

# 三部门昨日发布 《实施弹性退休制度暂行办法》

## 退休年龄从刚性节点变成弹性区间

根据《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》，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。

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。

据人社部网站

## 弹性退休怎么“弹”？

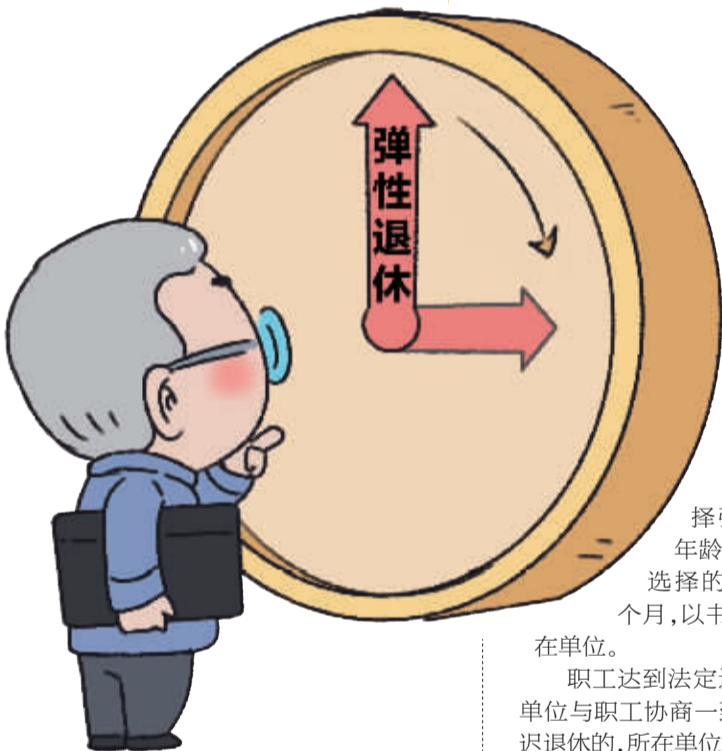
《实施弹性退休制度暂行办法》于2025年起施行。弹性退休怎么“弹”？如何办理？来了解一下。

### 1 “退休年龄”变在哪儿？

弹性退休制度的实施，让退休年龄从过去的刚性节点变成一个弹性区间。劳动者可以根据自身情况，选择区间里的年龄退休。但基准点就是“法定退休年龄”。什么是法定退休年龄？

按照国家相关规定，过去男职工的法定退休年龄为60周岁，女职工的法定退休年龄为50周岁和55周岁。

《关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定》提出，从2025年1月1日起，男职工和原法定退休年龄55周岁的女职工，每4个月延迟1个月，分别逐步延迟至63周岁和58周岁；原法定退休年龄50周岁的女职工，每2个月延迟1个月，逐步延迟至55周岁。



### 2 弹性退休如何体现？

法定退休年龄发生变化后，弹性退休如何体现呢？

#### “向后弹”：

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

#### 举例来说：

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。

上海财经大学公共经济与管理学院教授张熠表示，在延迟退休的这段时间里，与返聘等非正式的雇用相比，职工仍然享有比较全面的劳动权益保护。

#### “向前弹”：

按照规定，实行延迟法定退休年龄后，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，且不低于女职工50周岁、55周岁和男职工60周岁的原法定退休年龄。

#### 举例来说：

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，他最早可以选择在60周岁退休。

一名1982年1月出生的女职工，原法定退休年龄为55周岁。改革后的法定退休年龄为58周岁，未来可以选择在55周岁至58周岁之间弹性提前退休。

一名1979年1月出生的女职工，原法定退休年龄为50周岁。改革后的法定退休年龄为52周岁1个月，未来可以选择在50周岁至52周岁1个月之间弹性提前退休。

### 3 如何办理弹性退休？

从上述解读中不难看出，弹性退休最大的特点就是自主、灵活。弹性提前退休怎么办理呢？个人又该如何结合自身的情况选择？

职工自愿选择弹性提前退休年龄的，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，所在单位与职工协商一致，选择弹性延迟退休的，所在单位与职工应提前1个月，以书面形式明确延迟时间等。弹性提前退休的职工，应该达

到所选择退休时间对应年份的基本养老金最低缴费年限。

弹性延迟退休的职工，应该达到本人法定退休年龄对应年份的基本养老金最低缴费年限。

#### 举例来说：

一名男职工于2031年达到改革后的法定退休年龄，当年的最低缴费年限是16年。

如果选择在2029年弹性提前退休，只需要满足最低缴费年限15年。

如果该职工弹性延迟退休到2034年。2034年领取基本养老金时，只需要满足2031年他达到法定退休年龄当年的最低缴费年限16年即可。

中国社会保障学会秘书长鲁全指出，从总体上而言，这是一个从低的原则。对于参保者或者对于养老金领取者而言，有利于达到最低法定缴费年限。

### 4 弹性退休的权益如何保障？

弹性退休制度实行后，职工的个人权益如何保障？社保经办服务又做了哪些优化？

按照规定，弹性延迟退休期间，单位与职工劳动关系或人事关系延续，应按时足额缴纳社会保险。

所在单位应不晚于职工选择的退休时间当月，按规定向社会保险经办机构提出领取基本养老金申请，如实提供退休时间申请书等材料。

社会保险经办机构应及时对领取基本养老金的申请进行审核，职工从审核通过的退休时间次月开始领取。各级社会保险经办机构应主动为临近退休年龄的参保人员提供关于办理退休手续的预先指导或提前受理等服务。

上海财经大学公共经济与管理

学院教授张熠介绍，我国养老金包括单位缴费的社会统筹部分和个人缴费的个人账户部分。

社会统筹这部分和社会平均工资、本人缴费工资基数、缴费年限挂钩。晚退休一年，社会平均工资更高；缴费年限更长，养老金待遇更高；缴费越实，缴费基数越高，待遇越高。

弹性退休赋予更大的选择权，可以根据自身需求、工作意愿、企业需求、身体条件、家庭情况选择退休时点。

据相关经办人员介绍，对于临近退休人员，特别是2025年一季度申请退休的人员，弹性提前退休的申请时间已不足3个月，也将特事特办，急事特办。

综合人社部网站、央视新闻