

长寿时代延迟退休下三大养老支柱社保进万家活动

养老规划师考试研究中心

学
以
致
用

知
行
合
一

时间不一定会造就一位伟人，但一定会造就一位老人。

家老

人没了
钱还在



人还在
钱没了

你觉得哪种比较痛苦？

当您退休之后，希望过什么样的生活？





这还没算旅游、交通、衣服、住房、医疗、人情费用及其他的生活开支……

频频吃盒饭，都要65.7万

迟迟退休



2024.9.13日，延迟退休政策落地，规定：从**2025年1月1日**起，用15年时间，逐步将男职工的法定退休年龄从原**60周岁**延迟到**63周岁**，将女职工的法定退休年龄从原**50周岁、55周岁**，分别延迟到**55周岁、58周岁**。

原法定退休年龄为50周岁的女员工



55

养老金缴费年限随之提高

从2030年1月1日起，
将职工按月领取基本养老金最低缴费年限由十五年逐步提高至**二十年**，
每年提高6个月。

男职工和原法定退休年龄为55周岁的女员工



63/58



关于女职工的退休年龄，主要按照以下政策来确定：

(1) 经人事行政主管部门批准录用为干部的女职工(含有部队转业安置地方工作的女军官及文职干部、湘人社发(1997) 42号文件下发前分配到企事业单位工作的女大学生)，退休年龄为55周岁。

(2) 《劳动法》实施前参加工作的女工人和《劳动法》实施后参加工作的女职工，以其长期所在岗位确定退休年龄：

①长期在**管理岗位**上工作的，退休年龄为**55**周岁；

②长期在**生产岗位**上工作的，退休年龄为**50**周岁。

(3) 湘人社发(2015)4号文件规定，因关闭、破产、改制而被解除或终止劳动关系的原国有企业女职工被解除或终止劳动关系前已按统一政策参保缴费(不含以灵活就业人员身份一次性补缴人员)、被解除或终止劳动关系后以灵活就业人员身份接续养老保险关系且缴费5年以上的，经本人申请，在年满50周岁时可以办理退休手续。



