

# 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

十五五规划

第四套生命表

健康险新规

寿险新时代  
保险行业真正的春天

最强的产品

最强的资源

最强的服务



## “十五五”规划

“十五五”规划作为我国迈向2035年基本实现现代化的重要衔接规划，其出台对于指导未来五年乃至更长时间的经济社会发展具有重要意义。新时期，“十五五”规划将面临世界经济急剧变化、规则剧变、战略定位与实际执行反差等挑战，国家发改委及地方相关机构已启动了前期研究工作，以确保地方规划能够准确把握时代脉搏，推动经济社会的高质量发展。

### 十一、加大保障和改善民生力度，扎实推进全体人民共同富裕

实现人民对美好生活的向往是中国式现代化的出发点和落脚点。坚持尽力而为、量力而行，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民群众急难愁盼问题，畅通社会流动渠道，提高人民生活品质。

**国家意志**  
**2026年**  
**向美好生活迈进**  
**起始年**  
**关键年**

## “十五五”规划里 “保险”这个词亮了9次！

“保护和调动农民务农种粮积极性，强化价格、补贴、**保险**等政策支持和协同

完善并落实基本养老**保险**全国统筹制度，加快发展多层次、多支柱养老**保险**体系

健全多层次医疗保障体系，推进基本医疗**保险**省级统筹扩大失业、工伤**保险**覆盖面，建立健全职业伤害保障制度。

健全社会**保险**精算制度，继续划转国有资本充实社保基金

发挥各类商业**保险**补充保障作用。  
完善生育**保险**制度，落实生育休假制度  
推行长期护理**保险**，健全失能失智老年人照护体系”

政策东风已至，你的保障还在“裸奔”吗？

# 民生离不开保险

加大保障和改善民生力度，扎实推进全体人民共同富裕

实现人民对美好生活的向往是中国式现代化的出发点和落脚点。坚持尽力而为、量力而行，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民群众急难愁盼问题，畅通社会流动渠道，提高人民生活品质。

(40) 健全社会保障体系。完善并落实基本养老保险全国统筹制度，加快发展多层次、多支柱养老保险体系，健全待遇确定和调整机制，逐步提高城乡居民基础养老金。健全多层次医疗保障体系，推进基本医疗保险省级统筹，优化药品集采、医保支付和结余资金使用政策。扩大失业、工伤保险覆盖面，建立健全职业伤害保障制

# 国家意志

保险是共同富裕  
充分且必要的条件

“十五五”

让保险百花齐放大放异彩

索引号: 717804719/2025-535

主题分类: 政策法规

办文部门: 人身保险监管司

发文日期: 2025-09-28

公文名称: 国家金融监督管理总局关于推动健康保险高质量发展的指导意见

文 号: 金发〔2025〕34号

## 国家金融监督管理总局

金发〔2025〕34号

### 国家金融监督管理总局关于推动健康保险高质量发展的指导意见

到2030年,健康保险在国家健康保障体系中的重要作用进一步发挥。团体健康保险和个人健康保险协同发展,满足全人群和全生命周期多样化需求的多层次健康保险市场格局基本形成。健康保险监管制度体系更加健全,监管效能充分体现。

- (一) 积极发展商业医疗保险。
- (二) 加快发展商业长期护理保险和失能收入损失保险。
- (三) 稳步发展疾病保险。
- (四) 推动健康保险与健康管理融合发展。
- (五) 促进健康产业协同发展。

保险科工作提示群(31)

11:10

长期护理保险调研.xls

22KB



微信电脑版

# 快速落地 积极响应

民生，刻不容缓

各位老师好，请在今天下午3点前反馈此表相关内容，无在售产品机构可直接微信反馈无，但有产品无销售量的机构仍需按要求完成表中相关内容的填报，谢谢！

### 中国慢性病威胁报告

88.5%

的死亡由慢性病导致

年死亡人数达957.4万

2020年中国居民营养与慢性病状况报告



J Natl Cancer Cent. 2024,4(1):page.

