CHFP 理财规划师专业委员会
CHINESE FINANCIAL PLANNER PROFESSIONAL COMMITTEE

看懂变化　规划未来

养老规划师考试研究中心

学以致用　知行合一

问题一：您知道普通人退休，每月能领多少养老金？

普通企业工人	灵活就业	城乡居民
3000元/月	2400元/月	200-500元/月

您可能没意识到：

退休前挣四五千，退休后少了一大半。

备注：个人实际到手金额取决于缴费年限、缴费基数、退休地区、退休年龄四大因素

社保养老未来的三个趋势

01

领取门槛提高

——缴得更久才能领

- 过去：缴满15年即可领取养老金
- 现在：2030年起最低缴费年限逐步提高至20年，每年提高6个月

这意味着：要多交5年的钱，才能拿到领取资格

02

替代率持续下降

——退休后收入腰斩

- 替代率：从1997年的 76.4% 持续下降至 42.3%，未来可能会降至30%
- 这意味着：退休后到手的钱，从“勉强够用”变成了“严重不够用”

03

抚养压力剧增

——交钱的人越来越少

- 2024年：4.4个年轻人养1个老人
- 2030年：约2个年轻人就要养1个老人

这意味着：现在交的钱在养现在的老人，将来自己退休时，养自己的人更少了

三个趋势叠加：交得更多、领得更少、交的人更少。

问题二：您知道一次住院/大病，医保报完后自己还要掏多少吗？

2024年7-12月居民住院个人负担占比

科室	总人次	实际总费用	个人负担金额	个人负担占比
保健老年医学科	255	1501520.28	718320.94	47.84%
产科二	316	1748661.87	803131.88	45.93%
产科一	270	1787803.18	864555.04	48.36%
城西分院呼吸科	74	388853.95	169009.38	43.46%
城西分院结核科	94	758622.86	301738.63	
儿科二	1			
儿科一	1			
儿童重症病区				
耳鼻喉科				
风湿免疫科				
妇科二				
妇科一	426	4587588.5	214	46.79%
感染科	338	2806723.12	1204081.92	42.90%
感染科新病区	2	3822.56	2298.5	60.13%
骨科二	301	3643999.42	2112303.85	57.97%
骨科三	581	6819968.01	3404996.49	49.93%
骨科四	136	2417992.17	1332228.79	55.10%
骨科一	367	8194613.73	3601626.19	43.95%
呼吸与危重症医学科二	822	5821679.71	2148717.55	36.91%
呼吸与危重症医学科一	774	6196449.5	2227246.94	35.94%
急诊监护室	97	3938091.83	1368148.5	34.74%
急诊内科	647	9466555.79	3989276.42	42.14%
急诊外科	262	1378643.71	912433.17	66.18%
家庭化产房	103	921653.61	561153.61	60.89%
介入放射科病房	54	878605.71	284655.54	32.40%
康复医学科	173	3164877.66	618694.13	19.55%
			518003.49	45.96%
			3000386.94	44.04%
			746843.24	46.76%
			3607867.85	42.86%
			2817476.3	40.44%
			1561469.37	40.51%
普外科五	593	6886131.2	2648509.55	38.46%
普外科一	645	4468724.6	1941310.52	43.44%
全科医学科	238	1372759.37	614336.82	44.75%
神经内科二	630	4753370.83	2162882.2	45.50%
神经内科一	746	5369910.81	2454733.3	45.71%
神经外科二	268	6540125.53	2419979.54	37.00%
神经外科一	232	5946158.12	2116959.33	35.60%