扫码测测

你在什么时候退休？

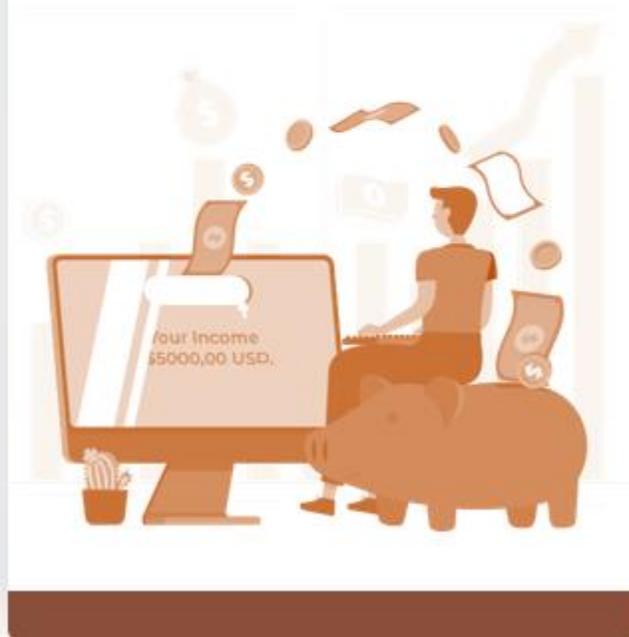
延长多久？



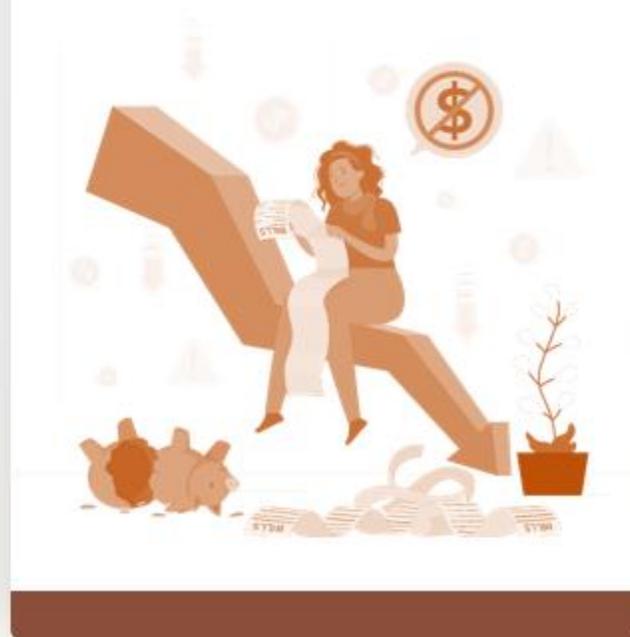
为什么 会出台延迟退休？



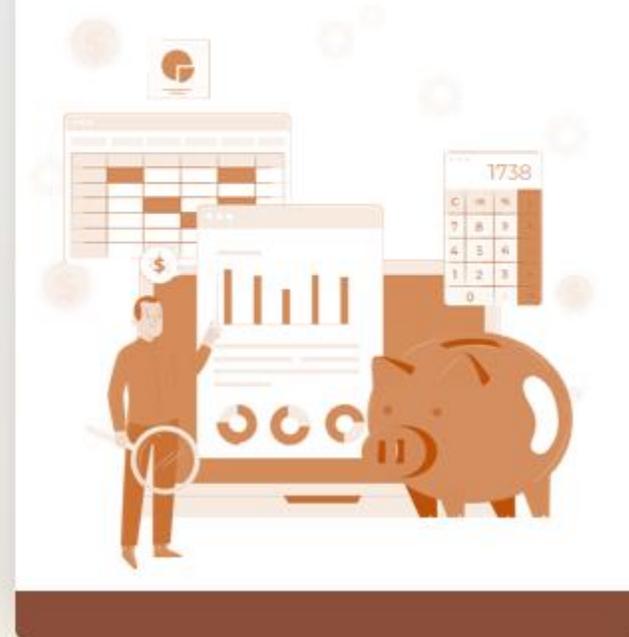
领钱的人越来越多



给钱的人越来越少



长寿时代·百岁人生