### 中国癌症报告2024公布 45岁开始男女同步激增 恶性肿瘤发病率上升 男性↑0.3% 女性↑2.6%

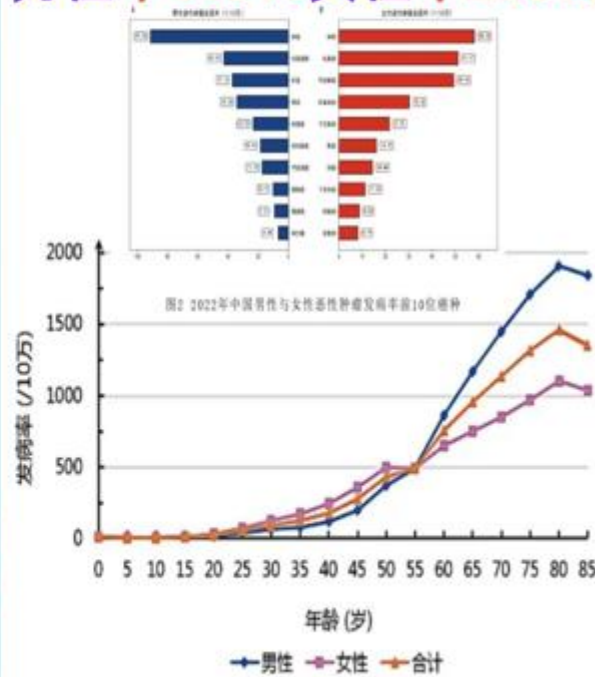


图3 中国恶性肿瘤发病半年龄分布

## 医疗通胀比普通通胀更可怕！百万医疗保险或成刚需



老姚说保险

2024-11-28 11:15 江苏 泛华联兴保险销售股份有限公司江苏分公司保险经纪人,财经领

关注

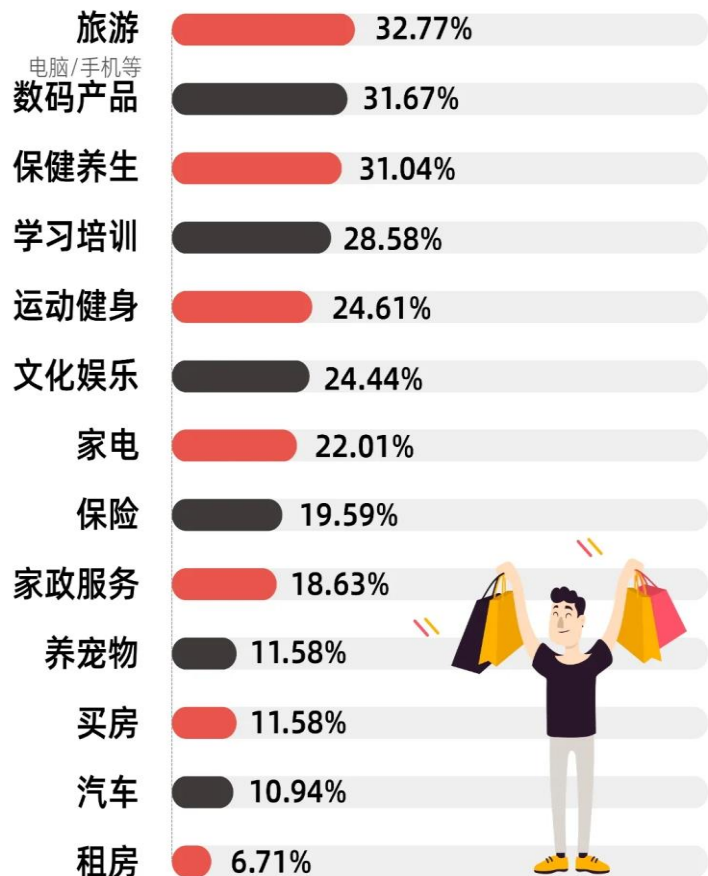
你有没有发现，去医院看病好像越来越贵了？这并非你的错觉，我们可能已经悄然进入了医疗通胀时代。医疗通胀，简单来说，就是医疗价格水平的上涨。