居民住院个人负担比：

35%-66%

问题二：您知道一场住院/大病，医保报完后自己还要掏多少吗？

一场大病总费用

一场大病的总费用
通常在15万 - 50万之间
尽管医保能报销一部分
但报销后个人自付平均
仍需10万 - 20万

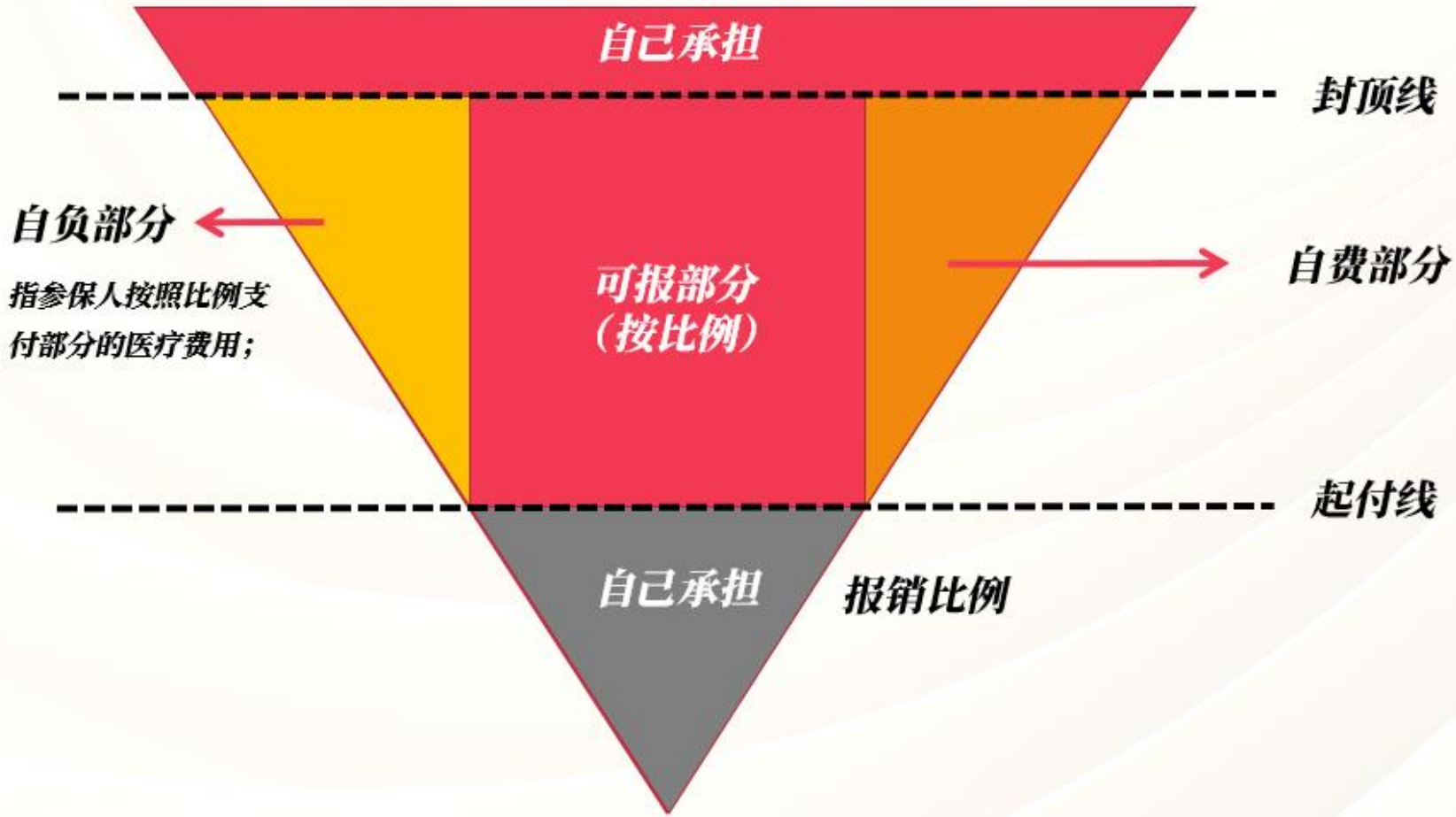
花费高

医保报销情况

医保报销存在一定限制
部分进口新药、自费耗材、ICU费用等
需要个人承担。
城镇居民自负部分较高

不全报

医保有缺口：保基本，不包全部



您可能没意识到：一场大病可能掏空一个家庭好几年的积蓄。

问题三：你知道为什么从“养儿防老”到“自己养老”？

过去：养儿防老

孩子多

过去，孩子数量较多，三四个孩子很普遍。众多子女分摊赡养压力，使得养老相对轻松，老人在生活上能得到更多的照顾与经济上的支持，这为“养儿防老”提供了人力基础。

都在身边

过去，子女大多在村里或附近工作，能时刻陪伴在老人身边。日常的生活照料、情感交流都能及时给予，老人遇到问题子女也能迅速赶到，让老人在生活和心理上都有依靠。

成本低

过去，农村生活成本低，对生活要求简单，三代同堂是常态。子女赡养老人的经济负担相对较小，不需要承担过高的生活费用，使得“养儿防老”在经济上更可行。

问题三：你知道为什么从“养儿防老”到“自己养老”？

现在：自己养老

孩子少

现在独生子女为主，一对夫妻要赡养四个老人。有限的子女数量难以独自承担起老人的养老需求，无论是经济上的支持还是生活上的照料，都显得力不从心。

异地工作

现在很多子女选择异地工作，一年只能回家一两次。无法时刻陪伴在老人身边，不能及时给予老人生活上的照顾和情感上的慰藉，导致老人养老面临诸多困难。

压力大

现在子女面临房贷、车贷、孩子教育费等诸多压力，城市生活成本高，同住空间紧张。在自身经济和生活压力巨大的情况下，很难有足够的精力和财力赡养老人。

您可能没意识到：时代变了，孩子不是不想养你，是真的养不起

02

三个问题下
反映了国家遇到的问题

国家的现状：社保面临巨大压力



凤凰網 财经 财经 > 宏观 > 中国观察 > 正文

养老金告急！社科院报告称结余将于2035年耗尽，如何保值增值？

2019年04月11日 21:06:04
来源：证券时报网

20人参与 4评论

养老金告急。

社科院昨日发布的一份报告称，当前，养老金收不抵支的省份已高达16个，如果不考虑财政补贴，全国养老金当期结余今年已是负值，即便算上财政补贴，2028年当期结余也将出现负数，累计结余则将在2035年耗尽。

4月10日，中国社科院世界社保研究中心发布《中国养老金精算报告2019-2050》，报告显示，未来30 年制度赡养率翻倍，当期结余将于2028 年出现赤字并不断扩大。

知乎 @李志斌

- ✓ 60岁以上人口：3.1亿
  相当于美国人口总数
- ✓ 2035年60岁以上人口
  预计突破4亿
- ✓ 社科院预测：养老金结余2035年可能耗尽

国家的现状：交社保的人越来越少

