家里的钱健不健康？15 个点勾完就知道

收支、应急金、负债、保障、养老五件事，先看缺哪块

维度	自检项（符合自家情况即勾「通过」）	通过	待改
一 · 收支与结余			
收支	家庭年度**结余率 ≥ 30%**（结余 = 收入 − 全部支出）	□	□
收支	每月支出**有记录或有预算**，不是「凭感觉」	□	□
收支	大额支出（装修、买车、旅游）会**提前 3 个月**做安排	□	□
二 · 应急金			
应急金	应急金 **≥ 6 个月家庭支出**，且随时可动用	□	□
应急金	应急金放在**无亏损风险、能快速取现**的地方，没有拿去买高波动资产	□	□
应急金	应急金**与经营 / 企业资金分开**，不共用同一个账户	□	□
三 · 负债			
负债	每月还款总额 **≤ 家庭月收入 40%**	□	□
负债	没有**高息负债**（信用卡分期、网贷、消费贷滚存）	□	□
负债	贷款期限**不会延续到退休之后**，或有明确还款安排	□	□
四 · 保障			
保障	家庭主要收入者已配**寿险 + 重疾 + 医疗**（三件基本盘）	□	□
保障	保额能覆盖**家庭负债 + 5 年家庭支出**	□	□
保障	家庭年度总保费 **≤ 家庭年收入 20%**，缴得起也交得完	□	□
五 · 养老与家庭目标			
养老	社保之外有**独立的养老储备**（专户、专款）	□	□
养老	已用足**个人养老金 12,000 元**额度（如本人适用且有节税空间）	□	□
目标	有明确的**三年家庭目标**（换房、教育、退休），并已为它单独配置了钱	□	□

计分：每勾一个「通过」计 **1 分**，共 15 分。 **13–15 稳健** · **10–12 基本健康** · **6–9 有缺口** · **0–5 高风险**

稳健：保持每年复盘一次即可。 **基本健康**：补「待改」里最靠前的那一项。 **有缺口 / 高风险**：按下方顺序逐项处理；高风险先解决现金流与负债，暂缓任何长期投入。

补的顺序比补的数量更重要

- 顺序是：**先备应急金 → 再清高息负债 → 再补家庭保障 → 最后谈增值。**顺序颠倒，最容易出现「钱都锁在长期工具里，急用时拿不出来」。
- 四条参考线（结余率 30%、应急金 6 个月、还款占收入 40%、保费占收入 20%）是**通用参考值，不是标准答案**；收入越不稳定，应急金应当越厚。一次只补一个短板。

编制说明：本表为家庭财务自查工具，参考家庭财务规划中常用的通用参考线（结余率、应急金月数、负债收入比、保费收入比）整理，**不属于监管指标，不构成投资或保险建议。**
各家庭的收入结构、稳定性、成员构成差异较大，参考线可结合自身情况上下浮动。

更多具体问题可咨询 **13510076356**（微信同号）