

2025年社保养老金政策解读

养老规划师考试研究中心

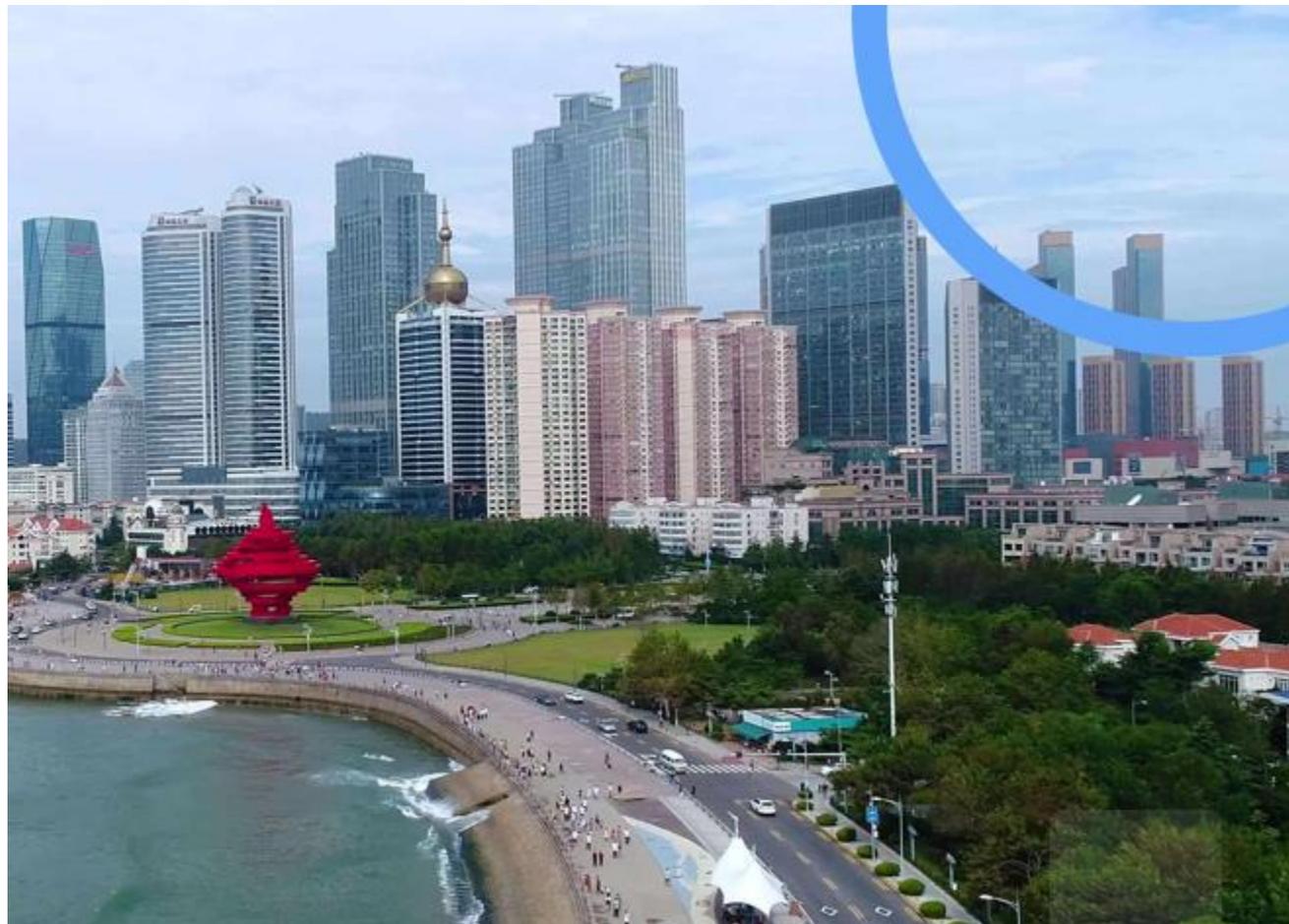
学
以
致
用

知
行
合
一

养老金是为了保障劳动者在退休或失去劳动能力后能有基本的生活所需而提供的定期资金，是社会保障体系的重要组成部分。

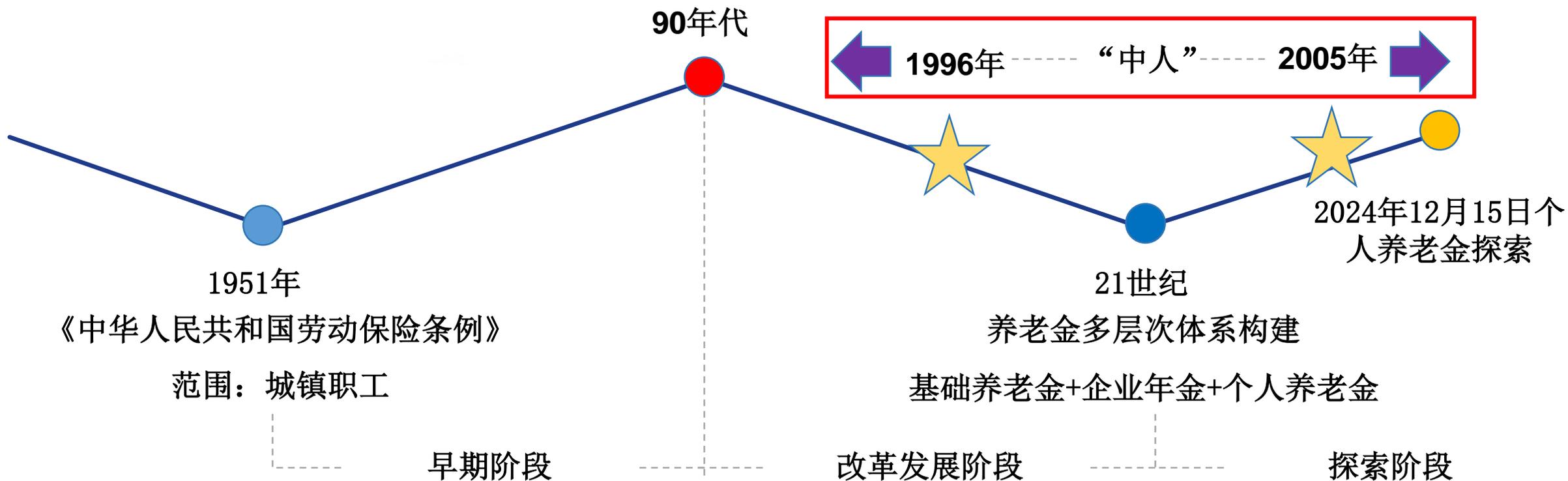
在中国，“养老金”主要指由政府主导的“第一支柱”基本养老保险，以及政府支持、个人自愿参加、市场化运营的“第三支柱”个人养老金制度。

个人养老金作为对基本养老的补充，允许个人选择储蓄存款、理财产品、商业养老保险和公募基金等产品，并享有税收优惠。



养老金发展史

计划生育导致出生率下降，经济水平低，覆盖率低
《关于企业职工养老保险制度改革的决定》



中国国家养老体系三大支柱

基础养老金

第一支柱:

由国家建立和主导，是保障绝大多数国民基本生活的养老金制度。

企业/职业年金

第二支柱:

由企业或单位主导，为补充国民养老待遇水平而设立。

个人养老金

第三支柱:

