

一图读懂我国延迟退休政策



16字原则

小步调整

弹性实施

分类推进

统筹兼顾

实施时间：2025年1月1日起

男、女职工的法定退休年龄怎样调整？

原法定退休年龄为60周岁的男职工

每4个月延迟1个月

60周岁用15年时间63周岁

原法定退休年龄为55周岁的女职工

每4个月延迟1个月

55周岁用15年时间58周岁

原法定退休年龄为50周岁的女职工

每2个月延迟1个月

50周岁用15年时间55周岁

弹性延迟退休是怎么规定的？

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可以弹性延迟退休延迟时间最长不超过3年

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

养老金最低缴费年限是怎么调整的？

2029年12月31日前

职工按月领取基本养老金最低缴费年限仍为15年

2030年1月1日起

按照每年提高6个月的节奏，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。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。

延迟法定退休年龄改革对促进青年就业有什么支持政策？

国家实施**就业优先战略**

促进高质量充分就业

健全终身职业技能培训制度

完善就业公共服务体系

支持青年人就业创业

延迟法定退休年龄改革对未达到法定退休年龄的大龄劳动者就业有什么支持政策？

强化大龄劳动者的就业岗位开发

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

延迟法定退休年龄改革对超过法定退休年龄的劳动者权益保障有什么支持政策？

从法律层面对保障超过法定退休年龄的劳动者基本权益提出要求。用人单位招用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。

延迟法定退休年龄改革对灵活就业和新就业形态劳动者权益保障有什么支持政策？

国家加强**灵活就业**和**新就业形态劳动者**权益有关政策措施的落实

●持续推动维护灵活就业和新就业形态劳动者权益有关政策举措的落实

●积极推行相关指引和指南

●加强用工指导

●畅通维权服务

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			
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、2月、3月、4月	60岁1个月	2025年2月、3月、4月、5月	1
1965年5月、6月、7月、8月	60岁2个月	2025年7月、8月、9月、10月	2
1965年9月、10月、11月、12月	60岁3个月	2025年12月、2026年1月、2月、3月	3
1966年1月、2月、3月、4月	60岁4个月	2026年5月、6月、7月、8月	4
1966年5月、6月、7月、8月	60岁5个月	2026年10月、11月、12月、2027年1月	5
1966年9月、10月、11月、12月	60岁6个月	2027年3月、4月、5月、6月	6
1967年1月、2月、3月、4月	60岁7个月	2027年8月、9月、10月、11月	7
1967年5月、6月、7月、8月	60岁8个月	2028年1月、2月、3月、4月	8
1967年9月、10月、11月、12月	60岁9个月	2028年6月、7月、8月、9月	9
1968年1月、2月、3月、4月	60岁10个月	2028年11月、12月、2029年1月、2月	10
1968年5月、6月、7月、8月	60岁11个月	2029年4月、5月、6月、7月	11
1968年9月、10月、11月、12月	61岁	2029年9月、10月、11月、12月	12
1969年1月、2月、3月、4月	61岁1个月	2030年2月、3月、4月、5月	13
1969年5月、6月、7月、8月	61岁2个月	2030年7月、8月、9月、10月	14
1969年9月、10月、11月、12月	61岁3个月	2030年12月、2031年1月、2月、3月	15
1970年1月、2月、3月、4月	61岁4个月	2031年5月、6月、7月、8月	16
1970年5月、6月、7月、8月	61岁5个月	2031年10月、11月、12月、2032年1月	17
1970年9月、10月、11月、12月	61岁6个月	2032年3月、4月、5月、6月	18
1971年1月、2月、3月、4月	61岁7个月	2032年8月、9月、10月、11月	19
1971年5月、6月、7月、8月	61岁8个月	2033年1月、2月、3月、4月	20
1971年9月、10月、11月、12月	61岁9个月	2033年6月、7月、8月、9月	21
1972年1月、2月、3月、4月	61岁10个月	2033年11月、12月、2034年1月、2月	22
1972年5月、6月、7月、8月	61岁11个月	2034年4月、5月、6月、7月	23
1972年9月、10月、11月、12月	62岁	2034年9月、10月、11月、12月	24
1973年1月、2月、3月、4月	62岁1个月	2035年2月、3月、4月、5月	25
1973年5月、6月、7月、8月	62岁2个月	2035年7月、8月、9月、10月	26
1973年9月、10月、11月、12月	62岁3个月	2035年12月、2036年1月、2月、3月	27
1974年1月、2月、3月、4月	62岁4个月	2036年5月、6月、7月、8月	28
1974年5月、6月、7月、8月	62岁5个月	2036年10月、11月、12月、2037年1月	29
1974年9月、10月、11月、12月	62岁6个月	2037年3月、4月、5月、6月	30
1975年1月、2月、3月、4月	62岁7个月	2037年8月、9月、10月、11月	31
1975年5月、6月、7月、8月	62岁8个月	2038年1月、2月、3月、4月	32
1975年9月、10月、11月、12月	62岁9个月	2038年6月、7月、8月、9月	33
1976年1月、2月、3月、4月	62岁10个月	2038年11月、12月、2039年1月、2月	34
1976年5月、6月、7月、8月	62岁11个月	2039年4月、5月、6月、7月	35
1976年9月、10月、11月、12月	63岁	2039年9月、10月、11月、12月	36

