

国民养老需求趋势 调研报告 (上)

养老规划师考试研究中心

学
以
致
用

知
行
合
一

你有考虑过 自己的养老生活吗？

截至2024年末

65岁及以上老年人口

2.2亿人

比2015年提升了

5.1% ↑

65岁及以上老年人口的
抚养比

22.8%

相当于每4名

劳动年龄段人口要

养1名老人

全国人均预期寿命

79岁

较2020年增加了

1.1岁

国家统计局数据显示，截至2024年末，全国65岁及以上老年人口有2.2亿人，占总人口的15.6%，相较于2015年提升了5.1%。我国成为了全球老龄化速度最快的国家之一。

与此同时，全国65岁及以上老年人口的抚养比攀升至22.8%，意味着大概每4名劳动年龄段人口要养1名老人。

伴随经济民生与医疗条件改善，我国人均预期寿命也在逐步提高。国家卫健委数据披露，2024年全国人均预期寿命达到79岁，较2020年增加了1.1岁，有8个省份超过了80岁。

• 调研显示，目前仅有5.44%的受访者完全没有考虑过养老。同时，超九成人有想过自己的养老生活，其中44.58%的人甚至已经有过养老规划。

• 有意思的是，90后、00后这些年轻人也在积极拥抱养老。今年最大才25岁的00后，有的还在校园里读书，有的刚摸进职场的大门，就已经有88%的00后受访者表示已经开始考虑养老了。

• 而且在这些有养老意识的人群中，大家开始操心养老的年纪，是一代比一代早。年轻人大多是被老龄化话题、各种养老新闻“提醒”着关注，中年人、老年人更多是认为自身年纪到了，实实在在感受到考虑养老的必要性。

• 不过具体到行动层面，年轻人的养老规划还大多停留在“想过、了解过”的阶段，养老花钱意愿也比较克制。随着年纪的增长，人们的养老准备越充分，也更愿意为未来养老掏腰包。

老龄化、少子化、长寿化……人们正面临着—场前所未有的养老变局，养老也成为全社会亟待面对的挑战。

对每个人来说，怎么规划老年生活、怎么过好退休日子，怎么从容应对 老龄社会和长寿时代的到来，都是必须面对的人生新课题。

《2024年度国家老龄事业发展公报》指出，截至2024年末，我国各类养老机构和设施有40.6万个，老年助餐点达7.5万个，老年大学有5000多所……各地正在优化和扩大养老服务供给，完善基本养老服务清单，健全养老服务体系，促进银发经济的发展。

同时，《中国养老服务发展报告（2025）》也直言，中国的养老产业发展已经取得初步成效，但仍处于起步阶段。


在第十一届中国养老服务业发展论坛上，全国人大常委会委员、中国社会保障学会会长郑功成表示，“推进养老服务产业高质量发展具有必要性和紧迫性”，养老服务产业唯有实现高质量发展，才能真正满足亿万老年人对美好生活的向往。





01


这届年轻人，
不到30岁就在思考养老




 #50后建议年轻人30岁规划养老#

 #95后女性已经开始养老焦虑#

 #独生子女养老压力#

 #00后排队体验养老设施#

 #80后90后人群将成养老消费主力#

不少人印象里，养老都是老了之后才用操心的事。但这个固有认知正在被打破。养老对年轻人来说，早就不是遥远又模糊的事了。2020年至今，微博上养老相关的话题频繁登上热搜，近两年话题量更是直接翻番。这当中，就有不少是和年轻人相关的养老热搜话题。

