

国民养老需求趋势 调研报告

澎湃·美数课
MEI SHU KE

 中国邮政储蓄银行
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

导语

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。

老龄化、少子化、长寿化……人们正面临着一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。

为了解大众理想的老年生活图景与养老服务需求，澎湃新闻联合中国邮政储蓄银行展开了问卷调查，最终回收收到2427份有效问卷。

- 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。

可以发现，**我国养老规划正呈现普遍化、年轻化趋势，也推动着养老需求多元化发展**。

在调研中，有超三成30-55岁有养老意识的备老人群，倾向于居家养老的退休生活方式。也因此，人们也更关注上门护理、助餐助浴等养老服务。

除此之外，部分备老人群也在关注旅居养老、互助养老、智慧养老等新兴养老方式。同时，也有不少备老人群在注重身体健康的基础上，也想要追求精神状态的健康。

《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。



目录

01

这届年轻人，不到30岁就在思考养老

05

越来越多年轻人，在提前考虑养老

06

为什么考虑养老？年轻人看宏观，老年人看体感

07

兜里有钱，身上没病……当代人向往的养老生活

09

居家养老，备老人群的首选

09

理想的养老生活，退休金越多越好？

13

02

03

国民的养老准备观察：认知跑在前，行动慢半拍

16

养老规划行动这件事，进度有快慢

16

超九成受访者，愿意为养老提前攒钱

17

养老金融，如何守护养老的钱包

20

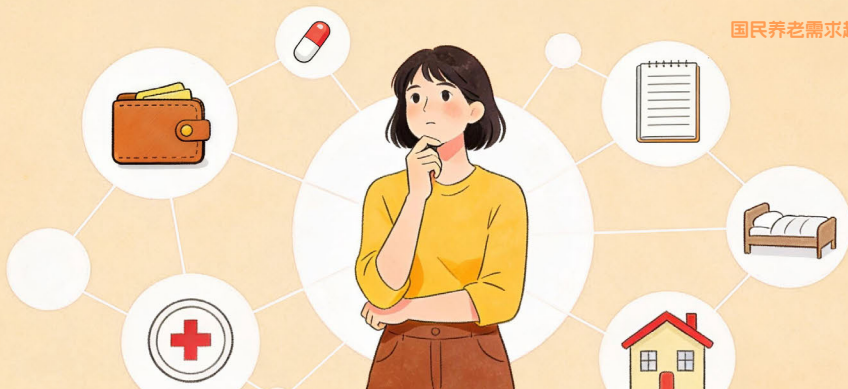
养老金的第三支柱，大家怎么看待？

21

助力老有所养，还需优化养老金融服务

23

04



01

这届年轻人， 不到30岁就在思考养老

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。

🔥 #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#

年轻人扎堆的小红书亦不例外，“年轻人养老”“这届年轻人是最懂养老的”这类话题，在小红书收获了近百万讨论量。

不少媒体开始关注到这一现象，甚至在有关报道中表示，“这届年轻人还没脱单，就开始考虑养老”。

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%

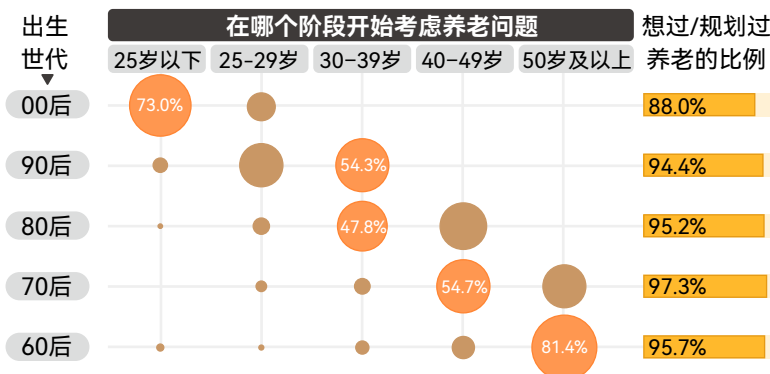


注：1.调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2.部分选项有合并

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。

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。

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

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

反过来，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。**

但拆解不同成因对应的核心年龄群体会发现，不同年龄段人群的养老考量各有侧重。我们也能从中窥探出，为何越来越多人提前思考养老。

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

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；

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。



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，在澎湃新闻发布的圆桌问答中，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

