

解读延迟退休改革文件：延迟多久、如何实施、养老金会受影响吗？



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？“新华视点”记者第一时间采访权威专家，梳理政策要点。

要点1

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。

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；原法定退休年龄50周岁的女职工，每2个月延迟1个月。为了让公众更清楚看到自己未来什么时间退休，决定后附了延迟法定退休年龄对照表，可以根据自己的出生年月对照查询。

“临近退休的人，只会延迟1个月或几个月，不会一下子晚退休好几年。”莫荣举例说，以男职工为例，1965年1月至4月出生的，法定退休年龄提高1个月，即60周岁零1个月；1965年5月至8月出生的，法定退休年龄提高2个月，即60周岁零2个月；以此类推，1976年9月至12月出生的，法定退休年龄均为63岁，对1976年12月以后出生的，表格上就不再列举。”

要点2

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，且退休年龄不低於原法定退休年龄。

职工达到法定退休年龄，所在单位与职工协商一致，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。如果他往前弹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。

要点3

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进一步提高到20年，而是逐步过渡到位。

我国退休人员养老金由基础养老金和个人账户养老金两部分组成。决定也提出，国家健全养老保险激励机制。

“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4

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。”赵忠忠说。

要点5

特殊工种可以申请提前退休

决定提出，国家规定完善特殊工种等提

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。

中国人口学会副会长、南开大学经济学院教授原新认为，国家以法定退休年龄为基准，同时也考虑了不同行业、不同岗位劳动条件、就业环境的差异性，对部分特殊群体进行了有针对性的安排。

“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。”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6

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。

“延迟退休是一项系统工程，涉及经济社会方方面面，与民生保障许多领域密切相关。其中，就业问题受到各方高度关注。”莫荣说，决定促就业和保权益并举，着力营造更为公平的就业环境。

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、工伤保障等基本权益。

“这是我国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7

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。

中国宏观经济研究院社会战略规划研究室副主任关博建议，在养老方面构建和完善兜底性、普惠型和多样化养老服务体系，在托育方面形成普惠托育服务体系的长效运行保障机制，从而更好满足家庭育幼“刚需”。

