AlphaScope 研报

洞察数据，独立思考。

扫码阅读网页版，数据与评级以网页最新版本为准

alphascope.cc/zh/reports/flexible-worker-pension

专题 · 养老金

成都灵活就业人员的社保回报

每月交 1167 元，社保 63 岁起每月约 3485 元、终身领取，回报率约 3.50%

以成都工资中位数 5833 元 为缴费基数，按 20% 每月缴费 1167 元，33 岁起交满 30 年，假设工资不涨。在此口径下比较灵活就业社保、同工资的私企职工和公务员，以及把同一笔钱投入美国固定年金或定投标普 500 时 63 岁起的月收入。

每月缴费	社保月领取	社保回报率
¥1,167	¥3,485	3.50%
工资 ¥5,833 的 20%	63 岁起 · 终身	领到 90 岁 · 名义

私企职工个人回报率	公务员月领取	标普 500 持平所需回报
6.80%	¥6,956	4.5%
个人只交 ¥467	含职业年金	与社保月领取相同

01

核心结论

灵活就业社保：每月 1167 元，63 岁起每月约 3485 元，终身领取。 领到 90 岁的名义回报率约 3.50%；若养老金每年上调 2%，约 4.29%。不计利息，约 73 岁领回全部缴费。

同样的工资，私企职工个人只交 467 元，领同样的养老金，个人缴费回报率约 6.80%；公务员另有职业年金，63 岁起合计约 6956 元。差别来自谁承担单位缴费。

同一笔钱投入其他方式，按 2% 平均领到 90 岁：美国固定年金（假设 5.65% 维持 30 年）约 4277 元；定投标普 500 按 1988 年以来 30 年窗口的人民币中位数 9.4%，约 8674 元。标普 500 年化 4.5% 即与社保月领取持平。

社保的回报率不高，但它是三种方式中唯一终身领取、不承担市场风险的一项，且高于中国 10 年期国债约 1.65% 的收益率；美国年金利率只保证 5 年，扣除通胀约 1.95%；标普 500 期间最大下跌 51%。

https://www.bilibili.com/video/BV1F4HG6fEoC/
https://youtu.be/HeL7ls4-Tz8

讲解视频（中文，约 8 分钟）。B 站与 YouTube 内容相同。

02

测算口径

工资取成都市 2023 年人力资源市场工资价位的全行业月收入中位数 5833 元，这是能查到的最新城市级官方数字；四川 2026 年度全口径城镇单位就业人员月平均工资为 7831 元，本文用它近似养老金计发基数。工资假设不涨，缴费额和计发基数保持不变，退休后养老金不上调，因此所有金额都相当于今天的钱。

项目	设定
缴费期	33–63 岁，30 年，每月 ¥1,167（共 42.0 万）
社保领取	现行公式，63 岁起终身领取；回报率按领到 90 岁计算
其他方式的领取	按各自回报率积累到 63 岁，再按 2% 平均领到 90 岁
职业年金	年化 3%（假设），按 117 个月发完

工资不涨、职业年金回报、美国年金利率维持 30 年、标普 500 的未来回报都是假设，不是预测。

03

灵活就业人员的社保

灵活就业人员参加职工基本养老保险，缴费比例为 20%，其中 8% 记入个人账户，12% 进入统筹基金，全部由本人缴纳。四川 2026 年度缴费基数下限 4699 元、上限 23493 元，分别为全口径月平均工资的 60% 和 300%。基础养老金为计发基数与本人缴费工资平均数的 1% 乘以缴费年限，个人账户养老金为账户储存额除以计发月数（63 岁为 117）；个人账户余额可以依法继承。

缴费基数	每月缴费	63 岁起月领取	回报率	回本年龄
下限 ¥4,699	¥939.8	¥3,036	3.78%	72 岁
中位数 ¥5,833	¥1,166.6	**¥3,485**	3.50%	73 岁
平均工资 ¥7,831	¥1,566.2	¥4,277	3.18%	74 岁
上限 ¥23,493	¥4,698.6	¥10,481	2.46%	76 岁

