

# 领取养老金要缴3%个税? 这三个问题需弄清

## 两部门发文 明确未来五年银行业保险业 普惠金融发展要求

国家金融监督管理总局、中国人民银行26日对外发布《银行业保险业普惠金融高质量发展实施方案》明确,未来五年基本建成高质量综合普惠金融体系,并提出16条具体措施。

实施方案提出,优化普惠金融服务体系。健全多层次、广覆盖、差异化的普惠金融机构体系。完善县乡村金融服务,提升县域金融服务水平,巩固基础金融服务的覆盖面和保障能力。

在巩固提升普惠信贷体系和能力方面,实施方案要求,一是完善普惠信贷管理体系,科学设定监管目标,完善监管评价评估机制、信贷政策导向效果评估机制。二是提升小微企业信贷服务质效,引导银行保持对小微企业有效的增量信贷供给。三是加强“三农”领域信贷供给。四是加大脱贫地区和特定群体信贷帮扶力度。五是强化民营企业信贷支持。

在加强普惠保险体系建设方面,实施方案要求,推进保险公司专业化体制机制建设;丰富普惠保险产品供给,推动农业保险持续“扩面、增品、提标”,开发推广适应小微企业需求的财产保险、责任保险、出口信用保险等产品,推动保险公司加大对农民健康保险、养老保险、意外伤害保险、人寿保险等人身保险产品供给;提供优质普惠保险服务,探索对普惠保险产品的精算回溯;强化普惠保险监管政策引领,研究将普惠保险发展情况纳入保险公司监管评价体系。

## 前5个月长三角地区 进出口总值增长5.2%

记者日前从上海海关获悉,今年前5个月,长三角地区实现进出口6.73万亿元人民币,比去年同期增长5.2%,较同期全国外贸增幅高2.7个百分点,占同期全国进出口总值的37.5%。

江苏省、浙江省、安徽省和上海市面对复杂困难的外部市场,各展优势,争当外贸“排头兵”。

海关统计显示,在长三角地区中,江苏省外贸规模最大。前5个月,江苏省进出口总值2.33万亿元,同比增长5.3%,占同期长三角地区进出口总值的34.7%。

从外贸增幅看,安徽省前5个月实现两位数增长,同比增长15.4%,进出口总值达3747.9亿元。

看出口成绩单,长三角地区前5个月出口4.29万亿元,同比增长10.3%。其中,浙江省出口1.69万亿元,对全国出口增长贡献率达20.7%,出口增长贡献率居全国各省市首位。

作为长三角的经济中心城市,上海市前5个月进口近1万亿元,占长三角地区进出口总值的40.7%。

民营企业如今已成为长三角外贸“第一主力”。前5个月,长三角地区民营企业实现进出口3.74万亿元,同比增长9.1%,占长三角地区进出口总值的55.6%。上海市民营企业前5个月的进出口增幅达22.2%。

东盟、欧盟是长三角外贸的两大重要市场,也是两大“稳定器”,共建“一带一路”国家的市场地位不断提升。前5个月,长三角地区对东盟、欧盟进出口分别为1.07万亿元、1.02万亿元,同比分别增长16.9%、3.9%;对共建“一带一路”国家合计进出口3.36万亿元,同比增长10.1%。

据海关统计,自2018年11月长三角一体化发展上升为国家战略至今年5月,长三角地区外贸持续稳定增长,规模累计突破100万亿元,达101.2万亿元。



受持续降雨及上游来水影响,位于贵州省安顺市的黄果树瀑布迎来2025年入汛最大水量。图为6月26日拍摄的贵州黄果树瀑布。(本版图文报道均据新华社)

“个人养老金领取时,按照领取额的3%缴纳个人所得税,不区分本金和投资收益。”人力资源社会保障部近日发布的一则政策信息引发社会广泛关注。相关政策该如何理解?这是否意味着大家领取养老金都要缴3%个税?

### 此“金”非彼“金”,退休后领的基本养老金无需缴个税

首先需明确,我们通常所说的养老金和个人养老金不是一回事。

我们通常所说的养老金,属于国家的基本养老保险制度,是参保的城镇职工和城乡居民到达法定退休年龄并满足缴费年限等条件后,能按月领取的养老金。

个人养老金,是指政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的制度,2022年才开始实施。个人可以到特定账户存一笔钱,每年不超过12000元,作为基本养老保险的补充,到退休时再多个养老金来源。

从税收的角度看,基本养老金不

缴税。根据个人所得税法,按照国家统一规定发给干部、职工的基本养老金或者退休费、离休费、离休生活补助费,免征个人所得税。

北京市税务局12366纳税缴费服务热线工作人员也明确回应,大家退休后按月领取的基本养老金,也就是大家所说的退休金,无需缴纳个人所得税。因此,大家不必担心退休后到手的基本养老金会“缩水”。

