

2025社保养老金解读

缴费标准和领取规则

养老规划师考试研究中心

学
以
致
用

知
行
合
一

养老金领取计算公式

Eligibility & Calculation Formula



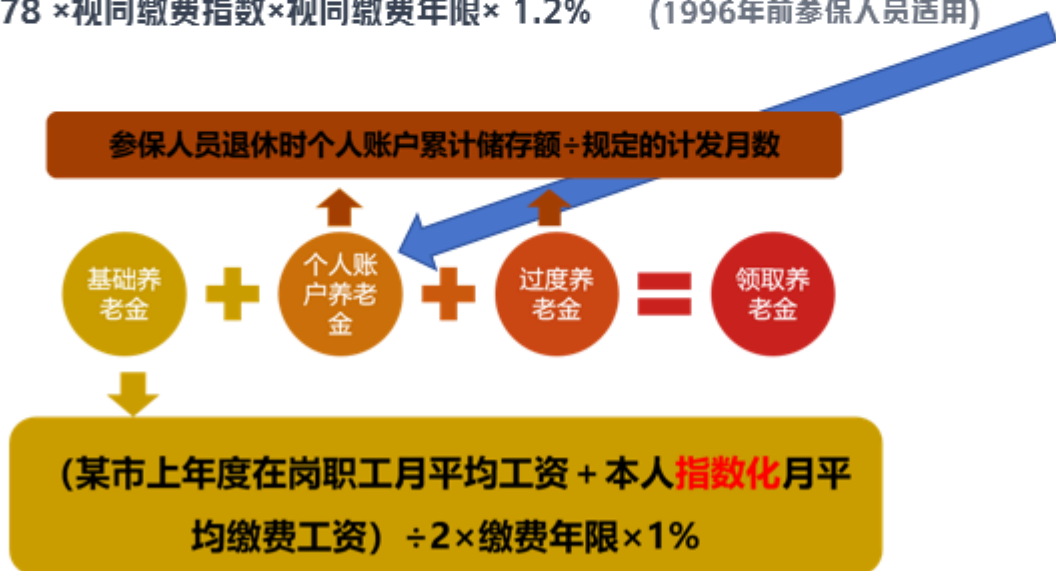
计算公式 基本养老金 = 基础养老金 + 个人账户养老金 + 过渡性养老金

基础养老金 = $7678 \times (1 + \text{本人平均缴费指数}) \div 2 \times \text{缴费年限} \times 1\%$

个人账户养老金 = 个人账户储存额 \div 计发月数 (60岁: 139, 55岁: 170, 50岁: 195)

过渡性养老金 = $7678 \times \text{视同缴费指数} \times \text{视同缴费年限} \times 1.2\%$ (1996年前参保人员适用)

收入越高
被平均的越多



个人账户养老金计发月数表

退休年龄	计发月数	退休年龄	计发月数
40	233	56	164
41	230	57	158
42	226	58	152
43	223	59	145
44	220	60	139
45	216	61	132
46	212	62	125
47	207	63	117
48	204	64	109
49	199	65	101
50	195	66	93
51	190	67	84
52	185	68	75
53	180	69	65
54	175	70	56
55	170		

养老金领取计算公式

Eligibility & Calculation Formula

基础养老金

B×N年缴费档相乘

公式：（某市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N×1%

某市上年度在岗职工月平均工资 ×（1 + 本人平均缴费指数）÷2×缴费年限N×1%

退休前一年的社平工资（B）

N年缴费档相乘

可能含视同缴费年限

基础养老金

如一个职工自2008年一直以60%的平均工资缴纳了9年的社会保险金，根据新出台的规定第10年以80%，17年以90%，以后每年则以全市平均工资100%为基数缴纳社会保险金，如果到他缴了15年时正好达到退休年龄，假设退休时的上年度全省月均工资为6000元，那他的指数化月平均工资是多少呢？