根据怡安集团发布的《2024年全球医疗趋势报告》，通货膨胀率为2.2%，而医疗通胀率高达7.9%。从2011年到2024年，我国人均医疗费翻了3倍多，未来还可能继续增长。比如，抗肿瘤化学药物配置费用涨幅达116.7%，人工煎药费用更是暴涨900%，心理治疗费用涨幅250%，食管癌根治手术费用也上涨了113%。不只是我国，其他国家药价涨幅也很惊人，阿根廷药品价格年涨幅甚至达到了254%。

- 医疗技术进步
- 医疗人才紧缺
- 人口老龄化

## 当代年轻人消费排行榜

制图：小红书@厂牌收藏家



数据来源：网络资料整理

### 医疗健康是老年人最大支出项

2024年上半年，全国居民人均医疗保健消费支出1271元，同比增长4.2%，占消费支出的9.3%。65岁以上老年人年均医疗支出8965元，是全国人均的2.6倍。

63.4%受访者家中曾有老人被骗，14.7%多次被骗。

2024年涉老金融诈骗案同比增长67%，单案平均损失高达23万元。

常见骗局包括：

- 养生保健类(74.6%)
- 投资理财(50.6%)
- 祛病消灾(42%)

保  
險

解决百姓

急难愁盼问题

满足人们

对美好生活的向往

2022年《财富》世界500强榜单中，保险业排名前十的公司（按营收排序）如下：

### 1. 联合健康（美国）

作为全球最大的健康保险与医疗服务商，联合健康以2876.02亿美元营收位居保险业榜首。其业务覆盖健康保险、医疗服务和药品福利管理，是美国医疗体系的核心参与者。

### 2. 伯克希尔·哈撒韦（美国）

以保险为核心业务的投资控股公司，营收2760.94亿美元。旗下拥有GEICO等知名保险公司，同时通过保险浮存金支持多元化投资，形成独特的商业模式。

### 3. Elevance Health（美国）

原安泰保险（Anthem），营收1386.46亿美元，专注于健康保险和医疗管理服务，是美国政府医保计划（如Medicare和Medicaid）的主要合作方。

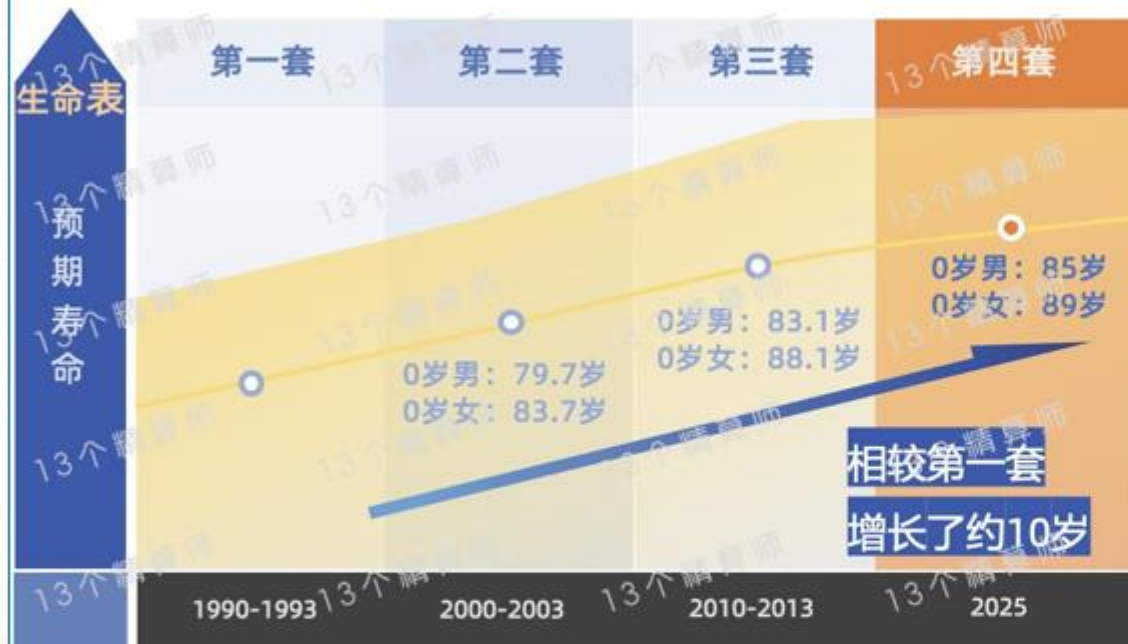
# 健康险新规 让健康势不可挡

## 人身险业“第四套生命表”

自2026年1月1日起正式实施

版本	名称
第一套	中国人寿保险业经验生命表(1990 - 1993)
第二套	中国人寿保险业经验生命表(2000 - 2003)
第三套	中国人身保险业经验生命表(2010 - 2013)
第四版	《中国人身保险业经验生命表 (2025) 》

## 人身险业生命表（40年）：预期寿命持续提升



基础数据

变化特点

人身保险业经验生命表，平均每十年修订一版

死亡率持续下降，**预期寿命持续提升**

女性预期寿命，高于男性预期寿命

注：以养老类表为计算基础

# 更长寿

## 轻轻松松过80 小有压力奔百岁

### 男性 不同年龄的人在未死亡的概率

年龄	10年内	20年内	30年内	至60岁	至65岁	至70岁	至80岁	至90岁
20	0.61%	1.71%	4.25%	9.99%	14.97%	22.98%	53.05%	88.35%