顺其自然，关键是有个好心态。

@澎湃新闻网友ArqI3u

一花一草，一狗一房，老伴相伴，儿孙相伴。

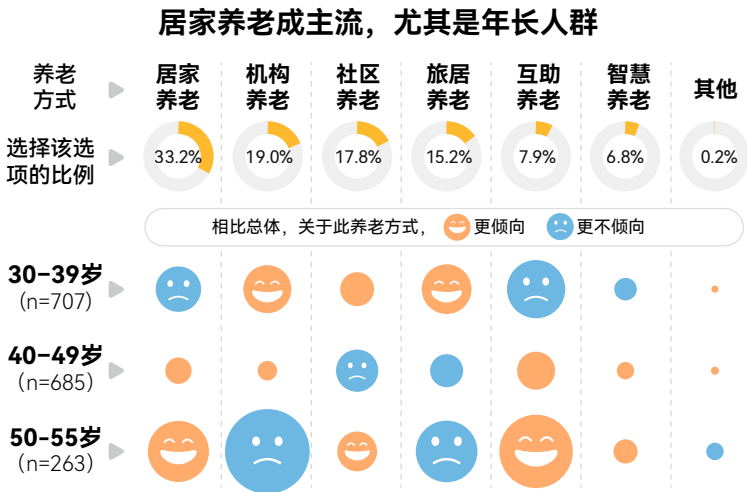
@澎湃新闻网友3miiYb

居有屋，行易便，精神有寄托，远方有诗歌。

@澎湃新闻网友uAR7zy

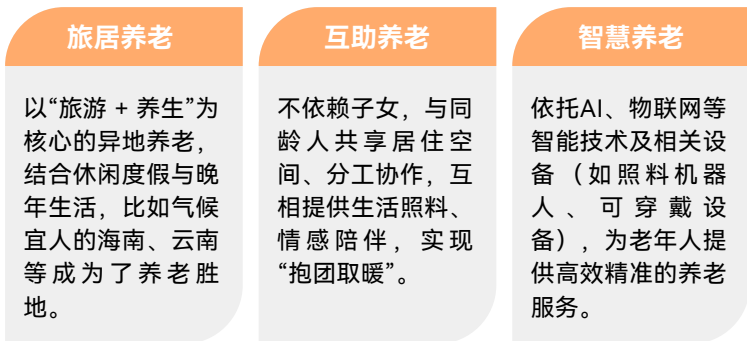
从这次的调研数据来看，“养老不离家”是备老人群的理想养老生活状态。无论是承欢膝下享天伦，还是在农家小院安度晚年，核心都离不开一个“家”字。

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

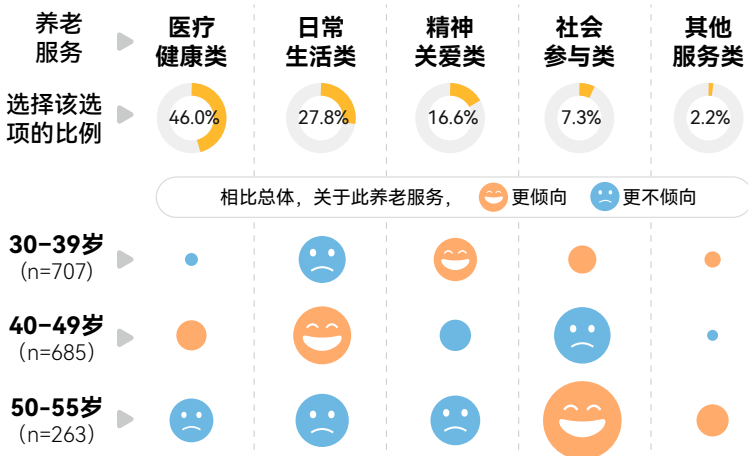
近年来，旅居养老、互助养老、智慧养老等新兴养老，也逐渐进入大众视野。



具体而言，与总体情况相比，年长的备老人群更青睐互助养老、智慧养老等新兴养老方式，年轻群体则更偏好旅居养老。

虽然年轻群体对依托AI、物联网的智慧养老方式意愿略低于总体。但当下的年轻一代，日常生活早已离不开智能设备，对新技术的接受程度更高。随着智慧养老的不断成熟，或许在他们的未来养老生活中也能派上用场。

