

Retirement and Health Study

Newsletter – Issue 4, Dec 2025



A message from us

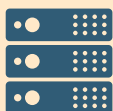
Dear valued participants,

Thanks to your continued support, we have successfully completed six rounds of interviews since 2014, with over 17,000 participating in our most recent round.

In our latest issue of the RHS newsletter, we are pleased to highlight how your participation has improved our understanding of health and ageing. We look forward to continue working with you to build insights that will benefit both current and future generations.

What is the purpose of the Retirement and Health Study?

The Retirement and Health Study (RHS) was established to:



Build a comprehensive database that covers many aspects of ageing



Follow the same individuals over time to understand how their work, spending and lifestyle changes



Gather important retirement data—including private wealth and healthcare expenses, that are unavailable elsewhere

Why is the RHS important?

Singapore has one of the world's most rapidly ageing populations. Understanding how people navigate retirement, health and financial changes as they age helps the government create better support systems for our seniors to remain healthy, productive and financially secure.

Who takes part in our study?

Our study includes Singapore residents aged 45 and above. We regularly invite new participants aged 45-50 to join, enabling us to compare how different generations experience ageing, retirement and life changes.

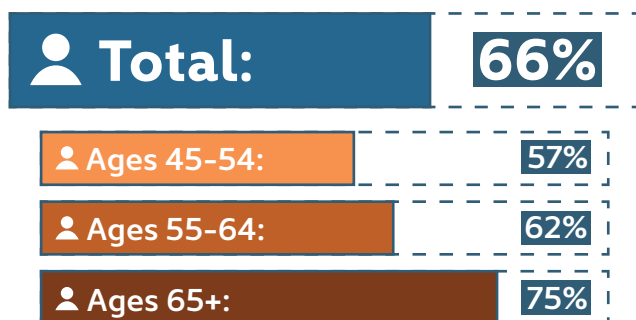
What have we learnt?

Have Singaporeans started to plan for retirement?

Early retirement planning is crucial for building adequate savings and achieving financial security, especially as expenditure tends to increase with age. Based on RHS data, residents aged 60 and above spend about 3% more each year they age on average (excluding healthcare costs).

Despite this, around 6 in 10 RHS participants under 65 have not begun retirement planning, with those aged 60-64 least likely to have started.

Participants who have not started retirement planning (%)



This highlights the need for support such as PLAN with CPF (CPF Board's financial guidance platform) to help residents begin their financial planning journey earlier.

What affects employment and wages of older workers?

As older workers stay in their jobs longer, they develop skills and expertise. As a result, their monthly real wages increase with age, especially if they remain in the same company.

Change in monthly real wages due to:



Age: 0.8% per year



Tenure: 0.7% per year
in the same company

However, poor health can hinder their work performance and affect their wages. Workers with poor health saw their hourly real wages fall by 2.5% on average.

Flexible work arrangements can help to address these challenges, allowing older workers to reduce their working hours by 3.7% on average without a decline in hourly wages. This enables them to remain productive and well-compensated.

RHS 2026/2027

Our next survey will start in September 2026.
We look forward to speaking with you again!

STAY CONNECTED

For the latest updates on the RHS,
please visit cpf.gov.sg/rhs or scan the QR code

For enquiries, please email cpf_rhs@cpf.gov.sg



Retirement and Health Study

简报 - 2025年12月, 第4期

寄语

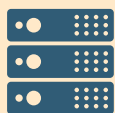
各位尊敬的受访者,

因为您的持续支持,我们自2014年起已完成了六轮的访谈,且在最近一轮的访谈中访问了超过17,000名受访者。

在最新一期的“退休养老与健康调查”简报中,我们很高兴重点介绍您的参与如何帮助我们加深对健康和老龄化的认知。我们期待能够继续与您合作,共同构筑能够惠及当代及子孙后代的深刻见解。

“退休养老与健康调查”的宗旨是什么?

退休养老与健康调查”(RHS)的设立旨在:



建立一份能够多方面涵盖老龄化的综合数据库。



长期追踪同一批个体,了解他们的工作、消费习惯和生活方式如何随时间变化。



收集无法从其他渠道获取的重要退休数据,包括私人财富和医疗费用等。

“退休养老与健康调查”为何重要?