25	0.79%	2.42%	6.38%	9.75%	14.73%	22.77%	52.92%	88.32%
30	1.10%	3.66%	9.44%	9.44%	14.44%	22.51%	52.76%	88.28%
35	1.64%	5.64%	14.05%	9.03%	14.05%	22.15%	52.55%	88.23%
40	2.59%	8.43%	21.64%	8.43%	13.49%	21.64%	52.24%	88.15%
45	4.07%	12.62%	33.86%	7.51%	12.62%	20.86%	51.76%	88.03%
50	6.00%	19.56%	50.97%	6.00%	11.19%	19.56%	50.97%	87.84%
55	8.92%	31.05%	70.42%	3.59%	8.92%	17.50%	49.71%	87.53%
60	14.43%	47.84%	87.06%	-	5.52%	14.43%	47.84%	87.06%

### 女性 不同年龄的人在未死亡的概率

年龄	10年内	20年内	30年内	至60岁	至65岁	至70岁	至80岁	至90岁
20	0.29%	0.75%	1.86%	4.58%	7.24%	12.08%	35.18%	76.45%
25	0.34%	1.03%	2.82%	4.45%	7.11%	11.96%	35.09%	76.42%
30	0.46%	1.57%	4.30%	4.30%	6.97%	11.82%	34.99%	76.38%
35	0.69%	2.48%	6.79%	4.12%	6.79%	11.66%	34.87%	76.34%
40	1.12%	3.86%	11.42%	3.86%	6.54%	11.42%	34.69%	76.27%
45	1.80%	6.15%	19.90%	3.45%	6.15%	11.04%	34.41%	76.17%
50	2.77%	10.42%	33.95%	2.77%	5.48%	10.42%	33.95%	76.01%
55	4.42%	18.43%	53.72%	1.68%	4.42%	9.41%	33.21%	75.74%
60	7.86%	32.07%	75.32%	-	2.79%	7.86%	32.07%	75.32%

长寿  
是福

追求更多梦想  
享受长久生活  
长久陪伴家人  
深厚天伦之乐  
更多财富传承  
持续社会贡献

长寿是负担

更多养老支出

更多医疗支出

更多人力支出

表1 2024年全国居民收支主要数据

指标	绝对量 (元)	比上年增长 (%) (括号内为实际增速)
(一) 全国居民人均可支配收入	41214	5.2 (5.1)
(三) 全国居民人均消费支出		28227
按常住地分:		
城镇居民		34557
农村居民		19280
按消费类别分:		
食品烟酒		8411
衣着		1521
居住		6263
生活用品及服务		1547
交通通信		3976
教育文化娱乐		3189
医疗保健		2547
其他用品及服务		773
交通通信	3976	8.9
教育文化娱乐	3189	9.8
医疗保健	2547	3.6
其他用品及服务	773	10.8