给你讲个30岁&60岁鬼故事

2059年的世界

1995年出生的人开始退休



2063万

2025年出生的人开始退休



792万

792万人养2063万人……

国家的现状：DRG改革

改革的根本原因：

缓解医保资金压力

人口老龄化加剧，慢性病发病率上升，医疗费用持续增长，而医保基金的收入增长却相对缓慢。

DRG通常只包含医保目录内最基础的方案。**如果想用更好的进口耗材或刚上市、效果更好的靶向药，就得完全自费。**



03

国家在行动——国务院文件

未来养老和健康保障
个人要承担更多责任

明确要求：大力发展商业保险年金、健康保险、养老社区

发展商业保险年金

有助于完善个人的养老规划，提高晚年生活质量，减轻社会养老压力。

发展健康保险

能让更多人享受优质医疗服务，缓解看病贵问题，提高全民健康保障水平。

发展养老社区

可满足老年人多样化的养老需求，提升养老服务质量，让老年人安享晚年。

国家在告诉我们：光靠社保不够

商业保险是国家鼓励、政策支持的方向

商业保险，解决什么问题

退休后钱不够花

看病自己掏得多

三把钥匙，补上两大缺口



百万医疗险



重疾险



年金险/增额寿

第一把钥匙：百万医疗险 → 补医疗自付缺口

53次理赔后 她依然站在阳光下

一位河南母亲在无锡的6年抗癌路



图个安心的“无心之举”

时间拨回2019年7月，无锡的夏日闷热而寻常，无锡的新市民河南小伙在邻居的推荐下给当时50岁的母亲Y女士买一份保险，5万重疾附加百万医疗险。

“保费不高，就图个安心。真没想到，第二年就出事了。”

2020年7月，一次常规体检，Y女士被查出**左乳癌，局部晚期。**

拿到诊断书那天，她的手一直在抖。医生说得很直白：这个病要长期治，化疗、放疗、靶向治疗都得跟上，花费不小，而且复发的风险比较高。

Y女士的儿子后来回忆：“我妈当时就哭了，说‘我这病怕是要拖垮这个家’。”普通收入的家庭，面对癌症，谁能不怕？

第一笔钱，交进了医院押金窗口

慌乱中，他们想起了那张保单。

重疾险的5万块钱，很快到账。Y女士的儿子把这笔钱直接交进了医院的押金窗口。

手术、化疗、放疗……第一次治疗闯过去了。

本以为能喘口气。谁知2022年底，复查报告上那几个冰冷的字，像一记重锤砸在全家人头上：**腋下淋巴结胸壁转移。**

复发。这是癌症患者最怕听到的词。意味着一切要从头再来。

但这一次，Y女士的儿子没有慌乱。因为他知道：百万医疗还在，保障还在。

53次理赔，151万

从2020到2026，整整6年。

化疗、靶向治疗、住院、复查、再住院……每一次治疗，都是一笔开销；每一次出院，都是一次理赔。

6年，53次理赔申请。
6年，总计187万的医疗账单。

医保报销了41万。

剩下的146万，新华保险“一笔一笔，**全部赔了下来。**

“最开始我还想着，这病得花多少钱啊，房子要不要卖了？”Y女士的儿子说，“后来我发现，每次治疗完，保险的钱就到账了。我慢慢就不慌了。”

