个人社保

微信搜【智慧人社】公众号 / 下载【智慧人社】APP，实名、人脸登录（身份证是你本人）

1. **收到新卡之后关键一步：激活金融功能**
　激活金融账户必须本人带身份证 + 新社保卡，找**湖南农信 / 涟源农商行网点**；广州没有，有两个选择：
- ① 等以后回湖南顺路去涟源农商网点激活；
- ② 先问涟源农商行，是否支持视频远程激活金融账户（不是所有网点都开通，要打电话确认）

湖南省政务...
> 提示：湖南社保卡到期换卡**免工本费**，只需要付邮寄费湖南省人民...

湖南社保卡信息

开户银行	农村信用合作社
开户网点	湖南涟源农村商业银行股份有限公司
银行帐号	6230901009020038004
发卡机构	娄底市
采集单位	涟源市古塘乡人民政府
卡有效期限	20260820

广州社保卡信息

开户银行	工商银行
开户网点	广州工商银行新市支行
银行帐号	6217213602053125480
卡号	AP3583161
社会保障号	id
发卡日期	2025年11月24日

1. 打电话给涟源社保（0738-4439180），确认三件事：
  - 18 年里面，改革前（2014.10 前）视同缴费年限有没有录入、档案齐全
  - 职业年金账户是否正常、有没有同步转移和封存
  - 是否接收外地企业职工养老转入机关养老账户
2. 广州这边：保存好【参保缴费凭证】，以后转移要用，掌上 12333 可以直接下载
3. 先申领涟源社保卡（前面说的智慧人社渠道），保管好，以后湖南发养老金用
4. 转移办理入口（以后要转的时候用）：掌上 12333 / 国家社会保险公共服务平台，业务名称：**机关养老与企业职工养老互转**，向【转入地】发起申请，不用跑转出地

1 湖南职工医保退休要求：女累计 25 年、男累计 30 年（含视同），并且省内实际缴费要达标，和养老分开算湖南省政务...
2 延迟退休规则：男性从 60 岁逐步延到 63 岁，**可以弹性选择，最早不早于 60 岁**
3 临近退休前 1～2 年，把广州 3.5 年职工养老转入涟源企保账户，一并归集
4 **【阶梯式上调最低缴费年限 + 弹性阶梯退休年龄】两套并行**，1. 男性是**慢慢从 60 岁逐步抬到 63 岁**，2025 启动，每 4 个月延迟 1 个月，15 年走完这个过程。
  2029 年及之前退休：最低年限仍然是**15 年**（老标准）
  2037 退休：最低 19 年
退休年龄：阶梯延迟 + 弹性选择
男性原 60 岁，逐步延迟到 63 岁；政策同时有**弹性机制**：满足最低缴费年限之后，可以：
- 最多弹性提前 3 年，但男性**最早不能早于 60 周岁**
- 也可以和单位协商，最多再往后延 3 年退休- **2014.10.1 之前的工龄**：机关还没有开始交机关养老保险，不用个人缴费，这一段工龄，认定后就是【视同缴费年限】
- **2014.10.1 之后的工龄**：机关开始正式缴养老保险，单位 + 个人正常交钱，这一段叫**实际缴费年限**

养老金三块：**基础养老金 + 个人账户养老金 + 过渡性养老金**

1. 基础养老金：视同年限和实际年限加在一起，一起算总年限
2. 个人账户养老金：**视同年限这段，是没有个人账户钱进账的**（当时没交钱）
3. **过渡性养老金：专门给视同年限的补贴！**

吴万群，男，1977年3月出生，1999年3月入职湖南省涟源市古塘乡机关，2018年1月辞职。机关养老帐户转入了湖南涟源的【企业职工养老保险（企保）】

1 视同缴费年限 = 15.58 年
1999 年 3 月～2014 年 9 月

2 社保个人帐户情况：
缴费月数：　　40个月；2014年10月～2018年1月

个人缴费本金：　　8592.9 元

3 职业年金缴至2016年12月，合计4298 +8592.9 元

4 广州缴费年限：35个月，2003年3月参保，参保单位有3个，持续到2025年5月，断断续续。
其中，但有重复月份25个月：
单位缴费 (含灵活就业缴费划入统筹部分)：12954 元
个人缴费 (划入个人账户)：　　7706-3306 元