**物价不变**

## 长寿成本

1年 3.4万

10年 34万

15年 51万

20年 68万

## 养老要多少

养老需要多少钱，这个问题没有标准答案，需要根据个人情况具体分析。我们可以从几个维度来计算：基本生活费用、医疗保健支出、住房相关费用、休闲娱乐开销、意外支出预备金等。

基本生活费用是最主要的开支。根据统计数据，目前全国城镇居民月均消费支出在2500-3500元之间，农村居民在1500-2500元之间。考虑到通胀因素，按照年均3%的通胀率计算，20年后的生活成本会比现在高出80%左右。

我们来算笔具体账。假设现在每月基本生活费3000元，20年后需要5400元。如果预期寿命到80岁，退休后生活20年，仅基本生活费就需要129.6万元。这还不包括其他各项支出。



## 国家医保局发布20至60岁四个年龄段住院率和费用情况



北京日报客户端

2024-08-01 17:15 | 北京日报报业集团

关注

大家普遍认为20-29岁、30-39岁、40-49岁、50-59岁四个年龄段，尤其20-29岁身体较好，一般不会生病、不会住院，实际情况如何？

8月1日下午，国家医保局发布了四个年龄段住院率和费用数据。

从住院率看（住院的人数），四个年龄段分别是7%、8%、10%、14%；其中住两次院的比例分别是9%、11%、15%、23%。

从住院次均费用来看，四个年龄段分别是7253元、8195元、9264元、9554元。四个年龄段的最高费用则分别是205万、441万、380万、357万。

国家医保局相关负责人表示，有网民感慨：“书到用时方恨少，人到病时未参保”。每个群体都可能面临疾病的风险，而且这个风险实际上不小。“宁可保而无用，不可用时没保”，宁可交几百块钱，保个平安、保个心安。

# 年龄越大 入院越多 花费越高

指标	最新权威数据	数据来源及年份
住院概率（住院率）	职工医保退休人员：约 49.02%	国家医保局, 2023年数据 <sup>1</sup>
	全体老年人：约 23.2%	多中心调查研究, 2018年数据 <sup>6</sup>
次均住院费用	全国医院：10,315.8 元/次	《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》 <sup>1</sup>
老年人医疗负担	65岁以上老人年均医疗支出：8,965 元	国家卫健委, 2024年数据 <sup>9</sup>

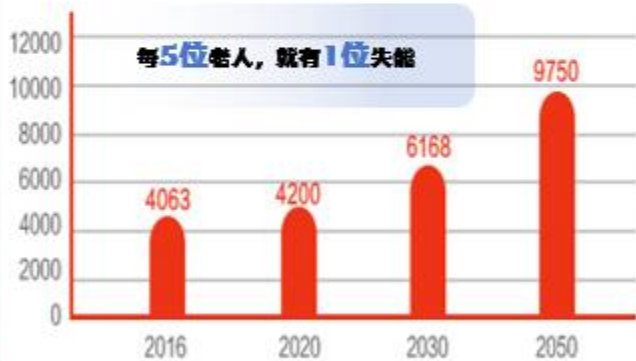
# 长期带病生存，失能失智避无可避



**失能挑战：大规模老年失能人口  
预计10年间增长4000万+**

中国目前65岁以上老龄人口2.2亿，其中失能人口4500多万人，占比20%。2050年预计将达到近1亿人。

失能老人人数变动趋势(单位:万人)