146万是什么概念？

是一个河南打工家庭在无锡不吃不喝24年的全部收入。

是一个母亲可以安心治病、不用心疼钱的“护身符”。

是一个儿子不用在“给妈治病”和“养自己家”之间做选择的底气。

第一把钥匙：百万医疗险 → 补医疗自付缺口

1、几百块钱

2、额度400万

3、比例接近100%

4、很多自费项目包括在内

5、保证20年续保



第二把钥匙：重疾险 → 补收入中断损失

医疗费有百万医疗险解决，但大病后的收入损失、康复费用，需要重疾险来补



第二把钥匙：重疾险 → 补收入中断损失



重疾十大赔案

TOP10	赔付金额	地区	姓名	疾病名称	险种名称
TOP 1	419万	广东	L先生	前列腺癌	健乐终身重疾 康健吉顺
TOP 2	272万	北京	S女士	大B细胞淋巴瘤	多倍重疾 健康无忧尊享版 康健吉顺等
TOP 3	225万	厦门	N女士	多发性骨髓瘤	多倍重疾 健康无忧宜家版 健康无忧C5等
TOP 4	222万	厦门	L先生	白血病	健康无忧C5 健康无忧D 健康无忧C6等
TOP 5	220万	北京	D女士	子宫内膜癌	多倍重疾 康爱无忧二代
TOP 6	208万	河南	L女士	鼻咽癌	康爱重度恶性肿瘤 康爱无忧二代 康健吉顺B等
TOP 7	208万	江苏	L女士	直肠癌	健康福星增额 多倍重疾 健康福星增额(2014)等
TOP 8	203万	江苏	C女士	胰腺癌	康健吉顺 健康无忧C款 康爱无忧二代等
TOP 9	203万	吉林	W女士	恶性黑色素瘤	健康新享 康爱无忧二代 健康无忧C1
TOP 10	202万	黑龙江	Z女士	肺癌	康爱无忧二代 健康无忧C6 康健吉顺

1、康复费、弥补收入损失

2、偿还房贷车贷

3、支付孩子学费

4、保障家庭的生活质量

社保有缺口，商保弥补社保缺口（医疗）

假设你患一场大病，治疗费30万，假设社保报销比例在60%左右

裸险	有医保	医保+商保
费用：-30万	费用：-30万	费用：-30万
合计：-30万	医保：+18万	医保：+18万
	合计：-12万	商保医疗赔付：12万
		商保重疾赔付：30万
		合计：30万

第三把钥匙：增额寿→补养老金缺口

保单年度	年初年龄	当年保费（年初）	累计保费（年初）	减保领取	减保后总利益（年末）	减保后身价保障
1	40	25000	25000		2633	40139
2	41	25000	50000		6367	70593
3	42	25000	75000		12710	106492
4	43	25000	100000		26631	142908
5	44	25000	125000		41983	179834
6	45	25000	150000		58859	217272
10	49	25000	250000		200398	372343
11	50	0	250000		266386	377142
12	51	0	250000		274630	382021
26	65	0	250000		421684	421684
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
27	66	0	250000	15000	419482	419482
31	70	0	250000	15000	410118	410118
36	75	0	250000	15000	398018	398025
41	80	0	250000	15000	383617	383640
46	85	0	250000	15000	366513	366513
47	86	0	250000	15000	362723	362734
48	87	0	250000	15000	358796	358798
49	88	0	250000	15000	354738	354746
50	89	0	250000	15000	350533	350538
51	90	0	250000	15000	346194	346195
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
61	100	0	250000		469422	469424

40岁女士，10年交费，年交保费2.5万元，累计交费25万元，利益如下：

- ✓ 交：年交2.5万，共25万
- ✓ 领：11年自由，按需领取；
  - 66岁起，年领1.5万作养老补充
  - 领至90岁，领取25年，累计37.5万
- ✓ 留：90岁留34.6万 爱的传承

