

# บำนาญชราภาพ รู้จริง ตัดสินใจได้

SSO Old-Age Pension — Know the Facts, Decide with Confidence

ဝင်ငံ့ရငွေ — အမှန်သိ၊ မှန်ကန်စွာဖြတ်

TH ภาษาไทย ฉบับสมบูรณ์	EN English Full Version	MM မြန်မာ အိတ်အေအေ
------------------------------	-------------------------------	--------------------------

28 3.59% 69.5%

ปีดอกเบี้ยจริง    ค่าเฉลี่ยดอกผล    ดอกเบี้ยสะสม  
Years of Real Rates    Avg. Return    Total Interest

เครื่องคำนวณฟรี · FREE CALCULATOR · ၁၀ မိနစ်အတွင်း

[boonarayapon.com/calc-ss0](https://boonarayapon.com/calc-ss0)

## บำเหน็จชราภาพ — รู้จริง ตัดสินใจได้ คู่มือฉบับสมบูรณ์พร้อมเครื่องคำนวณดอกเบี้ยทบต้นจริง 28 ปี

โดย หมอบุรณ อารยพล (Boon Arayapon) · boonarayapon.com/calc-ss0 · อัปเดต มีนาคม 2569

สาระสำคัญ: ผู้ประกันตนมาตรา 33 ทุกคนสะสมเงินชราภาพตลอดชีวิตการทำงาน เงินก้อนนี้มาจาก 3 ส่วน (ลูกจ้าง+นายจ้าง+รัฐ) พร้อมดอกเบี้ยทบต้นจริงรายปี 28 ปี เครื่องคำนวณนี้ใช้อัตราดอกเบี้ยจริงจากประกาศราชกิจจานุเบกษา เพื่อให้ตัวเลขแม่นยำที่สุด คำนวณได้ที่ boonarayapon.com/calc-ss0

### 1. บทนำ — เงินก้อนใหญ่ที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่ามี

ทุกเดือนที่คุณทำงานในระบบประกันสังคมมาตรา 33 เงิน 3% ถูกหักจากเงินเดือนโดยอัตโนมัติ นายจ้างสมทบอีก 3% และรัฐบาลเพิ่มให้อีก 2.75% เงิน 3 ก้อนรวมกันทบดอกเบี้ยปีแล้วปีเล่าเป็นเวลาหลายสิบปี เมื่ออายุครบ 55 ปีและออกจากงาน กองทุนจะจ่ายทั้งหมดคืนให้คุณ เรียกว่า "บำเหน็จชราภาพ"

ปัญหาคือ คนส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะได้รับเงินเท่าไร ไม่รู้ว่าควรเลือกรับเป็นเงินก้อนครั้งเดียวหรือบำนาญรายเดือนตลอดชีวิต และไม่รู้ว่าตัวเลขใน SSO PLUS บวกดอกเบี้ยทบต้นแล้วจะกลายเป็นเท่าไรในวันที่ย่างก้าวจริง

#### 🔗 เครื่องคำนวณบำเหน็จชราภาพ — ฟรี ไม่ต้องลงทะเบียน

ใช้อัตราดอกเบี้ยจริงของกองทุนประกันสังคม พ.ศ. 2542-2569 (28 ปี)

คำนวณบำเหน็จ + บำนาญ + Breakeven Age ในหน้าเดียว

[boonarayapon.com/calc-ss0](http://boonarayapon.com/calc-ss0)

### 2. ปัญหาของเครื่องคำนวณทั่วไป

เครื่องคำนวณทั่วไปใช้ **ดอกเบี้ยเฉลี่ยค่าเดียว** ตลอด 28 ปี ซึ่งให้ผลคลาดเคลื่อนได้นับหมื่นบาท เพราะกองทุนประกาศอัตราดอกเบี้ยต่างกันทุกปี ดูข้อมูลจริง 28 ปีที่ผ่านมา:

ปี พ.ศ.	อัตราดอกเบี้ย	ปี พ.ศ.	อัตราดอกเบี้ย
2542	2.40%	2557	3.66%
2543	3.70%	2558	3.21%
2544	4.20%	2559	3.65%
2545	4.30%	2560	3.61%
2546	6.50% *	2561	3.16%
2547	2.00%	2562	4.52%
2548	3.90%	2563	2.75%
2549	4.45%	2564	2.83%
2550	6.30%	2565	3.46%