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。

“代际更替要求养老服务更多元发展，新生代老年人对养老服务需求更丰富、品质要求更高”，在民政部社会福利中心与社会科学文献出版社联合发布的《中国养老服务发展报告（2024）》中明确提道。

《2024年度国家老龄事业发展公报》数据显示，截至2024年末，我国养老相关服务情况如右图：

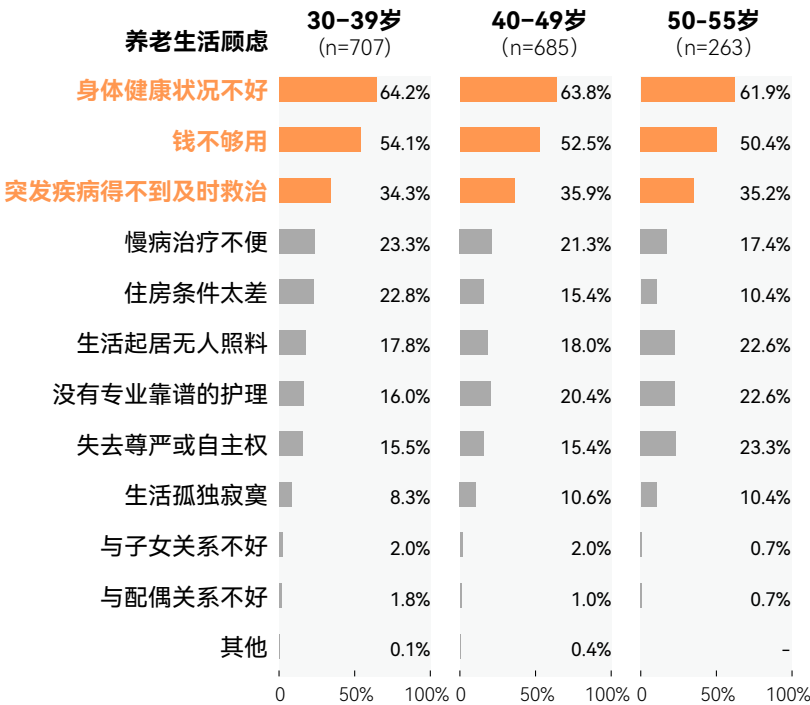
此外，《中国养老服务业发展报告(2025)》还提出，我国目前社区居家养老需求攀升、超70%家庭有改造意愿、独居老人心理服务需求年增25%，智慧养老覆盖率也在快速提升……中国的养老产业发展已经初有成效，但仍处于起步阶段。未来，还需推动养老产业与养老事业协同发展，满足不同层次的养老需求。

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

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。

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；3. 该题为多选题，各选项加总超过100%

这一偏好的形成，或许是因为年轻群体现阶段身体状态较好，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。

为此，现在不少平台都推出了“退休待遇测算”与“养老模拟计算”工具，用户可通过这类功能直观掌握预期养老待遇水平，精准评估养老储备缺口，从而制定更清晰、合理的养老规划。比如，邮储银行便在其手机银行中上线了相关功能。





