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

（2024年9月13日第十四届全国人民代表大会常务委员会第十一次会议通过）

为了深入贯彻落实党中央关于渐进式延迟法定退休年龄的决策部署，适应我国人口发展新形势，充分开发利用人力资源，根据宪法，第十四届全国人民代表大会常务委员会第十一次会议决定：

一、同步启动延迟男、女职工的法定退休年龄，用十五年时间，逐步将男职工的法定退休年龄从原六十周岁延迟至六十三周岁，将女职工的法定退休年龄从原五十周岁、五十五周岁分别延迟至五十五周岁、五十八周岁。

二、实施渐进式延迟法定退休年龄坚持小步调整、弹性实施、分类推进、统筹兼顾的原则。

三、各级人民政府应当积极应对人口老龄化，鼓励和支持劳动者就业创业，切实保障劳动者权益，协调推进养老托育等相关工作。

四、批准《国务院关于渐进式延迟法定退休年龄的办法》。国务院根据实际需要，可以对落实本办法进行补充和细化。

五、本决定自2025年1月1日起施行。第五届全国人民代表大会常务委员会第二次会议批准的《国务院关于安置老弱病残干部的暂行办法》和《国务院关于工人退休、退职的暂行办法》中有关退休年龄的规定不再施行。

国务院关于渐进式延迟法定退休年龄的办法

坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，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，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金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。

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，以及在高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。

附件：

1. 男职工延迟法定退休年龄对照表
2. 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
3. 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
4. 提高最低缴费年限情况表

（新华社北京9月13日电）

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	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		1966年6月		2026年11月	
1965年3月		2025年4月		1966年7月		2026年12月	
1965年4月		2025年5月		1966年8月		2027年1月	
1965年5月	60岁2个月	2025年7月	2	1966年9月	60岁6个月	2027年3月	6
1965年6月		2025年8月		1966年10月		2027年4月	
1965年7月		2025年9月		1966年11月		2027年5月	
1965年8月		2025年10月		1966年12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		1967年2月		2027年9月	
1965年11月		2026年2月		1967年3月		2027年10月	
1965年12月		2026年3月		1967年4月		2027年11月	
1966年1月	60岁4个月	2026年5月	4	1967年5月	60岁8个月	2028年1月	8
1966年2月		2026年6月		1967年6月		2028年2月	
1966年3月		2026年7月		1967年7月		2028年3月	
1966年4月		2026年8月		1967年8月		2028年4月	

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
1967年9月	60岁9个月	2028年6月	9	1969年5月	61岁2个月	2030年7月	14
1967年10月		2028年7月		1969年6月		2030年8月	
1967年11月		2028年8月		1969年7月		2030年9月	
1967年12月		2028年9月		1969年8月		2030年10月	
1968年1月	60岁10个月	2028年11月	10	1969年9月	61岁3个月	2030年12月	15
1968年2月		2028年12月		1969年10月		2031年1月	
1968年3月		2029年1月		1969年11月		2031年2月	
1968年4月		2029年2月		1969年12月		2031年3月	
1968年5月	60岁11个月	2029年4月	11	1970年1月	61岁4个月	2031年5月	16
1968年6月		2029年5月		1970年2月		2031年6月	
1968年7月		2029年6月		1970年3月		2031年7月	
1968年8月		2029年7月		1970年4月		2031年8月	
1968年9月	61岁	2029年9月	12	1970年5月	61岁5个月	2031年10月	17
1968年10月		2029年10月		1970年6月		2031年11月	
1968年11月		2029年11月		1970年7月		2031年12月	
1968年12月		2029年12月		1970年8月		2032年1月	
1969年1月	61岁1个月	2030年2月	13	1970年9月	61岁6个月	2032年3月	18
1969年2月		2030年3月		1970年10月		2032年4月	
1969年3月		2030年4月		1970年11月		2032年5月	
1969年4月		2030年5月		1970年12月		2032年6月	

