



具体办法

国务院关于渐进式延迟法定退休年龄的办法

按照小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾的原则，实施渐进式延迟法定退休年龄。为了做好这项工作，特制定本办法。

第一条 从2025年1月1日起，男职工和原法定退休年龄为五十五周岁的女职工，法定退休年龄每四个月延迟一个月，分别逐步延迟至六十三周岁和五十八周岁；原法定退休年龄为五十周岁的女职工，法定退休年龄每二个月延迟一个月，逐步延迟至五十五周岁。国家另有规定的，从其规定。

第二条 从2030年1月1日起，将职工按月领取基本养老保险最低缴费年限由十五年逐步提高至二十年，每年提高六个月。职工达到法定退休年龄但不满最低缴费年限的，可以按照规定通过延长缴费或者一次性缴费的办法达到最低缴费年限，按月领取基本养老金。

第三条 职工达到最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间最长不超过三年，且退休年龄不得低于女职工五十周岁、五十五周岁及男职工六十周岁的原法定退休年龄。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三年。国家另有规定的，从其规定。实施中不得违背职工意愿，违法强制或者变相强制职工选择退休年龄。

第四条 国家健全养老保险激励机制。鼓励职工长缴多得、多缴多得、晚退多得。基础养老金计发比例与个人累计缴费年限挂钩，基础养老金计发基数与个人实际缴费挂钩，个人账户养老金根据个人退休年龄、个人账户储存额等因素确定。

第五条 国家实施就业优先战略，促进高质量充分就业。完善就业公共服务体系，健全终身职业技能培训制度。支持青年人就业创业，强化大龄劳动者就业岗位开发，完善困难人员就业援助制度。加强对就业年龄歧视的防范和治理，激励用人单位吸纳更多大龄劳动者就业。

第六条 用人单位招聘超过法定退休年龄的劳动者，应当保障劳动者获得劳动报酬、休息休假、劳动安全卫生、工伤保险等基本权益。

国家加强灵活就业和新就业形态劳动者权益保障。

国家完善带薪年休假制度。

第七条 对领取失业保险金且距法定退休年龄不足一年的人员，领取失业保险金年限延长至法定退休年龄，在实施渐进式延迟法定退休年龄期间，由失业保险基金按照规定为其缴纳养老保险费。

第八条 国家规范完善特殊工种等提前退休政策。从事井下、高空、高温、特别繁重体力劳动等国家规定的特殊工种，以及在海拔地区工作的职工，符合条件的可以申请提前退休。

第九条 国家建立居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，大力发展普惠托育服务体系。

原则解读

小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾16个字原则应该怎样理解

“小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾，这16个字的原则，是理解渐进式退休改革的关键所在。”中国人民大学劳动人事学院院长、教授赵忠介绍，采取循序渐进和自愿、弹性等办法，也是世界主要经济体推行延迟退休改革的共同特点。

赵忠表示，“小步调整”，说明改革是渐进式的，延迟法定退休年龄要通过逐步调整的方式稳妥有序推进，改革周期较长、节奏相对平缓，“‘小步调整’，有利于政策平稳过渡、改革顺利推进，也有利于劳动者、用人单位等调整计划和预期。”

“弹性实施”，则是在统一延迟法定退休年龄的基础上，体现自愿、弹性原则。“也就是说，每个人的实际退休年龄不是必须要和法定退休年龄一样，而是有一定的弹性。在满足政策规定的条件下，个人有自愿选择提前退休或推迟退休的空间。”赵忠说，自愿、弹性的原则可以更好匹配劳动者多元化、个性化的工作需求，和现行退休政策相比，劳动者有了更大选择空间。

“分类推进”，说明改革考虑了不同群体、行业、地区及岗位等差异。“例如，现行政策规定男职工60周岁、女干部55周岁、女工人50周岁退休，是不一样的。此外，对于高温、高空、特别繁重体力劳动等特殊工种，以及在海拔地区工作的职工等，延迟退休改革也有所考虑。”赵忠说。

赵忠认为，“统筹兼顾”，说明改革是以延迟法定退休年龄为主线，同时还会出台相关配套政策，完善保障支持措施，以应对改革过程中的一些关联问题，比如就业促进、劳动权益、社会保障、养老托育等。

“从上述原则可以看出，延迟退休改革不是要推动退休年龄‘一步到位’，也不是对所有人搞‘一刀切’，不是各群体退休年龄‘齐步走’，也不是只有延迟退休年龄这一项内容‘单兵突进’。”赵忠说，改革综合考虑了劳动者岗位情况、健康状况、职业追求和生活需要等多方面因素，更具有灵活性、包容性和可操作性。

明年起启动延迟退休改革

13日，全国人大常委会会议表决通过了关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定。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。

这是职工法定退休年龄自上世纪50年代确定后，70多年来首次进行调整。除延迟法定退休年龄外，决定将调整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，每年提高6个月。在统一实施延迟退休基础上，决定允许职工达到最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间最长不超过3年，且退休年龄不得