5 个人操作:不再缴费，到时将广州的社保转回湖南。

6 试问，按上述数据，及最新社保政策，尽早退休届时大根估算可领多少金额一个月？

📌 **本文件回答的问题**

按你提供的参保数据，最早什么时候能退休、届时每月大致能领多少、哪些信息还需要提前核对。

- **最早可退：**2037年3月满60周岁，走弹性提前退休，比法定年龄早3年
- **法定年龄：**63周岁，2040年3月，延迟月数已到36个月上限
- **首月待遇：**中性估算约4926元/月，合理区间4700—5400元
- **待遇重心：**15.58年视同缴费，撑起过渡性养老金约2117元，占基本养老近一半
- **关键前提：**视同年限档案认定完整，并在涟源办理退休

1. 结论：最早2037年3月退休，首月约4900元

先把三个最关键的节点说清楚，后面各节给出依据和算法。

1.1 三个核心数字

- **最早退休时间：**2037年3月，满60周岁，属于弹性提前退休，最多可提前3年，且不得低于男职工原法定退休年龄60周岁
- **法定退休年龄：**63周岁，即2040年3月，你已落在延迟到位的那一档
- **首月养老金：**中性估算约4926元/月（基本养老金4710元＋职业年金216元），情景区间约4700—5400元

1.2 退休年龄口径需要更正：你是63岁，不是60—63岁之间的过渡档

男职工法定退休年龄自2025年1月1日起，每4个月延迟1个月，最多延迟36个月。判断方法是看“原退休时间”（出生年月加60周岁）距2025年1月的月数：达到144个月及以上，延迟月数即封顶36个月。

你1977年3月出生，原退休时间为2037年3月，距2025年1月为146个月，已超过144个月的门槛，因此**延迟36个月、法定退休年龄63周岁、法定退休时间2040年3月**。此前“可能在60—63岁之间”的理解对你不适用。

弹性提前的空间仍然存在：在满足当年最低缴费年限的前提下，可以自愿提前，最长3年，但不得低于60周岁，**所以你最早能选的时间点是2037年3月**。2037年对应的最低缴费年限为19年，你累计21.83

年，满足这一条件。

2. 参保底账：21.83年，两省三段

全部待遇都从这三段年限和两个账户生长出来，先把它对齐再谈金额。

年限构成	时间段	年限	关键数据
视同缴费	1999年3月—2014年9月	15.58年	无个人账户进账，只能靠过渡性养老金补偿
湖南实际缴费	2014年10月—2018年1月	40个月，约3.33年	个人账户储存额12345.34元
广州实际缴费	2003年3月—2025年5月，断断续续	累计35个月，约2.92年	个人缴费7353元；单位及灵活就业划入统筹12954元
合计	—	21.83年	2037年退休门槛19年，达标

需要留意两处：职业年金只缴到2016年12月，之后停缴；广州那段年限不满10年，不具备把广州作为待遇领取地的资格，退休只能落在涟源。

3. 测算法与结果：过渡性养老金是最大一块

湖南企业职工基本养老金由三部分组成，职业年金单列发放。计算口径如下：

- **基础养老金**＝（计发基数＋计发基数×平均缴费指数）÷2×缴费年限×1%
- **过渡性养老金**＝计发基数×平均缴费指数×1.3%×视同缴费年限
- **个人账户养老金**＝个人账户储存额÷计发月数（60周岁为139）
- **职业年金**＝年金账户余额÷139，按月领取，领完为止

测算所用假设集中在四项，都是变量而非既成事实：

假设项	取值	依据或说明
退休当年计发基数	11000元/月	湖南2025年为7694元/月，按年均约3%增长推至2037年
平均缴费指数	0.95	视同与湖南实际段按1.0，广州段按0.5加权
个人账户余额	约3.5万元	现有12345.34元加广州7353元，按约3.5%记账利率滚存至2037年
职业年金余额		4298 元滚存至 2037：预估 **8500 元**

3.1 中性情景的分项结果

项目	金额（元/月）	说明
基础养老金	2342	21.83年年限全额计入
过渡性养老金	2117	15.58年视同年限的补偿，占基本养老约45%
个人账户养老金	252	35000÷139
基本养老金小计	**4710**	终身发放，并随国家统一调整逐年上调
职业年金	61	$8500 \div 139 \approx 61$，账户领完即止，预计约11年半
合计	**4926** -155	退休首月口径，不含医保待遇