越来越多年轻人，在提前考虑养老

在此次调查中，我们会发现养老规划正呈现出普遍化、年轻化的趋势。当问及受访者“您是否考虑过自己的养老问题”时，仅有5.44%的受访者表示完全没有想过。

与之相应的是，超九成受访者目前已经考虑过自己的养老生活，甚至有44.58%的受访者有过相关规划。

仅有5%的受访者，没考虑过养老

完全没有想过

5.44%



想过但还没规划

49.98%



有规划过

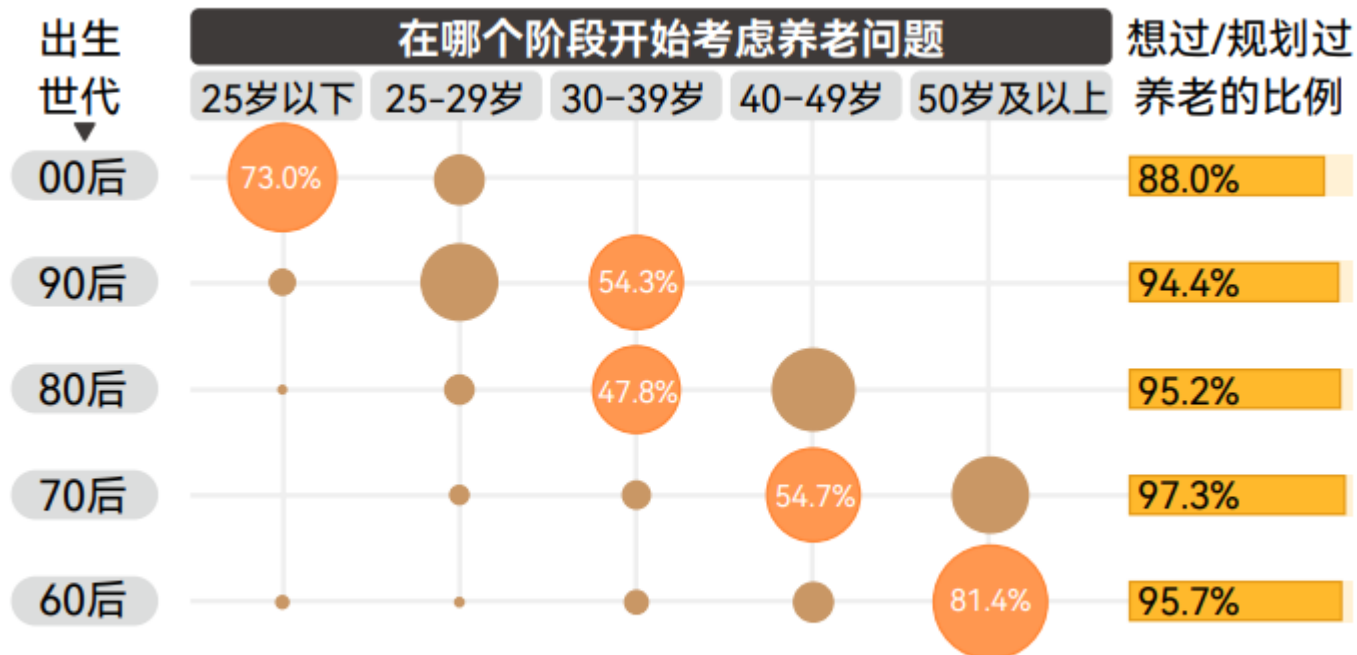
44.58%



注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.部分选项有合并

分年龄段来看，从60后到00后，越来越多年轻人、中年人将养老提上日程。

何时开始考虑养老？一代比一代早



注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.数据仅统计回答了该问题的样本；3.其他年龄段因样本量较少而未展现；4.部分选项有合并；5.00后当前最大年龄为25岁，恰好横跨“25岁以下”与“25-29岁”两个区间

25岁及以下的年轻人，想过或规划养老的比例虽比其他年龄段略低，但也接近九成

（88%）。换言之，这届00后大多在初入职场，甚至仍处于求学阶段时，便已开始考虑养老问题。

进一步追问有养老意识的受访者最早何时关注养老，发现大家琢磨养老的年纪，一代比一代提前。就拿90后来说，有40.10%的受访者在30岁前就开始琢磨养老了。而70后、60后多要等到四五十岁更靠近退休时才开始考虑。

为什么考虑养老？年轻人看宏观，老年人看体感

我们将出生代际、子女情况、城市层级、城乡区域等因素，与受访者的养老考虑程度进行了关联，勾勒出不同养老考虑程度的代表性人群画像。比如，在182位完全没有考虑过养老的受访者中，他们在居住地的分布上位于五线城市、农村的比例最多。可能是觉得养老还早、当下烦心事已经够多了.....完全不考虑养老的人群呈现出了这样的人群特征：00后、生活在五线城市及农村、没有子女、健康状况不佳等。