03

国民的养老准备观察： 认知跑在前，行动慢半拍

在老龄化社会，长寿社会的背景下，养老准备对每个人来说都至关重要。

但从调研数据上看，备老人群们对养老的关注，落到规划行动上却有点滞后。

养老规划行动这件事，进度有快慢

在有养老考虑的备老群体里，近三成人的养老规划进展，还停留在前期信息了解阶段。随着年龄增长，越临近退休的人群，其养老准备往往也越充分。

无意识阶段

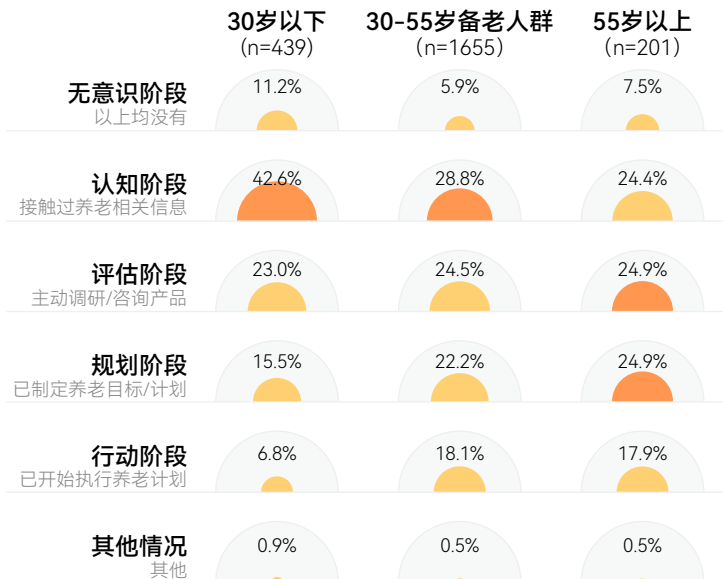
认知阶段

评估阶段

规划阶段

行动阶段

多数备老群体的养老准备仍在前期了解



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

超九成受访者，愿意为养老提前攒钱

应对未来的养老挑战，过上理想生活，离不开充足的钱。那养老计划，自然也少不了提前攒养老钱这一步。

当问到现在愿意为养老多投多少钱时，**超九成受访者都愿意从当前月收入中拿一部分来做养老金钱储备，只不过相对年轻、低收入的备老群体的投入会更为保守。**

另外，还有1.91%的备老群体选择不额外花钱。随着年纪、收入的上漲，大家对养老规划了解更到位，可花的钱也更充裕，也更愿意多投点钱未雨绸缪。

年轻人、低收入群体，对未来养老投入更保守

各年龄层愿意为未来养老投入的资金占当前月收入的比例

	30-39岁 (n=707)	40-49岁 (n=685)	50-55岁 (n=263)
0%	1.7%	1.3%	1.5%
0-5%	8.3%	8.2%	6.1%
5-10%	26.7%	20.7%	17.5%
10-20%	① 32.8%	① 32.4%	20.9%
20-30%	20.1%	20.7%	① 24.0%
30-40%	6.8%	7.3%	10.6%
40-50%	1.8%	5.4%	13.3%
50%以上	1.7%	3.9%	6.1%

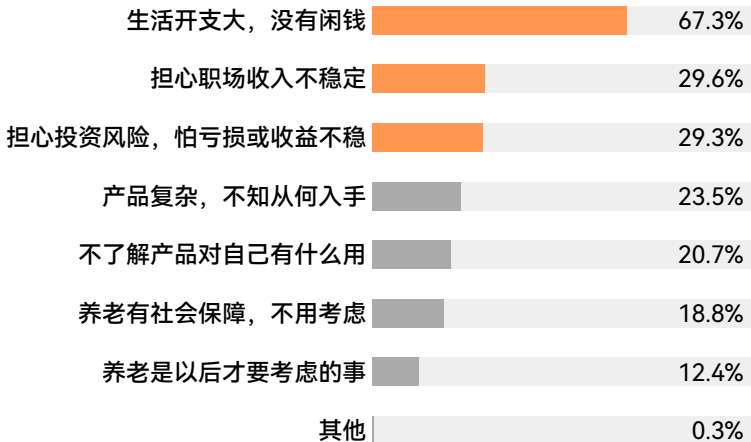
各收入群体愿意为未来养老投入的资金占当前月收入的比例

	5000元以下 (n=394)	5000-10000元 (n=752)	10001-20000元 (n=385)	20000元及以上 (n=385)
0%	3.6%	1.1%	0.5%	0.8%
0-5%	16.8%	5.7%	4.4%	4.0%
5-10%	21.1%	25.7%	20.8%	16.9%
15-20%	① 25.6%	① 32.2%	① 34.0%	① 28.2%
20-30%	15.2%	22.3%	22.1%	27.4%
30-40%	5.6%	6.1%	11.4%	11.3%
40-50%	7.9%	4.0%	4.2%	6.4%
50%以上	4.3%	2.9%	2.6%	4.8%