由个人自愿参与，市场化运营，旨在进一步补充和加强养老保障体系。

注意：在基础养老金中，城乡居民养老金和城镇职工养老金是两套不一样的体系。

核心要点

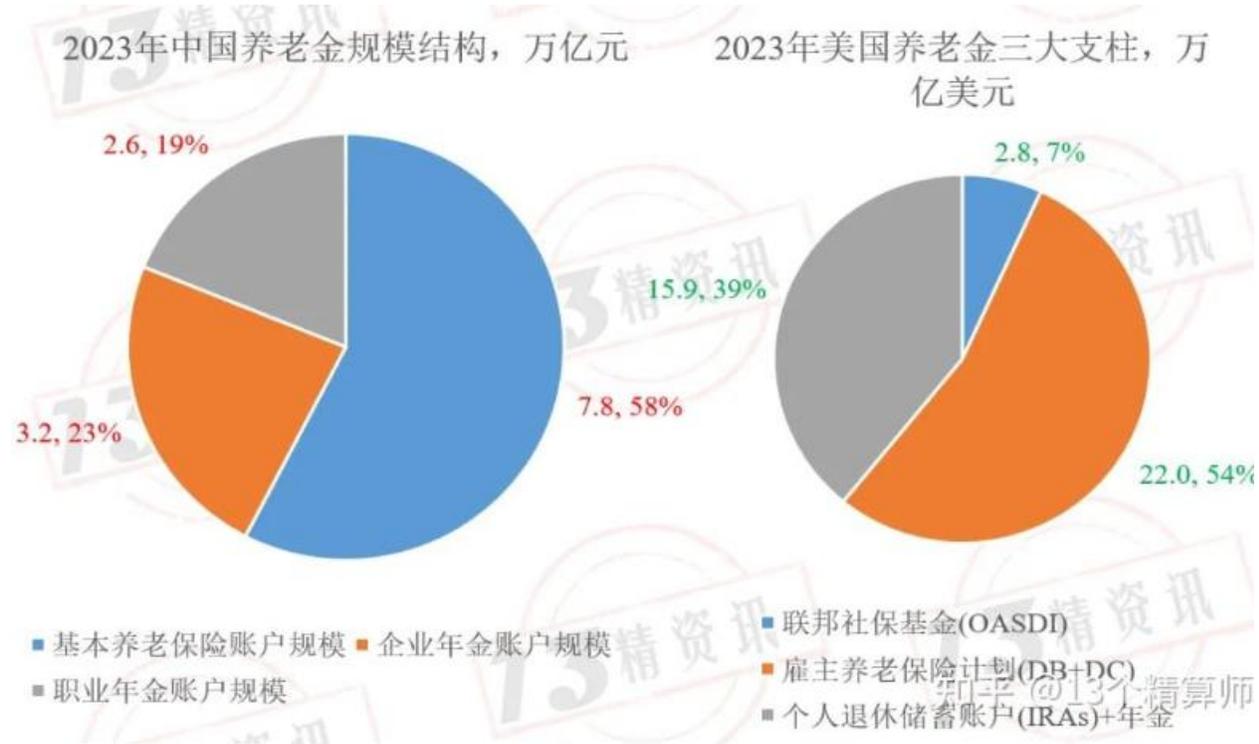
- 多层次架构：企业职工养老保险、城乡居民养老保险、机关事业单位养老保险
- 制度原则：全覆盖、保基本、多层次、可持续
- 核心机制：社会统筹与个人账户相结合

保险类型	参保对象	缴费方式	特点
职工养老保险	企业职工、灵活就业人员	单位+个人按月缴纳/个人按月缴纳	缴费标准高，待遇水平较高
居民养老保险	未就业居民、农村居民	按年缴费，政府补贴	缴费标准低，基础保障
机关事业单位	机关事业单位	单位+个人按月缴纳	养老金计算方



养老保险体系多层次、全覆盖

中国养老金配置比例



在我国，养老金领取额度绝大多数来自国家基础养老金+以及企业/职业年金。一方面，就像社平工资一样，大基数的人员拉高了平均值，而80%的人没有享受到这一部分红利；另一方面，第三支柱（即个人养老金）所占比例极小，档其他两支柱无法支撑时，将面临灾难性打击。

