专题 · 养老金制度

日本、美国、德国、挪威的养老金制度**四国都在推后领取年龄、把给付与寿命挂钩，日本推迟到 70 岁领取每月多 42%**

本文按各国官方资料（截至 2026 年 10 月），比较四国公共养老金的三个方面：资金来源、给付的计算方式和应对老龄化的机制。四国的缴费基数和覆盖范围不同，本文只比较制度设计，不比较领取水平；同等收入下的替代率测算见《中美日养老金对比》。

日本 · 厚生年金保险料率	美国 · 社会保障税率	德国 · 养老保险缴费率	挪威 · 每年记账比例	日本 GPIF 运用资产
18.3% 工资的比例 · 劳资各半	12.4% 工资上限 18.45 万美元（2026）	18.6% 工资的比例 · 劳资各半	18.1% 收入的比例 · 上限 7.1 G	317.8 万亿日元 2026 年 6 月末

挪威石油基金
22.68 万亿克朗 2026 年 6 月末 · 不直接支付养老金

01

核心结论

四国的公共养老金主体都是现收现付。 日本、德国、美国社会保障和挪威国民保险都用在职一代的缴费支付当期给付；个人账户积累只在美国 401(k) 和挪威职业养老金中承担主要角色。

给付计算方式差别最大。 日本基础年金为定额（缴满 40 年每年 84.73 万日元），美国社会保障用累进公式（90% / 32% / 15%），德国按工资相对全国平均的积分计算（1 分每月 42.52 欧元），挪威按记账账户余额除以预期寿命系数计算。

四国都在应对老龄化。 日本用宏观经济滑动压低上调幅度；美国社会保障信托基金预计 2032 年耗尽，届时只能支付 78%；德国把法定退休年龄提高到 67 岁，同时以法律保证 48% 的标准养老金水平至 2031 年；挪威的给付随预期寿命自动调整。

领取时间是个人可以选择的重要变量。 日本推迟到 70 岁领取，每月领取额增加 42%，推迟到 75 岁增加 84%；挪威可在 62–75 岁之间开始领取，越晚每年领得越多。

https://www.bilibili.com/video/BV1GrHg6rEKu/
https://youtu.be/KgEN6Q7T-AA

讲解视频（中文，约 10 分钟）。B 站与 YouTube 内容相同。

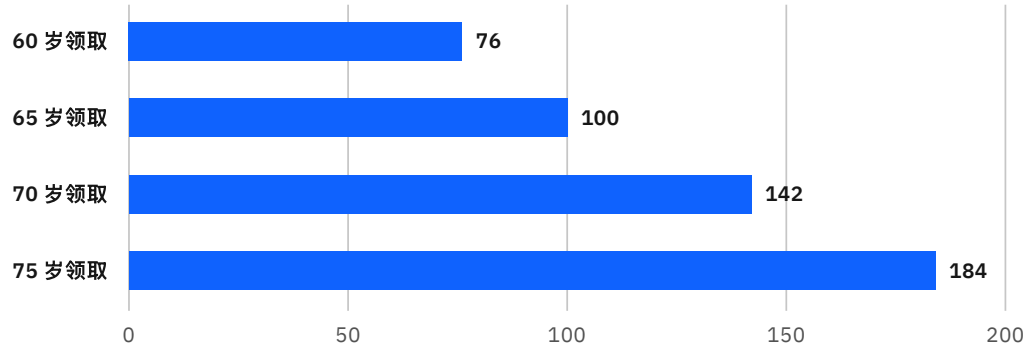
02

日本：两层年金

日本的公共年金分两层。第一层是国民年金，20–60 岁的居民都要加入，给付为定额，缴费年限不足 40 年按比例减少。第二层是厚生年金，公司职员和公务员在第一层之上加入，给付与工资挂钩。领取原则上从 65 岁开始，可以在 60–75 岁之间选择。

项目	第一层 · 国民年金	第二层 · 厚生年金
加入者	20–60 岁的全体居民	公司职员、公务员
缴费	定额保险料	工资的 18.3%，本人与雇主各 9.15%
给付	定额：缴满 40 年每年 84.73 万日元（2026 年度，约每月 7.0608 万日元）	与在职期间的工资挂钩

日本：领取年龄与每月领取额（65 岁 = 100）



每提前一个月减少 0.4%，最多减 24%；每推迟一个月增加 0.7%，最多增加 84%。调整终身适用。

给付每年按工资和物价调整，但“宏观经济滑动”会根据被保险人减少和平均寿命延长，系统性压低上调幅度。年金储备金由 GPIF 运用，2026 年 6 月末约 317.8 万亿日元，是全世界规模最大的公共养老基金之一。

03

美国：社会保障与 401(k)

美国的第一层是社会保障。领取额按累进公式计算：平均月收入中最低的一段按 90% 计入，中间一段按 32%，最高一段按 15%，因此收入越低，替代率越高。全额领取年龄为 67 岁，最早 62 岁、最晚 70 岁开始领取。按 2026 年受托人报告，养老信托基金预计在 2032 年耗尽，若不立法调整，此后只能支付计划给付的 78%。

第二层是 401(k)，由雇主提供、员工自愿参加的个人账户，资金由本人选择投资。

项目	社会保障	401(k)
缴费	劳资各 6.2%，合计 12.4%；工资上限 18.45 万美元	每年最多 2.45 万美元，50 岁以上另加 8000 美元
雇主	缴纳一半	常见做法：员工每存 1 美元配 0.5 美元，最多到工资的 6%
给付	累进公式，终身给付；62–70 岁开始领取	账户余额；一般 59.5 岁以后取出，提前取出通常加征 10%
主要风险	信托基金 2032 年耗尽后给付可能下调	投资回报和本人的参与程度