### 个人养老金缴3%个税并非新政,已实施三年多

与基本养老金免税不同,个人养老金在领取时需缴纳3%的个人所得税。不过,这并不是一项新政策。按照财政部、国家税务总局此前发布的公告,自2022年1月1日起,对个人养老金实施递延纳税优惠政策。

也就是说,在缴费时,个人向个人养老金资金账户的缴费,暂时不用缴纳个税,按照12000元/年的限额标准,在综合所得或经营所得中据实扣除。参

加人使用“个人所得税”App扫描缴费凭证上的二维码就可申报扣除。

“个人养老金在中间年份产生投资收益时,也暂时不用缴纳个税,直至最终领取时才缴纳。在税率方面,个税税率有3%至45%七档超额累进税率,但个人养老金适用最低一档3%的税率,体现了政策的优惠和支持。”中国社科院财经战略研究院财政研究室主任何代欣说。

何代欣表示,为了兼顾激励与公平,避免部分人借此避税、享受过多优惠,因此目前对个人养老金给出每年12000元限额要求。从国际上看,相关国家个人退休账户制度也设置了年缴纳金额的上限。

### 对不同收入群体,个人养老金的利好程度不同

不少人疑惑,个人养老金虽然在购买时享受了税收优惠,但领取时还要按照3%计税。这“一进一出”,还划算吗?专家表示,个人养老金对不同收入群体的影响不尽相同。

以34岁、税前年收入约20万元的参加人为例,对应的个税边际税率为10%。考虑到最后领取要缴3%个税,每年如果存12000元,不算买产品的收益,大概能赚800多元。收入越高、个税税率越高,购买个人养老金会越划算。对于低收入群体来说,如果工资还没达到每月5000元的个税起征点,参与个人养老金计划可能就不一定划算。

记者注意到,目前各大银行App都有专门的个人养老金“计算器”,大家可以根据自己的收入情况进行测算。除了节税和缴税之间的差价,如果购买金融产品得当,参加人还能获得长期投资收益。

数据显示,截至去年11月末,我国个人养老金开户人数突破7000万人,以30至40岁的参加者居多,也有一些临近退休年龄开户缴费的。

据记者了解,人力资源社会保障部正在会同有关部门研究制定个人养老金相关支持政策,进一步增强个人养老金制度的吸引力,引导更多具备条件的群众参加进来,让老年生活更有保障。

### 健康人生 绿色无毒

2025年6月26日是第38个国际禁毒日。多地展开宣传和教育活动,引导人民群众特别是青少年懂法守法,推动“健康人生,绿色无毒”理念深入人心。

图为6月24日,在河南省商丘市夏邑县育才学校,夏邑县人民检察院的工作人员为学生介绍禁毒知识。



## 2025年基本公共卫生服务经费人均财政补助标准达99元

记者26日从国家卫生健康委获悉,2025年基本公共卫生服务经费人均财政补助标准达到99元,比上年增长5元。

新增经费聚焦“一老一小”和高血压、2型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者,结合“儿科和精神卫生服务年”“体重管理年”等重点工作,做好

基本公共卫生服务相关健康服务。

据了解,老年人健康管理服务内容较往年有所优化。2025年起,在65岁及以上老年人免费健康体检中增加胸部数字化X线摄影正位检查和糖化血红蛋白检测内容,医疗卫生机构将异常情况及时推送至有关专病管理业务信息系统。同时,对健康风险较高

的老年人相应增加随访频次。

慢性病患者基层连续服务也进一步强化。慢性病病情控制稳定的,在基层医疗卫生机构依据服务规范开展健康服务和随访;控制不稳定的,增加随访频次,根据病情需要及时转诊到上级医疗机构并追踪随访。此外,依据信息化手段整合慢性

病患者健康管理一张表,并强化非药物干预服务。

为促进基本公共卫生服务均等化,我国制定了基本公共卫生服务项目,从2009年起,逐步向城乡居民统一提供预防接种、健康教育、重点人群健康管理等服务,基本公共卫生服务经费人均财政补助标准也逐年提升。

## 最高法首次设立律师工作联络专门机构

记者26日从最高人民法院获悉,为进一步提升律师执业权利保障水平,最高法在研究室增设律师工作联络处。这是最高法首次设立律师工作联络专门机构。

据了解,律师工作联络处主要负

责对人民法院涉律师工作的统筹、指导,开展与律师行业及有关部门的联络沟通,加强律师权益保障司法政策研究,会同有关部门完善人民法院涉律师工作制度机制,接收律师行业协

会及有关部门转来的涉律师工作事项,按照职能分工协调办理。

最高法表示,近年来,最高人民法院和地方各级人民法院高度重视与广大律师的沟通交流,采取切实措施保

障律师依法参与诉讼活动,为律师依法履职提供便利。此次最高法设立律师工作联络专门机构,实现律师联络工作归口统筹管理,将进一步依法保障律师执业权利,强化人权司法保障。

传播健康知识 建设健康萧山

区卫健局主办 第274期

## 从三餐搭配到零食管理 这份儿童健康饮食指南请收好

当小肚悄悄爬上孩子的腰间,儿童青少年肥胖问题困扰着家长。那么如何让孩子吃得营养均衡?