2551	0.10% ▼	2566	2.53%
2552	4.05%	2567	2.81%
2553	4.25%	2568	2.81%*
2554	4.08%	2569	2.81%*
2555	4.15%	* ประมาณการ	
2556	4.27%		

#### III. สรุปข้อมูล 28 ปี

★ สูงสุด: 6.50% (พ.ศ. 2546) · ▼ ต่ำสุด: 0.10% (พ.ศ. 2551 วิกฤตซับไพร์ม)

ค่าเฉลี่ยที่แท้จริง: 3.59% — การใช้ค่าเฉลี่ยตัวเดียวให้ผลคลาดเคลื่อนได้นับหมื่นบาท เพราะอัตราแต่ละปีกระทบฐานเงินที่ต่างกัน

### 3. โครงสร้างเงินบำนาญ — 3 ส่วนที่รวมกัน

<p>ส่วนที่ 1</p> <p><b>ลูกจ้าง</b></p> <p>3% ของเงินเดือน สูงสุด 450 บาท/เดือน (ปรับเป็น 525 บาท ปี 2569)</p>	<p>ส่วนที่ 2</p> <p><b>นายจ้าง</b></p> <p>3% ของเงินเดือน "โบนัสซ่อนเร้น" เท่ากับส่วนของลูกจ้าง</p>	<p>ส่วนที่ 3</p> <p><b>รัฐบาล</b></p> <p>2.75% ของเงินเดือน สมทบเพิ่มทุกเดือน รวม 3 ฝ่าย = 8.75%</p>
---	---	--

ยอดเงินรวมทั้ง 3 ส่วนในแต่ละปีนี้แสดงอยู่ใน SSO PLUS → **ชราภาพ** → **รายละเอียดรายปี** — ยอดที่เห็นในแอปคือตัวเลขที่ใช้กรอกลงในเครื่องคำนวณ

### 4. ตัวอย่างการคำนวณ — ตัวเลขที่ทำให้เห็นภาพ

ผู้ประกันตนที่ส่งสมทบปีละ 10,000 บาท (รวม 3 ส่วน) อย่างสม่ำเสมอตลอด 28 ปี:

<p><b>฿280,000</b></p> <p>เงินต้นสะสมรวม Total Principal</p>	<p><b>฿474,562</b></p> <p>ยอดบำนาญพร้อมดอกเบี้ย Total with Compound Interest</p>	<p><b>+69.5%</b></p> <p>ดอกเบี้ยสะสม 194,562 บาท Interest Earned (% of principal)</p>
--	--	---

### 5. บำนาญ vs บำนาญ — ต้องเลือกให้ถูก

ผู้ประกันตนที่ส่งสมทบครบ 180 เดือน (15 ปี) ขึ้นไปสามารถเลือกระหว่าง 2 ทางเลือก:

	บำนาญ (เงินก้อน)	บำนาญ (รายเดือน)
สิทธิ์	ส่งสมทบ 12+ เดือน	ส่งสมทบ 180+ เดือน
การจ่าย	ครั้งเดียว ทั้งหมด	ทุกเดือนตลอดชีวิต
สูตร	เงินต้น + ดอกเบี้ยทบต้น	$20\% + 1.5\%/ปี (เกิน 15 ปี) \times \text{เงินเดือนเฉลี่ย}$
เหมาะกับ	ลงทุนต่อ / ชำระหนี้ / อายุขัยสั้น	รายได้ประจำ / อายุยืน

▲ ตัวอย่างบำนาญ: ส่งสมทบ 26 ปี เงินเดือน 15,000 บาท

อัตราบำนาญ =  $20\% + (11 \text{ ปี} \times 1.5\%) = 36.5\%$

บำนาญรายเดือน =  $36.5\% \times 15,000 = 5,475 \text{ บาท/เดือน}$

Breakeven Age — จุดคุ้มทุน

พีเจอร้สำคัญในเครื่องคำนวณ: บอกว่าถ้าเลือกบ้านอายุ ต้องมีชีวิตอยู่ถึงอายุเท่าไรถึงได้รับเงินรวมมากกว่าบ้านหนึ่ง

