

17. Сведите расходы на жильё и питание к минимуму: совместная аренда с ежемесячной оплатой вместо посуточной, домашняя еда и столовые с поддержкой питания (столовые для пожилых) вместо доставки; в России также проверьте право на субсидию на оплату жилья и коммунальных услуг

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность В · исходная версия

для денег

бесплатно

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В 2025 году в потребительских расходах на душу населения по всему Китаю питание составляло 29.3%, жильё — 21.7%. Вместе это больше половины, поэтому сокращать эти две статьи расходов эффективнее всего. По опыту автора, посуточная и почасовая аренда в пересчёте на месяц обходится дороже совместной аренды; готовить самостоятельно дешевле, чем заказывать доставку. При поиске работы уточняйте, предоставляют ли питание и жильё. Работа с питанием и жильём фактически убирает эти две крупные статьи расходов.

Россия. Проверьте право на субсидию на оплату жилья и коммунальных услуг. Право зависит от доли расходов в семейном доходе и других условий.

Затраты

Китай — исходная версия. Поиск жилья занимает от 1 до 3 дней. Залог обычно равен плате за 1 месяц аренды (грубая оценка автора). Подготовка дома занимает от 30 до 60 минут в день. Труднее всего каждый день готовить самостоятельно и удерживаться от заказа доставки.

Россия. Обращаются в уполномоченный региональный орган, МФЦ или через Госуслуги. Российские затраты времени и порядок очного обращения пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2025 году жители Китая в среднем тратили 29476 юаней на человека в год (это называется потребительскими расходами на душу населения). Из них на продукты питания, табак и алкоголь приходилось 8631 юань, или 29.3%. На жильё — 6397 юаней, или 21.7%. Вместе это больше половины, поэтому сокращать эти две статьи расходов эффективнее всего. Услуги поддержки питания в Китае предоставляются всем пожилым людям. Их формы — столовые для пожилых, обеденные столы для пожилых и пункты питания; для пожилых людей в трудном положении дополнительно предусмотрены субсидии разного размера. Для сравнения: по состоянию на 1 января 2026 года среди месячных минимальных зарплат первой категории в разных провинциях Китая самая низкая была в Цинхэе — 2080 юаней, самая высокая — в Шанхае, 2740 юаней (по всей стране, с 2025 по 2026 год).

Россия. Кроме сокращения расходов, проверьте право на субсидию на оплату жилья и коммунальных услуг. Она предусмотрена, когда такие расходы превышают установленную в регионе допустимую долю семейного дохода. Обращаются в уполномоченный региональный орган, МФЦ или через Госуслуги. Право зависит, в частности, от основания пользования жильём и других условий.

Примечания

Китай — исходная версия. Посуточная и почасовая аренда в пересчёте на месяц обходится намного дороже совместной аренды. Это суждение на основе опыта, официальных цифр нет. Открыты ли пункты питания для пожилых также для непожилых людей и сколько там стоит еда — зависит от места в Китае. При поиске работы уточняйте, предоставляют ли питание и жильё. Работа с питанием и жильём может полностью убрать эти две крупные статьи расходов. Страница с исходной таблицей Министерства трудовых ресурсов и социального обеспечения

(人社部) не открывается. Цифры взяты со страницы с её перепечаткой на сайте Управления трудовых ресурсов и социального обеспечения провинции Сычуань в Китае (四川省人社厅).

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждён дополнительный способ снизить жилищные расходы. Единые российские цены аренды, питания и наличие льготных столовых не установлены.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局 (2026). 2025 年居民收入和消费支出情况.
www.stats.gov.cn/sj/zxfbhjd/202601/t20260119_1962321.html
2. 民政部等十一部门 (2023). 积极发展老年助餐服务行动方案 (民发〔2023〕58 号) .
www.gov.cn/govweb/zhengce/zhengceku/202310/content_6911233.htm
3. 四川省人力资源和社会保障厅 (2026). 全国各省、自治区、直辖市最低工资标准情况 (截至 2026 年 1 月 1 日, 转载人社部官网表) .
rst.sc.gov.cn/rst/ylbxjwjgzxx/2026/7/10/89a8ef06cc264d29b282d7c62f3...

Россия — источники

1. Минтруд России. Меры поддержки для малообеспеченных граждан
2. раздел о субсидиях на оплату ЖКУ. Проверено 06.10.2026.
mintrud.gov.ru/vozmozhnosti/maloobespechennym-grazhdam