04

德国：积分制养老金

德国法定养老保险的缴费率为工资的 18.6%，雇员和雇主各 9.3%。给付按积分计算：每年本人工资除以全国平均工资，得到当年的积分；工资等于平均工资计 1 分，为平均工资的一半计 0.5 分。退休时，一生积分之和乘以“养老金价值”，即每月养老金。2026 年 7 月起，1 分的养老金价值为每月 42.52 欧元，比上一年的 40.79 欧元 提高 4.24%。

项目	数值
标准情形	按平均工资工作 45 年，积 45 分
每月养老金（税前）	**约 1913.4 欧元**
标准养老金水平	不低于平均工资的 48%，法律保证至 2031 年（均按扣除社保后的口径）
法定退休年龄	逐步提高到 67 岁（1964 年及以后出生）
退休年龄后继续工作	每月最多 2000 欧元 工资收入免税（2026 年起）

积分制使给付取决于本人工资在全国的相对位置，而不是绝对金额；缴费年限和收入水平都会反映在积分里。

05

挪威：记账式个人账户与石油基金

挪威国民保险每年把收入的 18.1% 记进个人养老金账户。这是记账，不是真的把钱存进去；计入的收入上限为基本额 G 的 7.1 倍。2026 年 5 月起 G 为 13.65 万克朗，上限约 96.95 万克朗。退休时，账户余额除以与预期寿命挂钩的系数，得到每年的养老金。

领取非常灵活：62–75 岁之间都可以开始，可以只领 20%–100% 中的一部分，边工作边领取也不扣减；领得越晚，每年领得越多。此外，私营企业必须为员工缴纳职业养老金，最低为工资的 2%。

挪威的石油基金（政府养老基金全球）2026 年 6 月末规模约 22.68 万亿克朗，但它并不直接向任何人支付养老金。石油收入全部存入基金，政府每年最多使用相当于基金预期实

际回报的约 3%，用于整个国家预算，养老金只是其中一部分；2027 年预算计划使用约 2.7%。

> 这条规则的含义是：石油终会用完，基金本金留给以后几代人，当期养老金仍主要依靠国民保险的缴费。

06

四国制度比较

下表按资金来源、给付计算和应对老龄化三个方面并列四国制度。各项参数的口径不同，表中不做高低排序。

项目	日本	美国	德国	挪威
资金来源	现收现付	社会保障：现收现付；401(k)：个人账户	现收现付	国民保险：
给付计算	基础年金定额，厚生年金与工资挂钩	累进公式，低收入者替代率更高	积分 = 工资 ÷ 全国平均工资	账户余额 ÷
应对老龄化	宏观经济滑动	信托基金 2032 年耗尽的缺口	退休年龄提高到 67 岁；48% 水平底线	随寿命自动
领取年龄	60–75 岁（原则 65 岁）	62–70 岁（全额 67 岁）	法定 67 岁	62–75 岁，

07

对个人的含义

公共养老金在变得更谨慎。 领取年龄推后、给付增长放慢是四国的共同方向；只依靠公共养老金，退休后的收入通常只相当于在职收入的一部分。

一部分责任交给个人。 美国 401(k)、挪威职业养老金、日本 iDeCo 和 NISA、德国的私人补充养老都属于这一类；开始得越早、持续得越久，复利的作用越大，但投资结果不确定。

领取时间本身是一个重要决定。 日本推迟到 70 岁领取，每月领取额增加 42%；挪威和美国同样是越晚领每年越多。在健康和收入允许的情况下，多工作几年、晚领几年，是提高养老金最直接的方式之一，但推迟领取的价值取决于实际寿命。

08

风险与局限

规则调整
缴费率、领取年龄、给付公式和税收规定会随立法调整，具体以各国官方说明为准。

口径不同
四国的缴费基数、覆盖人群和给付口径不同，表中的比率不能直接比较高低。

财政可持续性
美国社会保障信托基金预计 2032 年耗尽；其他国家也可能进一步调整给付或领取年龄。

个人账户的投资风险
401(k)、职业养老金等个人账户的结果取决于投资回报和费用，可能出现较大回撤。

推迟领取的取舍
推迟领取提高每月领取额，但领取年数减少，总领取额取决于实际寿命和税收、社保等其他因素。

09

方法与数据来源

日本：日本年金機構（令和 8 年度老齢基礎年金満額）；厚生労働省（厚生年金保险料率、提前与推迟领取）；GPIF 2026 年度第一季度运用状况（2026-06-30）。

美国：SSA（2026 年缴费上限与给付公式）；2026 年社会保障受托人报告；IRS Notice 2025-67（401(k) 限额）；Vanguard How America Saves 2026（常见配缴方式）。

德国：联邦政府 2026 年养老金调整；德国养老保险（缴费率、法定退休年龄）；2025 年养老金法案（48% 水平至 2031 年）；Aktivrente 法。

挪威：NAV 与挪威政府网站（记账比例、G、领取规则）；职业养老金最低缴费；NBIM（2026-06-30 基金规模）；财政部 2027 年预算。

日本领取年龄的指数：以 65 岁的每月领取额为 100，按每月 0.4%（提前）和 0.7%（推迟）计算，未计税收和社保。

本文介绍制度设计，不计算各国的替代率。资料截至 2026-10-25。

本文是基于各国官方资料的制度说明，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。制度会调整，具体以各国官方说明为准。

数据截至 2026-10-25 · 日本年金機構；厚生労働省；GPIF；SSA；社会保障受托人报告；IRS；Deutsche Rentenversicherung；德国联邦政府；NAV；NBIM；挪威财政部

AlphaScope · alphascope.cc/zh/reports/pension-4-countries · 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。