低于原法定退休年龄；也可以在单位与职工协商一致的前提下弹性延迟退休，延迟时间最长不超过3年。

延迟退休改革是一项系统工程。针对公众高度关切的民生问题，决定同时明确了健全养老保险激励机制、实施就业优先战略、保障超过法定退休年龄劳动者基本权益、健全养老托育服务体系等。决定还就大龄失业人员保障和特殊工种等提前退休作出专门规定。

党的二十大的二十届三中全会就实施渐进式延迟法定退休年龄作出明确部署。此次出台的方案是在综合考虑我国人均预期寿命、健康水平、人口结构、国民受教育程度、劳动力供给等因素基础上研究制定的。

男职工延迟法定退休年龄对照表

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月				延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1965年1月	60岁1个月	2025年2月	1	1966年5月	60岁5个月	2026年10月	5
1965年2月		2025年3月		2026年11月			
1965年3月		2025年4月		2026年12月			
1965年4月		2025年5月		2027年1月			
1965年5月	60岁2个月	2025年7月	2	1966年8月	60岁6个月	2027年3月	6
1965年6月		2025年8月		2027年4月			
1965年7月		2025年9月		2027年5月			
1965年8月		2025年10月		2027年6月			
1965年9月	60岁3个月	2025年12月	3	1967年1月	60岁7个月	2027年8月	7
1965年10月		2026年1月		2027年9月			
1965年11月		2026年2月		2027年10月			
1965年12月		2026年3月		2027年11月			
1966年1月	60岁4个月	2026年5月	4	1967年2月	60岁8个月	2028年1月	8
1966年2月		2026年6月		2028年2月			
1966年3月		2026年7月		2028年3月			
1966年4月		2026年8月		2028年4月			

原法定退休年龄五十五周岁的女职工延迟法定退休年龄对照表

延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月				延迟法定退休年龄每4个月延迟1个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1970年1月	55岁1个月	2025年2月	1	1971年5月	55岁5个月	2026年10月	5
1970年2月		2025年3月		2026年11月			
1970年3月		2025年4月		2026年12月			
1970年4月		2025年5月		2027年1月			
1970年5月	55岁2个月	2025年7月	2	1971年2月	55岁6个月	2027年3月	6
1970年6月		2025年8月		2027年4月			
1970年7月		2025年9月		2027年5月			
1970年8月		2025年10月		2027年6月			
1970年9月	55岁3个月	2025年12月	3	1971年9月	55岁7个月	2027年8月	7
1970年10月		2026年1月		2027年9月			
1970年11月		2026年2月		2027年10月			
1970年12月		2026年3月		2027年11月			
1971年1月	55岁4个月	2026年5月	4	1971年12月	55岁8个月	2028年1月	8
1971年2月		2026年6月		2028年2月			
1971年3月		2026年7月		2028年3月			
1971年4月		2026年8月		2028年4月			

原法定退休年龄五十周岁的女职工延迟法定退休年龄对照表

延迟法定退休年龄每2个月延迟1个月				延迟法定退休年龄每2个月延迟1个月			
出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数	出生时间	改革后法定退休年龄	改革后退休时间	延迟月数
1975年1月	50岁1个月	2025年2月	1	1976年5月	50岁9个月	2027年2月	9
1975年2月		2025年3月		2027年3月			
1975年3月	50岁2个月	2025年5月	2	1976年6月	50岁10个月	2027年5月	10
1975年4月		2025年6月		2027年6月			
1975年5月	50岁3个月	2025年8月	3	1976年7月	50岁11个月	2027年8月	11
1975年6月		2025年9月		2027年9月			
1975年7月	50岁4个月	2025年11月	4	1976年8月	51岁	2027年11月	12
1975年8月		2025年12月		2027年12月			
1975年9月	50岁5个月	2026年2月	5	1976年9月	51岁1个月	2028年2月	13
1975年10月		2026年3月		2028年3月			
1975年11月	50岁6个月	2026年5月	6	1976年10月	51岁2个月	2028年5月	14
1975年12月		2026年6月		2028年6月			
1976年1月	50岁7个月	2026年8月	7	1976年11月	51岁3个月	2028年8月	15
1976年2月		2026年9月		2028年9月			
1976年3月	50岁8个月	2026年11月	8	1976年12月	51岁4个月	2028年11月	16
1976年4月		2026年12月		2028年12月			

权威解读

延迟多久、如何实施、能否自愿选择弹性提前退休、养老保险最低缴费年限怎么调……

关于延迟退休改革专家解读七大焦点

9月13日，全国人大常委会会议表决通过了关于实施渐进式延迟法定退休年龄的决定并对外发布。退休年龄具体怎么延？何时开始实施？能不能自愿选择弹性提前退休？记者第一时间采访权威专家，梳理政策要点。

