

退休年龄变在哪儿？弹性退休怎么“弹”？养老金以后怎样领？

办法公布！2025年起弹性退休这样实施

为贯彻落实《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》，人力资源社会保障部、中央组织部、财政部等三部门1月1日发布《实施弹性退休制度暂行办法》，明确了弹性退休的办理程序、基本养老金领取等内容。

坚持自愿、弹性，是渐进式延迟法定退休年龄的重要原则。2025年1月1日起，延迟退休在全国实施。职工到底能怎么自愿选择？提前或者延后退休具体怎么操作？

政策>>>

根据决定，从2025年1月1日起，我国将用15年时间，逐步将男职工的法定退休年龄从原60周岁延迟到63周岁，将女职工的法定退休年龄从原50周岁、55周岁，分别延迟到55周岁、58周岁。

《实施弹性退休制度暂行办法》提出，自2025年1月1日起，职工达到国家规定的按月领取基本养老金最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间距法定退休年龄最长不超过3年，且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工

解读>>>

“弹性”如何体现？退休年龄变在哪？

办法提出，自2025年1月1日起，职工达到国家规定的按月领取基本养老金最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间距法定退休年龄最长不超过3年，且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄。

职工达到法定退休年龄时，所在单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休，延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年。

“过去的法定退休年龄是一个刚性的节点，大家到点了就必须退。而改革后的法定退休年龄是一个基准点，职工实际可退休的年龄拓展成为一个弹性区间，在这个范围内可以根据自身和所在单位情况自由选择。”北京大学中国保险与社会保障研究中心主任郑伟表示。

弹性退休条件如何确定、怎么办理？

除延迟法定退休年龄外，决定将职工按月领取基本养老金最低缴费年限，从2030年起由15年逐步提高至20年。

办法规定，弹性提前退休的职工，应达到所选择退休时间对应年份最低缴费年限；弹性延迟退休的职工，应达到本人法定退休年龄对应年份最低缴费年限。

假如一位男职工是在2031年达到改革后的法定退休年龄，2031年国家规定的职工按月领取基本养老金最低缴费年限已

案例>>>

如何“往后弹”？

举例——

一名男职工，法定退休年龄为62周岁。达到法定退休年龄时，所在单位与他协商一致继续工作，可以在62周岁至65周岁期间弹性延迟退休。

一名女职工，法定退休年龄为56周岁。达到法定退休年龄时，所在单位与她协商一致继续工作，可以在56周岁至59周岁期间弹性延迟退休。

怎样“往前弹”？

举例——

一名1970年1月出生的男职工，改革后的法定退休年龄为61岁4个月。按照政策规定，他可以最早选择在60周岁退休。

退休年龄变在哪儿？

60周岁的原法定退休年龄。

职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。

职工达到法定退休年龄时，所在单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休，延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年，所在单位与职工应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

弹性延迟退休期间，所在单位与职工协商一致，可以终止弹性延迟退休，按规定

经提高到了16年。这位职工如果选择弹性退休，要求的最低缴费年限到底怎么算？

专家表示，如果这位职工想2029年弹性提前退休，则需满足2029年对应的最低缴费年限15年；如果弹性延迟退休，延后到2034年退休，不需要满足2034年对应的最低缴费年限17.5年，而是满足2031年达到法定退休年龄时的最低缴费年限16年即可。

往前弹或往后弹 具体怎样申请？

办法明确，职工自愿选择弹性提前退休的，至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位。所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的，应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项。

值得注意的是，根据办法，弹性延迟退休期间，所在单位与职工协商一致，可以终止弹性延迟退休，按规定办理退休手续。

公务员、国有企事业单位领导人员及其他管理人员，达到法定退休年龄时应当及时办理退休手续。机关和国有企事业单位工作人员弹性退休的，应当按照干部人事管理权限和规定程序报批同意。