๗ ตัวอย่าง Breakeven: บ้านหนึ่ง 474,562 ÷ บ้านอายุ 5,475 บาท/เดือน

= 87 เดือน → อายุคุ้มทุน: 62.2 ปี

ถ้าอายุขัย > 62.2 ปี → บ้านอายุคุ้มกว่า | ถ้าน้อยกว่า → บ้านหนึ่งเหมาะกว่า

## 6. เงื่อนไขสำคัญที่ต้องรู้ก่อนรับเงิน

⚠️ ส่งสมทบน้อยกว่า 12 เดือน — รับผิดชอบส่วนของตัวเองเท่านั้น

ไม่ได้รับส่วนของนายจ้าง ส่วนของรัฐบาล และไม่มีดอกเบี้ยยใดๆ

ตัวอย่าง: เงินเดือน 15,000 บาท ส่งสมทบ 10 เดือน → ได้รับ 4,500 บาทเท่านั้น

### เพดานเงินเดือนใหม่ 2569

ตั้งแต่ 1 มกราคม 2569 กระทรวงแรงงานปรับเพดาน: 15,000 → 17,500 บาท

- ✓ เงินสมทบสูงสุด: 450 → 525 บาท/เดือน (+75 บาท/เดือน)
- ✓ เพิ่มขึ้น 900 บาท/ปี ทบต้น 28 ปี = ต่างกันมากในระยะยาว
- ✓ เครื่องคำนวณรองรับเพดานใหม่โดยอัตโนมัติ

## 7. นโยบาย "3 ขอ" — สิทธิที่ผู้ประกันตนควรมี

ข้อที่ 1

### ขอเลือก

เลือกรับบ้านหนึ่งหรือบ้านอายุได้อิสระ ไม่ว่าจะส่งสมทบกี่เดือน

ข้อที่ 2

### ขอคืน/กู้

ถอน/กู้เงินสะสมได้สูงสุด 30% ไม่เกิน 30,000 บาท เพื่อใช้ฉุกเฉิน

ข้อที่ 3

### ขอแก้กฎหมาย

ผลักดัน พ.ร.บ. ประกันสังคม ให้ผู้ประกันตนมีสิทธิในเงินของตัวเองจริง

## 8. วิธีใช้เครื่องคำนวณ — 3 ขั้นตอน

- 1 กรอกเงินสะสมรายปี — เปิด SSO PLUS → ชราภาพ → รายละเอียดรายปี กรอกยอด "รวมเงินสะสม" ของแต่ละปีลงในตาราง ระบบโหลดอัตราดอกเบี้ยจริงของแต่ละปีให้อัตโนมัติ
- 2 กรอกข้อมูลบ้านอายุ (ถ้าต้องการ) — กรอกเงินเดือนเฉลี่ย 5 ปีสุดท้าย และจำนวนเดือนที่ส่งสมทบ เพื่อให้คำนวณบ้านอายุรายเดือนและ Breakeven Age
- 3 ดูผลลัพธ์ครบในหน้าเดียว — ยอดบ้านหนึ่ง ดอกเบี้ยสะสม กราฟรายปี บ้านอายุรายเดือน Breakeven Age และยอดนโยบาย 3 ขอ

## 9. พีเจอร้พิเศษ

- ✓ กราฟแท่งรายปี Interactive — ดูการเติบโตที่ละเอียดตลอด 28 ปี และที่แบ่งเพื่อดูตัวเลข
- ✓ แชร้เป็นรูปภาพ — สร้างภาพสรूप 1,080×1,350 px (Instagram-ready) บันทึกได้เลย
- ✓ บันทึก URL — เข้ารหัสข้อมูลทั้งหมดไว้ใน URL แชร้ให้คนอื่นดูได้ทันที
- ✓ Dark Mode + 3 ภาษา — ไทย อังกฤษ พม่า รองรับแรงงานข้ามชาติ
- ✓ พิมพ์เป็น PDF — PDF สะอาดพร้อมเก็บเป็นหลักฐาน
- ✓ ความเป็นส่วนตัว 100% — ข้อมูลไม่ผ่าน server ใดๆ คำนวณใน browser เท่านั้น