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

进一步询问愿意为养老额外投入（大于0%）的备老人群，发现近两成受访者坦言，目前还没有真正启动养老储备，尤其是80后、90后的备老群体。

暂不考虑养老投资？主要是“钱”的事儿



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

有养老意识，却不着急攒养老钱？“生活开支大、没有闲钱”“职场收入不稳定”“投资风险高，怕亏损或收益波动”……这些备老人群的顾虑也都绕不开钱。



04

养老金融， 如何守护养老的钱包

早在多年前，我国就在探索养老相关金融产品。

- 2018年 ● 首批养老目标基金获准发行
- 2021年 ● 专属商业养老保险试点，首批养老理财试点产品正式发售
- 2022年 ● 支持和鼓励银行保险机构依法合规发展商业养老储蓄、商业养老理财、商业养老保险、商业养老金等养老金融业务
- 2024年 ● 个人养老金制度在全国范围内全面实施

一系列政策与产品的落地，为大众养老储备提供了多元选择。经过多年的发展，我国逐渐建立起了以第一支柱为主，第二支柱、第三支柱为补充的“三支柱”养老保障体系。

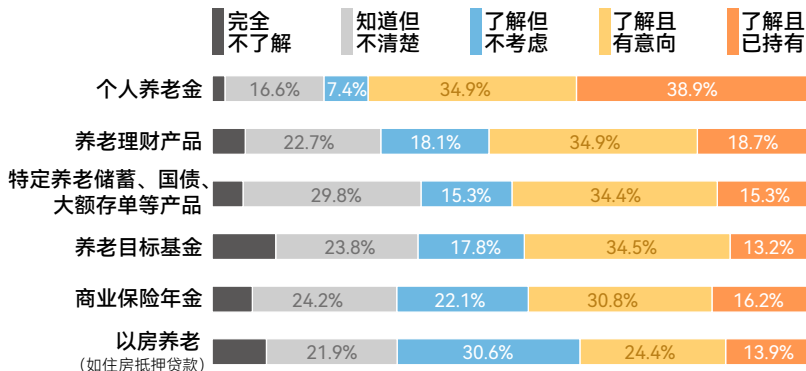


人力资源社会保障部数据显示，2024年底我国基本养老保险参保人数大约有10.73亿人，基本养老保险参保率达到95%。

养老金的第三支柱，大家怎么看待？

养老金融作为第三支柱的有力支撑，以其低参与门槛、灵活参与方式的优势，成为大众养老储备的重要选择。

个人养老金接受度最高，以房养老考虑度最低



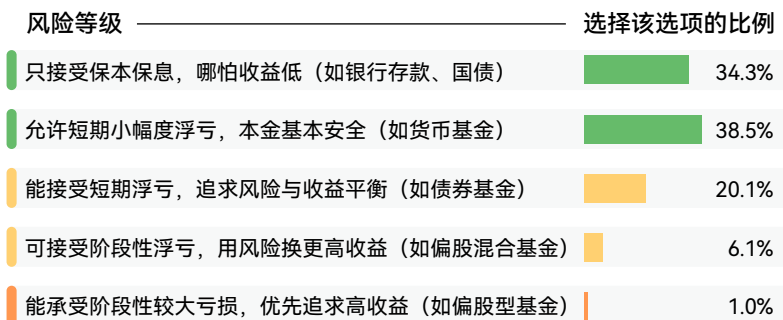
注：1. 调研总回收样本2564份，有效样本2427份；2. 数据仅统计回答了该问题的30-55岁的70后/80后/90后样本