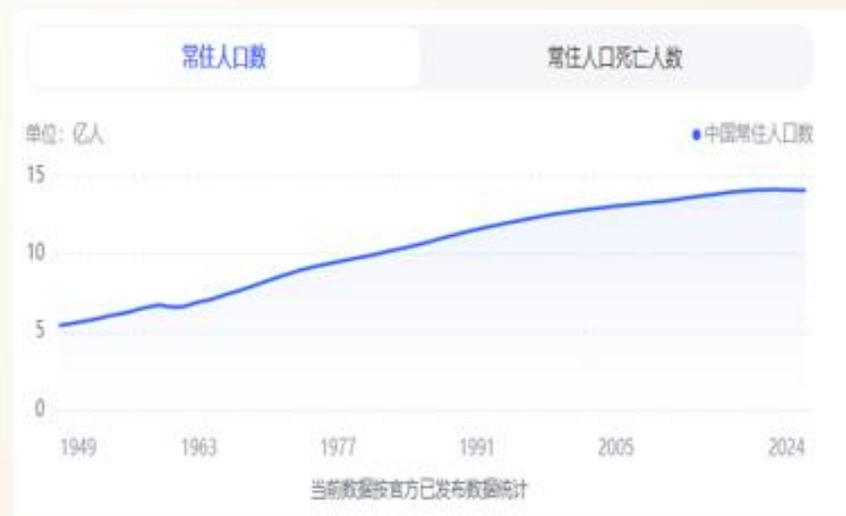
再过11年，2035年我国每3人
中就有1位60岁以上！

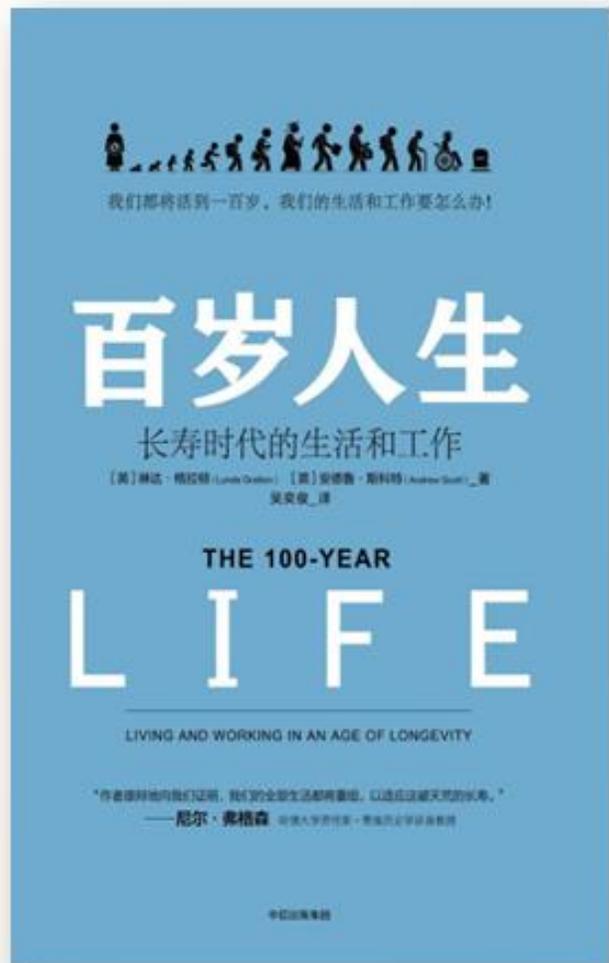
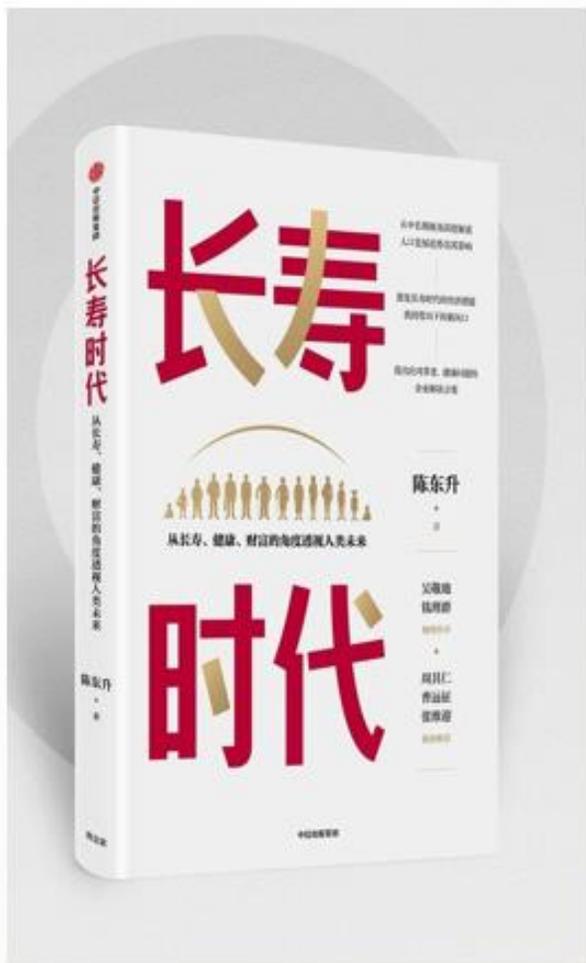
国家卫健委预测，2035年中国将进入
重度老龄化社会，60岁以上人口突
破4亿，比重占30%以上。

