

# Kyowasyoji News Letter

「働き損」を防ぐ！在職老齢年金の仕組みと働き方のポイント  
 知って役立つ！洗濯のコツ

Topics ■

## 「働き損」を防ぐ！在職老齢年金の仕組みと働き方のポイント

在職老齢年金制度とは、厚生年金に加入し働きながら老齢厚生年金を受け取る場合に給与と年金の合計額が一定基準を超えると年金が減額される仕組みです。2026年4月に改正され、基準額が大幅に引き上げられました。今回は「在職老齢年金」を分かりやすく解説します！



※老齢基礎年金は対象外なので全額受け取れます。厚生年金に加入せず個人事業主として働く場合も対象外となります。

### いくら減額されるの？

$$(\text{基本月額} + \text{総報酬月額相当額} - \text{支給停止調整額}) \div 2$$

**基本月額** 老齢厚生年金の月額

**総報酬月額相当額** 月給+(直近1年間の賞与÷12)

**支給停止調整額** 毎年4月に見直し。2026年4月からは基準額**51万円**→**新基準額 65万円**の大幅改正

**例** 毎月の年金と給与の合計が56万円の場合

改正前

56万円 - 51万円 = **5万円超過**  
 5万円 ÷ 2 = **2.5万円支給停止**

改正後

56万円 < **65万円**  
**全額支給！年間30万円up**

出典：厚生労働省「在職老齢年金制度の見直しについて」

### ✓「働き損」を防ぐ2つのポイント

#### 1 合計額を調整

基本月額 + 総報酬月額相当額を調整額内に収めることで、今まで停止対象だった方も**全額受給**の可能性があります。

#### 2 「在職定時改定」を活用

**65歳以上70歳未満**で厚生年金に加入し、就労を継続している方は、毎年年金額が再計算され、**10月分から年金額が増額**されます。

年金が一部減額されても、**給与+残りの年金の総収入は、増えることがほとんど**。トータルで考えることが大切です。仕組みを理解して、自分らしい働き方を選びましょう。

Topics ■

## 知って役立つ！洗濯のコツ

洗濯物を早く乾かしたい…シミや汚れがなかなか取れない…そんな洗濯のお悩みに役立つ**洗濯のコツ**をご紹介します！お試しください♪



### 見えない汚れを落とすコツ

- 肌に触れる面が**外側になるよう裏返して**洗う
- 洗濯機に詰め込みすぎず、多い時は**2回にわける**

洗濯機容量の**7割程度**が目安

### 嫌なニオイをふせぐコツ

- 洗剤と、**酸素系漂白剤**を入れて洗濯をする **粉末**が効果的
- 脱水後**すぐに洗濯機から取り出して**菌の繁殖をふせぐ

### 洗濯物を早く乾かすコツ

- 脱水前に乾いた**バスタオル**を1枚入れる
- 干した後、下から**サーキュレーター**や**扇風機**の風を当てる

毎日の洗濯をちょっとしたコツで、**もっと快適&効率的に!**  
 ぜひ今日から取り入れてみてください。