据新华社

附件1：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	2025年2月	1966年5月		1966年5月	2026年10月		
1965年2月	2025年3月	1966年6月		1966年6月	2026年11月		
1965年3月	2025年4月	1966年7月	1	1966年7月	2026年12月	5	
1965年4月	2025年5月	1966年8月		1966年8月	2027年1月		
1965年5月	2025年6月	1966年9月		1966年9月	2027年2月		
1965年6月	2025年7月	1966年10月		1966年10月	2027年3月		
1965年7月	2025年8月	1966年11月	2	1966年11月	2027年4月	6	
1965年8月	2025年9月	1966年12月		1966年12月	2027年5月		
1965年9月	2025年10月	1967年1月		1967年1月	2027年6月		
1965年10月	2025年11月	1967年2月		1967年2月	2027年7月		
1965年11月	2025年12月	1967年3月	3	1967年3月	2027年8月	7	
1965年12月	2026年1月	1967年4月		1967年4月	2027年9月		
1966年1月	2026年2月	1967年5月		1967年5月	2027年10月		
1966年2月	2026年3月	1967年6月		1967年6月	2027年11月		
1966年3月	2026年4月	1967年7月	4	1967年7月	2027年12月	8	
1966年4月	2026年5月	1967年8月		1967年8月	2028年1月		
1966年5月	2026年6月	1967年9月		1967年9月	2028年2月		
1966年6月	2026年7月	1967年10月		1967年10月	2028年3月		
1966年7月	2026年8月	1967年11月		1967年11月	2028年4月		
1966年8月	2026年9月	1967年12月		1967年12月	2028年5月		
1966年9月	2026年10月	1968年1月		1968年1月	2028年6月		
1966年10月	2026年11月	1968年2月		1968年2月	2028年7月		
1966年11月	2026年12月	1968年3月	1	1968年3月	2028年8月	5	
1966年12月	2027年1月	1968年4月		1968年4月	2028年9月		
1967年1月	2027年2月	1968年5月		1968年5月	2028年10月		
1967年2月	2027年3月	1968年6月		1968年6月	2028年11月		
1967年3月	2027年4月	1968年7月	1	1968年7月	2028年12月	5	
1967年4月	2027年5月	1968年8月		1968年8月	2029年1月		
1967年5月	2027年6月	1968年9月		1968年9月	2029年2月		
1967年6月	2027年7月	1968年10月		1968年10月	2029年3月		
1967年7月	2027年8月	1968年11月	2	1968年11月	2029年4月	6	
1967年8月	2027年9月	1968年12月		1968年12月	2029年5月		
1967年9月	2027年10月	1969年1月		1969年1月	2029年6月		
1967年10月	2027年11月	1969年2月		1969年2月	2029年7月		
1967年11月	2027年12月	1969年3月	3	1969年3月	2029年8月	7	
1967年12月	2028年1月	1969年4月		1969年4月	2029年9月		
1968年1月	2028年2月	1969年5月		1969年5月	2029年10月		
1968年2月	2028年3月	1969年6月		1969年6月	2029年11月		
1968年3月	2028年4月	1969年7月	4	1969年7月	2029年12月	8	
1968年4月	2028年5月	1969年8月		1969年8月	2030年1月		
1968年5月	2028年6月	1969年9月		1969年9月	2030年2月		
1968年6月	2028年7月	1969年10月		1969年10月	2030年3月		
1968年7月	2028年8月	1969年11月	1	1969年11月	2030年4月	5	
1968年8月	2028年9月	1969年12月		1969年12月	2030年5月		
1968年9月	2028年10月	1970年1月		1970年1月	2030年6月		
1968年10月	2028年11月	1970年2月		1970年2月	2030年7月		
1968年11月	2028年12月	1970年3月	1	1970年3月	2030年8月	5	
1968年12月	2029年1月	1970年4月		1970年4月	2030年9月		
1969年1月	2029年2月	1970年5月		1970年5月	2030年10月		
1969年2月	2029年3月	1970年6月		1970年6月	2030年11月		
1969年3月	2029年4月	1970年7月	1	1970年7月	2030年12月	5	
1969年4月	2029年5月	1970年8月		1970年8月	2031年1月		
1969年5月	2029年6月	1970年9月		1970年9月	2031年2月		
1969年6月	2029年7月	1970年10月		1970年10月	2031年3月		
1969年7月	2029年8月	1970年11月	2	1970年11月	2031年4月	6	
1969年8月	2029年9月	1970年12月		1970年12月	2031年5月		
1969年9月	2029年10月	1971年1月		1971年1月	2031年6月		
1969年10月	2029年11月	1971年2月		1971年2月	2031年7月		
1969年11月	2029年12月	1971年3月	3	1971年3月	2031年8月	7	
1969年12月	2030年1月	1971年4月		1971年4月	2031年9月		
1970年1月	2030年2月	1971年5月		1971年5月	2031年10月		
1970年2月	2030年3月	1971年6月		1971年6月	2031年11月		
1970年3月	2030年4月	1971年7月	4	1971年7月	2031年12月	8	
1970年4月	2030年5月	1971年8月		1971年8月	2032年1月		
1970年5月	2030年6月	1971年9月		1971年9月	2032年2月		
1970年6月	2030年7月	1971年10月		1971年10月	2032年3月		
1970年7月	2030年8月	1971年11月	1	1971年11月	2032年4月	5	
1970年8月	2030年9月	1971年12月		1971年12月	2032年5月		
1970年9月	2030年10月	1972年1月		1972年1月	2032年6月		
1970年10月	2030年11月	1972年2月		1972年2月	2032年7月		
1970年11月	2030年12月	1972年3月	1	1972年3月	2032年8月	5	
1970年12月	2031年1月	1972年4月		1972年4月	2032年9月		
1971年1月	2031年2月	1972年5月		1972年5月	2032年10月		
1971年2月	2031年3月	1972年6月		1972年6月	2032年11月		
1971年3月	2031年4月	1972年7月	1	1972年7月	2032年12月	5	
1971年4月	2031年5月	1972年8月		1972年8月	2033年1月		
1971年5月	2031年6月	1972年9月		1972年9月	2033年2月		
1971年6月	2031年7月	1972年10月		1972年10月	2033年3月		
1971年7月	2031年8月	1972年11月	2	1972年11月	2033年4月	6	
1971年8月	2031年9月	1972年12月		1972年12月	2033年5月		
1971年9月	2031年10月	1973年1月		1973年1月	2033年6月		
1971年10月	2031年11月	1973年2月		1973年2月	2033年7月		
1971年11月	2031年12月	1973年3月	3	1973年3月	2033年8月	7	
1971年12月	2032年1月	1973年4月		1973年4月	2033年9月		
1972年1月	2032年2月	1973年5月		1973年5月	2033年10月		
1972年2月	2032年3月	1973年6月		1973年6月	2033年11月		
1972年3月	2032年4月	1973年7月	4	1973年7月	2033年12月	8	
1972年4月	2032年5月	1973年8月		1973年8月	2034年1月		
1972年5月	2032年6月	1973年9月		1973年9月	2034年2月		
1972年6月	2032年7月	1973年10月		1973年10月	2034年3月		
1972年7月	2032年8月	1973年11月	1	1973年11月	2034年4月	5	
1972年8月	2032年9月	1973年12月		1973年12月	2034年5月		
1972年9月	2032年10月	1974年1月		1974年1月	2034年6月		
1972年10月	2032年11月	1974年2月		1974年2月	2034年7月		
1972年11月	2032年12月	1974年3月	1	1974年3月	2034年8月	5	
1972年12月	2033年1月	1974年4月		1974年4月	2034年9月		
1973年1月	2033年2月	1974年5月		1974年5月	2034年10月		
1973年2月	2033年3月	1974年6月		1974年6月	2034年11月		
1973年3月	2033年4月	1974年7月	1	1974年7月	2034年12月	5	
1973年4月	2033年5月	1974年8月		1974年8月	2035年1月		
1973年5月	2033年6月	1974年9月		1974年9月	2035年2月		
1973年6月	2033年7月	1974年10月		1974年10月	2035年3月		
1973年7月	2033年8月	1974年11月	2	1974年11月	2035年4月	6	
1973年8月	2033年9月	1974年12月		1974年12月	2035年5月		
1973年9月	2033年10月	1975年1月		1975年1月	2035年6月		
1973年10月	2033年11月	1975年2月		1975年2月	2035年7月		
1973年11月	2033年12月	1975年3月	3	1975年3月	2035年8月	7	
1973年12月	2034年1月	1975年4月		1975年4月	2035年9月		
1974年1月	2034年2月	1975年5月		1975年5月	2035年10月		
1974年2月	2034年3月	1975年6月		1975年6月	2035年11月		
1974年3月	2034年4月	1975年7月	4	1975年7月	2035年12月	8	
1974年4月	2034年5月	1975年8月		1975年8月	2036年1月		
1974年5月	2034年6月	1975年9月		197			