## 10. คำถามที่พบบ่อย (FAQ)

**Q ตัวเลขในเครื่องคำนวณต่างจาก SSO PLUS ปกติไหม?**

อาจต่างกันเล็กน้อย เพราะ SSO PLUS คำนวณถึงวันที่ออกงานจริง ขณะที่เครื่องคำนวณคำนวณถึงสิ้นปี และปี 2568-2569 ยังใช้อัตราประมาณการ

**Q ส่งสมทบหลายบริษัท รวมกันได้ไหม?**

ได้ครับ เงินสะสมชราภาพรวมกันทุกครั้งที่ส่งสมทบในระบบ ไม่แยกตามนายจ้าง

**Q ต้องรอถึงอายุ 55 ปีก่อนถึงจะรับได้ไหม?**

ต้องครบ 2 เงื่อนไขพร้อมกัน: (1) อายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ และ (2) สิ้นสุดการเป็นผู้ประกันตน

**Q ถ้าเสียชีวิตก่อนอายุ 55 เงินไปไหน?**

ผู้รับประโยชน์ที่แจ้งไว้กับประกันสังคม หรือทายาทตามกฎหมาย จะได้รับเงินก้อนนั้นแทน

**Q ข้อมูลที่กรอกมีการเก็บไว้ที่ไหนหรือเปล่า?**

ไม่มีครับ ข้อมูลทั้งหมดอยู่ใน browser ของคุณเท่านั้น ไม่ผ่าน server ใดๆ ปิดแท็บ = หายหมด

## 11. สรุป

บำเหน็จชราภาพเป็นเงินก้อนสำคัญที่คนทำงานในระบบประกันสังคมหลายคนสะสมไว้ตลอดชีวิต การรู้ตัวเลขที่ถูกต้อง รู้เงื่อนไข และรู้ว่าควรเลือกบำเหน็จหรือบำนาญ จะช่วยให้ตัดสินใจได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

**"เงินชราภาพคือเงินของคุณ ผมอาสาแก้กฎหมายให้คุณมีสิทธิ์ 'เลือก-คืน-กั' ได้จริง"**

— หมอบุรณ์ อารยพล

**→ คำนวณบำเหน็จของคุณได้เลยที่**

ฟรี · ไม่ต้องลงทะเบียน · ไม่เก็บข้อมูล · ใช้เวลา 2 นาที

[boonarayapon.com/calc-ss0](https://boonarayapon.com/calc-ss0)

## SSO Old-Age Pension Guide

# Know the Facts, Decide with Confidence — 28 Years of Real Compound Interest

By Boon Arayapon (หมอบุญต์ อารยพล) · [boonarayapon.com/calc-ss0](https://boonarayapon.com/calc-ss0) · Updated March 2026

**Summary:** Every employee enrolled in Thailand's Social Security Section 33 accumulates an Old-Age Severance fund throughout their working life. This fund comes from 3 sources (employee + employer + government) and earns compound interest annually for up to 28 years. The free calculator at [boonarayapon.com/calc-ss0](https://boonarayapon.com/calc-ss0) uses the actual published interest rates from every year to give you the most accurate estimate possible.

### 1. Introduction — The Large Sum Most People Don't Know They Have

Every month you work as an employee under Social Security Section 33, **3%** of your salary is automatically deducted. Your employer matches with another **3%**, and the government adds **2.75%** more. These three contributions compound with annual interest over decades. When you turn 55 and leave employment, the fund pays it all back to you as your **Old-Age Severance (Bamnet Charabhap / บำเหน็จชราภาพ)**.

The problem is that most workers don't know how much they'll receive, whether to take it as a lump sum or monthly pension, or how the SSO PLUS app balance translates into a final amount with real compound interest applied.

#### Free SSO Old-Age Pension Calculator

Uses actual interest rates declared by the Social Security Fund, 1999–2026 (28 years)

Calculates lump sum + monthly pension + Breakeven Age in one page

[boonarayapon.com/calc-ss0](https://boonarayapon.com/calc-ss0)

### 2. Why Standard Calculators Are Inaccurate

Most online calculators use a **single average interest rate** for all 28 years, which can produce errors of tens of thousands of baht. The reality is that the Social Security Fund announces a different interest rate every year based on its investment performance and economic conditions. Rates have ranged from **0.10%** (2008, subprime crisis) to **6.50%** (2003), with a true average of **3.59%**. Using a flat average ignores the compounding effect of varying rates applied to different base amounts each year.