结论一：你的养老钱在别人口袋里！！！！

结论二：啥时候领得听人家的！！！！

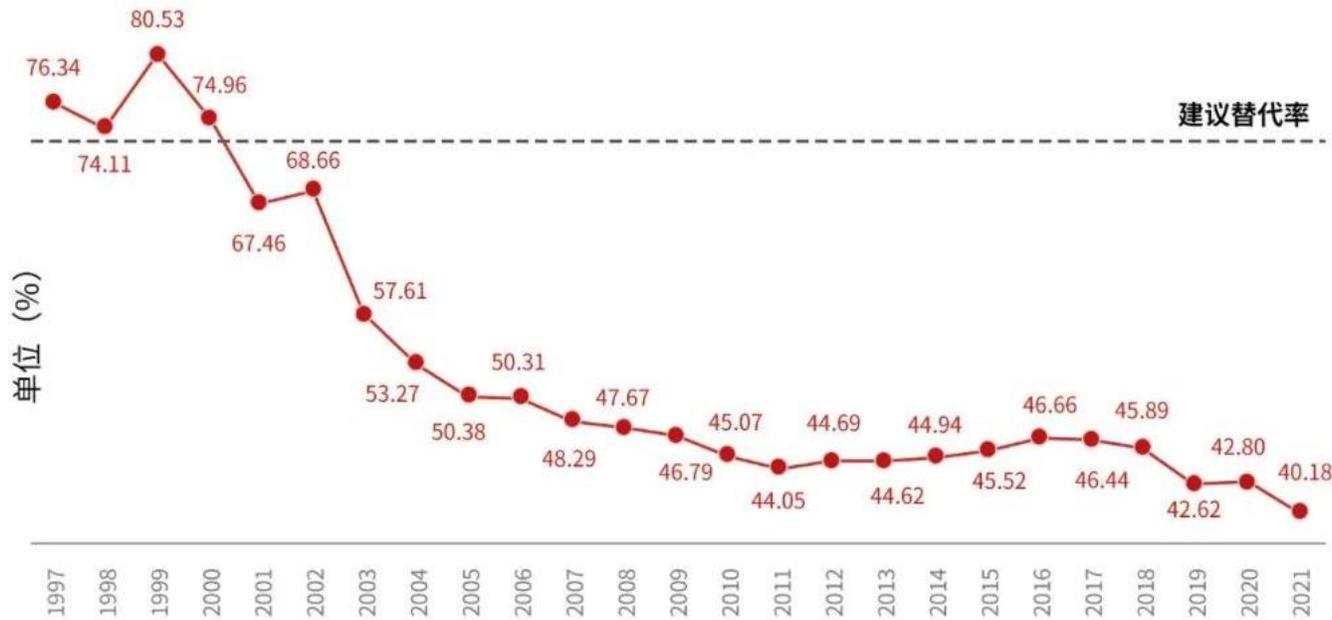
结论三：领多少你不晓得！！！！

结论四：亏不亏你也不知道！！！！

结论五：你乐此不疲每年缴费！！！！

退休后影响生活幸福指数因子

二、养老金替代率



注：养老金替代率，是指劳动者退休时的养老金领取水平与退休前工资收入水平之间的比率。数据来源：人力资源和社会保障部、银华基金，2021.12.31

定义：劳动者退休时的养老金领取水平与退休前工资收入水平之间的比率。

替代率=退休金/退休前收入

根据世界银行的测算，养老金替代率**不低于70%**方可维持退休前的生活水平；而国际劳工组织建议养老金替代率**最低标准为55%**。

1997-2021年我国基本养老金替代率

退休后影响生活幸福指数因子

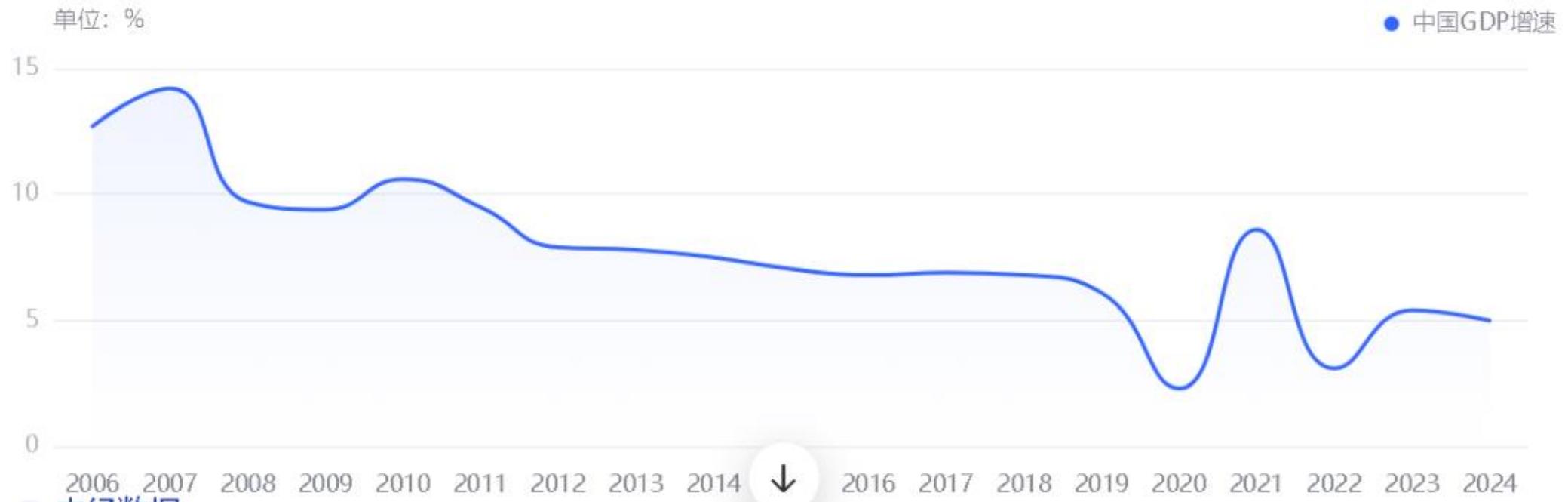
三、居民消费价格指数（CPI）



2021年10月至2025年8月中国居民消费价格同比涨跌幅波动明显，2025年8月为-0.4%，较2025年1月的0.5%有所下降。

退休后影响生活幸福指数因子

四、国内生产总值（GDP）



一个国家或地区所有常住单位在一定时期内生产活动的最终成果，等于所有常住单位创造的增加值之和，常被公认为衡量国家经济状况的最佳指标。

中国GDP增速从2006年的12.7%波动下降至2024年的5%，其中2007年达峰值14.2%，2020年最低为2.3%。

缴费标准详解 (QD)

Payment Standards

一、职工养老保险

- 缴费基数：下限 4416元/月，上限22078元/月
- 缴费比例：单位16%，个人8%
- 最低缴费金额：单位 706.56元/月 + 个人 353.28元/月 = 合计 1059.84元/月