最考虑养老和最不考虑的人，有何不同？

| 代表性 人群分布 | 完全没有想过 (n=132) | 想过但还没规划 (n=1213) | 有规划过 (n=1082) |
|-------------|-------------------|---------------------|------------------|
| 出生世代 | 00后 | 70后 | 60后 |
| 子女状况 | 无子女 | 无子女 | 有1个子女 |
| 所在城市 | 五线城市 | 二线城市 | 新一线城市 |
| 城乡区域 | 农村 | 城市边缘/ 城乡接合部 | 城市中心 |
| 健康状况 | 健康状况不佳 | 健康状况一般 | 非常健康 |

注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.部分年龄群因样本量较少而未展现

60后、有子女、居住在新一线城市的受访者的养老意识则更强。事实上，受访者的年龄及其当下所处的人生阶段，深刻影响着他们的养老考量。毕竟，“年纪大了、离养老越来越近”是所有受访者考虑养老的首要原因。

不同年龄段的受访者，为何考虑养老？

中青年群体

| 考虑养老的主要原因 | 选择该选项的比例 | TOP1 | TOP2 | TOP3 |
|--------------|----------|------|------|------|
| 年龄增长，养老临近 | 63.4% | 60后 | 70后 | 80后 |
| 社会老龄化，养老压力显现 | 44.8% | 00后 | 70后 | 60后 |
| 自身/身边人健康变化 | 44.4% | 90后 | 60后 | 00后 |
| 养老相关新闻触动 | 35.3% | 00后 | 90后 | 80后 |
| 身边人养老经历影响 | 24.7% | 70后 | 90后 | 00后 |
| 个人养老金等金融产品出台 | 21.8% | 90后 | 80后 | 00后 |
| 生活稳定，有余力规划 | 16.9% | 80后 | 90后 | 70后 |
| 其他 | 0.5% | 00后 | 90后 | 60后 |

中年人有近忧，年轻人也有远虑。00后主要是被社会老龄化、各种养老新闻提醒着，进而关注养老议题；60后则是年纪到了，不得不直面养老的问题；而夹在中间的70后、80后、90后，更多是被“上有老下有小”的生活推着，不得不认真考虑起来。这三代人里，80后最务实，是“生活稳定、有余力规划”这一成因上选择最多的一代，接着才是90后和70后。

注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.数据仅统计回答了该问题的样本；3.问题为多选题，各选项占比合计超过100%；4.其他年龄段因样本量较少而未展现；

02

兜里有钱，身上没病……
当代人向往的养老生活



诚然，00后对养老还没有什么实感，60后则早已进入养老日常。再看70后、80后、90后，有的已经有了养老想法，有的也明确了行动方向。那当他们渐渐老去，会想以怎样的姿态面对生活？为此，又会做那些规划和努力呢？基于此，我们进一步聚焦30-55岁需要为老年阶段切实准备的群体（以下简称“备老人群”），围绕其养老相关议题展开深度分析，洞察他们的核心养老需求。