少子化和低生育率加剧人口开始负增长

表1 2024年年末人口数及其构成

指标	年末数 (万人)	比重 (%)
全国人口	140828	100.0
其中: 城镇	94350	67.0
乡村	46478	33.0
其中: 男性	71909	51.1
女性	68919	48.9
其中: 0-15岁 (含不满16周岁) [1]	23999	17.1
16-59岁 (含不满60周岁)	85798	60.9
60周岁及以上	31031	22.0
其中: 65周岁及以上	22023	15.6





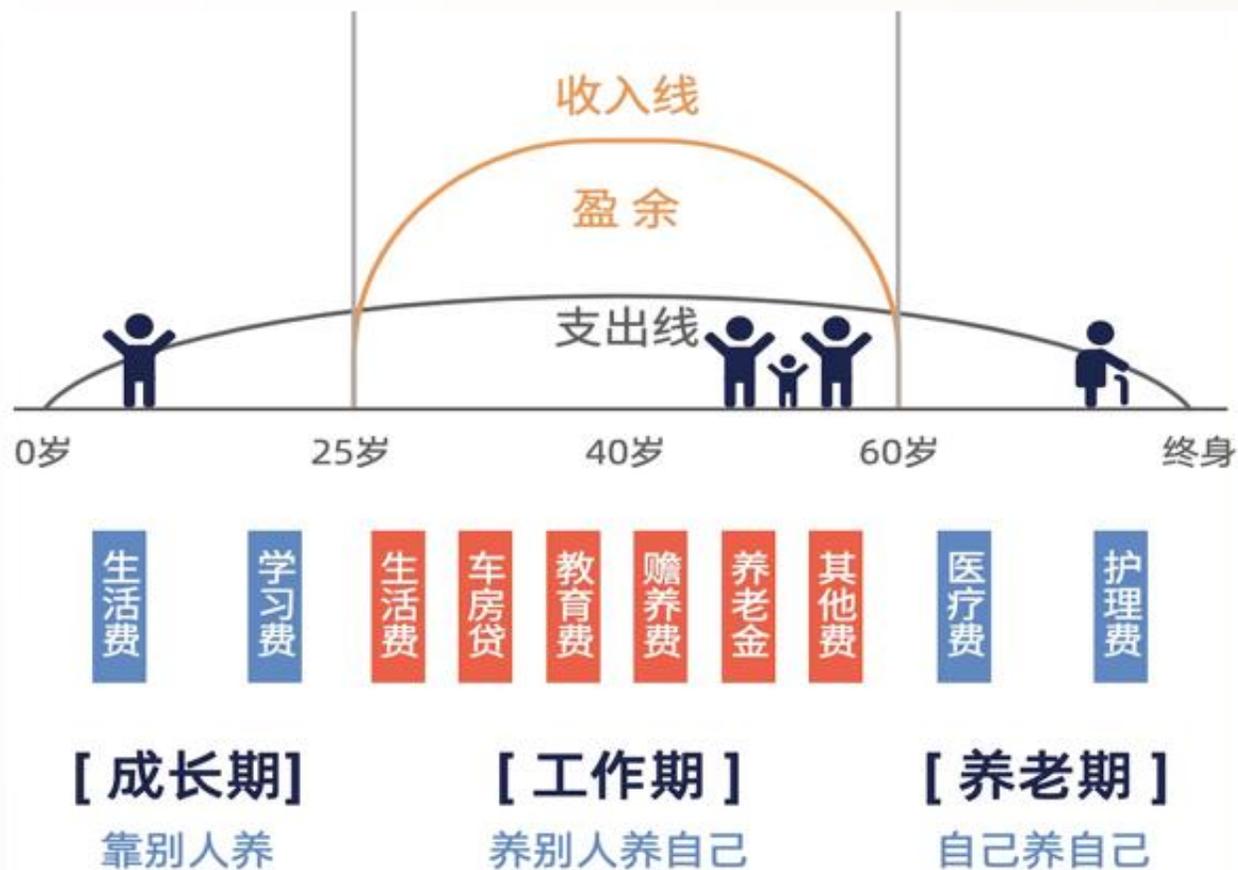
我们的寿命会被拉长，我们很有可能面临的是**百岁人生**，我们这一代人恐怕要工作更长的时间，
甚至到80岁。