调研数据显示，**大众对多数养老金融产品的接受度与购买意愿整体并不低。**

从了解渠道来看，大众对这类产品的认知主要源于金融机构宣传、专业人士推荐、新闻媒体及网络资讯等。

相比之下，以房养老的模式则普遍未获得大众青睐。这一偏好的背后，是大众对养老金融产品的“稳健性”追求。不同于其他的金融产品，大众能接受的养老金融产品，更倾向于在本金安全的前提下，再谈增值。

养老投资，最重要是保住本金



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

另外，还有一些备老人群，对各式金融产品不了解、不清楚。养老金融的相关知识仍需进一步普及。

助力老有所养，还需优化养老金融服务

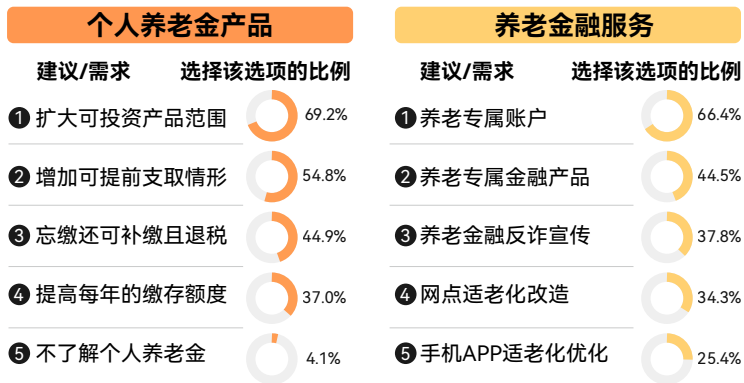
更进一步来看，备老人群目前对个人养老金仍有着较高需求。

一方面，他们希望能扩大可投资产品的覆盖范围，满足多元化配置需求；另一方面，除了日后养老保障，他们还关心当下对自己的好处，如税收减免、特定场景下的提前支取等。

“对于个人而言，参加个人养老金制度最直接的好处是可以享受国家税收优惠政策。”人力资源和社会保障部养老保险司司长聂明隽曾在2022年国务院政策例行吹风会上坦言。

对此，不少机构正在积极科普个人养老金的优惠政策。比如，中国邮政储蓄银行一方面普及个人养老金税收减免政策，明确如何在年度税务汇算时申报税收减免。另一方面，也在手机银行的“个人养老金专区”的“养老计算器”中上线“养老省税计算器”功能，用户可结合个人收入水平与纳税情况，估算可享受税收优惠。

养老金融新诉求，既要保障钱也要有服务



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

在收益之外，备老人群在养老金融服务的需求，还延伸到反诈宣传、线上线下适老化服务等配套服务上。

2024年12月，中国人民银行等九部门联合印发《关于金融支持中国式养老事业 服务银发经济高质量发展的指导意见》，明确2028年和2035年养老金融发展的阶段性目标，从支持不同人群养老金融需求、拓宽银发经济融资渠道、健全金融保障体系、夯实金融服务基础、构建长效机制等5方面提出16项重点举措。

其中，《意见》重点指出**要夯实金融服务基础，提升老年人便利度和安全感**。具体包括提升金融服务适老化水平、加强老年人金融知识宣传教育和消费权益保护、加大对涉老非法金融活动的防范打击力度等金融服务。

针对不同代际、不同需求的养老诉求，当前养老金融产品和服务也在进行针对性适配。

以中国邮政储蓄银行为例，他们正在着力打造“三横三纵”立体式养老金融服务体系，全面覆盖备老、银发、家庭三类主体的养老财富管理需求。邮储银行还同步加强财富管理队伍养老金融咨询和规划服务能力，接入退休待遇测算、养老缺口测算、养老省税测算等特色功能，助力理财经理深入挖掘、精准识别不同群体的养老资金需求。