3.2 计发基数不同时的情景区间

退休当年计发基数	基本养老金	职业年金	合计
10500元（增长偏慢）	4508	216	**4724**
11000元（中性）	4710	216	**4926**
12000元（增长较快）	5116	216	**5331**

三个情景的差距几乎全部来自计发基数，年限与视同结构不变，因此可以据此判断：只要计发基数按近十年节奏增长，首月落在4900元上下是合理预期。

4. 三个变量决定最终金额

4.1 计发基数：唯一无法自行控制的变量

湖南每年由省人社厅、财政厅、税务局联合公布，2025年为7694元/月，过去数年增幅在3%上下。它同时进入基础养老金和过渡性养老金，基数每提高1000元，你的月待遇约增加210元。

4.2 平均缴费指数：转入企保后视同段锁定为1.0

机关养老与企业职工养老的指数口径不同。转为企业职工养老保险后，视同段不再按职级职务折算，统一按1.0计入，这是制度切换对你待遇影响最直接的一处。

广州35个月的缴费基数偏低：个人账户7353元除以35个月、再按8%的个人费率倒推，月均缴费基数约2626元，对应指数大致在0.5左右，会把整体平均指数从1.00拉到0.93—0.95。影响幅度有限，平均指数每变动0.05，基础养老金约变动60元。

4.3 个人账户与职业年金：金额不高，但发放规则不同

2018年1月以后不再缴费，两个账户只靠记账利息增值，这就是个人账户养老金仅252元的原因。更需要注意的是职业年金：2016年12月停缴后余额基本定型，按139个月计发，约11年半后领完，而基本养老金终身发放并逐年调整。

5. 需要提前处理的风险点

- **视同认定是核心风险：**15.58年视同必须有人事档案支撑，包括招录审批表、历年工资表、辞职批复等。这一段一旦档案不全，2117元过渡性养老金直接失去依据
- **退休地只能是涟源：**广州累计仅35个月，不足10年，不具备待遇领取地资格。若把湖南年限转向广州退休，既拿不到广州标准，还要重新接受视同复核，属于高风险低收益的操作
- **广州统筹部分不进个人账户：**单位缴费与灵活就业划入统筹的12954元，随关系转移时只按规则划转统筹基金，不增加你的个人账户储存额，不要按“账户会多一万多”来预期
- **医保与养老分开算：**湖南男职工医保退休一般要求累计缴费满30年（含视同），并有本省实际缴费年限要求，以涟源医保经办口径为准。你养老21.83年，医保缺口明显，需要在退休前规划补缴或延缴
- **弹性提前要按时申请：**需本人自愿并提前3个月书面告知，逾期不申请则按法定年龄办理

6. 行动建议：三步落定

1. **近期核对档案。**向涟源社保确认三件事：15.58年视同是否已录入系统、职业年金账户余额与封存状态、广州年限转入的受理口径
2. **暂不办理转移。**等2035—2036年再发起广州养老关系转入，避免过早转移后再次复核；现在只需保留掌上12333下载的广州参保缴费凭证
3. **单独规划医保。**先算出涟源认定的医保累计年限与缺口，再决定退休前补缴还是退休后延缴，这部分支出不会体现在上面的养老金测算里

7. 测算口径与说明

以上为个人测算，不是社保经办机构的核定结论。实际待遇以涟源社保按档案出具的基本养老金核定表为准，差异主要来自四项：退休当年计发基数、个人账户与职业年金的实际记账利率、视同缴费年限的最终认定结果、以及广州段的实际缴费指数。

参考来源：

- [1] 湖南省人力资源和社会保障厅等：《关于公布2025年社会保险缴费基准值和计发基数的通知》，2025年9月22日，原文链接
- [2] 全国人民代表大会常务委员会：《关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》，2024年9月13日，原文链接
- [3] 湘潭市人力资源和社会保障局：《企业职工养老保险业务经办指南》，过渡性养老金按指数化月平均缴费工资的1.3%计发，原文链接

（注：部分内容由豆包 AI 生成）