

退休账户整理自查清单

401(k)、IRA、Roth、HSA 散在好几处？先盘一遍账户、供款、受益人和关键年龄

这份清单适合谁：如果你换过几次工作、账户散在几个平台，或者说不清自己税前和 Roth 各占多少，这份清单帮你把所有退休账户盘一遍：该合并的合并、该补的供款补上、该更新的受益人更新。

1 先填几个基本信息

基本信息	请填写
本人 / 配偶年龄	_____ / _____
退休账户数量（含前雇主）	_____
税前账户合计 / Roth 账户合计	_____ / _____
今年 401(k) 已供款金额 / 雇主匹配比例	_____ / _____
有没有 HSA	☐ 是 ☐ 否

重要提醒：账户散在几处，最容易漏掉三件事：供款没拿满（尤其是雇主匹配）、受益人还是很多年前填的、以及不知道自己税前和 Roth 的比例。这个比例决定了退休后每一年的税。

2 7 个关键节点，逐条核对

1. 前雇主的 401(k) 怎么处理

- ☐ 四条路：留在原计划、转到新雇主计划、转到 IRA、取出（最不划算）；看费用、投资选项和法律保护
- ☐ 转到 IRA 之前先想清楚：以后要做 Backdoor Roth 的人，IRA 里有税前余额会触发 pro-rata

2. 今年的供款拿满了吗

- ☐ 2026 年 401(k) 员工端 \$24,500；50 岁以上加 \$8,000；60-63 岁可以加到 \$11,250
- ☐ 雇主匹配是白给的钱，至少存到拿满匹配；换工作那年注意两边合计不要超限
- ☐ 计划允许税后供款、又能在职转 Roth 的，员工加雇主合计 \$72,000 里没用完的空间，可以走 Mega Backdoor Roth

3. 税前 vs Roth 的比例

- ☐ 现在税率高、退休后会低：偏税前；现在税率低、或想留税务干净的资产：偏 Roth
- ☐ 多数家庭需要两种都有，退休后才有关节空间；50+ 且上年工资超过 \$150,000 的追加供款必须走 Roth

4. HSA：唯一的三重免税账户

- ☐ 供款免税、增长免税、用于医疗免税；2026 年个人 \$4,400 / 家庭 \$8,750，55+ 加 \$1,000
- ☐ 当退休账户用：现在付现金、留着账单、账户里的钱投资增长，退休后再报销

5. 受益人指定

- ☐ 每个账户单独设置，效力高于遗嘱；结婚、离婚、生子后逐个更新
- ☐ 配偶做主受益人、子女做备选；未成年子女不要直接写成受益人

6. 关键年龄

- ☐ 在满 55 岁那一年或之后离职，从这家雇主的 401(k) 取钱免 10% 罚款，转进 IRA 就没有这条了；59½ 岁起所有账户免 10% 罚款
- ☐ 65 岁 Medicare (HSA 供款要停)；70½ 岁 QCD；73 / 75 岁 RMD

7. 特殊情况

- ☐ 401(k) 里有雇主股票：先算 NUA 再决定转不转。马上用钱时 NUA 常常更省；钱要放很多年、将来税率又不高时，转 IRA 可能更好（文章案例在加州、按 24% 档放约 8.8 年打平）
- ☐ 401(k) 里有税后供款：转出时可以拆分，税后部分直接进 Roth

3 风险筛选：哪几条说的是你？

请勾选符合你情况的项目。勾选越多，越说明需要一次系统的梳理。

- ☐ 我有前雇主的 401(k) 一直没处理
- ☐ 我不确定今年的供款有没有拿满，或雇主匹配有没有拿够
- ☐ 我说不清自己税前和 Roth 账户各占多少比例
- ☐ 我从没检查过各账户的受益人指定
- ☐ 我符合条件但从没用过 HSA，或只把它当医疗报销账户
- ☐ 我快退休了，但没想过退休后按什么顺序取钱
- ☐ 我的 401(k) 里有雇主股票或税后供款，不知道转出时有讲究