要点一 男职工、女干部、女工人分别延至63周岁、58周岁、55周岁

根据决定，从2025年1月1日起，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。

“原来50周岁退休的是女工人，55周岁退休的是女干部。目前多数地方主要根据工作岗位确定女性退休年龄，一般生产操作岗位按照50周岁执行、管理技术岗位按照55周岁执行。”人力资源社会保障部中国劳动和社会保障科学研究院院长莫荣介绍，决定有一个小细节，就是将二者统一为女职工来表述，避免了身份争议，也顺应了当前社会环境变化。

从实施进度看，改革目标不是一步到位，而是渐进式、以较小幅度逐步推进。

要点二 可弹性提前或者延后退休，最长不超过3年

决定明确，职工达到养老保险最低缴费年限，可以自愿选择弹性提前退休，提前时间最长不超过3年，且退休年龄不低于原法定退休年龄。

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。

中国社会保障学会副会长、浙江大学国家制度研究院副院长金维刚表示：“决定体现了对个人意愿的尊重，不强制要求每个人必须达到新的法定退休年龄才能退休，而是可以在前后3年的弹性区间内

进行选择，大家根据自身情况安排何时退休。”他举例说，1982年1月出生的女职工，改革后新的法定退休年龄为58周岁，她们未来可以选择在55周岁到61周岁之间退休。1976年2月出生的男职工，新的法定退休年龄为62周岁零10个月。如果他往前算3年，就已经低于原来60周岁的法定退休年龄，按照政策规定，最早只能在60周岁退休。

“决定强调，实施中不得违背职工意愿，违法强制或者变相强制职工选择退休年龄。”

“根据养老金计发办法，一般来说，多缴费1年，退休时基础养老金提高1个百分点；晚退休1年，个人账户养老金也会相应增多。粗略估算，缴费年限由15年增加到20年，退休后每月领取的养老金大概能增加三成。”董克用说。

要点三 基本养老金最低缴费年限提升至20年

决定提出，从2030年1月1日起，将职工按月领取基本养老金最低缴费年限由15年逐步提高至20年，每年提高6个月。

“决定明确这一项调整从2030年才开始逐步实施。也就是说，在2025年到2029年期间退休的人员，最低缴费年限的要求不变，还是现在的15年。”中国人民大学教授董克用说，这样能让改革初期原法定退休年龄较近、已经或快要缴费满15年的职工不受影响。“大部分劳动者从进入职场到退休的时间都会

比较长，养老金的缴费年限基本都会超过20年。”董克用分析，对照附表能看到，2030年以后退休的职工，最低缴费年限也不是一步提高到20年，而是逐步过渡到位。

“根据养老金计发办法，一般来说，多缴费1年，退休时基础养老金提高1个百分点；晚退休1年，个人账户养老金也会相应增多。粗略估算，缴费年限由15年增加到20年，退休后每月领取的养老金大概能增加三成。”董克用说。

要点四 为临近退休失业人员缴纳养老保险费

决定提出，对领取失业保险金且距法定退休年龄不足1年的人员，领取失业保险金年限延长至法定退休年龄，在实施渐进式延迟法定退休年龄期间，由失业保险基金按照规定为其缴纳养老保险费。

“大龄失业人员再就业的难度较大，缺乏稳定收入。”中国人民大学劳动人事学院院长赵忠表示，决

定也考虑到了他们的实际困难，免除其后顾之忧，使其平稳过渡到退休。

“一方面，政策安排了继续发放失业保险金，为其兜住基本生活的底线；另一方面，为他们缴纳基本养老保险，避免发生缴费中断从而影响领取待遇。”赵忠说。

要点五 特殊工种可以申请提前退休

决定提出，国家规范完善特殊工种等提前退休政策。从事井下、高空、高温、特别繁重体力劳动等国家规定的特殊工种，以及在海拔地区工作的职工，符合条件的可以申请提前退休。

“对部分从事特殊工种岗位的职工适当降低退休年龄，也是对现有政策的延续。”中国人口学会副会长、南开大学经济学院教授原新说，相信随着政策不断完善，职工权益将得到更好维护。

要点六 加强对就业年龄歧视的防范和治理

针对公众普遍关注的大龄劳动者就业问题，决定明确要求，加强对就业年龄歧视的防范和治理，激励用人单位吸纳更多大龄劳动者就业。

决定有针对性地提出完善就业公共服务体系、健全终身职业技能培训制度、完善困难人员就业援助制度、加强灵活就业和新就业形态劳动者权益保障等一系列举措。莫荣认为，随着相关政策落地，将有效减缓改革对劳动力市场的影

响，助力青年等各类群体就业。

决定还提出，用人单位招聘超过法定退休年龄的劳动者，应当保障劳动者获得劳动报酬、休息休假、劳动安全卫生、工伤保险等基本权益。

“这是我们首次明确对超龄劳动者劳动权益保障作出规定，将化解过去超龄劳动者权益保障无法落实等问题。”莫荣说。

要点七 健全养老托育服务

决定提出，国家建立居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，大力发展普惠托育服务体系。

当前不少家庭主要依靠父母帮着带孩子，同时还有年迈的长辈要照顾。实施延迟退休后，有必要不断完善配套举措，帮助解决“一老一小”问题。

据新华社、人民日报客户端