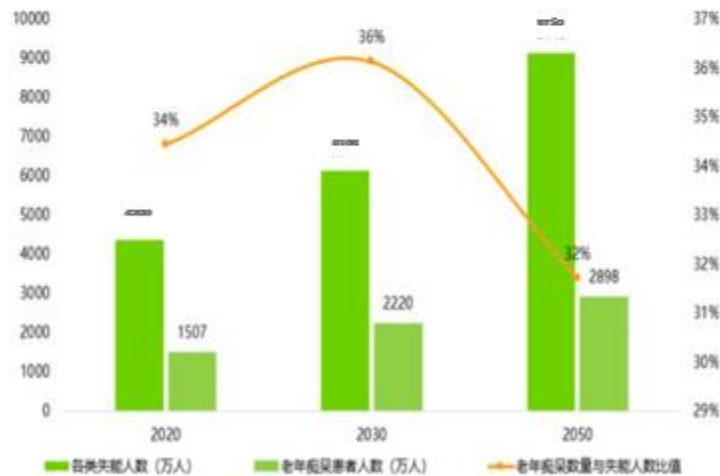
数据来源：中国健康养老产业报告

**失智挑战：被低估的认知症  
长潜伏期、高患病率、高失能率**

中国目前65岁以上的失智人口也已经达到了近1700万占比达到了8%。到2050年预计将接近3000万。

图：2020-2050年中国老年痴呆与失能半失能患者人数对比

数据来源：CRIC康养产业数据库

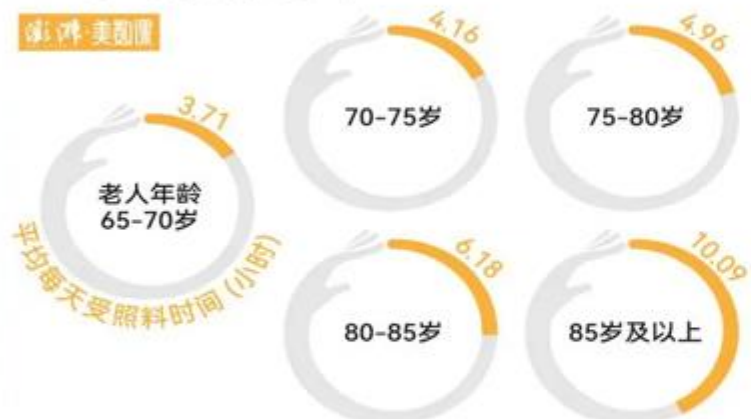


**老年失能失智丧失的不仅是生活的自理，更是生存的尊严**

# 巨大成本加剧养老困境

一个家庭平均每天至少需要投入  
3.7小时照顾老人

资料来源



数据来源：中国老年人健康长寿影响因素调查（CLHLS）2018年数据  
注：1.该调查由北京大学追踪调查，在1998-2018年在全国23个省/自治区随机抽取大约一半县市进行八次跟踪调查，累计入户访问11.3万人次 2.图表中照料时间仅选择了亲属照料情况下照料时间不为0的数据

人均预期寿命 **78.6岁**

释：人均预期寿命-“以死亡为终点”

相差 **9.9年**

健康预期寿命 **68.7岁**

释：健康预期寿命-“以丧失日常生活能力为终点”

平均每天 **5** 小时，平均带病生存 **9+** 年

# 养老

你不着急国家急

你不着急政府急

# 国十条

颁布  
2024  
09.11

## 重磅 3.0版国十条颁布

改革开放以来第三次在国家层面下发关于保险行业发展的指导性意见

2006年6月15日下发的国发〔2006〕23号《国务院关于保险业改革发展的若干意见》，被称为保险“国十条”。

谈的是改革发展，如何让保险业跟上国家经济发展和全面建设小康社会的要求。

2014年8月10号下发的国发〔2014〕29号《国务院关于加快发展现代保险服务业的若干意见》，被称为保险“新国十条”。

重点是加快发展现代保险服务业。

2024年9月11日〔2024〕21号《国务院关于加强监管防范风险推动保险业高质量发展的若干意见》，被称为保险“新新国十条”。

从2024到2029是加强监管防范风险，从2029到2035是推动高质量发展。

# 保险业

## “3.0版国十条”发布

9月11日，国务院正式发布

《关于加强监管防范风险推动保险业高质量发展的若干意见》



## 业内人士表示

解读来了！

《关于加强监管防范风险推动保险业高质量发展的若干意见》

未来，保险业应把握好《若干意见》带来的重大发展机遇，坚定不移稳增长、提质效，持续优化业务结构，提升发展品质，大力提升保障能力和服务水平，更好满足人民对高质量保险服务的新期待。