居家养老，备老人群的首选

2024年，在澎湃问吧发布的圆桌问答中，人们是这么描摹自己的理想养老图景的：

一辆车，一条狗，俩人环游各地。

@M-黑幽

随其自然，关键是有个好心态。

@澎湃网友ArqI3u

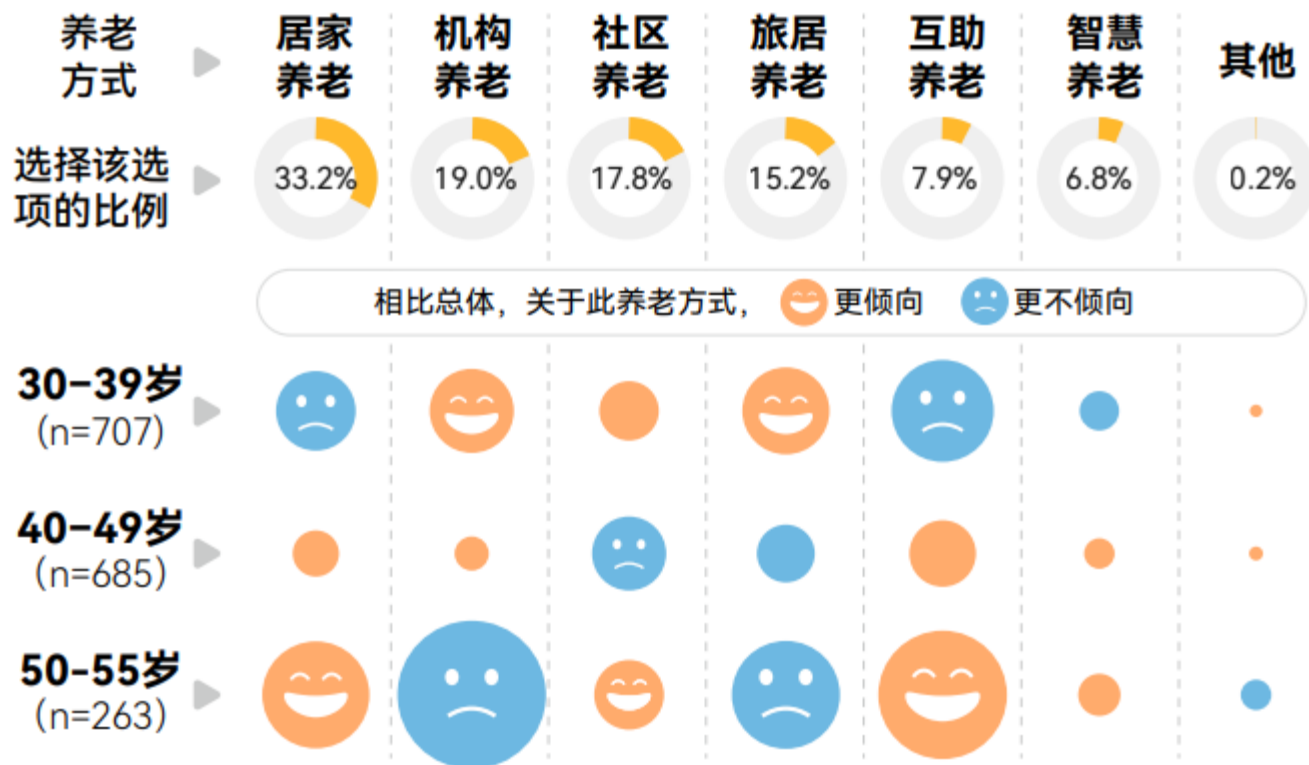
一花一草，一狗一房，老伴相依，儿孙相伴。

@澎湃网友3miiYb

居有屋，行易便，精神有寄托，远方有诗歌。

@澎湃网友uAR7zy

居家养老成主流，尤其是年长人群



从这次的调研数据来看，“养老不离家”是各老人群的理想养老生活状态。无论是承欢膝下享天伦，还是在农家小院安度晚年，核心都离不开一个“家”字。紧随其后的是机构养老和社区养老。这三者也是各地正在探索的多元化养老服务模式。

注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.数据仅统计回答了该问题的30-55岁的70后/80后/90后样本