新加坡是世界上人口老龄化最迅速的国家之一。了解人民如何应对随着年龄而出现的退休、健康和财务变化,能够帮助政府为年老者构筑更好的辅助体系,让他们能够保持健康、有活力与财务安稳。

本调查的受访者是哪些人?

本调查的主要受访者为45岁以上的新加坡居民。我们会定期邀请45-50岁的新受访者加入,让我们能够更加全面地比较和理解老龄化、退休和生活变化如何影响不同世代的新加坡居民。

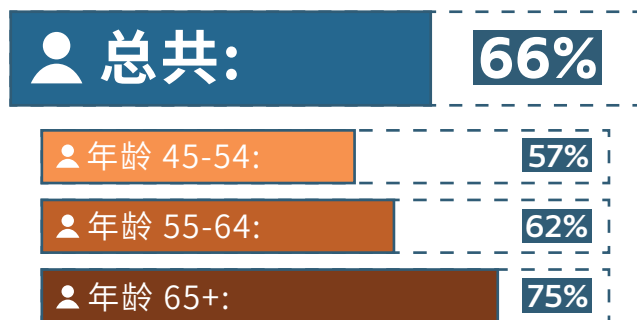
我们从中有哪些发现？

新加坡人是否已开始退休规划？

提早开始规划退休对于积累充足储蓄和实现财务保障至关重要，尤其是因为支出往往会随着年龄而增加。根据“退休养老与健康调查”的数据，60岁以上的居民每增长一岁，年支出平均提升约3%（不包括医疗费用）。

尽管如此，大约六成的65岁以下的“退休养老与健康调查”受访者尚未开始规划退休，其中60-64岁群体开始规划的可能性最低。

尚未开始退休规划的受访者 (%)



这凸显了相关支持措施的必要性，例如公积金局提供的人生规划网PLAN with CPF，以帮助居民更早展开财务规划。

影响年长员工就业和薪资的因素有哪些？

随着年长员工在同个职位的资历越深，他们会积累技能和专业知识。因此，他们的实际月收入将会随着年龄增长，尤其是当他们在同一家公司长期任职时。

实际月收入的变化归因于：



年龄：每年增长 0.8%



在职时长：在同一家公司每年增长 0.7%

然而，健康状况不佳会阻碍工作表现，进而影响薪资。健康状况欠佳的员工，实际时薪收入平均下降了2.5%。

灵活的工作安排有助于应对这些挑战，让年长员工能在不降低时薪的情况下，可平均减少3.7%的工作时数。这样的安排让他们能够在保持工作效率的同时也能够获得良好的报酬。

2026/2027年“退休养老与健康调查”

下一轮调查将于2026年9月展开，
期待到时再次与您交流！

保持联系

有关“退休养老与健康调查”的最新动态，
请浏览cpf.gov.sg/rhs，或扫描QR码。

若有任何查询，请发送电子邮件至
cpf_rhs@cpf.gov.sg。



Retirement and Health Study

Surat Berita – Keluaran 4, Dis 2025



Pesanan daripada kami

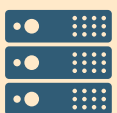
Para peserta yang kami hargai,

Terima kasih atas sokongan anda yang berterusan, kami telah berjaya melengkapkan enam pusingan temu bual sejak tahun 2014, dengan lebih 17,000 orang menyertai pusingan yang baru saja berakhir.

Dalam terbitan terbaru surat berita RHS kami, kami berbesar hati berkongsi bagaimana penyertaan anda telah meningkatkan pemahaman kami tentang kesihatan dan penuaan. Kami mengalu-alukan kerjasama yang berterusan dengan anda untuk membina pengetahuan yang bermanfaat kepada generasi hari ini dan akan datang.

Apakah tujuan Kaji selidik Persaraan dan Kesihatan?

Kaji Selidik Persaraan dan Kesihatan (RHS) ditubuhkan untuk:



Membina pangkalan data menyeluruh yang merangkumi pelbagai aspek penuaan



Mengikuti individu yang sama dari masa ke masa untuk memahami bagaimana kerjaya, perbelanjaan dan gaya hidup mereka berubah



Mengumpul data persaraan penting—termasuk kekayaan peribadi dan perbelanjaan penjagaan kesihatan, yang tidak tersedia di tempat lain

Mengapakah RHS penting?

