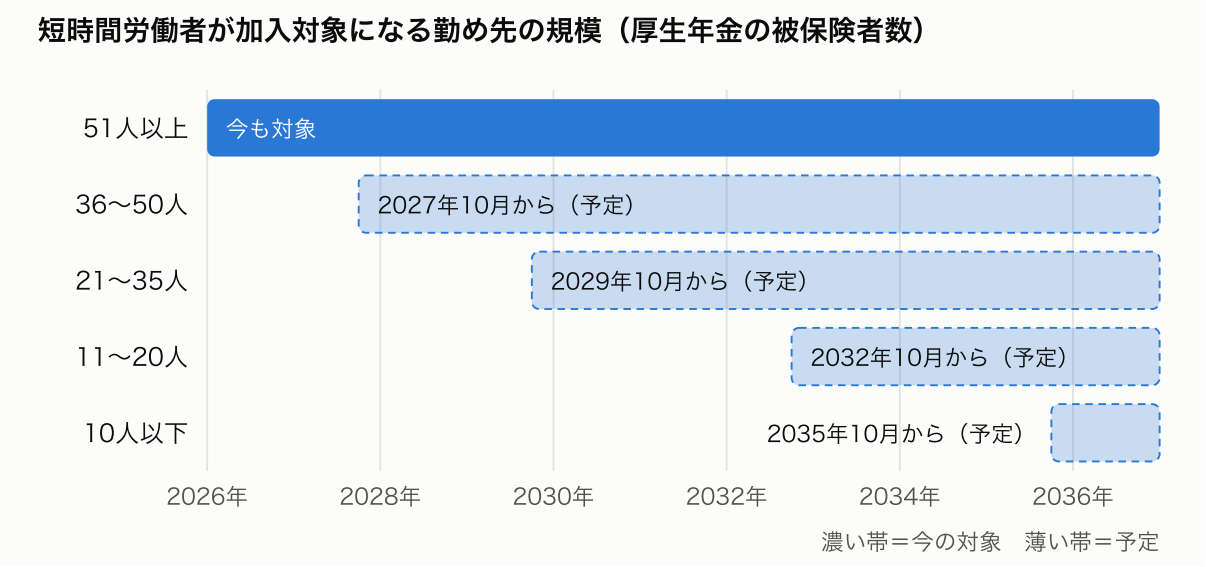
例（架空の数字）：基本月額10万円・総報酬月額相当額60万円なら、（10＋60−65）÷2＝2.5万円が支給停止、調整後の老齢厚生年金（基本月額の部分）は月7.5万円。老齢基礎年金などは別に全額支給。

2. 社会保険に入る線（短時間労働者の場合）

通常の労働者の所定労働時間か日数の4分の3未満で働く短時間労働者が、健康保険・厚生年金保険に入る条件です（日本年金機構・2026年10月1日更新）。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 学生ではない
- 勤め先が次のどれか：特定適用事業所（1年のうち6月間以上、厚生年金の被保険者〔短時間労働者を除く〕が51人以上となることが見込まれる企業など） / 任意特定適用事業所（基準に満たない企業等でも、被保険者の同意に基づく事業主の申し出で対象になった事業所） / 国・地方公共団体に属する事業所（被保険者数にかかわらず）
- 2か月以内の期間を定めて使用される人などは除かれます
- 所定内賃金「月額8.8万円以上」の要件は、**2026年10月1日に撤廃**されました
- ただし、最低賃金の減額の特例許可を受けていて、所定内賃金が月額8.8万円未満の人（特定減額特例対象者）は、原則として加入対象ではありません（事業主を経由した申し出で任意加入できます）