简单判断

- 0-2 项：账户结构基本清楚，每年年初对一遍供款和受益人即可。
- 3-4 项：花一个下午把账户盘清楚，通常能合并掉一两个，还能补上一笔漏掉的供款。
- 5 项以上：账户散乱会直接影响退休后的税，值得系统整理一次。

4 相关的 2026 年关键数字

项目	2026 年
401(k) 员工端上限	\$24,500；50+ 追加 \$8,000；60-63 岁追加 \$11,250
员工 + 雇主合计上限（\$ 415(c)）	\$72,000（不含追加供款）

项目	2026 年
IRA 上限	\$7,500; 50+ 追加 \$1,100
HSA 上限	个人 \$4,400 / 家庭 \$8,750; 55+ 追加 \$1,000
Roth 追加供款强制门槛	上年该雇主工资超过 \$150,000, 50+ 的追加供款须走 Roth
关键年龄	55 (离职免罚) • 59½ • 65 (Medicare) • 70½ (QCD) • 73 / 75 (RMD)

联邦数字核对至 IRS Rev. Proc. 2025-32、IRS Notice 2025-67、SSA 与 CMS 2026 年公告（最后核验 2026-10-01）；其他来源已在表内注明。税法逐年调整，使用前请确认年份。完整速查表：raymondfp.com/reference/2026-numbers.html

5 你可以先准备这些资料

资料类别	需要准备什么
账户清单	每个退休账户的平台、类型（税前 / Roth）、最新余额
供款记录	今年的工资单（看 401(k) 供款和雇主匹配）
受益人	各账户受益人设置的截图
特殊项	401(k) 里有没有雇主股票、税后供款；HSA 余额

6 咨询前自测：三个最关键的问题

问题 1：你一共有几个退休账户？分别在哪个平台？税前和 Roth 各多少？
我的答案：_____

问题 2：今年你和雇主一共往 401(k) 里放了多少？还能再放多少？
我的答案：_____

问题 3：你各账户的受益人是谁？上一次更新是什么时候？
我的答案：_____

7 配套的计算器与延伸阅读

Backdoor Roth pro-rata 计算器（计算器）	raymondfp.com/tools/backdoor-roth.html
RMD 强制提款计算器（计算器）	raymondfp.com/tools/rmd.html
复利计算器（计算器）	raymondfp.com/tools/compound-interest.html
HSA 是唯一三重免税的账户	raymondfp.com/articles/hsa-medicare.html
退休后先从哪个账户取钱	raymondfp.com/articles/withdrawal-order.html
受益人指定的效力高于遗嘱	raymondfp.com/articles/beneficiary-designation.html
离职后的 401(k) 先别急着转 IRA	raymondfp.com/articles/leaving-job-401k.html

计算器在你自己的浏览器里运算，填进去的数字不会上传。全部计算器见 raymondfp.com/tools/，全部文章见 raymondfp.com/articles/。

填好这份清单，带来聊一次

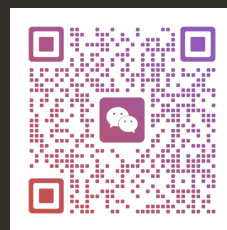
第一次沟通不收费、不推销任何产品。把清单填好带来，我们直接进入判断：哪几块最先该动、哪几年是窗口。

预约 calendly.com/raymondfp/30min

邮箱 info@raymondfp.com

电话 (949) 881-6789

网站 raymondfp.com



扫码加微信

免责声明：本文件仅用于教育与初步筛查，不构成个性化税务、法律、投资或保险建议。具体安排应结合你的税表、账户类型、州税、家庭结构与目标综合判断；执行前请与合格的税务、法律或财务专业人士确认。规则可能更新，请以执行年度的 IRS 及相关官方文件为准。Raymond Zhan: CFP® • ChFC® • CLU® • EA；收费方式 Fee-based，完整披露见 raymondfp.com/privacy.html。清单版本 2026-09-30。