The calculator at [boonarayapon.com/calc-ss0](https://boonarayapon.com/calc-ss0) uses the actual declared rate for each year from official Royal Gazette announcements for maximum accuracy.

### 3. The 3-Part Structure of Your Retirement Fund

Source	Rate	Monthly Cap (Old)	Monthly Cap (New 2026)
Employee (you)	3%	450 THB	525 THB
Employer	3%	450 THB	525 THB
Government	2.75%	413 THB	481 THB

The combined annual total for each year is displayed in the **SSO PLUS app** → **Old Age** → **Annual Details**. These are the figures you enter into the calculator.

#### 4. Calculation Example

An employee contributing 10,000 THB per year (combined 3 sources) consistently for 28 years:



#### 5. Lump Sum vs Monthly Pension — Which Should You Choose?

Employees who have contributed for **at least 180 months (15 years)** may choose between two options:

##### Option A — Lump Sum (Bamnet / บำเหน็จ)

Receive everything at once: all principal from 3 sources plus accumulated compound interest. Best for those who want to reinvest, pay off large debts, or have concerns about longevity.

##### Option B — Monthly Pension (Bamnang / บำนาญ)

Receive a fixed monthly payment for life. Formula: **20%** base rate (for exactly 180 months) plus **1.5%** per additional year beyond 15 years, multiplied by average salary of last 60 months.

▲ Example: 26 years contributions, avg. salary 15,000 THB

Pension rate = 20% + (11 years × 1.5%) = **36.5%**

Monthly pension = 36.5% × 15,000 = **5,475 THB/month for life**

Breakeven Age: 474,562 ÷ 5,475 = 87 months → **Age 62.2**

If you live past 62.2 → pension wins; if not → lump sum wins

#### 6. Important Rules

▲ **Less than 12 months contributions — Only YOUR portion returned**

If total contributions are below 12 months, you receive **only the employee portion**. No employer match, no government contribution, and no interest.

Example: Salary 15,000 THB, contributed 10 months → Receive only 4,500 THB

##### New Salary Cap in 2026

From January 1, 2026, the contribution salary cap increased from 15,000 to **17,500 THB**, raising the maximum monthly contribution from 450 to **525 THB** — a 75 THB/month increase (900 THB/year). The calculator automatically applies the new cap.

#### 7. The "3 Requests" Policy — Rights Workers Should Have

Currently, workers face significant restrictions on accessing their own retirement savings. The proposed "3 Requests" (3 Khor) policy by Dr. Boon aims to add three rights:

- ✓ Request to Choose (Khor Leuak) — Freedom to choose lump sum or pension regardless of months contributed
- ✓ Request to Withdraw/Borrow (Khor Kuen/Khor Ku) — Withdraw or borrow up to 30% of principal (max 30,000 THB) for emergencies
- ✓ Request to Amend the Law (Khor Kae Kotmai) — Advocate for genuine legal ownership of one's own retirement savings

## 8. Calculator Features

- ✓ 28 years of real interest rates — Official rates from Royal Gazette, not averages
- ✓ Interactive bar chart — See fund growth year by year, hover for details
- ✓ Breakeven calculator — Know exactly which option gives you more money
- ✓ Share as image — 1,080×1,350px summary image (Instagram-ready)
- ✓ Save URL — Encode all data in URL to share with others
- ✓ 3 languages — Thai, English, Myanmar supported
- ✓ 100% private — All calculations happen in your browser; no data is sent to any server

## 9. How to Claim Your Old-Age Pension

- 1 Complete Form SSO 2-01 (Request for Old-Age Benefits)
- 2 Prepare: National ID card + copy of bank passbook (page showing name and account number)
- 3 Submit at any Social Security District Office or online at [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th)
- 4 Fund transferred to your bank account within 3–5 business days after approval

## 10. Accuracy Notice

### ✓ Best used for

Retirement planning · Comparing lump sum vs pension · Understanding Breakeven Age

Note: Figures are estimates. Actual amounts depend on exact exit date and final declared rates for 2025–2026. For official figures, contact the Social Security Office directly.