Singapura mempunyai salah satu populasi yang paling cepat menua di dunia. Memahami bagaimana orang ramai mengemudi perubahan persaraan, kesihatan dan kewangan sambil mereka meningkat usia membantu pemerintah mewujudkan sistem sokongan yang lebih baik untuk warga emas kita agar kekal sihat, produktif dan terjamin dari segi kewangan.

Siapakah yang mengambil bahagian dalam kajian kami?

Kajian kami melibatkan penduduk Singapura berumur 45 tahun ke atas. Kami kerap menjemput peserta baru berumur 45-50 tahun untuk mengambil bahagian, lantas membolehkan kami membandingkan bagaimana generasi yang berbeza mengalami penuaan, persaraan dan perubahan hidup.

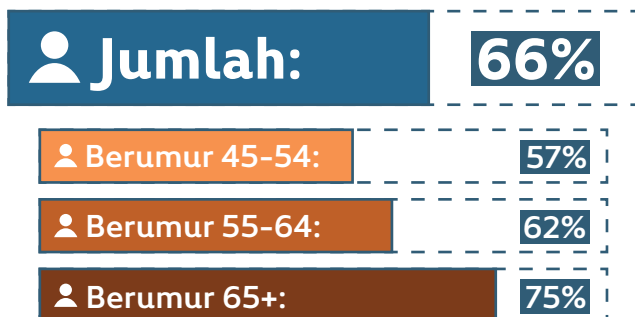
Apakah yang telah kami pelajari?

Sudahkah rakyat Singapura mula merancang untuk persaraan?

Perancangan persaraan awal adalah penting untuk membina simpanan yang mencukupi dan mencapai keselamatan kewangan, terutamanya kerana perbelanjaan biasanya meningkat seiring usia. Berdasarkan data RHS, penduduk berumur 60 tahun ke atas membelanjakan kira-kira 3% lebih banyak setiap tahun usia mereka meningkat (tidak termasuk kos penjagaan kesihatan).

Meskipun demikian, sekitar 6 daripada 10 peserta RHS di bawah umur 65 tahun belum memulakan perancangan persaraan, dengan mereka yang berumur 60-64 tahun paling kurang berkemungkinan telah memulakannya.

Peserta yang belum memulakan perancangan persaraan (%)



Ini menekankan perlunya sokongan seperti RANCANG bersama CPF (platform panduan kewangan Lembaga CPF) untuk membantu penduduk memulakan perjalanan perancangan kewangan mereka lebih awal.

Apakah yang menjejaskan pekerjaan dan gaji pekerja lebih tua?

Apabila pekerja lebih tua kekal lebih lama dalam pekerjaan mereka, mereka membina kemahiran dan kepakaran. Oleh itu, gaji bulanan sebenar mereka meningkat seiring usia, terutamanya jika mereka kekal dalam syarikat yang sama.

Perubahan dalam gaji bulanan sebenar disebabkan:



Umur: 0.8% setahun



Tempoh perkhidmatan: 0.7% setahun dalam syarikat yang sama

Walau bagaimanapun, kesihatan yang kurang baik boleh menghalang prestasi kerja dan menjejaskan gaji mereka. Pekerja yang kurang sihat menyaksikan gaji sebenar setiap jam mereka jatuh sebanyak 2.5% secara purata.

Aturan kerja yang fleksibel boleh membantu menangani cabaran ini, lantas membolehkan pekerja lebih tua mengurangkan waktu kerja mereka sebanyak 3.7% secara purata tanpa penurunan gaji setiap jam. Ini membolehkan mereka kekal produktif dan dibayar gaji yang sewajarnya.

RHS 2026/2027

Tinjauan kami yang seterusnya akan bermula pada September 2026. Kami harap dapat bercakap dengan anda sekali lagi!