儿童青少年正处于生长发育的关键阶段,合理的饮食不仅关系到身高和智力的发育,还会影响其一生的健康,因此平衡膳食至关重要。日常饮食应做到食物多样,包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,建议每天摄入12种以上、每周摄入25种以上食物,以保证营养全面。

另外,根据不同年龄儿童青少年的能量需求,控制食物摄入总量,做到

吃饭八分饱,适当减少精米白面,增加全谷物、杂豆和新鲜蔬果的摄入量,保证鱼禽肉蛋奶及豆制品等优质蛋白质的摄入,同时减少油炸食品、甜点、含糖饮料等高油高盐高糖食物的摄入。

减重期间,膳食能量可在正常需求基础上减少约20%。在食物的选择上可以根据不同地区的地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点,选择适宜的食物。

养成良好的饮食行为习惯也是饮食健康的重要一环。儿童青少年应做到细嚼慢咽,不挑食偏食。

一日三餐定时定量,做到早餐约20

分钟,午餐、晚餐约30分钟,晚上9时后尽量不进食。控制每餐膳食总能量的摄入,三餐能量分配建议为早餐占25%—30%、午餐35%—40%、晚餐30%—35%。肥胖儿童进餐时可先吃蔬菜,再吃鱼禽肉蛋及豆类,最后吃谷薯类。

在选择零食时,首选干净卫生、微量营养素密度较高的食物,如奶及奶制品、新鲜蔬菜水果、原味坚果。同时,结合食品营养标签,少吃高油、高盐、高糖的加工食品。零食提供的能量不超过每日总能量的10%,不喝含糖饮料。

孩子喜欢吃零食,这是令很多家长

头疼的问题。那么,如何在不影响孩子健康的情况下控制零食摄入,预防肥胖呢?

优先为孩子准备新鲜水果、低糖或无糖酸奶、奶酪、原味坚果、全麦饼干、煮玉米等健康零食。这类零食富含膳食纤维、蛋白质和膳食纤维,能补充正餐营养缺口。

孩子吃零食时,家长要注意控制其食用量,比如酸奶每次不超过一小杯(100—150毫升),奶酪每天1—2片,坚果能量较高,每天一小把(约10颗)即可。加餐时间建议在两餐之间(上午10时、下午4时),这样既能缓解饥饿,又避免影响正

餐。选择零食时,家长要尽量挑选配料表简单、无添加或添加剂少的产品,避免购买高糖、高油的谷物类零食,如薯片、夹心饼干等。

家长可以和孩子共同制定零食时间和食用量规则,帮助孩子建立饮食规则。比如,每天固定在上午10时和下午4时左右吃零食,其他时间尽量不吃。同时根据孩子正餐的进食情况灵活调整零食量;如果孩子正餐吃得较少,零食时间可适当多提供一些水果或酸奶;如果正餐吃得很饱,零食则减少为少量坚果或一片奶酪。

### 拍卖公告

受委托,我司于2025年7月4日上午10时至10时30分(延时的除外)在杭州市萧山区限额以下公共资源交易电子监管服务平台(<https://xsxejy.xiaoshan.gov.cn/xe/login>)进行网络拍卖。

一、拍卖标的:杭州市萧山区北干街道山阴路373号凯悦花园社区管理用房租赁,建筑面积约31.15㎡,租期3年,租金一年一付,先付后用,履约保证金为0.3万元,无装修免租期。起拍价3.67万元/年,拍卖保证金0.3万元,具体信息详见上述网站。

二、标的物咨询展示:公告日至2025年7月3日可自行看样或联系本公司。

三、保证金交纳及报名:竞买人必须在2025年7月3日16:00前,将保证金汇入(户名:浙江艺海拍卖有限公司;账号:201000363240878;开户行:萧山农商银行高新支行)账户并在上述网站完成注册并报名成功。咨询电话:王先生18758827810(工作时间)。

浙江艺海拍卖有限公司  
2025年6月27日

金点子婚介13735826379  
15382309608  
拥有万名青中老会员包括机关企事业单位、国企工作人员以及白领、工程师、费姆等。

杭州南站医院大药房科技健康馆  
帕金森、癫痫症、小脑萎缩、老年痴呆等,不吃中药理保健康品、不手术。天天

看94频道广告200元可免费  
保守治疗,预约15397130139。  
萧山供电公司电力设备检修预告  
6月29日8:30—16:30

盛东C922线:萧山区新街街道盛中村一带;雷黎B798线:萧山区靖江街道黎明村一带。

位置	6月27日晚潮时间	高潮位(米)	6月28日早潮时间	高潮位(米)
观湖城(仓前)	14:40	5.20	02:00	6.00
城市阳台(奥体)	15:53	5.00	03:06	5.80
闻家堰	16:45	4.80	03:52	5.60
潮水涌高等级		危险		

备注:受多因素影响,该预测仅供参考。