

# 年金と仕事

同じペースが続くように思えるリタイア後の収入ですが、実際には、年金額が変更になったり、生命保険の受け取りがあったりと、年齢によって入ってくるお金が変わります。収入予定表を使って、今後の収入の見込みを把握しておきましょう。

## これからの収入を予想しよう

これからの時間、やりたいことを一つでも多くこなえたり、もしもの入院や介護に備えて資金を準備するため、毎月の赤字はできるだけ抑えたいものです。そのためには、収入と支出の2つの方向から考えることが大切です。

まずは収入です。7ページでは現在の収入を記入しましたが、今後も同じ金額が続く人はまれでしょう。すべての年金受け取りが開始するのはまだ先の人もあるでしょうし、まだ働いている人や、これから働きたい人もいます。

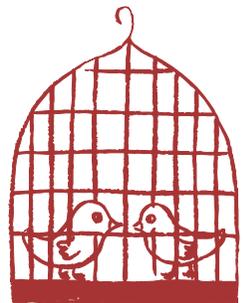
内閣府が行った高齢者の経済生活に関する意識調査でも、「いつまで働きた

いか？」の質問に、ほとんどの人が、60歳以降もなるべく働きたいと答えたという結果が出ています。

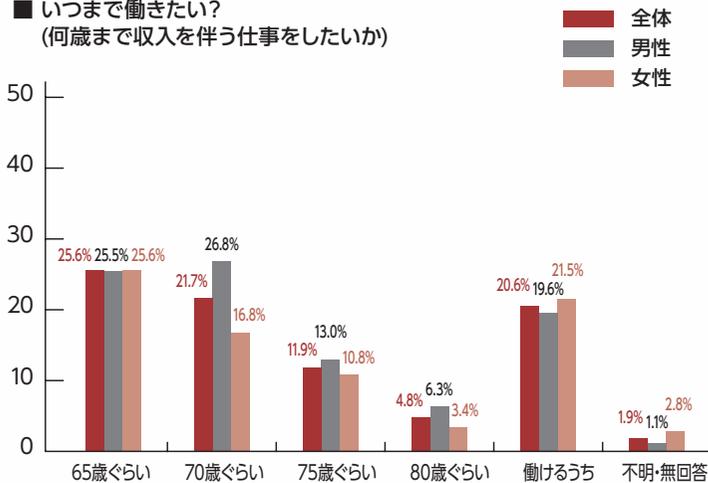
60歳を過ぎてからの働き方は、現役時代と同じ仕事を続ける以外にも、いったん退職して、新たに別の仕事を始めるという選択肢もあるでしょう。今も会社勤めを続けている人は、会社の制度として何歳まで働けるのかと併せて、給与の水準が今後どう変わるのかを確認しておくといよいでしょう。

再就職先を探す場合は、ハローワークが頼りになります。高齢者専用の相談窓口もありますし、講習やセミナー、支援プログラムなども準備されています。

短期や臨時の仕事を探すなら、シルバー人材センターに登録する方法もあ



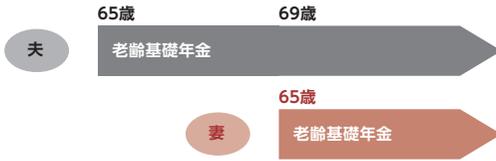
■ いつまで働きたい？  
(何歳まで収入を伴う仕事をしたいか)



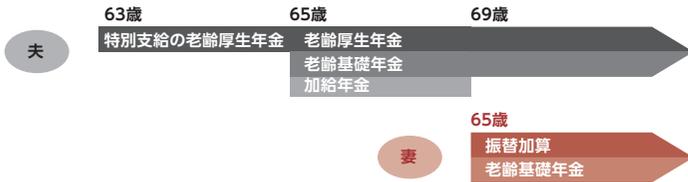
出所：令和元年度「高齢者の経済生活に関する調査結果」（内閣府）より抜粋

■ 年金、いつからもらえる？ (夫/昭和32年6月生 妻/昭和36年10月生の場合)

● 夫婦とも国民年金の世帯



● 会社員の夫・専業主婦の妻の世帯



## 変わり続ける年金の額

ります。公園や屋内の清掃、育児代行、駐輪場の管理、パソコン指導など、様々な仕事があるので、自分のスキルに合わせて選べるでしょう。収入は、月10日後働いて5万円程度が目安です。

公的年金制度には複雑な決まりがあ

り、年金額は年齢とともに変わります。

大まかには、働き方に関わらずもらえる老齢基礎年金は、65歳から支給開始です。現役時代、厚生年金に加入していた人は、これに合わせて老齢厚生年金がもらえます。こちらはかつて60歳から支給されていたのですが、制度の改正により、現在段階的に支給開始の年齢が引き上げられています。この影響で、現在の年金額は、本来もらえる額の一部という人も多いでしょう。