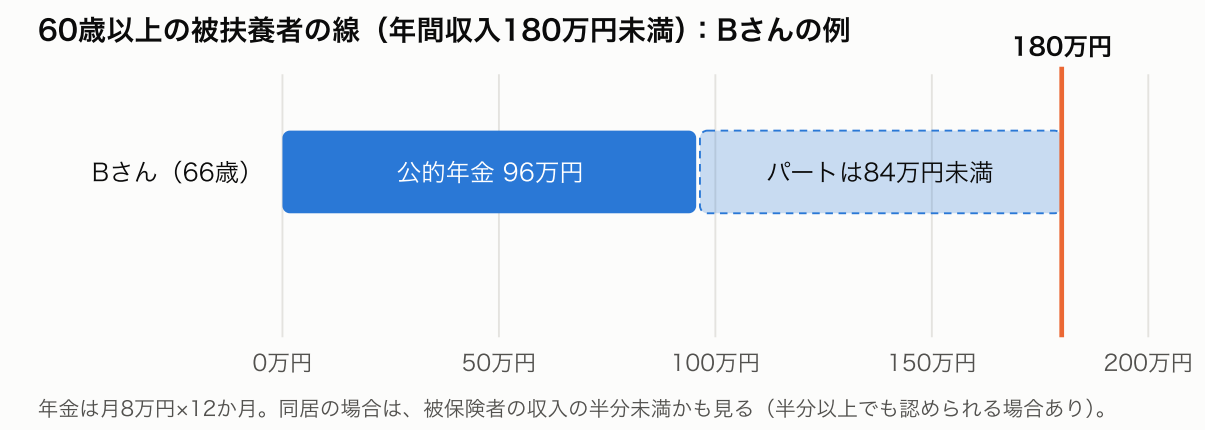
企業規模の線は、段階的に下がる予定です。



3. 家族の扶養（健康保険の被扶養者）の線

	原則	60歳以上
年間収入の線	130万円未満	180万円未満
公的年金	収入に含む	収入に含む

年間収入は、これから1年間の見込みです。同居の場合は、被保険者の収入の半分未満であることも条件です。ただし、半分以上でも、被保険者の年間収入を上回らず、日本年金機構が世帯の生計の状況を総合的に見て、被保険者が生計維持の中心と認めるときは、被扶養者となることがあります（日本年金機構）。



例（架空の数字）：66歳・公的年金が月8万円なら、年96万円。180万円−96万円＝84万円なので、パートの収入が年84万円未満（月7万円未満）なら、見込み年収は180万円未満に収まる計算です（同居の場合の条件は見ていません）。

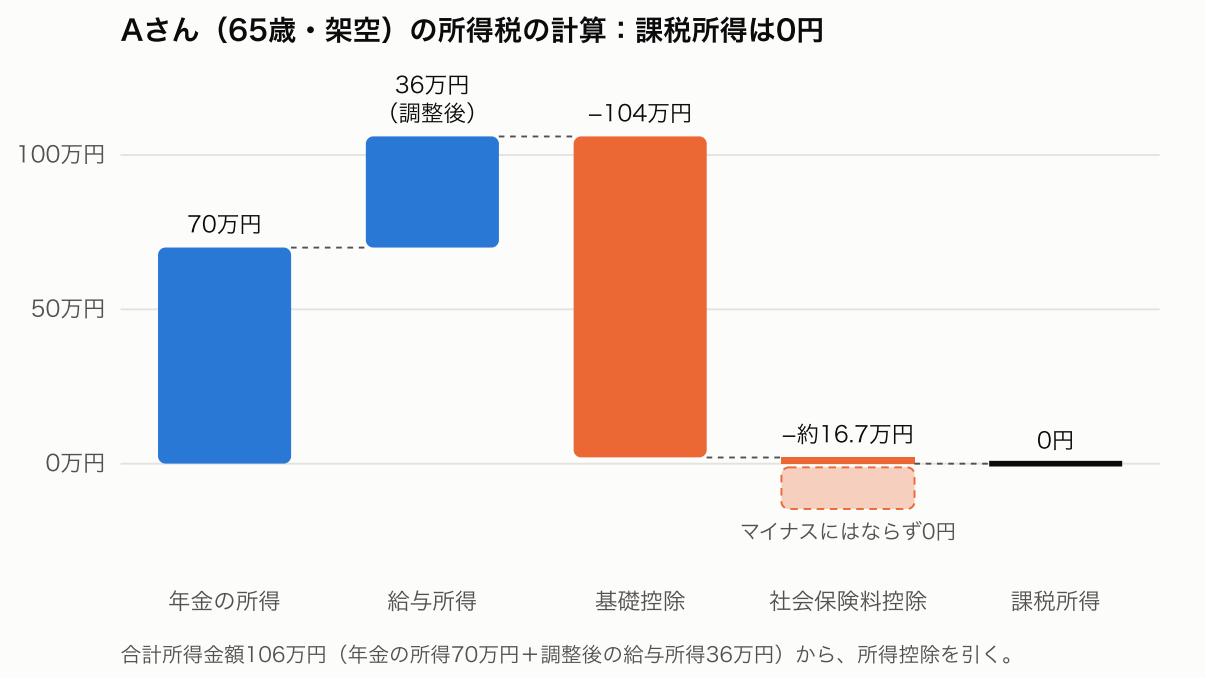
4. 所得税の線（課税所得が0円を超えるか）

このシートを確かめた2026年10月28日の時点では、令和8年度の改正は施行前です。2026年12月1日に施行され、原則として2026年分の所得税から適用されます。2026年11月30日以前に提出する2026年分の準確定申告には、改正前の額が使われます（国税庁）。