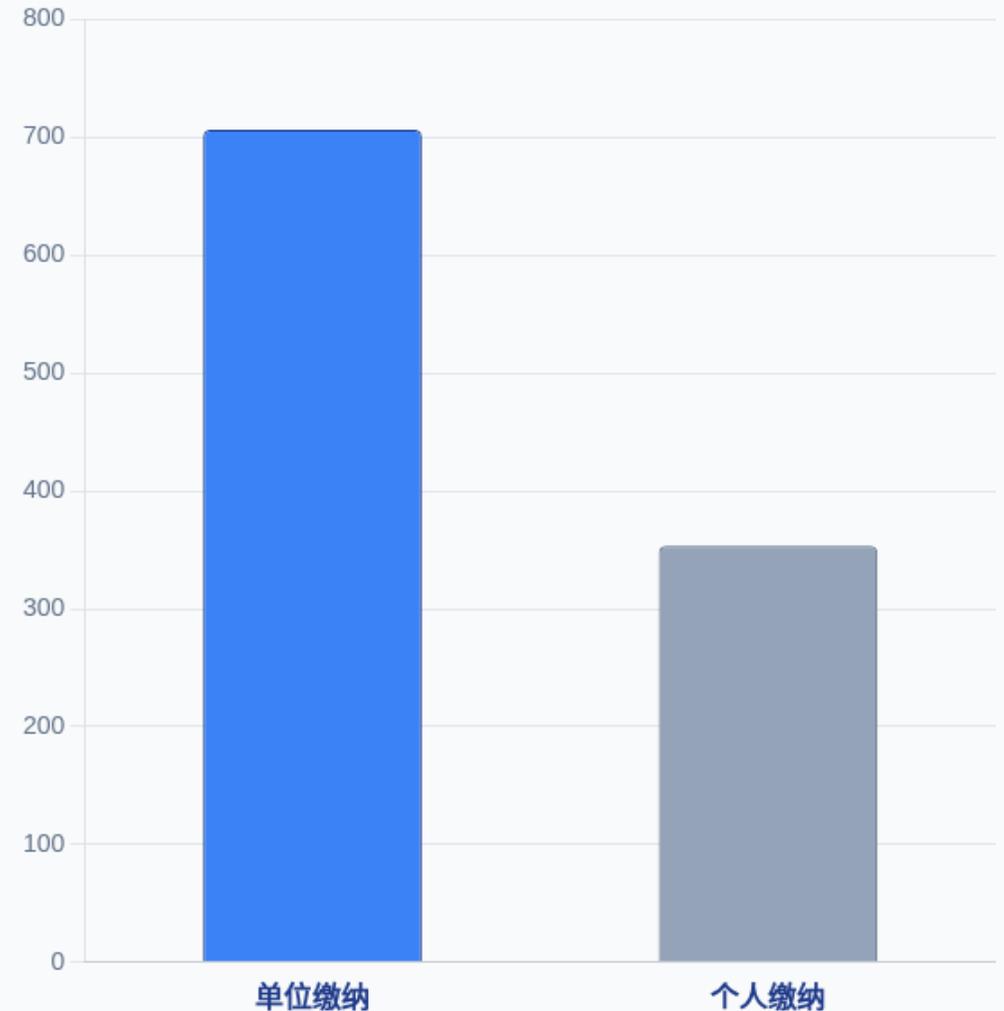
二、灵活就业人员养老保险

- 缴费基数：4416元-22078元自主选择
- 缴费比例：20%（8%计入个人账户）
- 最低缴费金额：883.2元/月

三、居民养老保险（简要）

- 缴费档次：10档（100元-12000元/年）
- 政府补贴：低保对象代缴100元/年，重度残疾人代缴500元/年

职工养老保险最低缴费构成（元/月）



城镇职工缴费标准

档位	保险缴费基数	养老金缴费	
		单位 (16%)	单位 (8%)
300%档 ↑	22078	3532	1766
60%档 ↓	4416	707	353

灵活就业人员缴费标准

档位	保险缴费基数	养老金缴费 (基数×20%)
300%档	22078	4416
200%档	14719	2944
社平工资	7359 (20年5448)	1472
80%档	5887	1178
60%档	4416	883

城乡居民 (青岛)

档位	金额	政府补贴
一档	100	30
二档	350	30
三档	500	60
四档	800	80
五档	1000	80
六档	3000	100
七档	5000	100
八档	8000	100
九档	10000	100
十档	12000	100

养老金领取条件



领取条件



达到法定退休年龄：

职工养老保险（男60/女干部55/女工人50；特殊工种男55/女45；病退男50/女45）；

居民养老保险统一60周岁（2025年起渐进式延迟退休）

附件 1：

男职工延迟退休

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月			延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月			延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月				延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月				
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数	
1965年1月	60岁1个月	2025年2月	1967年9月	60岁9个月	2028年6月	1971年1月	61岁7个月	2032	29	1974年5月	62岁5个月	2036年10月	33	
1965年2月		2025年3月	1967年10月		2028年7月	1971年2月		2032		1974年6月		2036年11月		
1965年3月		2025年4月	1967年11月		2028年8月	1971年3月		2032		1974年7月		2036年12月		