——《百岁人生》

赚钱的时间没变，用钱的时间增长了



寿比南山不再是难事，但是能不能福如东海就不是能轻松保证的了



没有持续赚钱能力 → 在工作期提前规划

刚性支出持续花钱 → 终身现金流可以花

晚年需要被照顾 → 只要活着就有钱拿

持续时间不确定 → 人活着可能钱没了

风险承受能力弱 → 没有重新来的机会

国家

社保
养老金

人口老龄化，
社保收支压力大

够吗？

01

公司

企业年金

企业年金普及率低
工作变动可能性大

有吗？

02

自己

商业
养老金

自由定制
品质养老

安排了吗？

03

社保



经过多年发展变化，现行社保养老有三类

企业职工养老保险

灵活就业养老保险

城镇居民养老保险



企业职工：一个是有单位的城镇各类企业员工、国家机关、事业单位职工



灵活就业：一个是未在用人单位参加基本养老保险的非全日制从业人员及其他灵活就业人员



城镇居民：没有参加职工养老保险的城镇居民和务农为业的人员可以选择在户籍所在地参加居民养老保险

类别	参保方式	缴费方式	缴费基数	缴费比例	统筹账户	个人账户
在职职工	由单位组织参保	由单位在税务申报缴费	<p>1.单位以单位职工个人缴费基数之和为基数。当个人缴费基数之和大于单位全部职工工资总额时，单位以个人缴费基数之和为缴费基数。</p> <p>2.个人以本人月工资为基数。个人工资低于上年度全省在岗职工月平均工资60%的，按60%核定个人缴费基数，超过300%的，按300%核定。</p>	<p>1.单位缴纳部分：全部职工工资总额×16%。</p> <p>2.个人缴纳部分：本人月工资×8%</p>	单位缴纳的16%	个人缴纳的8%

类别	缴费基数	缴费比例	统筹账户	个人账户
灵活就业人员	按上年度全省在岗职工月均工资的60%-300%为缴费基数。	缴费基数×20%	缴纳的12%	缴纳的8%

需**同时满足**，
职工方可按月
享受基本养老
保险待遇

01

必须达到**法定退休年龄**（男职工退休年龄为年满60周岁，女性管理岗和专业技术岗人员、灵活就业人员55周岁，女性生产岗人员50周岁），并在社保局**办理退休手续**。

02

所在单位和个人依法参加养老保险并履行了缴费义务。

03

累计最低缴费**满十五年**（2039年及以后退休的，**社保最低缴费年限20年**）

04

在本省实际缴费满十年或本省户口。

养老金

=

基础养老金

+

个人账户养老金

+

过渡性养老金

基础养老金=(退休时当地上年度在岗职工月平均工资+**本人指数化月平均缴费工资**)/2×本人缴费年限×1%

【缴费年限=实缴月数(含视同)/12】

个人账户养老金=退休时个人账户储存额/本人退休年龄相对应的计发月数

过渡性养老金=本人指数化月平均缴费工资×视同缴费年限×1.3%(1.0%~1.4%)

本人指数化月平均缴费工资=退休时当地上年度在岗职工月平均工资*本人平均缴费工资指数

本人月平均缴费工资指数=(第1年个人缴费工资基数/上年度当地在岗职工平均工资+第2年个人缴费工资基数/上年度当地在岗职工平均工资+……+第N年个人缴费工资基数/上年度当地在岗职工平均工资)/N

