

《实施弹性退休制度暂行办法》发布

# 弹性退休怎么“弹”，养老金怎么领

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？

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。

## 热点问答

### 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。

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，人力资源社会保障部、中央组织部、财政部制定了《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。

### 弹性退休年龄如何确定？

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，某男职工，1972年9月出生，决定实施后法定退休年龄为62周岁，在满足最低缴费年限的前提下，可以在60周岁至62周岁之间选择弹性提前退休。若该职工没有选择弹性提前退休，达到法定退休年龄62周岁时，可以退休；如果所在单位与其协商一致再多干几年，还可以在62周岁至65周岁之间弹性延迟退休。

### 职工选择弹性退休时，最低缴费年限如何确定？

根据决定，职工按月领取基本养老金要达到国家规定的最低缴费年限。

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。

办法明确，选择弹性提前退休的职工，申请按月领取基本养老金，应达到所选择退休时间对应年份最低缴费年限；选择弹性延迟退休的职工，申请按月领取基本养老金，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。

### 办法在弹性提前退休办理方面是如何规定的？

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。

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。

明确提前告知的时间，便于用人单位在人员安排上有所准备；明确告知形式为“书面”，也确保了弹性提前退休为职工本人真实意愿。



### 办法在弹性延迟退休办理方面是如何规定的？

办法明确，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。弹性延迟退休时间确定后，不再延长。弹性延迟退休期间，所在单位与职工的劳动关系或人事关系延续。这些规定体现了双方协商一致，保障了弹性延迟退休期间的劳动者权益，也有利于稳定用人单位和职工预期。

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。

同时，办法明确，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。

为落实从严治党要求，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。

### 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。

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。

### 社保经办服务将做哪些方面的优化调整？

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。

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，实现退休相关联办事项“一表申报、一窗受理、一网通办”。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。

“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。”人力资源社会保障部相关司局负责人表示，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