

据了解，根据人社部的数据显示，我国自2005年开始，就一直在上调退休人员的基本养老金待遇，直至今年，养老金已经迎来“18连涨”。

现在已经是8月份，  
各省市的养老金上涨已经全部完成发布。  
到目前为止，我国养老金已经连续18年实现上涨，这对于我国退休人员来说算是吃了一颗定心丸。  
那养老保险记录怎么查询？2022年养老金涨4%计算公式是什么？调整方案有关吗？

## 一、怎样查养老保险缴费记录

- 1、官网查询：进入参保地当地的社保局官网，使用个人信息登录并查询社保缴费，从中筛选养老保险缴费信息即可。
- 2、电话查询：  
拨打社保中心客服热线（12333），可转接人工客服查询，也可以直接根据语音提示进行查询。
- 3、线下服务网点查询：前往当地的社保经办机构，在服务窗口进行查询，通常提供自己的社保卡以及身份证件即可。

那养老保险记录怎么查询？2022年养老金涨4%计算公式是什么？调整方案有关吗？

今年全国平均养老金涨幅是4%  
，很多退休人员不知道是怎么计算的？是不是直接乘以4%的  
，其实不是这样计算的。

养老金涨4%计算公式：  
定额调整+挂钩调整+倾斜调整  
，具体增加金额由三部分组成，需要结合当地正式调整方案出来以后，根据个人缴费年限、去年12月养老金以及个人年龄、地区情况，来综合计算，增加4%是人均增加，不是每个人增加4%

，对于个人而言参考意义不大。

例如：

个人交费年限20年，去年12月养老金3000元，目前年龄70岁，  
当地给出的调整方案是：定额调整增加45元  
;交费年限挂钩：每交一年增加2元;与基本养老金挂钩增加1.2%  
，针对70岁-75岁额外增加20元，那么可以算出来个人养老金增加金额：

每个月可以增加：  
 $45 + 20 \times 2 + 3000 \times 1.2\% + 20 = 141$ 元  
，相对退休金3000元而言，增加了4.7%  
;2022年人均退休金养老金增加4%  
，去年人均增加4.5%，降低0.5%，个人可以结合本省或直辖市上年度方案，可以初步估算。在调整比例下降的情况下，三项调整指标也会进行变动。