公式：（某市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N×1%

某市上年度在岗职工月平均工资×（1 + 本人平均缴费指数）÷2×缴费年限N×1%

方法一：[6000+6000×(0.6×9+0.8+0.9+1×4)÷15]÷2×15×1%=(6000+4400)

÷2×15×1%=780

方法二：6000×[1+(0.6×9+0.8+0.9+1×4)÷15]÷2×15×1%=6000×(1+0.74)÷2×15×1%=780

个人账户养老金

参保人员退休时个人账户累计储存额 ÷ 规定的计发月数



个人养老金账户里的钱哪里来？

途径一：8% × 缴费档对应的金额

途径二：个人账户按照账户储存额年记账利率增值

个人账户养老金计发月数表

退休年龄	计发月数	退休年龄	计发月数
40	233	56	164
41	230	57	158
42	226	58	152
43	223	59	145
44	220	60	139
45	216	61	132
46	212	62	125
47	207	63	117
48	204	64	109
49	199	65	101
50	195	66	93
51	190	67	84
52	185	68	75
53	180	69	65
54	175	70	56
55	170		

A市2025年底公布的职工月平均工资为4038元

假设社平工资4038元，缴费40年，60岁开始领养老金，不考虑社会平均工资及个人工资增长及个人账户利息结算：



员工小张，
缴费工资为
5000元

- 基础养老金： $4038 \times (1+1.2) / 2 \times 40 \times 1\% = 1777$ 元
- 个人账户养老金： $(5000 \times 8\% \times 12 \times 40) / 139 = 1381$ 元
- 月领养老金：**3158元**
- 社保替代率： $3158 / 5000 = 63\%$



科室马主任，
缴费工资为
10000元

- 基础养老金： $4038 \times (1+2.5) / 2 \times 40 \times 1\% = 2826$ 元
- 个人账户养老金： $(10000 \times 8\% \times 12 \times 40) / 139 = 2762$ 元
- 月领养老金：**5588元**
- 社保替代率： $5588 / 10000 = 56\%$



部门李经理，
缴费工资为
20000元

- 基础养老金： $4038 \times (1+3) / 2 \times 40 \times 1\% = 3230$ 元
- 个人账户养老金： $(4038 \times 300\% \times 8\% \times 12 \times 40) / 139 = 3346$ 元
- 月领养老金：**6576元**
- 社保替代率： $6576 / 20000 = 33\%$

A市2025年底公布的职工月平均工资为4038元

假设社平工资4038元，某工厂员工，缴费40年，均按照60%档，不足额缴纳养老金，60岁开始领养老金，该员工月收入7000元，不考虑社会平均工资及个人工资增长及个人账户利息结算：



工厂小王，
缴费工资为
7000元

- 基础养老金： $4038 \times (1+0.6) / 2 \times 40 \times 1\% = 1292$ 元
- 个人账户养老金： $(4038 \times 0.6 \times 8\% \times 12 \times 40) / 139 = 669$ 元
- 月领养老金：**1961元**
- 社保替代率： $1961 / 7000 = 28\%$



员工小张，
缴费工资为
5000元

- 基础养老金： $4038 \times (1+1.2) / 2 \times 40 \times 1\% = 1777$ 元
- 个人账户养老金： $(5000 \times 8\% \times 12 \times 40) / 139 = 1381$ 元
- 月领养老金：**3158元**
- 社保替代率： $3158 / 5000 = 63\%$

结论：厂工（不足额缴纳养老保险的员工），抵御长寿风险的能力更差。

青岛地区的居民养老金的领取



- 基础养老金 (65-74岁215元/月)
- 个人账户养老金 = 个人账户储存额 / 139
- 缴费年限增发 (每多缴1年增发1%基础养老金)

案例：3000元/年缴20年，补贴100元/年，70岁。

月养老金总额 = 446元 (个人账户) + 215元 (基础) + 10.75元(增发) = 671.75元

结论：城乡居民在缴纳低额度养老金时，退休后每月领取养老金仅有200多元。

看看你的“饼”有多“香”