目前，我国已经迈入了养老新时代。无论是理想的退休生活图景，还是各式各样的养老需求，说到底也离不开钱。

对此，我们不仅要让养老的钱包变得更鼓，更要为它系牢安全绳，从而实现“养老”到“享老”的转变。

本次调查报告说明

本次问卷调查时间为2025年11月21日至2025年11月27日，问卷发放渠道为澎湃新闻、澎湃新闻官方微博、腾讯问卷，共回收有效样本2427份。

有效样本概况：性别上，两性分布接近，其中女性53.4%；年龄上，80后、90后占比最高（32.0%、25.8%）；地域上，新一线城市受访者最多（24.9%），具体情况如下：

性别	占比	样本数	健康状况	占比	样本数
男	46.6%	1132	非常健康	20.5%	498
女	53.4%	1295	比较健康	53.7%	1302
			健康状况一般	23.2%	564
			健康状况不佳	2.6%	63
出生年份	占比	样本数	城市分级	占比	样本数
1969年及以前	8.7%	210	一线城市	15.8%	384
1970-1979年	21.1%	512	新一线城市	24.9%	604
1980-1989年	32.0%	777	二线城市	20.7%	503
1990-1999年	25.8%	626	三线城市	17.6%	427
2000-2009年	12.4%	300	四线城市	13.6%	331
2010年及以后	0.1%	2	五线城市	7.1%	173
			其他城市（含海外）	0.2%	5
子女状况	占比	样本数	税后月收入	占比	样本数
无子女	31.1%	754	5000元以下	30.9%	749
有1个子女	50.8%	1233	5000-10000元	42.2%	1025
有多个子女	18.1%	440	10001-20000元	19.7%	479
			20001-30000元	4.1%	100
城乡区域	占比	样本数	30001-50000元	1.6%	39
城市中心	64.2%	1558	50000元以上	1.4%	35
城中村	12.1%	294			
农村	7.1%	172			
镇	8.1%	196			
城市边缘/ 城乡接合部	8.5%	207			

地区	占比	样本数
广东	9.9%	241
山东	8.5%	207
江苏	7.1%	173
北京	6.5%	157
河北	5.5%	133
浙江	5.4%	130
山西	5.0%	122
辽宁	4.6%	112
上海	4.5%	110
河南	4.4%	106
四川	3.7%	89
湖南	3.6%	87
天津	3.3%	80
安徽	3.3%	79
湖北	2.9%	70
福建	2.6%	63
重庆	2.4%	58
吉林	2.4%	57
黑龙江	2.4%	57
江西	2.1%	52
陕西	2.0%	49
内蒙古	1.9%	46
广西	1.7%	41
云南	1.0%	24
甘肃	0.9%	21
海南	0.7%	17
贵州	0.7%	17
新疆	0.5%	13
宁夏	0.3%	8
青海	0.3%	6
港澳台	0.0%	1
海外	0.0%	1

行业	占比	样本数
生产/加工/制造	15.1%	365
服务业	11.6%	280
文体教育/工艺美术	11.0%	266
贸易/批发/零售/租赁业	9.1%	220
政府/非盈利机构	8.5%	205
IT/通信/电子/互联网	7.3%	177
商业服务	7.1%	171
房地产/建筑业	5.9%	144
金融业	5.6%	135
农/林/牧/渔/其他	5.1%	124
文化/传媒/娱乐/体育	5.1%	123
交通/运输/物流/仓储	5.0%	121
能源/矿产/环保	3.8%	93

无效样本筛选标准

1. 同时在“您是否考虑过自己的养老问题”问题中，选择了“有初步规划过”“规划过且有所行动（如养老理财等）”，以及在“您为未来的养老生活，做了多少准备”中选择了“以上都没有”；
2. 在“您是否考虑过自己的养老问题”问题中选择了“有想过但还没规划”“有初步规划过”“规划过且有所行动（如养老理财等）”的样本中，最早开始考虑养老问题的年龄段，早于样本本身所处年龄。