计发月数: 退休年龄为50岁的,计发月数为195;退休年龄为55岁的,计发月数为170;退休年龄为60岁的,计发月数为139;退休年龄为65岁的,计发月数为101;

城镇职工退休待遇核定表

城镇职工退休待遇核定表							
单位名称:		单位编号:		打印时间:			
个人基本情况	个人编号:		姓名:	张三	性别:	男	
	出生时间:	XXXX-XX-XX	工作时间:	2005-01-01	退休时间:	2022-04-01	
	身份证号:		职称:		离退休(职)类别:	正常退休	
	视同缴费年限:	0.00	实际缴费年限:	17.33	集体企业工作月数:	0.00	
	建账时间:	2005-01-01	间断月数:	0	缴费年限合计:	17.33	
	退休单位所在地:	边远山区标识:					
	军转干部职级:	待遇发放起始时间:					202205
	缴费时间段:	2005-01~2022-04		实缴月数/应缴月数:		208/208	
	个人账户累计缴费额			上年在岗社平	6728	计费月数	
	月数	合计	其中(个人)	平均缴费指数	1.582	170	
208	138166.02	137613.36	指数化工资	10643.7			
历年缴费基数情况(缴费基数/社平工资或在岗职工平均工资)							
2005年(647.00/955), 2006年(768.33/1305), 2007年(892.00/1487)							
2008年(1200.00/1795), 2009年(1708.00/1940), 2010年(1984.00/2352)							
2011年(4500.00/2500), 2012年(7060.00/2960), 2013年(7160.00/3336)							
2014年(8298.61/3658), 2015年(8938.00/4044), 2016年(10000.00/4491)							
2017年(8938.00/4491), 2018年(8938.00/4491), 2019年(8938.00/4764)							
2020年(9220.00/5054), 2021年(10010.00/5460), 2022年(10010.00/6006)							
个人账户存储情况	按薪资办法计算养老金						
	基础养老金		1505.26				
	个人账户养老金		812.74				
	过渡性养老金		0				
	合计		2318.00				
	历次待遇调整额		0				
	军转干部待遇补齐标准薪资		军转干部生活困难补助额				
月度应发	小写	2318.00	大写	贰仟叁佰壹拾捌元整			
业务员:		审核人:	制表单位(加盖公章):				

基础养老金=(退休时当地上年度在岗职工月平均工资+本人指数化月平均缴费工资)/2×本人缴费年限×1%

$$1505.26 = (6728 + 10643.7) / 2 \times 17.33 \times 1\%$$

个人账户养老金=退休时个人账户储存额 / 本人退休年龄相对应的计发月数

$$812.74 = 138166.02 / 170$$

养老金: 1505.26 + 812.74 = **2318元/月**

养老金替代率: 2318 / 10010 = **23.2%**



举一个栗子

企业职工基本养老保险待遇审核表 (新)