2023年**退休职工**平均养老金排名

排名	省市	平均退休工资	排名	省市	平均退休工资
1	西藏	5488	17	河北	3469
2	上海	5039	18	湖北	3416
3	北京	4924	19	辽宁	3320
4	青海	4602	20	云南	3306
5	浙江	4209	21	江西	3249
6	山西	3941	22	甘肃	3209
7	山东	3937	23	河南	3195
8	天津	3849	24	黑龙江	3193
9	新疆	3791	25	贵州	3193
10	宁夏	3774	26	安徽	3177
11	江苏	3694	27	四川	3174
12	广东	3630	28	广西	3102
13	福建	3577	29	海南	3096
14	重庆	3569	30	湖南	3084
15	陕西	3509	31	吉林	2958
16	内蒙	3473			

2023年**农村居民**基础养老金排名

排名	省份	基础养老金	排名	省份	基础养老金
1	上海	1300	17	陕西	130
2	北京	887	18	江西	123
3	天津	307	19	湖北	115
4	西藏	215	20	吉林	113
5	宁夏	210	21	甘肃	113
6	重庆	200	22	河南	113
7	海南	199	23	河北	113
8	广东	190	24	陕西	113
9	青海	190	25	贵州	113
10	江苏	187	26	安徽	110
11	浙江	180	27	辽宁	108
12	山东	160	28	黑龙江	108
13	新疆	150	29	四川	105
14	福建	140	30	湖南	105
15	内蒙古	140	31	云南	103
16	广西	131			

详解养老金（领取金额）

$(\text{某市上年度在岗职工月平均工资} + \text{本人指数化月平均缴费工资}) \div 2 \times \text{缴费年限} N \times 1\%$



$\text{参保人员退休时个人账户累计储存额} \div \text{规定的计发月数}$



$\text{本人指数化月平均缴费工资} \times \text{“统账结合”前的缴费年限} \times 1.2\%$

影响退休人员基本养老金待遇高低的主要因素有哪些？

缴费基数高低

缴费时间长短

退休年龄大小

退休时全区上一年度
在岗职工月平均工资

解释说明（严谨说明）——

实际上以上的计算方式并不严谨，只是一种估算

我们假定：社会平均工资、社保缴费基数、社保待遇基数三者同步增长，均匀增长。这样，我们可以将缴费基数和待遇基数的增长相互抵消，按照不增长的“现值”来进行计算。这样的算法就比较简单，易于理解。

结论：社保需要12-14年才能把自己交的钱领回来！

大家一起来算算：



厂工小王，
缴费工资为
7000元

- 基础养老金： $4038 \times (1+0.6) / 2 \times 40 \times 1\% = 1292$ 元
- 个人账户养老金： $(4038 \times 0.6 \times 8\% \times 12 \times 40) / 139 = 669$ 元
- 月领养老金：**1961元**
- 社保替代率： $1961 / 7000 = 28\%$



员工小张，
缴费工资为
5000元

- 基础养老金： $4038 \times (1+1.2) / 2 \times 40 \times 1\% = 1777$ 元
- 个人账户养老金： $(5000 \times 8\% \times 12 \times 40) / 139 = 1381$ 元
- 月领养老金：**3158元**
- 社保替代率： $3158 / 5000 = 63\%$

假设社会平均工资为每月6500元（各地区实际情况有差异），按照灵活就业人员20%的费率，分别计算60%、100%、300%等不同档位缴费15年和30的缴费成本、预期待遇和预期回报率。

方案1：按60%的档位缴费15年												
人员类别	缴费时间(年)	每年缴费	累计缴费	退休年龄	每月个人账户养老金	每月基础养老金	每月养老金合计	预期寿命	预期领取年数	终身养老金合计	回本时间(年)	缴费回报率
60岁退休(男)	15	9360	140400	60	404	780	1184	74.6	14.6	207442	9.9	148%
55岁退休(女干部)	15	9360	140400	55	330	780	1110	77.6	22.6	301128	10.5	214%
50岁退休(女工人)	15	9360	140400	50	288	780	1068	77.6	27.6	353722	11.0	252%