回报率为领到 90 岁的名义内部收益率；回本年龄不计利息。基数越低，回报率越高，因为基础养老金的一半按平均工资计算。

04

同样的工资，三种身份

企业职工基本养老保险的缴费比例合计 24%，其中个人 8%、单位 16%；机关事业单位人员的基本养老保险规则相同，另有职业年金（单位 8%、个人 4%）。按同样 5833 元 的工资计算：

身份	个人每月交	单位每月交	63 岁起月领取	个人缴费回报率
灵活就业	¥1,167	¥0	¥3,485	3.50%
私企职工	¥467	¥933	¥3,485	**6.80%**

身份	个人每月交	单位每月交	63 岁起月领取	个人缴费回报率
私企职工（按下限 ¥4,699）	¥375.9	¥751.8	¥3,036	7.09%
公务员	¥700	¥1,400	¥6,956（含职业年金 ¥3,471）	6.98%

职业年金按年化 3% 积累，按 117 个月发完，约领到 73 岁。不少企业按缴费基数下限缴费，职工的养老金相应减少。

> 三种身份领取基本养老金的规则相同。灵活就业人员的个人回报率较低，是因为单位那一部分也由本人缴纳，而不是待遇更少。

05

美国固定年金

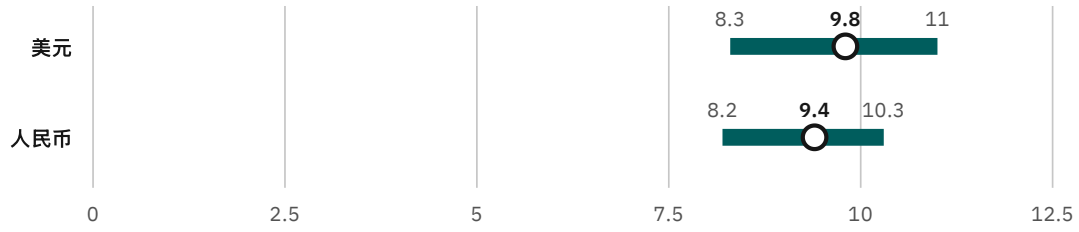
A 级保险公司 5 年期固定年金（MYGA）的最高利率约 5.65%，65 岁男性购买终身即期年金，每年可领保费的约 7.7%。假设 5.65% 维持 30 年，每月 1167 元 到 63 岁约积累 107.2 万，按 2% 领到 90 岁每月约 4277 元。但利率只保证 5 年，这类产品一般只面向美国居民。美国 10 年期国债收益率 4.96%，9 月 CPI 同比 3.7%，扣除通胀后 5 年期年金约 1.95%；作为对照，中国 10 年期国债约 1.65%，CPI 同比 0.9%。

06

定投标普 500

用 1988 年以来的标普 500 全收益指数，计算每个起始月份的 30 年等额定投（1988–1996 年起始，共 105 个窗口）。美元口径年化回报率的中位数为 9.8%，人民币口径为 9.4%，期间人民币对美元升值。

30 年定投的年化回报率（105 个窗口）



条带为最低到最高，点为中位数。

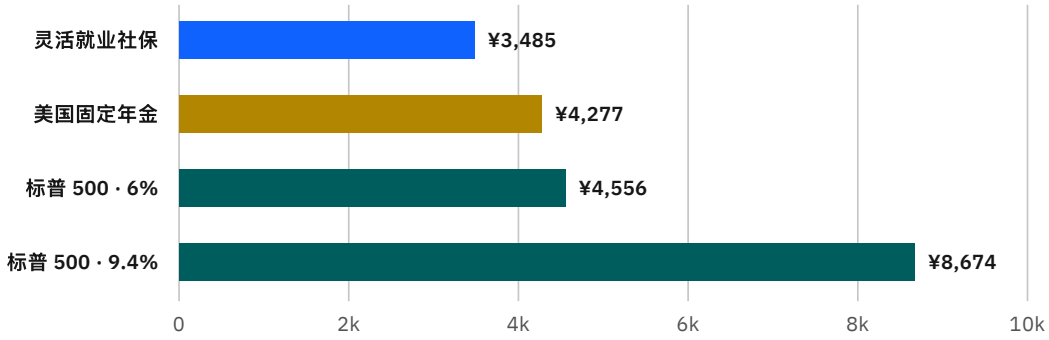
年化回报率	63 岁时账户	每月可领（到 90 岁）
9.4%（历史中位数）	217.5 万	**¥8,674**
6%（情景）	114.2 万	¥4,556
4.5%（与社保持平）	—	¥3,485