单位名称: _____ 单位编号: _____ 个人编号: _____												
姓名	性别	公民身份证号	出生日期	工作年月	续缴结合时间	缴费年限合计	实际缴费年限	视同缴费年限	折算工龄	间断工龄	退休日期	离退休类别
李四	男		XXXX-XX-XX	19791127	19980101	501月	283月	218月	0月	0月	20211001	正常退休
个人账户存储情况												
缴费时间段						累计存款 (含欠款)						
199801-202110						月数			合计			
实缴月/应缴月			283/286			283			248073.67			
缴费 工 资 / 省 社 平 工 资	年度	缴费工资/社平工资		年度	缴费工资/社平工资		年度	缴费工资/社平工资		本人月平均缴费工资指数		
	1998年	387.60/444.00		1999年	1060.00/456.00		2000年	1486.00/495.00		2.2204		
	2001年	1600.00/543.00		2002年	1923.00/641.00		2003年	2184.00/728.00				
	2004年	2463.00/821.00		2005年	2786.00/968.00		2006年	3304.00/1305.00		6413*2.2204+ 14239.43		
	2007年	8003.67/1487.00		2008年	8116.00/1795.00		2009年	8733.00/1940.00				
	2010年	9973.60/270.00		2011年	10928.64/596.36		2012年	8650.00/232.00		是否社保卡发 放		
	2013年	10008.00/336.00		2014年	10974.00/608.00		2015年	12132.00/344.00				
	2016年	13473.00/491.00		2017年	13473.00/491.00		2018年	13473.00/491.00		是		
	2019年	14292.00/4764.00		2020年	16162.00/354.00		2021年	15162.00/354.00				
	断档 明 细	起始年月-终止年月 200704 - 200705		起始年月-终止年月 201110 - 201110		起始年月-终止年月		起始年月-终止年月		起始年月-终止年月		
基本养老金计发												
基础性养老金		(6413+14239.43) /2*41.75*1%						4311.19				
个人账户养老金		248073.67/139						1784.7				
过渡性养老金		14239.43*1.3%*18.1667						3362.88				
集体企业工作年限养老金												
核定月应发养老金			大写			玖仟肆佰伍拾捌元柒角柒分			小写			9458.77
湖南省长沙市社会保险服务中心				经办人:				经办时间:				
				审核人:				审核时间:				
说明: 基本养老金计发依据湘劳社政字【2006】10号 1. 基础性养老金=(参保人员退休时上年度在岗职工月平均工资+本人指数化月平均缴费工资)/2*缴费年限*1%。 2. 个人账户养老金=个人账户累计储存额/本人退休年龄相对应的计发月数(计发月数按国家统一规定执行)。 3. 过渡性养老金=参保人员退休本人的指数化月平均缴费工资*1.3%*建立个人账户前本人缴费年限(计算到月)。 4. 集体企业工作年限养老金=上年度全省在岗职工月平均工资*1%*本人集体企业工作年限。 其中: 本人月平均缴费工资指数是指参保人员缴费年限内历年缴费工资指数的算术平均值 缴费工资指数是指参保人员本人月平均缴费工资与上年度全省在岗职工月平均工资或职工月平均工资的比值。 您已领取社保卡, 养老金将发放至社保卡账号, 卡号:												

基础养老金=(退休时当地上年度在岗职工月平均工资+本人指数化月平均缴费工资)/2×本人缴费年限)×1%

$$4311.19 = (6413 + 14239.43) / 2 \times 41.75 \times 1\%$$

个人账户养老金 = $\frac{\text{退休时个人账户储存额}}{\text{本人退休年龄相对应的计发月数}}$

$$1784.7 = 248073.67 / 139$$

过渡性养老金=本人指数化月平均缴费工资×视同缴费年限× 1.3%

$$3362.88 = 14239.43 \times 18.1667 \times 1.3\%$$

养老金:

$$4311.19 + 1784.7 + 3362.88 = 9458.77 \text{元/月}$$

养老金替代率: $9458.77 / 15162 = 62.6\%$

灵活就业退休金：根据现行政策，假设均从2021年1月开始缴费，社会平均工资每年增长6%，个人账户储存额（缴费的40%计入个人账户）4%复利计息，实际缴费15年且每年均按社会平均工资的60%或100%缴费，不同开始缴费年龄和缴费标准对应的养老金水平如下：

参保缴费人	开始缴费年龄	缴费标准	退休年龄	15年累计缴费金额	退休次月养老金
A先生	刚满45岁	社平的60%	60岁	20.10万元	2173元
B先生	刚满45岁	社平的100%	60岁	33.50万元	2970元
C先生	刚满50岁	社平的60%	65岁	20.10万元	2428元
D先生	刚满50岁	社平的100%	65岁	33.50万元	3396元

注意：以上数据仅供参考，具体以个实际情况及实际领取为准。

◆ 测算入口

入口1: [国家社会保险公共服务平台](#)