KEKAL BERHUBUNG

Untuk maklumat terkini tentang RHS, sila layari cpf.gov.sg/rhs atau imbas **kod QR**

Untuk pertanyaan, sila emel cpf_rhs@cpf.gov.sg



Retirement and Health Study

செய்திமடல் - வெளியீடு 4, டிசம்பர் 2025



எங்களிடமிருந்து ஒரு தகவல்

அன்புள்ள மதிப்புமிக்க பங்கேற்பாளர்களே,

உங்களின் தொடர்ச்சியான ஆதரவால் 2014ஆம் ஆண்டு முதல் நாங்கள் ஆறு நேர்காணல் சுற்றுகளை வெற்றிகரமாக முடித்துள்ளோம். அண்மைய சுற்றில் 17,000க்கும் மேற்பட்டோர் பங்கேற்றனர்.

எங்களின் ஆக அண்மைய பணி ஓய்வு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான ஆய்வு (RHS) செய்திமடலில், ஆரோக்கியம் மற்றும் மூப்படைதல் பற்றிய எங்கள் புரிதலை உங்கள் பங்கேற்பு எவ்வாறு மேம்படுத்தியுள்ளது என்பதை முன்னிலைப்படுத்துவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால தலைமுறையினருக்கும் பயனளிக்கும் நுண்ணறிவுகளை உருவாக்க உங்களுடன் தொடர்ந்து பணியாற்ற நாங்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்த்து இருக்கிறோம்.

பணி ஓய்வு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான ஆய்வு ஏன் முக்கியம்?

பணி ஓய்வு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான ஆய்வு பின்வரும் நோக்கங்களுக்காக நிறுவப்பட்டது:



மூப்படைதல் பற்றிய பல அம்சங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு விரிவான தரவுத்தளத்தை உருவாக்குதல்.



அதே தனிநபர்களைக் காலப்போக்கில் பின்தொடர்ந்து, அவர்களின் வேலை, செலவினம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை எவ்வாறு மாறுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது.



தனியார் சொத்து மற்றும் சுகாதாரச் செலவுகள் போன்ற மற்ற இடங்களில் கிடைக்காத முக்கியமான பணி ஓய்வுத் தரவுகளைச் சேகரிப்பது.

பணி ஓய்வு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான ஆய்வின் நோக்கம்

சிங்கப்பூர் உலகிலேயே மிக வேகமாக மூப்படைந்து வரும் மக்கள்தொகையில் ஒன்றாகும்.

மக்கள் மூப்படையும்போது, அவர்கள் பணி ஓய்வு, ஆரோக்கியம் மற்றும் நிதி மாற்றங்களை எவ்வாறு சமாளிக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது, நமது மூத்த குடிமக்கள் ஆரோக்கியமாகவும், உற்பத்தித் திறன் மிக்கவர்களாகவும், நிதி ரீதியாகப் பாதுகாப்பாகவும் இருக்க சிறந்த ஆதரவு அமைப்புகளை உருவாக்க அரசாங்கத்திற்கு உதவுகிறது.

எங்கள் ஆய்வில் யார் பங்கேற்கிறார்கள்?

எங்கள் ஆய்வில் 45 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினரான சிங்கப்பூர் குடியிருப்பாளர்கள் அடங்குவர்.

வெவ்வேறு தலைமுறைகள் மூப்படைதல், பணி ஓய்வு மற்றும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை எவ்வாறு அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க உதவும் வகையில், 45 முதல் 50 வயதுடைய புதிய பங்கேற்பாளர்களைத் தொடர்ந்து சேர அழைக்கிறோம்.

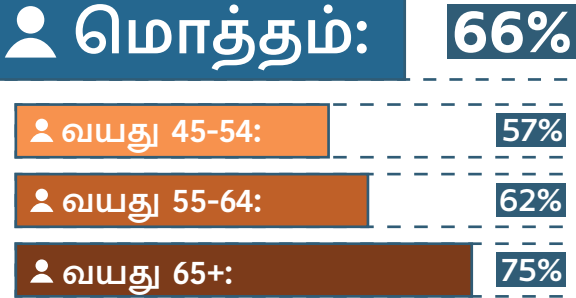
நாம் என்ன கற்றுக்கொண்டோம்?

சிங்கப்பூரர்கள் பணி ஓய்வுத் திட்டமிடலைத் தொடங்கிவிட்டார்களா?