旅居养老

以“旅游 + 养生”为核心的异地养老，结合休闲度假与晚年生活，比如气候宜人的海南、云南等成为了养老胜地。

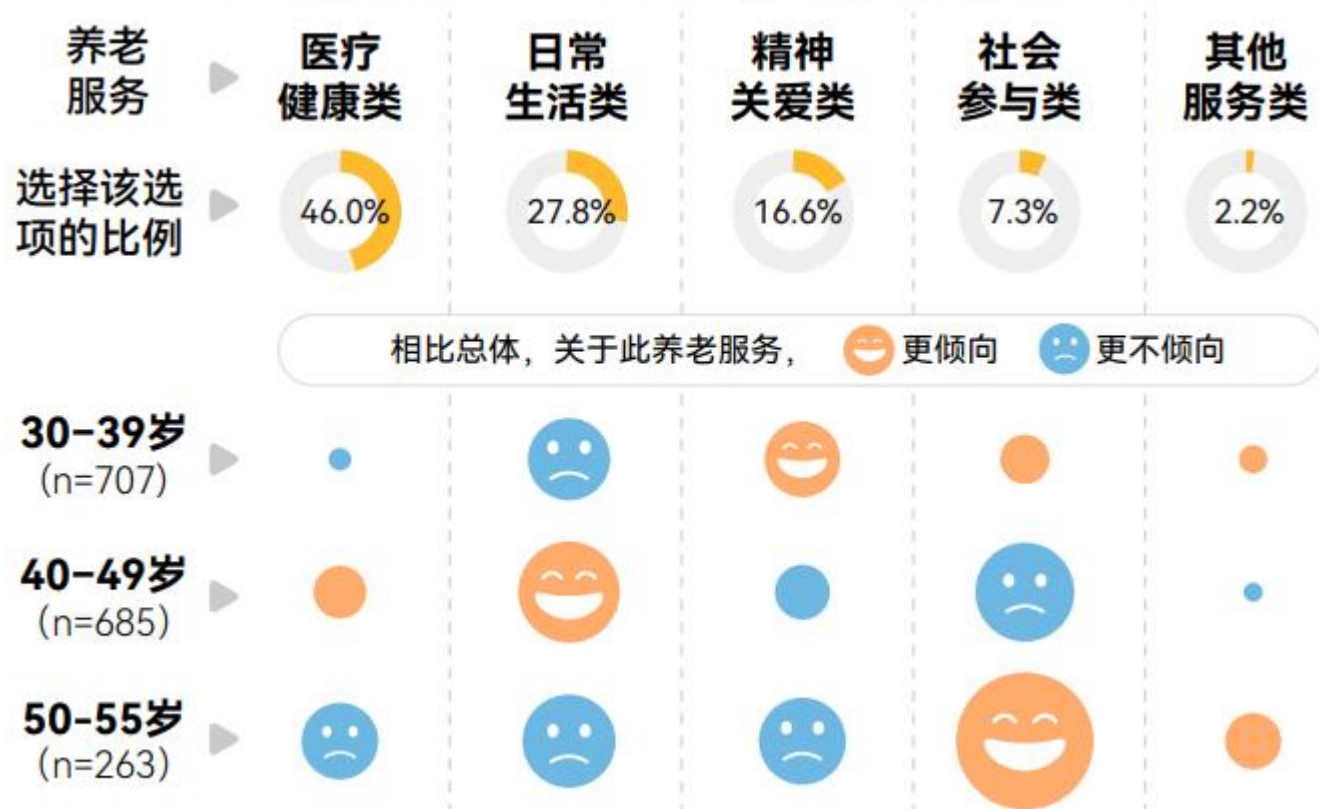
互助养老

不依赖子女，与同龄人共享居住空间、分工协作，互相提供生活照料、情感陪伴，实现“抱团取暖”。

智慧养老

依托AI、物联网等智能技术及相关设备（如照料机器人、可穿戴设备），为老年人提供高效精准的养老服务。

备老人群既注重身体健康，也追求精神生活



注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.数据仅统计回答了该问题的30-55岁的70后/80后/90后样本

具体到养老服务的需求方面，备老人群表现出对医疗健康的极大关注，而一老一少两个群体则在心理健康上有着共同的追求。不同的是，相对年轻群体的精神文化活动需求占比略高于总体，年长备老人群则更倾向于社会参与类服务。既要身心康健，又要人间烟火，还要星辰大海。随着经济发展，当下备老人群对晚年生活品质的追求愈发讲究，不同人群的养老需求也更趋细分。

| 养老服务类型 | 具体内容 | 数据指标 |
|----------------------|------|---------|
| 医疗健康类 | | |
| ▶ 医疗健康类各类养老机构 and 设施 | | 40.6万个 |
| ▶ 居家养老上门服务 | | 64.3万人次 |

| | | |
|--------------|--|-------|
| 日常生活类 | | |
| ▶ 城市一刻钟便民生活圈 | | 5188个 |
| ▶ 老年助餐点 | | 7.5万个 |