部品	2026年分・2027年分
給与所得控除	最低保障額は74万円。給与収入が74万1,000円以上219万1,000円未満なら、給与所得は「収入−74万円」。219万1,000円以上220万円未満は、表で決まった額を使う
公的年金等控除（65歳以上・年金以外の合計所得1,000万円以下）	年金収入110万円以下は所得0円、110万円超330万円未満は収入−110万円
所得金額調整控除	給与と年金の両方がある人：（給与所得〔10万円まで〕＋年金の所得〔10万円まで〕）−10万円
基礎控除	合計所得金額132万円以下は104万円
社会保険料控除	払った社会保険料の額

例（架空の数字・65歳Aさん）：年金 年180万円（老齢厚生年金 月10万円＋老齢基礎年金 月5万円）、パート 年120万円（報酬月額10万円・賞与なし）。社会保険料は、協会けんぽ大阪支部の令和8年3月分からの保険料額表で、標準報酬月額98,000円・介護保険第2号被保険者に該当しない欄の本人負担（健康保険4,963.7円＋厚生年金8,967円）を12倍した約16万7,000円（表の折半額の単純な合計で、端数処理の前の概算。給与から引くときは、50銭以下を切り捨て・50銭を超えると切り上げるのが原則で、健康保険4,964円・厚生年金8,967円になります。どちらでも約16万7,000円です。表には子ども・子育て支援金112.7円もありますが、控除の扱いを資料で確かめていないので、下の計算には入れていません）。**Aさんの仮定による概算です。実際の保険料は、加入先・地域・標準報酬月額などで変わります。**

計算	式	結果
年金の所得	180万円−110万円	70万円
給与所得	120万円−74万円	46万円
所得金額調整控除	10万円＋10万円−10万円	10万円
合計所得金額	（46万円−10万円）＋70万円	106万円
課税所得	106万円−104万円−約16.7万円	0円



雇用保険料やほかの所得控除は入れていない、簡単な計算です。住民税は計算していません。

5. わが家の数字を書き込むページ

数字はどれも概算でかまいません。この表だけで、加入や扶養の可否が決まるわけではありません。

線	見る数字	わが家の数字	線の位置
① 年金が減る線	基本月額＋総報酬月額相当額（月）	円	65万円
② 社会保険に入る線	週の所定労働時間	時間	20時間
② 社会保険に入る線	勤め先が特定適用事業所・任意特定適用事業所・国や地方公共団体の事業所のどれかか	はい / いいえ / 分からない	どれかなら勤め先側の条件を満たす（本人側の条件＝週20時間・学生でない・除外や特定減額特例対象者に当たらない、も確かめる）
③ 扶養の線（60歳以上）	年金＋給料の見込み年収	円	180万円未満
③ 扶養の線（同居の場合）	被保険者（家族）の収入の半分未満か	はい / いいえ / 分からない	半分未満（半分以上でも認められる場合あり）
④ 所得税の線	合計所得−所得控除	円	0円を超えるか

出典（2026年10月28日に確認）

- 日本年金機構「在職老齢年金の計算方法」「在職老齢年金」（年金用語集）
  https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/seido/roureinenkin/zaishoku/20150401-01.html
- 厚生労働省「在職老齢年金制度が改正されます」（2026年1月版）
  https://www.mhlw.go.jp/content/12500000/001657296.pdf
- 日本年金機構「短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大のご案内」・適用拡大ガイドブック・賃金要件撤廃のチラシ
  https://www.nenkin.go.jp/oshirase/topics/2021/0219.html
- 日本年金機構「従業員が家族を被扶養者にするとき…」
  https://www.nenkin.go.jp/service/kounen/tekiyo/hihokensha1/20141202.html
- 協会けんぽ 大阪支部 令和8年3月分からの保険料額表
  https://www.kyoukaikenpo.or.jp/assets/R8_27osaka.pdf
- 国税庁 タックスアンサー No.1130・No.1199・No.1410・No.1411・No.1600、令和8年度税制改正Q&A
  https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1199.htm

社畜眼鏡　PDF資料室・ブログ https://syatiku-me.com/

この回の動画は、公開後にPDF資料室のページから見られます。