方案3：按100%的档位缴费15年												
人员类别	缴费时间(年)	每年缴费	累计缴费	退休年龄	每月个人账户养老金	每月基础养老金	每月养老金合计	预期寿命	预期领取年数	终身养老金合计	回本时间(年)	缴费回报率
60岁退休(男)	15	15600	234000	60	673	975	1648	74.6	14.6	288796	1.8	123%
55岁退休(女干部)	15	15600	234000	55	551	975	1526	77.6	22.6	413740	2.8	177%
50岁退休(女工人)	15	15600	234000	50	480	975	1455	77.6	27.6	481896	3.4	206%

方案2：按60%的档位缴费30年												
人员类别	缴费时间(年)	每年缴费	累计缴费	退休年龄	每月个人账户养老金	每月基础养老金	每月养老金合计	预期寿命	预期领取年数	终身养老金合计	回本时间(年)	缴费回报率
60岁退休(男)	30	9360	280800	60	808	1560	2368	74.6	14.6	414884	9.9	148%
55岁退休(女干部)	30	9360	280800	55	661	1560	2221	77.6	22.6	602255	10.5	214%
50岁退休(女工人)	30	9360	280800	50	576	1560	2136	77.6	27.6	707443	11.0	252%

方案4：按100%的档位缴费30年												
人员类别	缴费时间(年)	每年缴费	累计缴费	退休年龄	每月个人账户养老金	每月基础养老金	每月养老金合计	预期寿命	预期领取年数	终身养老金合计	回本时间(年)	缴费回报率
60岁退休(男)	30	15600	468000	60	1347	1950	3297	74.6	14.6	577593	11.8	123%
55岁退休(女干部)	30	15600	468000	55	1101	1950	3051	77.6	22.6	827479	12.8	177%
50岁退休(女工人)	30	15600	468000	50	960	1950	2910	77.6	27.6	963792	13.4	206%

累计投入比值： $234000 \div 140400 = 1.67$ ，本金增加67%
 收益领取比值： $288696 \div 207442 = 1.39$ ，收益增加39%

累计投入比值： $280800 \div 140400 = 2$ ，本金增加100%
 收益领取比值： $414884 \div 207442 = 2$ ，收益增加100%

结论：

**增加缴费年限，比提高缴费档
位，预期回报率高得多！**

解释说明（严谨说明）——

灵活就业人员缴费，如果资金有限，性价比更高的做法，应该是降低缴费档位，延长缴费年限。这样算出来的养老金更高，而且等退休之后，逐年增长养老金的时候，缴费年限更长，养老金增长也更快。

再次强调，以上算法和结论的前提假设：

- 1、缴费和待遇基数同步增长，可相互抵消；
- 2、人均预期寿命；
- 3、现行的退休年龄、养老金算法保持不变；
- 4、社会平均工资（缴费基数、待遇基数）6500元。

中途死亡怎么办???

参加企业职工基本养老保险的人员（包括在职人员、灵活就业参保人员、断保人员、退休人员）**非因工死亡**，其遗属可以领取丧葬补助金和抚恤金；职工**工伤死亡**，遗属可领取一次性工亡补助金。

企业职工养老保险丧葬补助金、抚恤金、一次性工亡补助金，都是根据上一年度城镇居民**人均可支配收入**计算。先看一下各省市公布的上年度人均可支配收入数据，后面再看详细算法。

省市区	全体居民	城镇居民	农村居民
全国	41314	54188	23119
上海	88366	93095	45644
北京	85415	92464	39856
浙江	67013	78251	42786
江苏	55415	66173	32414
天津	53581	57705	32715
广东	51474	61629	26729
福建	47857	58763	28525
山东	42077	54062	25257