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
1971年1月	61岁7个月	2032年8月	19	1972年9月	62岁	2034年9月	24
1971年2月		2032年9月		1972年10月		2034年10月	
1971年3月		2032年10月		1972年11月		2034年11月	
1971年4月		2032年11月		1972年12月		2034年12月	
1971年5月	61岁8个月	2033年1月	20	1973年1月	62岁1个月	2035年2月	25
1971年6月		2033年2月		1973年2月		2035年3月	
1971年7月		2033年3月		1973年3月		2035年4月	
1971年8月		2033年4月		1973年4月		2035年5月	
1971年9月	61岁9个月	2033年6月	21	1973年5月	62岁2个月	2035年7月	26
1971年10月		2033年7月		1973年6月		2035年8月	
1971年11月		2033年8月		1973年7月		2035年9月	
1971年12月		2033年9月		1973年8月		2035年10月	
1972年1月	61岁10个月	2033年11月	22	1973年9月	62岁3个月	2035年12月	27
1972年2月		2033年12月		1973年10月		2036年1月	
1972年3月		2034年1月		1973年11月		2036年2月	
1972年4月		2034年2月		1973年12月		2036年3月	
1972年5月	61岁11个月	2034年4月	23	1974年1月	62岁4个月	2036年5月	28
1972年6月		2034年5月		1974年2月		2036年6月	
1972年7月		2034年6月		1974年3月		2036年7月	
1972年8月		2034年7月		1974年4月		2036年8月	

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
1974年5月	62岁5个月	2036年10月	29	1975年9月	62岁9个月	2038年6月	33
1974年6月		2036年11月		1975年10月		2038年7月	
1974年7月		2036年12月		1975年11月		2038年8月	
1974年8月		2037年1月		1975年12月		2038年9月	
1974年9月	62岁6个月	2037年3月	30	1976年1月	62岁10个月	2038年11月	34
1974年10月		2037年4月		1976年2月		2038年12月	
1974年11月		2037年5月		1976年3月		2039年1月	
1974年12月		2037年6月		1976年4月		2039年2月	
1975年1月	62岁7个月	2037年8月	31	1976年5月	62岁11个月	2039年4月	35
1975年2月		2037年9月		1976年6月		2039年5月	
1975年3月		2037年10月		1976年7月		2039年6月	
1975年4月		2037年11月		1976年8月		2039年7月	
1975年5月	62岁8个月	2038年1月	32	1976年9月	63岁	2039年9月	36
1975年6月		2038年2月		1976年10月		2039年10月	
1975年7月		2038年3月		1976年11月		2039年11月	
1975年8月		2038年4月		1976年12月		2039年12月	

附件2：

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		1971年6月		2026年11月	
1970年3月		2025年4月		1971年7月		2026年12月	
1970年4月		2025年5月		1971年8月		2027年1月	
1970年5月	55岁2个月	2025年7月	2	1971年9月	55岁6个月	2027年3月	6
1970年6月		2025年8月		1971年10月		2027年4月	
1970年7月		2025年9月		1971年11月		2027年5月	
1970年8月		2025年10月		1971年12月		2027年6月	
1970年9月	55岁3个月	2025年12月	3	1972年1月	55岁7个月	2027年8月	7
1970年10月		2026年1月		1972年2月		2027年9月	
1970年11月		2026年2月		1972年3月		2027年10月	
1970年12月		2026年3月		1972年4月		2027年11月	
1971年1月	55岁4个月	2026年5月	4	1972年5月	55岁8个月	2028年1月	8
1971年2月		2026年6月		1972年6月		2028年2月	
1971年3月		2026年7月		1972年7月		2028年3月	
1971年4月		2026年8月		1972年8月		2028年4月	

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
1972年9月	55岁9个月	2028年6月	9	1974年5月	56岁2个月	2030年7月	14
1972年10月		2028年7月		1974年6月		2030年8月	
1972年11月		2028年8月		1974年7月		2030年9月	
1972年12月		2028年9月		1974年8月		2030年10月	
1973年1月	55岁10个月	2028年11月	10	1974年9月	56岁3个月	2030年12月	15
1973年2月		2028年12月		1974年10月		2031年1月	
1973年3月		2029年1月		1974年11月		2031年2月	
1973年4月		2029年2月		1974年12月		2031年3月	
1973年5月	55岁11个月	2029年4月	11	1975年1月	56岁4个月	2031年5月	16
1973年6月		2029年5月		1975年2月		2031年6月	
1973年7月		2029年6月		1975年3月		2031年7月	
1973年8月		2029年7月		1975年4月		2031年8月	
1973年9月	56岁	2029年9月	12	1975年5月	56岁5个月	2031年10月	17
1973年10月		2029年10月		1975年6月		2031年11月	
1973年11月		2029年11月		1975年7月		2031年12月	
1973年12月		2029年12月		1975年8月		2032年1月	
1974年1月	56岁1个月	2030年2月	13	1975年9月	56岁6个月	2032年3月	18
1974年2月		2030年3月		1975年10月		2032年4月	
1974年3月		2030年4月		1975年11月		2032年5月	
1974年4月		2030年5月		1975年12月		2032年6月	