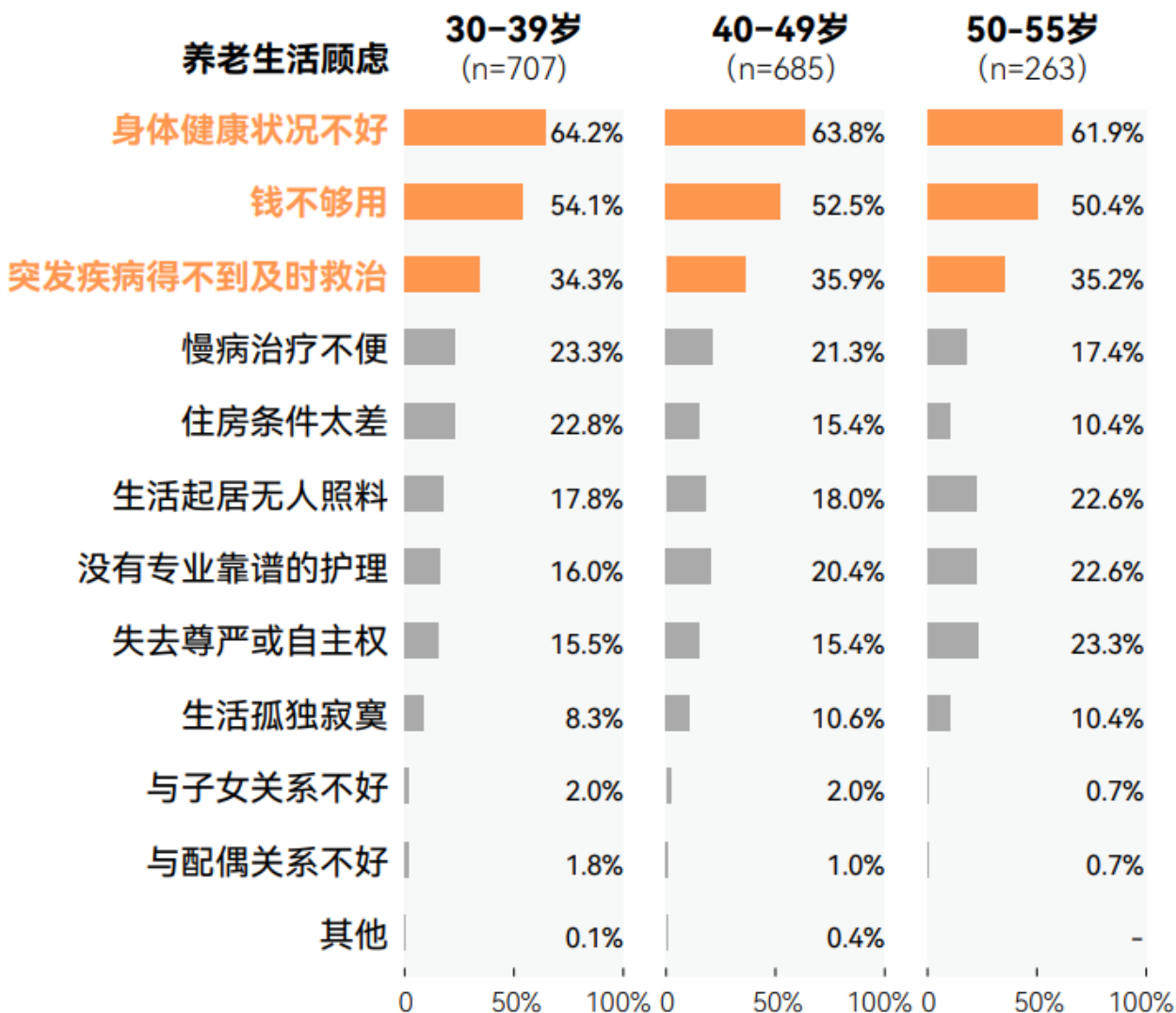
| | | |
|--------------|----|---------|
| 精神关爱类 | | |
| ▶ 为老年人组织专场活动 | 年均 | 3.5万场次 |
| ▶ 老年阅读活动 | 超 | 1223万人次 |

| | |
|-----------------|--------|
| 社会参与类 | |
| ▶ 老年大学 | 5000多所 |
| ▶ “银龄数字课堂”等教学活动 | 30万场以上 |

| | |
|---------------|--------|
| 其他服务类 | |
| ▶ 适老化、无障碍改造小区 | 1.45万个 |

《2024年度国家老龄事业 业发展公报》数据显示，截至2024年末，我国养老 相关服务情况如右图：此外，《中国养老服务发 展报告(2025)》还提出，我国目前社区居家养老需 求攀升、超70%家庭有改 造意愿、独居老人心理服 务需求年增25%，智慧养 老覆盖率也在快速提 升.....中国的养老产业发 展已经初有成效，但仍处 于起步阶段。未来，还需 推动养老产业与养老事业 协同发展，满足不同层次 的养老需求。