2024年各省市人均可支配收入

职工社保一 个人账户继承

国务院《关于建立统一的企业职工基本养老保险制度的决定》规定：职工或退休人员死亡，个人帐户中的个人缴费部分**可以继承**。

职工社保一 丧葬补助金

按照参保人员死亡时本省（自治区、直辖市）上一年度城镇居民月**人均可支配收入的2倍**计算。

职工社保 — 抚恤金

1、在职人员（含灵活就业参保人员/断保人员）

以死亡时本省（自治区、直辖市）上一年度城镇居民月人均可支配收入为基数，根据本人的缴费年限确定发放月数。

缴费年限不满5年的，发放月数为3个月；

缴费年限满5年不满10年的，发放月数为6个月；

缴费年限满10年不超过15年（含15年）的，发放月数为9个月；

缴费年限15年以上的，每多缴费1年，发放月数增加1个月。缴费年限30年以上的，按照30年计算，发放月数最高为24个月。

2、退休人员

以死亡时本省（自治区、直辖市）上一年度城镇居民月人均可支配收入为基数，根据本人在职时的缴费年限确定最高发放月数（计算方法与在职人员相同），每领取1年基本养老金减少1个月，发放月数最低为9个月。

职工社保 — 因公死亡待遇

根据《工伤保险条例》的规定，职工工伤死亡赔偿包括以下3个项目：

1、丧葬补助金

6个月的统筹地区上年度职工月平均工资。

2、供养亲属抚恤金

按照职工本人工资的一定比例发给由因工死亡职工生前提供主要生活来源、无劳动能力的亲属。配偶每月40%，其他亲属每人每月30%，孤寡老人或者孤儿每人每月在上述标准的基础上增加10%。各供养亲属的抚恤金之和不应高于因工死亡职工生前的工资。

3、一次性工亡补助金

上一年度全国城镇居民人均可支配收入的20倍。2025年度一次性工亡补助金标准为：

54188×20=1083760元（全国统一标准）

职工社保 — 其他

国务院《关于建立统一的城乡居民基本养老保险制度的意见》规定：**有条件的地方**人民政府可以结合本地实际**探索建立丧葬补助金制度**。

目前，城乡居民（含农村居民）养老保险的丧葬补助金制度实施情况，各地方存在差异。

例如：

浙江省规定（浙政发〔2014〕28号），城乡居民基本养老保险参保人员，死亡时可享受一次性丧葬补助费，标准为参保人死亡当月当地基础养老金标准的**20个月**金额。

河南省建立了统一的城乡居民基本养老保险丧葬补助制度，丧葬补助标准为**12个月**省定城乡居民基础养老金最低标准。民发〔2011〕192号规定：

国家机关工作人员及离退休人员死亡，一次性抚恤金发放标准调整为：

烈士和因公牺牲的，为上一年度全国城镇居民人均可支配收入的**20倍**加本人生前**40个月**基本工资或基本离退休费；

病故的，为上一年度全国城镇居民人均可支配收入的**2倍**加本人生前**40个月**基本工资或基本离退休费。

人社部发〔2008〕42号规定：

事业单位工作人员和离退休人员死亡一次性抚恤金标准，因公牺牲为本人生前**40个月**基本工资或基本离退休费，病故为本人生前**20个月**基本工资或基本离退休费…

社保 PK 分红险/增额寿

- 要拿退休金，必须交满15年
- 不满15年身故，统筹部分全没有
- 统筹部分被调剂，你的钱是大家的钱
- 交的越多，得的越少
- 只能月领
- 保费一直上涨
- 延迟退休
- 受政策影响，随时调整

社保，只能让你喝粥

- 交费期3年/5年随便选
- 身故钱也不会少
- 合同约定，你的钱还是你的钱
- 交的越多，得的越多
- 可月领，可年领，自由选择
- 均衡保费不变
- 绝不延迟
- 按合同办事，绝不含糊

商业险，才能让你吃肉

THANKS!

感 谢 聆 听

学
以
致
用

知
行
合
一