这 105 个窗口都在 1988–1996 年开始，正好是美股表现较好的时期；期间指数最大下跌 51%（2009 年 2 月）。未计 QDII 基金费用、额度限制和分红预扣税。

07

三种方式的比较

每月 ¥1,167、30 年：63 岁起的月收入



社保为终身领取；其余为按 2% 平均领到 90 岁。美国年金假设利率维持 30 年。

方式	回报率	终身	确定性	主要风险
灵活就业社保	3.50%	是	中	待遇调整和计发办法等制度变化
美国固定年金	5.65%	可选	中	利率只保证 5 年；一般面向美国居民
定投标普 500	9.4%	否	低	最大下跌 51%；汇率与费用

社保的回报率 3.50% 高于中国 10 年期国债约 1.65% 的收益率，原因在统筹基金：基础养老金按平均工资和本人工资的平均数计算，收入低于平均水平的人得到补贴，长寿风险由全体参保人分担。它的风险在于制度，待遇调整幅度和计发办法都可能与假设不同。

08

风险与局限

制度调整 养老金计发办法、待遇调整、最低缴费年限（2030 年起每年增加 6 个月，到 20 年）都可能变化。	**计发基数为近似** 四川养老金计发基数未查到官方数字，本文以全口径平均工资 7831 元 近似。
工资不涨的假设 若工资和养老金上调，社保的名义回报率会更高；本文只给出养老金每年上调 2% 的敏感性。	**市场与汇率** 标普 500 的历史窗口都处于美股较好的时期，未来回报可能更低；人民币投资者还承担汇率、QDII 费用和额度限制。
领取期限不同 社保终身领取，其余方式按领到 90 岁计算；寿命更长时社保的相对价值更高，寿命较短时更低。	

09

方法与数据来源

四川省人社厅等四部门：2026 年度社会保险缴费基数（2026-09-07）；成都市 2023 年人力资源市场工资价位。

国务院办公厅《机关事业单位职业年金办法》（国办发〔2015〕18 号）；全国人大常委会关于渐进式延迟法定退休年龄的决定（2024-09-13）。

美国年金：Ethos（2026 年 10 月 MYGA 报价）、ImmediateAnnuities.com 调查（2026-09-09），为最高报价而非市场平均。

标普 500 全收益指数（yfinance ^SP500TR 月末收盘）；美元兑人民币 FRED EXCHUS；美债与 CPI 为 2026 年 9–10 月数据。

回报率为月度现金流的名义内部收益率，社保领到 90 岁。资料截至 2026-10-25。

本文是基于公开规则和历史数据的测算，面向一般读者，不针对任何个人的财务状况，不构成投资建议。历史回报不代表未来，具体规则以各地社保经办机构的说明为准。

数据截至 2026-10-25 · 四川省人社厅 2026 年度缴费基数；成都市 2023 年工资价位；国办发〔2015〕18 号；Ethos、ImmediateAnnuities.com；yfinance ^SP500TR；FRED

AlphaScope · alphascope.cc/zh/reports/flexible-worker-pension · 生成于 2026-10-25

财务数据取自 SEC EDGAR 原始文件。行情数据存在延迟，数据来源见各报告。

本站评级为研究观点，面向全体读者，不构成对任何个人的买卖建议。投资有风险，投资者应独立作出投资决策。