*"Your retirement savings are your money. I am committed to changing the law so you have the genuine right to choose, withdraw, and borrow it."*

— Dr. Boon Arayapon (หมอบุณร์ อารยพงศ์)

→ Calculate Your Pension Now

Free · No registration · No data stored · Takes 2 minutes

[boonarayapon.com/calc-ss0](https://boonarayapon.com/calc-ss0)



▲ 12 လအထိ ထည့်ဝင်အောင် — သင်ထည့်သွင်းရမည့်

12 လအထိ ထည့်ဝင်အောင် အလုပ်ရှင်ငွေနှင့် အစီရင်ခံစာ မရဘဲ — အစီရင်ခံစာ မရှိဘဲ

နမူနာ: လစာ 15,000 ဘတ် ၊ 10 လ ထည့်ဝင် + 4,500 ဘတ်အရ ရမည်

"၃ ထပ်စီ" ဖြစ်ပေါ် (Dr. Boon ၏ အစီအစဉ်)

<p>ထပ်စီ ၁</p> <p><b>ရွှေ့ဖယ်ခွင့်</b></p> <p>မည်သည့်လုပ်ရုံ နှစ်မစီ တစ်စုံတစ်ခု လုပ်မဟုတ် လစာပင်စင်စင် ရွှေ့ဖယ်ခွင့် ရမည်</p>	<p>ထပ်စီ ၂</p> <p><b>ငွေလက်/အစီရင်ခံစာ ခွင့်</b></p> <p>စည်းစိမ် 30% (30,000 ဘတ်မနှစ်) ၏ အရ ပိုင်ဆိုင်မှု/အစီရင်ခံစာ ရမည်</p>	<p>ထပ်စီ ၃</p> <p><b>ဥပဒေ ဖြစ်ဆင်ခြင်ခွင့်</b></p> <p>လုပ်ငန်းများ ဥပဒေကို ဖြစ်ဆင်ခြင်ခွင့် ရန် စိတ်ကုန်မည်</p>
--	---	---

၄. ငွေ ဘယ်လိုရမလဲ?

- ၀ ပုံစံ နမူနာ 2-01 ဖြည့်ရမည် (စီမံကိန်း အစီအစဉ် ခွင့်ထပ်စီပုံစံ)
- ၂ မှတ်တိုင် + ဘဏ်ရက် စီမံကိန်း ဖြစ်ဆင်ခြင်ရမည်
- ၃ နီးစပ်ရာ လုပ်ငန်းရရှိ လိုက်သည့် ငွေရမည် လိုက်ရာ [www.sso.go.th](http://www.sso.go.th) မှ Online အစီရင်ခံစာ
- ၄ အတည်ပြုပြီးနောက် ရက် ၃-၅ အတွင်း ဘဏ်ရက် ဖွဲ့စည်းပေးမည်

၅. နှိပ်စားမှု ကွယ်ပျောက်

Calculator တွင် ဖြည့်သည့် ဒေသများသည် မည်သည့် server နှိပ်စားမရဘဲ။ Browser ထဲတွင် အကွယ်ကပ်သည်။ Tab ပိတ်ထားသောအခါ  
အတည်သည်။ စုံစမ်းနိုင်သည်။

"သင်၏ ဝင်စင်ငွေသည် သင်၏ ငွေဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဥပဒေကို ဖြစ်ဆင်ခြင်ခွင့် သင်၏ 'ရွှေ့ဖယ်ခွင့်' - လက်စွဲခွင့် - အစီရင်ခံစာ ခွင့် ရရှိရန် ကိစ္စဖြစ်သည်"

— Dr. Boon Arayapon (หมอบุรณ อารยพล)

→ သင်၏ ဝင်စင်ငွေကို အစီရင်ခံစာ

အခမဲ့ · မှတ်တိုင်မရှိ · ဒေသမသိမ်း · ၂ မိနစ်အကြာ  
စိတ်ကုန် · အင်ဂျင်နီယာ · မြန်မာအစည်းအရုံး

[boonarayapon.com/calc-ss0](http://boonarayapon.com/calc-ss0)