



咋选择、咋调整、咋申请、咋保障……

# 办法公布！弹性退休今年起这样实施

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。

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。

坚持自愿、弹性，是渐进式延迟法定退休年龄的重要原则。延迟退休在全国实施后，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？

## 制定这个文件的主要目的是什么？

党的二十届三中全会提出，按照自愿、弹性原则，稳妥有序推进渐进式延迟法定退休年龄改革。《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》明确，职工可自愿选择弹性提前退休或弹性延迟退休。实施弹性退休，是我国渐进式延迟法定退休年龄改革的一项重要内容，有利于适应劳动者多样化需求，满足不同的工作生活安排需要。

为落实好自愿、弹性原则，切实保障职工合法权益，促进人力资源开发利用，执行好决定提出的弹性退休政策，三部门制定了《实施弹性退休制度暂行办法》，明确了弹性退休办理程序、权益保障等内容，对优化社保经办服务提出了要求。

“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”咋体现？退休年龄啥变化？

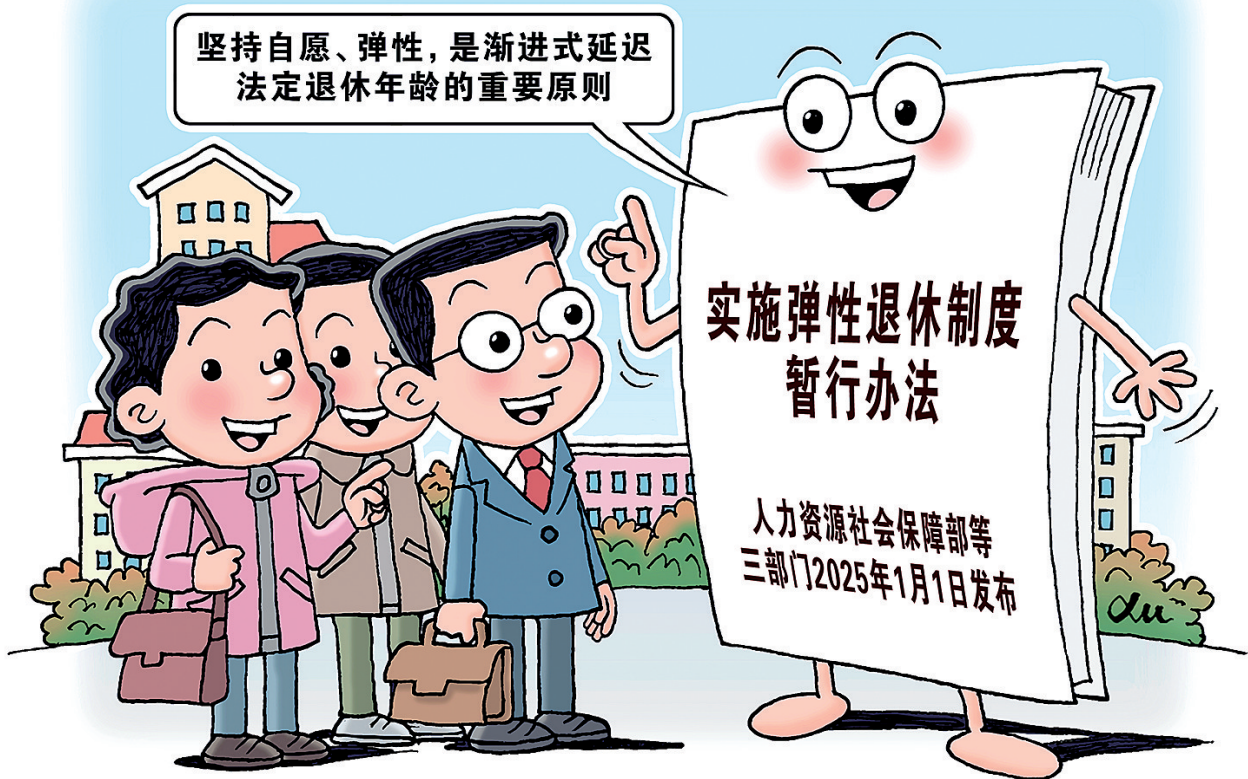
办法提出，自2025年1月1日起，职工达到国家规定的按月领取基本养老金最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间距法定退休年龄最长不超过3年，且退休年龄不得低于女职工50周岁、55周岁及男职工60周岁的原法定退休年龄。

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。

“比如1972年9月出生的男职工，改革后的法定退休年龄为62周岁。如果他想弹性提前退休，在满足最低缴费年限的前提下，可以在60岁至62岁之间选择退休。如果单位和他协商一致再多干几年，还可以在62岁至65岁之间弹性延迟退休。”人力资源社会保障部相关司局负责人介绍。

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。

坚持自愿、弹性，是渐进式延迟法定退休年龄的重要原则



## 选择弹性退休时养老金最低缴费年限如何确定？

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。

## 往前弹或往后弹怎么申请、怎么办？

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。

比如1975年12月出生的、原法定退休年龄为50周岁的女职工，

改革后的法定退休年龄为50周岁6个月，对应的退休时间为2026年6月。如果她还是想50周岁退休，也就是2025年12月退休，那么最晚要在2025年9月向单位提交书面申请，这样便于用人单位作出安排，同时体现职工弹性提前退休的真实意愿。

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。

## 社保经办服务将如何优化调整？

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表示。

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。

文图均据新华社