ஆரம்பத்திலேயே பணி ஓய்வுத் திட்டமிடலைத் தொடங்குவது, போதுமான சேமிப்பை உருவாக்கவும் மற்றும் நிதிப் பாதுகாப்பை அடையவும் மிக முக்கியமானது. குறிப்பாக, வயதாகும்போது செலவுகள் அதிகரிக்கும் என்பதால் இது அவசியம். RHS தரவுகளின்படி, 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் சராசரியாக ஒவ்வொரு ஆண்டும் கிட்டத்தட்ட 3% அதிகமாகச் செலவிடுகிறார்கள் (சுகாதாரப் பராமரிப்புச் செலவுகளைத் தவிர்த்து).

இருப்பினும், 65 வயதுக்குட்பட்ட RHS பங்கேற்பாளர்களில் கிட்டத்தட்ட 10ல் 6 பேர் பணி ஓய்வுத் திட்டமிடலைத் தொடங்கவில்லை. இதில் 60-64 வயதுடையவர்கள் மிகக் குறைவாகவே தொடங்கியுள்ளனர்.

பணி ஓய்வுத் திட்டமிடலைத் தொடங்காத பங்கேற்பாளர்கள் (%)



இது, குடியிருப்பாளர்கள் தங்கள் நிதித் திட்டமிடல் பயணத்தை முன்னதாகவே தொடங்க உதவும் மத்திய சேமநிதியோடு திட்டமிடுங்கள் (மத்திய சேமநிதி வாரியத்தின் நிதி வழிகாட்டுதல் தளம்) போன்ற ஆதரவின் தேவையை வலியுறுத்துகிறது.

மூத்த ஊழியர்களின் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் ஊதியங்களை எது பாதிக்கிறது?

மூத்த ஊழியர்கள் தங்கள் வேலையில் அதிக காலம் நீடிக்கும்போது, அவர்கள் திறமைகளையும் நிபுணத்துவத்தையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இதன் விளைவாக, குறிப்பாக அவர்கள் அதே நிறுவனத்தில் இருந்தால், அவர்களின் மாதாந்திர உண்மையான ஊதியம் வயதுக்கு ஏற்ப அதிகரிக்கிறது.

மாதாந்திர உண்மை ஊதியத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்திற்கான காரணம்:



வயது: ஆண்டுக்கு 0.8%



காலம்: அதே நிறுவனத்தில் ஆண்டுக்கு 0.7%

இருப்பினும், மோசமான ஆரோக்கியம் அவர்களின் வேலைத் திறனைத் தடுக்கலாம் மற்றும் அவர்களின் ஊதியத்தைப் பாதிக்கலாம். மோசமான ஆரோக்கியம் கொண்ட ஊழியர்களின் மணிநேர உண்மை ஊதியம் சராசரியாக 2.5% குறைந்தது.

நீக்குப்போக்கான வேலை ஏற்பாடுகள் இந்தச் சவால்களைச் சமாளிக்க உதவும். இது மூத்த ஊழியர்கள் தங்கள் மணிநேர ஊதியத்தில் சரிவு இல்லாமல் சராசரியாக 3.7% தங்கள் வேலை நேரத்தைக் குறைக்க அனுமதிக்கிறது. இது அவர்கள் உற்பத்தித்திறன் மிக்கவர்களாகவும் நல்ல ஊதியம் பெறுபவர்களாகவும் நீடிக்க உதவுகிறது.

பணி ஓய்வு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கான

எங்களின் அடுத்த கணக்கெடுப்பு செப்டம்பர் 2026ல் தொடங்கும். உங்களுடன் மீண்டும் பேசுவதற்கு ஆவலுடன் இருக்கிறோம்!

தொடர்ந்து இணைந்திருங்கள்

RHS குறித்த அண்மைய தகவல்களுக்கு, அன்புகூர்ந்து cpf.gov.sg/rhs என்ற இணையத்தளத்திற்குச் செல்லவும் அல்லது கியூஆர் குறியீட்டை வருடவும்.

மேலும் தகவல்களுக்கு, அன்புகூர்ந்து cpf_rhs@cpf.gov.sg என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