1965年4月		2025年5月	1967年12月		2028年9月	1971年4月		2032		1974年8月		2037年1月		
1965年5月	60岁2个月	2025年7月	1968年1月	60岁10个月	2028年11月	1971年5月	61岁8个月	2033	30	1974年9月	62岁6个月	2037年3月	34	
1965年6月		2025年8月	1968年2月		2028年12月	1971年6月		2033		1974年10月		2037年4月		
1965年7月		2025年9月	1968年3月		2029年1月	1971年7月		2033		1974年11月		2037年5月		
1965年8月		2025年10月	1968年4月		2029年2月	1971年8月		2033		1974年12月		2037年6月		
1965年9月	60岁3个月	2025年12月	1968年5月	60岁11个月	2029年4月	1971年9月	61岁9个月	2033	31	1975年1月	62岁7个月	2037年8月	35	
1965年10月		2026年1月	1968年6月		2029年5月	1971年10月		2033		1975年2月		2037年9月		
1965年11月		2026年2月	1968年7月		2029年6月	1971年11月		2033		1975年3月		2037年10月		
1965年12月		2026年3月	1968年8月		2029年7月	1971年12月		2033		1975年4月		2037年11月		
1966年1月	60岁4个月	2026年5月	1968年9月	61岁	2029年9月	1972年1月	61岁10个月	2033	32	1975年5月	62岁8个月	2038年1月	36	
1966年2月		2026年6月	1968年10月		2029年10月	1972年2月		2033		1975年6月		2038年2月		
1966年3月		2026年7月	1968年11月		2029年11月	1972年3月		2034		1975年7月		2038年3月		
1966年4月		2026年8月	1968年12月		2029年12月	1972年4月		2034		1975年8月		2038年4月		
			1969年1月	61岁1个月	2030年2月	1972年5月	61岁11个月	2034						
			1969年2月		2030年3月	1972年6月		2034						
			1969年3月		2030年4月	1972年7月		2034						
			1969年4月		2030年5月	1972年8月		2034						