  若百岁，则可达45万，爱的传承

交25万 领37.5万 百岁留45万

第三把钥匙：增额寿→补养老金缺口

1、存多存少自己定

2、保证安全性

3、确定的收益+分红

4、灵活性



04

为什么选择我们？

三十而立 成长新华

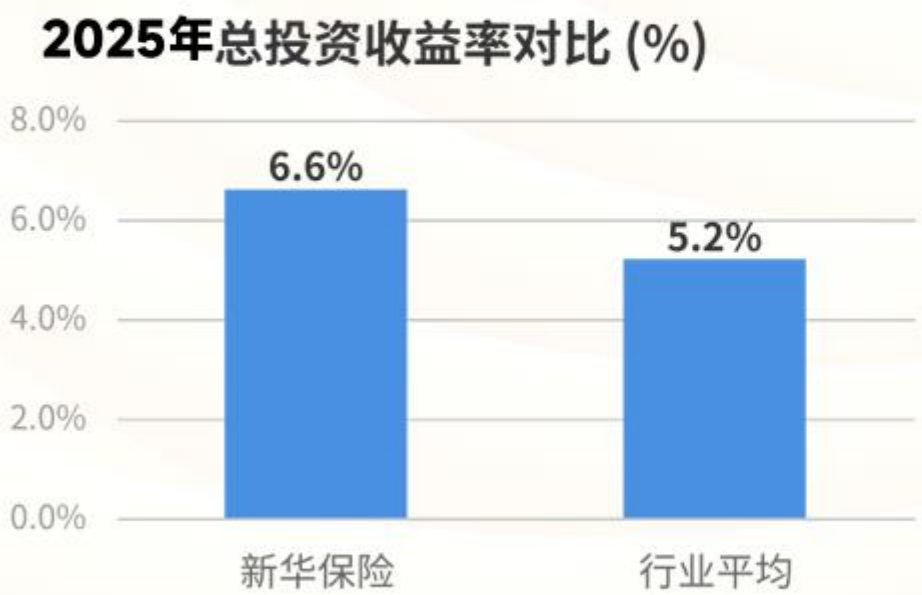
- 新华人寿保险股份有限公司成立于1996年9月6日，总部位于北京，是一家全国性专业化大型寿险企业。
- 2011年，新华保险在上海和香港同步上市，成为国内第一家A+H股同步上市的保险公司。
- 截止2025年总资产达1.8万亿元，多次入围《财富》和《福布斯》双料世界500强！





✔利润百亿 ✔保费千亿 ✔资产万亿

三十而立 实力新华



总投资收益率领跑行业

2025年新华保险**总投资收益率达6.6%**，远超行业平均水平的5.2%。

创近十年历史新高

近十年平均收益率超5.1%，穿越多轮牛熊，哪怕市场震荡，也能稳住阵脚。

综合收益率行业第一

2025年**综合投资收益率高达8.5%**，稳居上市险企首位。

三十而立 服务新华

“健康安心”健康服务计划：为投保了新华保险指定产品的被保险人客户或约定的权益人提供重疾专案管理、健康咨询、就医协助等健康管理服务，充分满足客户“病前、病中、病后”的医疗健康需求，是公司主力长期健康保险产品配套健康管理服务品牌。

病 前	病 中	病 后
健康咨询	就医协助	重疾专案管理
✓ 电话医生 ✓ 家庭健康顾问 ✓ 便捷购药服务 ✓ 特色体检定制	✓ 门诊就医协助 ✓ 就医陪同服务 ✓ 三甲专家二诊（视频）	✓ 住院/手术协助 ✓ 多学科会诊（MDT） ✓ 院际专车接送 ✓ 院内护工服务 ✓ 居家护工服务 ✓ 远程康护指导

1.4 速通服务，解客户就医难题

突发急症，一号难求

新华瑞三星客户W先生因为淋巴水肿致使右侧腿肿胀，省内各大医院就医治疗效果不佳，想去北京治疗。但是北京哪家医院治疗水肿最专业？如何挂号？成了困惑W先生的难题！经过多方打听，找中介机构去北京大医院加急手术需要7000多元的中介费，高昂的价格让W先生望而却步。

高客服务，新华解忧

就在一筹莫展之际，W先生想起新华保险的保单服务人员曾经向他介绍过新华瑞星级客户的“视频问诊”服务以及“就医协助”服务，W先生随即通过“新华尊享”小程序进行线上下单，通过“视频问诊”服务，W先生咨询确认了北京治疗淋巴水肿的大型医院和主任医生。

高端诊治，一路绿灯

W先生通过“就医协助”服务，前后仅用4个多小时就成功预约了北京治疗淋巴水肿方面专业的主任医生。随后W先生还通过“检查加急速通”服务，快速预约了该医院的检查，最后用了“住院安排速通”、“手术安排速通”服务优先完成手术，节约了2个多月的时间。

客户感言：新华解烦忧

W先生感到惊讶：没想到新华瑞的服务，不花钱就能快速解决我的大难题，当天还能预约到下周的号！愁了我一个多月的事情，就这么轻松的搞定了，并且还有陪诊服务，解决去大城市就医难的难题，我心里踏实多了，给新华点赞！



THANKS!

感　　谢　　聆　　听