退休后每月要花多少？社保够不够、缺口多大？

三个数算清，才知道要不要提前准备

一 · 退休后每月支出（分类估，别只估一个总数）

支出类别	每月金额（元）	说明
基本生活（吃住行）		按当前支出打七到八折估算，退休后通勤支出会下降
医疗与药品		**退休后通常上升**，慢病用药要按年估
护理与照护		高龄或失能阶段的支出可能显著上升
人情与其他		含赡养、帮助子女、旅游等
合计		——

二 · 收入从哪来（三类来源逐项估）

来源	预计每月（元）	要点
社保养老金		按现行规定免征个税；具体金额以社保经办测算为准
企业 / 职业年金		有则加，无则空
自有储备与租金		存款、理财、租金等被动收入
合计		——

每月缺口 = 支出合计 _____ - 收入合计 _____ = _____ 元

年度缺口 = _____ 元 × 12 = _____ 元；**按** _____ **年计算，需准备** _____ 万元

已有专项养老储备 _____ 万元 → 仍缺 _____ 万元

补缺口的三条路

- **一是延长工作时间或降低支出**：这是最直接的两条路，且不需要额外成本。
- **二是提前、分批准备**：越早开始，每月需要投入的越少；**分批比一次到位更容易坚持**。
- **三是用专款专用的工具**：把养老钱与日常钱分开，避免被其他目标挪用 —— **可结合个人养老金等现行政策工具**。

编制说明：本表为养老现金流的测算框架，政策基准日 2026-10-15。**社保养老金金额以社保经办机构测算为准，本表不构成投资或养老规划建议**；通胀、寿命与收益率假设会显著影响结果，请结合自身情况自行判断。

更多具体问题可咨询 **13510076356**（微信同号）