选项合并提炼

1. 在“您是否考虑过自己的养老问题”一题中的选项“有初步规划过”“规划过且有所行动（如养老理财等）”归纳为“有规划过”。

参考资料

1. 人民日报-养老护理人才供给如何更好满足需求，
https://www.gov.cn/zhengce/202511/content_7048728.htm
2. 中华人民共和国人力资源和社会保障部-2024年度国家老龄事业发展公报，
http://114.255.111.180/ltxgbj/zyjs/202507/t20250728_551341.html
3. 新京报-年轻人研究所045 | 这届年轻人，还没脱单就开始愁养老了？
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1805791239874132557&wfr=spider&for=pc>
4. 中国新闻周刊-还没脱单的年轻人，已经琢磨养老了，
<http://www.zgxwzk.chinanews.com.cn/finance/2024-10-17/23385.shtml>
5. 新周刊-这届年轻人，不到30岁就思考养老的事了，
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1702259880031721322&wfr=spider&for=pc>
6. 当你老了，理想中的晚年生活什么样？
https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_29250753
7. 齐鲁壹点-养老规划 | 养老，至少要提前30年准备，
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1709597702474405113&wfr=spider&for=pc>
8. 解放日报-个人养老金制度将落地，目前四类个人养老金可投资产品已到位，
<https://www.shio.gov.cn/TrueCMS/shxwbgs/ywts/content/460d9077-d7f4-44c2-a45c-a2a0f7766ef8.htm>

9. 环球网-老龄化加速，未来中国人如何养老？这场高端论坛上的权威专家给出这些建议
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1730359823124902019&wfr=spider&for=pc>
10. 中华人民共和国中央人民政府-中国银保监会关于规范和促进商业养老金融业务发展的通知，https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-05/11/content_5689610.htm
11. 国家社会保险公共服务平台数据-个人养老金产品目录查询
<https://si.12333.gov.cn/#/productCatalog?2KZzg/x4yC1GtuDNv4vsJQIWYGf81U7Te+vn1dnOVeWdyve9FEJfL95hgrsJh2AkNNhHsdp8zatWbvhH1hDE8Q==>
12. 每日经济新闻-国人养老准备普遍不足 规划亟待提上日程，
<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1643760258442913693&wfr=spider&for=pc>
13. 长江商学院-养老的钱，靠政府还是靠自己？| 全球养老真相，
https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_31952546
14. 新华网-哪些“十四五”指标已提前完成？
http://www.npc.gov.cn/c2/c30834/202503/t20250306_443538.html
15. 21世纪经济报道-养老经济观察④ | 钱从哪里来？商业养老金融业务发展提速，
https://www.toutiao.com/article/7096100210383782434/?&source=m_redirect
16. 中华人民共和国民政部-9部门联合印发《关于金融支持中国式养老事业服务银发经济高质量发展的指导意见》，
<https://www.mca.gov.cn/n152/n166/c1662004999980002801/content.html>
17. 新华网-中国人民银行等九部门联合印发《关于金融支持中国式养老事业 服务银发经济高质量发展的指导意见》，
<https://www.xinhuanet.com/20241213/02a123c6aaec477ca8fc040095374c0f/c.html>
18. 北京商报-国家统计局：2024年全年全国居民人均消费支出28227元，
<https://news.10jqka.com.cn/20250228/c666374676.shtml>
19. 人民网-《中国养老服务发展报告（2024）》发布 解析我国养老服务发展现状与未来趋势，
<http://society.people.com.cn/n1/2025/0826/c1008-40550512.html>
20. 平川区人民政府-《中国养老服务发展报告（2025）》发布 全面解析我国养老服务发展现状与未来趋势，
https://www.bypc.gov.cn/zfxgk/bmdwxzjd/xzjd/fxx/fdzdgknr/ylfw/art/2025/art_d8a03b4760164c8e9d6041602facc4b8.html
21. 人民政协报-中国养老服务发展报告（2025）发布，
<https://news.ruc.edu.cn/1993857299605856257.html>
22. 光明日报-《关于推动个人养老金发展的意见》出台 为老年生活添保障，
https://www.gov.cn/zhengce/2022-04/26/content_5687184.htm



扫描二维码查看线上报告