养老金领取条件



领取条件



达到法定退休年龄：

职工养老保险（男**60**/女干部**55**/女工人**50**；特殊工种男**55**/女**45**；病退男**50**/女**45**）；

居民养老保险统一**60**周岁（**2025**年起渐进式延迟退休）

附件 2：

原法定退休年龄五十五

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月		
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间
1970年1月	55岁1个月	2025年
1970年2月		2025年
1970年3月		2025年
1970年4月		2025年
1970年5月	55岁2个月	2025年
1970年6月		2025年
1970年7月		2025年
1970年8月		2025年
1970年9月	55岁3个月	2025年
1970年10月		2026年
1970年11月		2026年
1970年12月		2026年
1971年1月	55岁4个月	2026年
1971年2月		2026年
1971年3月		2026年
1971年4月		2026年

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月		
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间
1972年9月	55岁9个月	2028年
1972年10月		2028年
1972年11月		2028年
1972年12月		2028年
1973年1月	55岁10个月	2028年
1973年2月		2028年
1973年3月		2029年
1973年4月		2029年
1973年5月	55岁11个月	2029年
1973年6月		2029年
1973年7月		2029年
1973年8月		2029年
1973年9月	56岁	2029年
1973年10月		2029年
1973年11月		2029年
1973年12月		2029年
1974年1月	56岁1个月	2030年
1974年2月		2030年
1974年3月		2030年
1974年4月		2030年

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1976年1月	56岁7个月	2032年8月	19
1976年2月		2032年9月	
1976年3月		2032年10月	
1976年4月		2032年11月	
1976年5月	56岁8个月	2033年1月	20
1976年6月		2033年2月	
1976年7月		2033年3月	
1976年8月		2033年4月	
1976年9月	56岁9个月	2033年6月	21
1976年10月		2033年7月	
1976年11月		2033年8月	
1976年12月		2033年9月	
1977年1月	56岁10个月	2033年11月	22
1977年2月		2033年12月	
1977年3月		2034年1月	
1977年4月		2034年2月	
1977年5月	56岁11个月	2034年4月	23
1977年6月		2034年5月	
1977年7月		2034年6月	
1977年8月		2034年7月	

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1979年5月	57岁5个月	2036年10月	29
1979年6月		2036年11月	
1979年7月		2036年12月	
1979年8月		2037年1月	
1979年9月	57岁6个月	2037年3月	30
1979年10月		2037年4月	
1979年11月		2037年5月	
1979年12月		2037年6月	
1980年1月	57岁7个月	2037年8月	31
1980年2月		2037年9月	
1980年3月		2037年10月	
1980年4月		2037年11月	
1980年5月	57岁8个月	2038年1月	32
1980年6月		2038年2月	
1980年7月		2038年3月	
1980年8月		2038年4月	

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1980年9月	57岁9个月	2038年6月	33
1980年10月		2038年7月	
1980年11月		2038年8月	
1980年12月		2038年9月	
1981年1月	57岁10个月	2038年11月	34
1981年2月		2038年12月	
1981年3月		2039年1月	
1981年4月		2039年2月	
1981年5月	57岁11个月	2039年4月	35
1981年6月		2039年5月	
1981年7月		2039年6月	
1981年8月		2039年7月	
1981年9月	58岁	2039年9月	36
1981年10月		2039年10月	
1981年11月		2039年11月	
1981年12月		2039年12月	