《若干意见》共计十条：

- 一是总体要求；
- 二是严把保险市场准入关；
- 三是严格保险机构持续监管；
- 四是严肃整治保险违法违规行为；
- 五是有力有序有效防范化解保险业风险；
- 六是提升保险业服务民生保障水平；
- 七是提升保险业服务实体经济质效；
- 八是深化保险业改革开放；
- 九是增强保险业可持续发展能力；
- 十是强化推动保险业高质量发展政策协同。



前所未有

高龄老人消费补贴

高龄老人养老补贴

强制推行照护保险

保  
險

解决百姓

急难愁盼问题

满足人们

对美好生活的向往

# 10月29日，行业第四套生命表发布，2026年1月1日起正式启用

中国精算师协会

发布《中国人身保险业经验生命表（2025）》



国家金融监督管理总局

发布使用事项通知 推动行业规范使用



十年磨一剑，继2016年第三套生命表下发后，人身保险业正式迎来第四套生命表

## 生命表调整的影响，要分产品看

# 涨

生命表  
调整的影响

定期  
寿险

便宜

死亡率↓

价格↓

死亡率↑

价格↑

养老  
年金

贵

预期寿命↑

价格↑

预期寿命↓

价格↓

增配定寿  
年金险等  
增强浮动收益

# 未来十年每年2600万老人退休！养老压力多大？3信号要抓住



随便cd

2025-09-13 02:02 北京

关注

AI导读 ▲

未来十年，每年超2600万老人退休，养老压力剧增。国家释放三大信号：严查企业社保缴纳、放宽灵活就业者养老保障、优化个人养老金提取政策。早规划是关键，企业社保是基础，个人养老金是增值，30岁开始每月存1000元，60岁可多领近百万。

内容由AI智能生成

👍 有用 | 🗨️

# 第四套生命表 让养老声势浩大

# 国家有规划 监管有要求 行业有动作

一图速览

## “十五五”时期经济社会发展主要目标

- 高质量发展取得显著成效
- 科技自立自强水平大幅提高
- 进一步全面深化改革取得新突破
- 社会文明程度明显提升
- 人民生活品质不断提高
- 美丽中国建设取得新的重大进展
- 国家安全屏障更加巩固

在此基础上再奋斗五年，到二〇三五年实现我国经济实力、科技实力、国防实力、综合国力和国际影响力大幅跃升，人均国内生产总值达到中等发达国家水平，人民生活更加幸福美好，基本实现社会主义现代化。

人民日报  
@人民日报  
小红书号: thepaper722

索引号: 717804719/2025-535      主题分类: 政策法规

办文部门: 人身保险监管司      发文日期: 2025-09-28

公文名称: 国家金融监督管理总局关于推动健康保险高质量发展的指导意见

文 号: 金发〔2025〕34号

**国家金融监督管理总局**

金发〔2025〕34号

---

国家金融监督管理总局关于推动健康保险高质量发展的指导意见

到2030年，健康保险在国家健康保障体系中的重要作用进一步发挥，团体健康保险和个人健康保险协同发展，满足全人群和全生命周期多样化需求的多层次健康保险市场格局基本形成。健康保险监管制度体系更加健全，监管效能充分体现。

CLS.CN

**财联社电报**

财经通讯社

2025-10-29 16:20:47 星期三

**【金融监管总局：第四套生命表自2026年1月1日起实施】**

财联社10月29日电，国家金融监督管理总局发布关于做好《中国人身保险业经验生命表（2025）》（以下简称第四套生命表）发布使用有关事项的通知，通知自2026年1月1日起实施。第四套生命表包括以下四类表：养老类业务表、非养老类业务一表、非养老类业务二表、单一生命体表。保险公司在厘定产品费率时，应当结合第四套生命表和自身经验数据，根据产品的责任特征，按照审慎性原则确定死亡发生率。保险公司应当加强自身经验数据的积累、研究与开发，不断提高产品科学定价能力和经营管理水平。

2

保险 大放异彩

0

健康 势不可挡

2

6

养老 声势浩大

THANKS!

感谢聆听

学以致用

知行合一