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
1970年1月、2月、3月、4月	55岁1个月	2025年2月、3月、4月、5月	1
1970年5月、6月、7月、8月	55岁2个月	2025年7月、8月、9月、10月	2
1970年9月、10月、11月、12月	55岁3个月	2025年12月、2026年1月、2月、3月	3
1971年1月、2月、3月、4月	55岁4个月	2026年5月、6月、7月、8月	4
1971年5月、6月、7月、8月	55岁5个月	2026年10月、11月、12月、2027年1月	5
1971年9月、10月、11月、12月	55岁6个月	2027年3月、4月、5月、6月	6
1972年1月、2月、3月、4月	55岁7个月	2027年8月、9月、10月、11月	7
1972年5月、6月、7月、8月	55岁8个月	2028年1月、2月、3月、4月	8
1972年9月、10月、11月、12月	55岁9个月	2028年6月、7月、8月、9月	9
1973年1月、2月、3月、4月	55岁10个月	2028年11月、12月、2029年1月、2月	10
1973年5月、6月、7月、8月	55岁11个月	2029年4月、5月、6月、7月	11
1973年9月、10月、11月、12月	56岁	2029年9月、10月、11月、12月	12
1974年1月、2月、3月、4月	56岁1个月	2030年2月、3月、4月、5月	13
1974年5月、6月、7月、8月	56岁2个月	2030年7月、8月、9月、10月	14
1974年9月、10月、11月、12月	56岁3个月	2030年12月、2031年1月、2月、3月	15
1975年1月、2月、3月、4月	56岁4个月	2031年5月、6月、7月、8月	16
1975年5月、6月、7月、8月	56岁5个月	2031年10月、11月、12月、2032年1月	17
1975年9月、10月、11月、12月	56岁6个月	2032年3月、4月、5月、6月	18
1976年1月、2月、3月、4月	56岁7个月	2032年8月、9月、10月、11月	19
1976年5月、6月、7月、8月	56岁8个月	2033年1月、2月、3月、4月	20
1976年9月、10月、11月、12月	56岁9个月	2033年6月、7月、8月、9月	21
1977年1月、2月、3月、4月	56岁10个月	2033年11月、12月、2034年1月、2月	22
1977年5月、6月、7月、8月	56岁11个月	2034年4月、5月、6月、7月	23
1977年9月、10月、11月、12月	57岁	2034年9月、10月、11月、12月	24
1978年1月、2月、3月、4月	57岁1个月	2035年2月、3月、4月、5月	25
1978年5月、6月、7月、8月	57岁2个月	2035年7月、8月、9月、10月	26
1978年9月、10月、11月、12月	57岁3个月	2035年12月、2036年1月、2月、3月	27
1979年1月、2月、3月、4月	57岁4个月	2036年5月、6月、7月、8月	28
1979年5月、6月、7月、8月	57岁5个月	2036年10月、11月、12月、2037年1月	29
1979年9月、10月、11月、12月	57岁6个月	2037年3月、4月、5月、6月	30
1980年1月、2月、3月、4月	57岁7个月	2037年8月、9月、10月、11月	31
1980年5月、6月、7月、8月	57岁8个月	2038年1月、2月、3月、4月	32
1980年9月、10月、11月、12月	57岁9个月	2038年6月、7月、8月、9月	33
1981年1月、2月、3月、4月	57岁10个月	2038年11月、12月、2039年1月、2月	34
1981年5月、6月、7月、8月	57岁11个月	2039年4月、5月、6月、7月	35
1981年9月、10月、11月、12月	58岁	2039年9月、10月、11月、12月	36

