



弹性退休如何办理、养老金何时领取……你关心的这里都有

弹性退休，往前往后怎么“弹”？

官方举例说明，让你一目了然



人力资源社会保障部、中央组织部、财政部三部门印发《实施弹性退休制度暂行办法》，办法于2025年1月1日起施行。弹性退休怎么“弹”？如何办理？一组问答带你了解！

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了一个弹性区间。劳动者可以根据自身情况，选择区间里的年龄退休。但是基准点就是“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之后，弹性退休是如何体现的呢？

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三年。

举个例子 如何“往后弹”？

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，这段时间里，相对返聘等非正式的雇佣，职工仍然享有比较全面的劳动权益保护。

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、55周岁和男职工60周岁的原法定退休年龄。

举个例子 如何“往前弹”？

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。

一名1982年1月出生的女职工，原法定退休年龄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？

从上面的解读中，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，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。

举个例子

一个男职工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，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 养老金何时领取？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？

《暂行办法》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三个月，也将特事特办，急事特办。

据央视新闻客户端

坚持自愿、弹性，是渐进式延迟法定退休年龄的重要原则



新闻纵深

为何制定？

人力资源社会保障部、中央组织部、财政部1月1日发布《实施弹性退休制度暂行办法》。三部门相关司局负责同志就办法有关问题回答了记者提问。

问：制定这个文件的主要目的是什么？

答：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。

改革实施后，职工的退休年龄由原来的一个刚性节点，拓展成为一个弹性区间，增加了职工对退休年龄的选择权。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。

问：机关和国有企事业单位工作人员弹性退休在程序上有什么要求？

答：为落实从严管理干部要求，办法规定，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。

问：办法在职工申请领取基本养老金、社保经办服务等方面，有哪些要求？

答：所在单位应不晚于职工退休时间当月，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申请进行审核。职工从审核通过的退休时间次月开始领取基本养老金。同时，社会保险经办机构要探索扩展退休服务，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和提前受理等服务。

问：根据办法相关要求，社保经办服务将作哪些方面的优化调整？

答：人社部门将通过模式创新，促进社保经办服务持续优化。一是大力推进“退休一件事”。组织各地进一步优化业务流程，强化跨部门政策、业务、系统协同和数据共享，实现退休相关事项“一表申报、一窗受理、一网通办”，提升用人单位和群众获得感。二是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，提前提醒可以考虑选择退休时间，并告知办理退休手续的流程和渠道。三是逐渐推开退休预先服务。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等业务申请，方便参保人员提前了解自己历年的参保缴费情况。

据新华社