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
1976年1月	56岁7个月	2032年8月	19	1977年9月	57岁	2034年9月	24
1976年2月		2032年9月		1977年10月		2034年10月	
1976年3月		2032年10月		1977年11月		2034年11月	
1976年4月		2032年11月		1977年12月		2034年12月	
1976年5月	56岁8个月	2033年1月	20	1978年1月	57岁1个月	2035年2月	25
1976年6月		2033年2月		1978年2月		2035年3月	
1976年7月		2033年3月		1978年3月		2035年4月	
1976年8月		2033年4月		1978年4月		2035年5月	
1976年9月	56岁9个月	2033年6月	21	1978年5月	57岁2个月	2035年7月	26
1976年10月		2033年7月		1978年6月		2035年8月	
1976年11月		2033年8月		1978年7月		2035年9月	
1976年12月		2033年9月		1978年8月		2035年10月	
1977年1月	56岁10个月	2033年11月	22	1978年9月	57岁3个月	2035年12月	27
1977年2月		2033年12月		1978年10月		2036年1月	
1977年3月		2034年1月		1978年11月		2036年2月	
1977年4月		2034年2月		1978年12月		2036年3月	
1977年5月	56岁11个月	2034年4月	23	1979年1月	57岁4个月	2036年5月	28
1977年6月		2034年5月		1979年2月		2036年6月	
1977年7月		2034年6月		1979年3月		2036年7月	
1977年8月		2034年7月		1979年4月		2036年8月	

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
1979年5月	57岁5个月	2036年10月	29	1980年9月	57岁9个月	2038年6月	33
1979年6月		2036年11月		1980年10月		2038年7月	
1979年7月		2036年12月		1980年11月		2038年8月	
1979年8月		2037年1月		1980年12月		2038年9月	
1979年9月	57岁6个月	2037年3月	30	1981年1月	57岁10个月	2038年11月	34
1979年10月		2037年4月		1981年2月		2038年12月	
1979年11月		2037年5月		1981年3月		2039年1月	
1979年12月		2037年6月		1981年4月		2039年2月	
1980年1月	57岁7个月	2037年8月	31	1981年5月	57岁11个月	2039年4月	35
1980年2月		2037年9月		1981年6月		2039年5月	
1980年3月		2037年10月		1981年7月		2039年6月	
1980年4月		2037年11月		1981年8月		2039年7月	
1980年5月	57岁8个月	2038年1月	32	1981年9月	58岁	2039年9月	36
1980年6月		2038年2月		1981年10月		2039年10月	
1980年7月		2038年3月		1981年11月		2039年11月	
1980年8月		2038年4月		1981年12月		2039年12月	

附件3：

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		1976年6月		2027年3月	
1975年3月	50岁2个月	2025年5月	2	1976年7月	50岁10个月	2027年5月	10
1975年4月		2025年6月		1976年8月		2027年6月	
1975年5月	50岁3个月	2025年8月	3	1976年9月	50岁11个月	2027年8月	11
1975年6月		2025年9月		1976年10月		2027年9月	
1975年7月	50岁4个月	2025年11月	4	1976年11月	51岁	2027年11月	12
1975年8月		2025年12月		1976年12月		2027年12月	
1975年9月	50岁5个月	2026年2月	5	1977年1月	51岁1个月	2028年2月	13
1975年10月		2026年3月		1977年2月		2028年3月	
1975年11月	50岁6个月	2026年5月	6	1977年3月	51岁2个月	2028年5月	14
1975年12月		2026年6月		1977年4月		2028年6月	
1976年1月	50岁7个月	2026年8月	7	1977年5月	51岁3个月	2028年8月	15
1976年2月		2026年9月		1977年6月		2028年9月	
1976年3月	50岁8个月	2026年11月	8	1977年7月	51岁4个月	2028年11月	16
1976年4月		2026年12月		1977年8月		2028年12月	