年金がいつから満額もらえるかは、生年月日や性別によって異なり、すべての人が満額になるのは65歳からになります。たとえば、男性の場合、昭和30年4月2日から昭和32年4月1日までに生まれた人は、62歳から一部、65歳から満額が支払われます。上図のように昭和32年6月生まれの男性は63歳から一部、65歳から満額となります。

また、65歳未満の配偶者や18歳未満の子どもなどがある場合、一定の要件を満たせば、老齢厚生年金にプラスして、加給年金といって家族手当のようなものが付く場合もあります。

結局のところ、年金は何歳から、いくらもらえるのか、自分では正確なと

ころがなかなかわかりません。加給年金等を含めた、これからももらえる予定の年金額は、年金事務所や照会できるので、一度足を運んでみることをおすすめします。

ここで教えてもらえる金額は、現在の制度に基づいて試算した、かなり正確なものではありませんが、その後の制度の変更や、自分の働き方で変わる場合もありますので、あくまでも目安と考えてください。

自分の年金額の予想がいたら、15ページの収入予定表に記入しましょう。まず、夫婦それぞれのこれからの収入と年金額の予定、さらに、個人的に加入している民間の年金の受取額や生命保険の満期金、子どもからの仕送りや家賃収入なども併せて書き込みます。

今後の収入の見込みが立てば、生活のレベルをどの程度にすればよいかの目安になるでしょう。また、完成した表を見て、本格的な年金受給開始までの収入が少なくないと感じたら、収入アップの可能性を探るなど、今後のマネープランを考える材料にもなるはずです。

## 年金をもらう人も働きやすいしくみに

60歳以降も働いて収入を得られるなら、生活に余裕が生まれ、精神的にも張り合いが出ることでしょう。政策面でも定年を70歳まで引き上げるよう促すなど、より長い間働き続けられる環境作りが進められています。給与をもらいながら年金を受け取る場合、合計額によっては年金がカットされる在職老齢年金制度も、より働きやすくなるよう2022年度より、65歳未満の基準額が引き上げられました。

2024年4月からは65歳未満も65歳以上も、給与月額(ボーナスがあるなら12分の1して月給に足した金額)と厚生年金月額の合計が50万円(2024年度支給停止調整額)を超えた場合がカットの対象となり、超えた分の2分の1の厚生年金が支給停止となります。例えば、厚生年金が月10万円なら給与月額が40万円までは支給停止されません。給与月額が41万円なら厚生年金との合計は51万円、超えた1万円の2分の1の5000円が支給停止となり、もらえる厚生年金は月9万5000

0円になります。

この在職老齢年金制度は、会社員や公務員など厚生年金に加入しながら働く人が対象で、自営業の人は年金への影響はありません。

65歳以降も在職老齢年金をもらいながら厚生年金に加入して働くと、納め

### 公的年金の繰り下げ受給

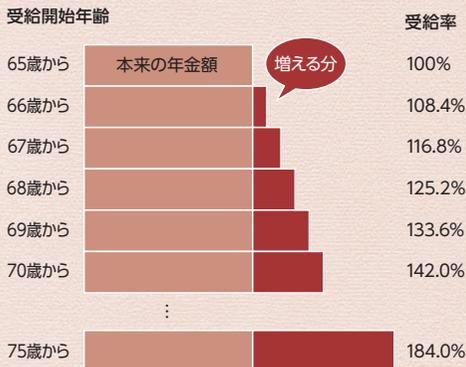
公的年金の受け取りは原則65歳からですが、60歳以降、75歳までの間なら、自分が受け取りたいときに受け取り始めることができます。65歳よりも前に受け取るのが「繰り上げ」、65歳を超えて受け取るのが「繰り下げ」です。

「繰り上げ」や「繰り下げ」をすると、年金額が増減します。65歳からもらう本来の年金額を100%とした場合、1カ月「繰り上げ」るごとに0.4%減額、1カ月「繰り下げ」るごとに0.7%増額となります。

5年繰り上げて60歳から受け取ると24%減額され年金額は76%に。一方、70歳まで繰り下げると14.2%、75歳まで繰り下げると18.4%に増えます。減額または増額された年金はその後ずっと変わりません。

ただし、繰り下げ受給をすると額面の年金額は増えますが、その分、税金や社会保険料も増え、手取り額では思ったより得にならないケースも

■繰り下げ受給による年金の増え方



あります。

60歳以降も働くかどうかなどライフプランに合わせて慎重に選択しましょう。

た保険料が年金額に反映され、その後の年金額を増やすことができます。毎年10月に増加した分が年金額に反映されます。長く働き、厚生年金に加入し続けることで年金額の増加を実感できるしくみに改正されました。なお、厚生年金への加入は原則70歳まで可能です。