对于养老生活，大家最看重钱与健康



注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.数据仅统计回答了该问题的30-55岁的70后/80后/90后样本；2.该题为多选题，各选项加总超过100%

理想的养老生活，退休金越多越好？

这背后，谈及养老，钱和健康仍是大家最看重的。除此之外，相对年轻的备老群体还更担忧住房条件太差的问题，甚至将日常照料、护理等需求相对后置。

这一偏好的形成，或许是因为年轻群体现阶段身体状况较好，暂时调低了健康照料需求的关注优先级，转而优先聚焦与养老生活品质强相关的住房问题（如适老化设计、居住舒适度等）。

退休以后，要有多少钱能过上理想的养老生活？

各年龄层对理想养老收入占当前月收入占比的看法

| | 30-39岁 (n=707) | 40-49岁 (n=685) | 50-55岁 (n=263) |
|--------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 20%及以下 | 3.0% | 3.2% | 1.9% |
| 20-30% | 14.1% | 5.4% | 6.8% |
| 30-40% | ① 24.1% | 16.9% | 8.0% |
| 40-50% | 14.8% | 18.8% | 11.4% |
| 50-60% | 12.2% | 13.7% | 15.6% |
| 60-70% | 10.8% | 10.4% | 11.4% |
| 70%以上 | 21.1% | ① 31.5% | ① 44.9% |

各收入群体对理想养老收入占当前月收入占比的看法

| | 5000元以下 (n=394) | 5000-10000元 (n=752) | 10001-20000元 (n=385) | 20000元及以上 (n=385) |
|--------|--------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| 20%及以下 | 5.1% | 2.3% | 2.3% | 1.6% |
| 20-30% | 8.9% | 12.1% | 5.7% | 5.7% |
| 30-40% | 15.0% | 19.5% | 20.0% | 19.4% |
| 40-50% | 14.5% | 14.0% | 19.0% | ① 23.4% |
| 50-60% | 10.4% | 13.2% | 14.8% | 19.4% |
| 60-70% | 9.6% | 11.2% | 11.4% | 8.9% |
| 70%以上 | ① 36.5% | ① 27.8% | ① 26.8% | 21.8% |

注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.数据仅统计回答了该问题的30-55岁的70后/80后/90后样本

诚然，充足的养老金，是备老人群追求高品质晚年生活的必要条件。养老金替代率，指的是退休时领取的养老金与退休前工资的比例。它是衡量退休后生活保障水平的关键指标。

按照世界银行的建议，要想维持退休前的生活水平不下降，养老金替代率应不低于70%。国际劳工组织则认为55%的养老金替代率是最低标准。但从调研具体结果来看，有近半数备老人群（46.77%）在作答时选择了50%以下，远低于国际劳工组织设定的标准下限。从年龄段上看，超两成年轻备老群体认为，当前收入的三四成即可支撑理想养老生活。而备老群体的年龄越大，越倾向于退休金越多，越接近当下收入越好。年轻群体可能对退休花销的理解比较模糊，毕竟“钱不够用”也是他们养老的头号顾虑。而后者或许是他们更接近退休年龄，对养老了解更深入，也就更清楚理想退休生活的成本。有意思的是，不同月薪收入群体，在这一问题上的看法较为一致，都觉得退休金得跟上现在的收入水平。但不同群体的“理想退休生活”可能含义不同。低收入备老群体可能是为了退休后能保障基本生活、解决温饱。2024年国民经济和社会发展统计公报显示，全国居民人均消费支出28227元，折合下来，每人每个月大约需要花费2352.25元。同时，或许是想延续现在的生活品质，收入越高的备老人群，对理想养老的资金预期也随之越高。年轻群体对养老支出的预估普遍偏低，部分原因在于他们距离退休尚有较长时间，对未来的退休待遇缺乏明确认知。

THANKS!

感谢聆听

学以致用

知行合一