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
1977年9月	51岁5个月	2029年2月	17	1979年5月	52岁3个月	2031年8月	27
1977年10月		2029年3月		1979年6月		2031年9月	
1977年11月	51岁6个月	2029年5月	18	1979年7月	52岁4个月	2031年11月	28
1977年12月		2029年6月		1979年8月		2031年12月	
1978年1月	51岁7个月	2029年8月	19	1979年9月	52岁5个月	2032年2月	29
1978年2月		2029年9月		1979年10月		2032年3月	
1978年3月	51岁8个月	2029年11月	20	1979年11月	52岁6个月	2032年5月	30
1978年4月		2029年12月		1979年12月		2032年6月	
1978年5月	51岁9个月	2030年2月	21	1980年1月	52岁7个月	2032年8月	31
1978年6月		2030年3月		1980年2月		2032年9月	
1978年7月	51岁10个月	2030年5月	22	1980年3月	52岁8个月	2032年11月	32
1978年8月		2030年6月		1980年4月		2032年12月	
1978年9月	51岁11个月	2030年8月	23	1980年5月	52岁9个月	2033年2月	33
1978年10月		2030年9月		1980年6月		2033年3月	
1978年11月	52岁	2030年11月	24	1980年7月	52岁10个月	2033年5月	34
1978年12月		2030年12月		1980年8月		2033年6月	
1979年1月	52岁1个月	2031年2月	25	1980年9月	52岁11个月	2033年8月	35
1979年2月		2031年3月		1980年10月		2033年9月	
1979年3月	52岁2个月	2031年5月	26	1980年11月	53岁	2033年11月	36
1979年4月		2031年6月		1980年12月		2033年12月	

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
1981年1月	53岁1个月	2034年2月	37	1982年9月	53岁11个月	2036年8月	47
1981年2月		2034年3月		1982年10月		2036年9月	
1981年3月	53岁2个月	2034年5月	38	1982年11月	54岁	2036年11月	48
1981年4月		2034年6月		1982年12月		2036年12月	
1981年5月	53岁3个月	2034年8月	39	1983年1月	54岁1个月	2037年2月	49
1981年6月		2034年9月		1983年2月		2037年3月	
1981年7月	53岁4个月	2034年11月	40	1983年3月	54岁2个月	2037年5月	50
1981年8月		2034年12月		1983年4月		2037年6月	
1981年9月	53岁5个月	2035年2月	41	1983年5月	54岁3个月	2037年8月	51
1981年10月		2035年3月		1983年6月		2037年9月	
1981年11月	53岁6个月	2035年5月	42	1983年7月	54岁4个月	2037年11月	52
1981年12月		2035年6月		1983年8月		2037年12月	
1982年1月	53岁7个月	2035年8月	43	1983年9月	54岁5个月	2038年2月	53
1982年2月		2035年9月		1983年10月		2038年3月	
1982年3月	53岁8个月	2035年11月	44	1983年11月	54岁6个月	2038年5月	54
1982年4月		2035年12月		1983年12月		2038年6月	
1982年5月	53岁9个月	2036年2月	45	1984年1月	54岁7个月	2038年8月	55
1982年6月		2036年3月		1984年2月		2038年9月	
1982年7月	53岁10个月	2036年5月	46	1984年3月	54岁8个月	2038年11月	56
1982年8月		2036年6月		1984年4月		2038年12月	

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
1984年5月	54岁9个月	2039年2月	57	1984年9月	54岁11个月	2039年8月	59
1984年6月		2039年3月		1984年10月		2039年9月	
1984年7月	54岁10个月	2039年5月	58	1984年11月	55岁	2039年11月	60
1984年8月		2039年6月		1984年12月		2039年12月	

附件4：

提高最低缴费年限情况表

年　份	当年最低缴费年限
2025年	15年
2026年	15年
2027年	15年
2028年	15年
2029年	15年
2030年	15年+6个月
2031年	16年
2032年	16年+6个月
2033年	17年
2034年	17年+6个月
2035年	18年
2036年	18年+6个月
2037年	19年
2038年	19年+6个月
2039年	20年