养老金何时领取？职工权益如何保障？

如果选择弹性提前退休，能及时领到养老金吗？答案是肯定的。

根据办法，所在单位应不晚于职工选择的退休时间当月向社会保险经办机构提

办理退休手续。

据了解，决定公布以来，各地各部门陆续出台了一系列促进就业、健全养老托育服务、加强大龄失业人员保障等政策措施，研究调整与年龄相关的职业资格、证照等事项，做好延迟退休改革实施的各项准备工作。

人力资源社会保障部等部门表示，下一步，将认真落实决定精神，实施好弹性退休制度，充分体现自愿、弹性原则，切实保障职工合法权益，促进人力资源开发利用。

出领取基本养老金申请，审核通过的，职工从本人所选择退休时间的次月开始领取基本养老金。

为切实维护职工权益，办法强调，用人单位不得违背职工意愿，违法强制或变相强制职工选择退休年龄。

随着办法于1月1日起在全国施行，职工将按照一系列新规定办理退休手续，这对各地社保经办服务也提出了新要求。

“目前各地经办机构已准备就绪，将按照‘高效办成一件事’的理念和要求，调整完善社保经办业务规程，简化程序、优化流程，方便单位和职工办理相关业务。”人力资源社会保障部相关司局负责人告诉记者。

同时，社保经办机构将逐步开展退休提醒服务，主动对接临近退休年龄的参保人员，提前提醒参保人员可以考虑选择退休时间，告知参保人员办理退休手续的流程和渠道。

各地还将逐步推开退休预先服务，提前受理临近退休人员提出的相关档案信息审核或基本养老保险关系归集业务申请，方便参保人提前了解自己历年的参保缴费情况。

“我们已与各地协调好，一季度弹性退休能够正常办理，不会受到提前1个月或3个月申请的影响。”上述负责人说，如果大家对法定退休年龄、弹性退休办理还有疑问，各地社保经办机构和12333人社服务热线都提供相应的咨询服务，可供广大职工查询了解。

据新华社电

2025年起 弹性退休这样实施

坚持自愿、弹性，是渐进式延迟法定退休年龄的重要原则

2025年1月1日起，延迟退休在全国实施

1月1日，人力资源社会保障部等三部门发布《实施弹性退休制度暂行办法》

就弹性退休的办理程序、基本养老金领取等方面作出明确规定

“弹性”如何体现？退休年龄变在哪？

办法提出，自2025年1月1日起

职工达到国家规定的按月领取基本养老金最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休

提前时间距法定退休年龄最长不超过3年

且退休年龄不得低于 女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄

职工达到法定退休年龄时，所在单位与职工协商一致的，可以弹性延迟退休

延迟时间距法定退休年龄最长不超过3年

按照《全国人民代表大会常务委员会关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》，我国自2025年1月1日起

逐步将男职工的法定退休年龄

从原60周岁延迟到63周岁

将女职工的法定退休年龄

从原50周岁、55周岁，分别延迟到55周岁、58周岁

过去的法定退休年龄是一个刚性的节点，大家到点了就必须退

而改革后的法定退休年龄是一个基准点，职工实际可退休的年龄拓展成为一个弹性区间

弹性退休条件如何确定、怎么办理？

除延迟法定退休年龄外，决定将职工按月领取基本养老金最低缴费年限

从2030年起由15年逐步提高至20年

办法规定

弹性提前退休的职工

应达到所选择退休时间对应年份最低缴费年限

弹性延迟退休的职工

应达到本人法定退休年龄对应年份最低缴费年限

办法明确

职工自愿选择弹性提前退休的

至少在本人选择的退休时间前3个月以书面形式告知所在单位

所在单位与职工协商一致弹性延迟退休的

应提前1个月，以书面形式明确延迟退休时间等事项

弹性延迟退休期间，所在单位与职工协商一致，可以终止弹性延迟退休，按规定办理退休手续

养老金何时领取？职工权益如何保障？

如果选择弹性提前退休，能及时领到养老金

根据办法，所在单位应不晚于职工选择的退休时间当月向社会保险经办机构提出领取基本养老金申请，审核通过的，职工从本人所选择退休时间的次月开始领取基本养老金