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
1975年1月、2月	50岁1个月	2025年2月、3月	1
1975年3月、4月	50岁2个月	2025年5月、6月	2
1975年5月、6月	50岁3个月	2025年8月、9月	3
1975年7月、8月	50岁4个月	2025年11月、12月	4
1975年9月、10月	50岁5个月	2026年2月、3月	5
1975年11月、12月	50岁6个月	2026年5月、6月	6
1976年1月、2月	50岁7个月	2026年8月、9月	7
1976年3月、4月	50岁8个月	2026年11月、12月	8
1976年5月、6月	50岁9个月	2027年2月、3月	9
1976年7月、8月	50岁10个月	2027年5月、6月	10
1976年9月、10月	50岁11个月	2027年8月、9月	11
1976年11月、12月	51岁	2027年11月、12月	12
1977年1月、2月	51岁1个月	2028年2月、3月	13
1977年3月、4月	51岁2个月	2028年5月、6月	14
1977年5月、6月	51岁3个月	2028年8月、9月	15
1977年7月、8月	51岁4个月	2028年11月、12月	16
1977年9月、10月	51岁5个月	2029年2月、3月	17
1977年11月、12月	51岁6个月	2029年5月、6月	18
1978年1月、2月	51岁7个月	2029年8月、9月	19
1978年3月、4月	51岁8个月	2029年11月、12月	20
1978年5月、6月	51岁9个月	2030年2月、3月	21
1978年7月、8月	51岁10个月	2030年5月、6月	22
1978年9月、10月	51岁11个月	2030年8月、9月	23
1978年11月、12月	52岁	2030年11月、12月	24
1979年1月、2月	52岁1个月	2031年2月、3月	25
1979年3月、4月	52岁2个月	2031年5月、6月	26
1979年5月、6月	52岁3个月	2031年8月、9月	27
1979年7月、8月	52岁4个月	2031年11月、12月	28
1979年9月、10月	52岁5个月	2032年2月、3月	29
1979年11月、12月	52岁6个月	2032年5月、6月	30

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
1980年1月、2月	52岁7个月	2032年8月、9月	31
1980年3月、4月	52岁8个月	2032年11月、12月	32
1980年5月、6月	52岁9个月	2033年2月、3月	33
1980年7月、8月	52岁10个月	2033年5月、6月	34
1980年9月、10月	52岁11个月	2033年8月、9月	35
1980年11月、12月	53岁	2033年11月、12月	36
1981年1月、2月	53岁1个月	2034年2月、3月	37
1981年3月、4月	53岁2个月	2034年5月、6月	38
1981年5月、6月	53岁3个月	2034年8月、9月	39
1981年7月、8月	53岁4个月	2034年11月、12月	40
1981年9月、10月	53岁5个月	2035年2月、3月	41
1981年11月、12月	53岁6个月	2035年5月、6月	42
1982年1月、2月	53岁7个月	2035年8月、9月	43
1982年3月、4月	53岁8个月	2035年11月、12月	44
1982年5月、6月	53岁9个月	2036年2月、3月	45
1982年7月、8月	53岁10个月	2036年5月、6月	46
1982年9月、10月	53岁11个月	2036年8月、9月	47
1982年11月、12月	54岁	2036年11月、12月	48
1983年1月、2月	54岁1个月	2037年2月、3月	49
1983年3月、4月	54岁2个月	2037年5月、6月	50
1983年5月、6月	54岁3个月	2037年8月、9月	51
1983年7月、8月	54岁4个月	2037年11月、12月	52
1983年9月、10月	54岁5个月	2038年2月、3月	53
1983年11月、12月	54岁6个月	2038年5月、6月	54
1984年1月、2月	54岁7个月	2038年8月、9月	55
1984年3月、4月	54岁8个月	2038年11月、12月	56
1984年5月、6月	54岁9个月	2039年2月、3月	57
1984年7月、8月	54岁10个月	2039年5月、6月	58
1984年9月、10月	54岁11个月	2039年8月、9月	59
1984年11月、12月	55岁	2039年11月、12月	60

(文/据新华社、央视新闻微信公众号)