入口2: [电子社保卡](#)



注意：以上数据仅供参考，具体以个实际情况及实际领取为准。

企业职工养老保险待遇测算

企业职工 个体工商户或灵活就业人员

性别 女 >

年龄 15-65

预计退休年龄 请输入

实际缴费年限 0-30 >

视同缴费年限 0 >

以前年度平均缴费工资指数 请选择 >

上年末个人账户储存额(元) 请输入

参保地上年在岗职工月平均工资(元) 请输入

以下为预测信息, 实际情况请以统计局公布为准

未来在岗职工平均工资增长率(%) 0-14 >

未来个人账户记账利率(%) 0-10 >

企业职工填写

本年月缴费工资(元) 请输入

未来缴费工资增长率(%) 0-14 >

查看测算结果

基础信息, 如实填写即可

96年以后开始工作的都填0

实际缴费工资/当地社平工资

社保缴费记录可以查询

当地人社局公布

建议填写2%

建议填写3%

如实填写, 自行预估

企业职工养老保险待遇测算

企业职工 个体工商户或灵活就业人员

性别 女 >

年龄 15-65

预计退休年龄 请输入

实际缴费年限 0-30 >

视同缴费年限 0 >

以前年度平均缴费工资指数 请选择 >

上年末个人账户储存额(元) 请输入

参保地上年在岗职工月平均工资(元) 请输入

以下为预测信息, 实际情况请以统计局公布为准

未来在岗职工平均工资增长率(%) 0-14 >

未来个人账户记账利率(%) 0-10 >

个体工商户或灵活就业人员填写

未来缴费档次(%) 请选择 >

查看测算结果

类别	参保条件	缴费方式	缴费标准	退休金计算方式	个人账户
居民养老	<p>1、年满16周岁(不含在校学生), 具有当地户籍</p> <p>2、非国家机关和事业单位工作人员及不属于职工基本养老保险制度覆盖范围的城乡居民, 在户籍地参加城乡居民基本养老保险。</p> <p>3、在当地居住且办理港澳台居民居住证的未就业港澳台居民, 可以在居住地按规定参加城乡居民基本养老保险。</p>	按年缴费、参保人自主选择缴费档次, 多缴多得	<p>2025年缴费标准共15个档次</p> <p>300元、400元、500元、600元、700元、800元、900元、1000元、1500元、2000元、2500元、3000元、4000元、5000元、6000元</p> <p>每一档次对应不同的政府补贴</p>	个人月享受城乡居民基本养老保险待遇=基础养老金+个人账户月养老金 [(个人缴费+政府补贴+集体补助+其他)÷139]	所交全部进入个人账户

需**同时满足**，
居民方可按月
享受基本养老
保险待遇

01 年满**60**周岁

02 累计缴费最低**满15年**/2010年7月1日前已年满45周岁的人员，按年缴纳保险费的/2010年7月1日前已年满60周岁的人员按照规定进行了参保登记的

03 且未领取国家规定的基本养老保障待遇的，可以从符合领取条件的**次月**起按月领取城乡居民基本养老保险待遇。

$$\text{城乡居民基本退休金} = \text{基础养老金} + \text{个人账户养老金}$$

个人账户养老金 = 个人账户全部储存额 (个人缴费 + 政府补贴 + 集体补贴 + 利息收入) / 139



参保人员可以在年满60周岁当月，**进入“待遇资格认证”模块**，（待遇资格认证每年需认证一次）按提示完成认证操作，待所在户籍地社保经办机构完成待遇核定手续后，参保人员即可领取城乡居民养老保险待遇。



养老规划是我们每个人
必须面对的现实问题。
通过合理的养老资产配置
和选择合适的金融工具，
我们可以确保在长寿时代
享有幸福、安康的晚年生活。

THANKS!

感 谢 聆 听

学 以 致 用

知 行 合 一