养老金领取条件



领取条件



达到法定退休年龄：

职工养老保险（男**60**/女干部**55**/女工人**50**；特殊工种男**55**/女**45**；病退男**50**/女**45**）；

居民养老保险统一**60**周岁（**2025**年起渐进式延迟退休）

附件 3：

原法定退休年龄五十周岁

延迟法定退休年龄每 2 个月延迟 1 个月				延迟法定退休年龄每 2 个月延迟 1 个月				延迟法定退休年龄每 2 个月延迟 1 个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1975 年 1 月	50 岁 1 个月	2025 年 2 月	1	1981 年 1 月	53 岁 1 个月	2034 年 2 月	37	1982 年 9 月	53 岁 11 个月	2036 年 8 月	47
1975 年 2 月		2025 年 3 月		1981 年 2 月		2034 年 3 月		1982 年 10 月		2036 年 9 月	
1975 年 3 月	50 岁 2 个月	2025 年 5 月	1	1981 年 3 月	53 岁 2 个月	2034 年 5 月	38	1982 年 11 月	54 岁	2036 年 11 月	48
1975 年 4 月		2025 年 6 月		1981 年 4 月		2034 年 6 月		1982 年 12 月		2036 年 12 月	
1975 年 5 月	50 岁 3 个月	2025 年 8 月	1	1981 年 5 月	53 岁 3 个月	2034 年 8 月	39	1983 年 1 月	54 岁 1 个月	2037 年 2 月	49
1975 年 6 月		2025 年 9 月		1981 年 6 月		2034 年 9 月		1983 年 2 月		2037 年 3 月	
1975 年 7 月	50 岁 4 个月	2025 年 11 月	2	1981 年 7 月	53 岁 4 个月	2034 年 11 月	40	1983 年 3 月	54 岁 2 个月	2037 年 5 月	50
1975 年 8 月		2025 年 12 月		1981 年 8 月		2034 年 12 月		1983 年 4 月		2037 年 6 月	
1975 年 9 月	50 岁 5 个月	2026 年 2 月	2	1981 年 9 月	53 岁 5 个月	2035 年 2 月	41	1983 年 5 月	54 岁 3 个月	2037 年 8 月	51
1975 年 10 月		2026 年 3 月		1981 年 10 月		2035 年 3 月		1983 年 6 月		2037 年 9 月	
1975 年 11 月	50 岁 6 个月	2026 年 5 月	2	1981 年 11 月	53 岁 6 个月	2035 年 5 月	42	1983 年 7 月	54 岁 4 个月	2037 年 11 月	52
1975 年 12 月		2026 年 6 月		1981 年 12 月		2035 年 6 月		1983 年 8 月		2037 年 12 月	
1976 年 1 月	50 岁 7 个月	2026 年 8 月	2	1982 年 1 月	53 岁 7 个月	2035 年 8 月	43	1983 年 9 月	54 岁 5 个月	2038 年 1 月	53
1976 年 2 月		2026 年 9 月		1982 年 2 月		2035 年 9 月		1983 年 10 月		2038 年 2 月	
1976 年 3 月	50 岁 8 个月	2026 年 11 月	2	1982 年 3 月	53 岁 8 个月	2035 年 11 月	44	1983 年 11 月	54 岁 6 个月	2038 年 3 月	54
1976 年 4 月		2026 年 12 月		1982 年 4 月		2035 年 12 月		1983 年 12 月		2038 年 4 月	

延迟法定退休年龄每 2 个月延迟 1 个月				延迟法定退休年龄每 2 个月延迟 1 个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1984 年 5 月	54 岁 9 个月	2039 年 2 月	57	1984 年 9 月	54 岁 11 个月	2039 年 8 月	59
1984 年 6 月		2039 年 3 月		1984 年 10 月		2039 年 9 月	
1984 年 7 月	54 岁 10 个月	2039 年 5 月	58	1984 年 11 月	55 岁	2039 年 11 月	60
1984 年 8 月		2039 年 6 月		1984 年 12 月		2039 年 12 月	

养老金领取条件



领取条件

- ✓ 达到规定缴费年限：累计满15年（2030年起职工养老保险最低缴费年限逐步提高至20年）
- ✓ 特殊规定：居民养老保险实施时年满60周岁人员可免缴或补缴

提高最低缴费年限情况表

年 份	当年最低缴费年限
2025 年	15 年
2026 年	15 年
2027 年	15 年
2028 年	15 年
2029 年	15 年
2030 年	15 年+6 个月
2031 年	16 年
2032 年	16 年+6 个月
2033 年	17 年
2034 年	17 年+6 个月
2035 年	18 年
2036 年	18 年+6 个月
2037 年	19 年
2038 年	19 年+6 个月
2039 年	20 年

THANKS!

感 谢 聆 听

学 以 致 用

知 行 合 一