

Hướng dẫn điều kiện và cách tính lương hưu cho người tham gia bảo hiểm xã hội tự nguyện năm 2026

13:08 24/01/2026

Dựa trên những quy định mới nhất từ Luật Bảo hiểm xã hội năm 2024 và các văn bản hướng dẫn thi hành, việc tham gia bảo hiểm xã hội (BHXH) tự nguyện đang mở ra cơ hội hưởng lương hưu linh hoạt cho người lao động tự do. Các quy định về lộ trình tăng tuổi nghỉ hưu, số năm đóng tối thiểu và phương thức đóng một lần cho những năm còn thiếu đã được làm rõ nhằm đảm bảo quyền lợi tối đa cho người tham gia.



Bảo hiểm xã hội Việt Nam hướng dẫn điều kiện hưởng lương hưu với lao động tham gia bảo hiểm xã hội tự nguyện

Theo quy định tại Luật BHXH năm 2024, điều kiện cốt lõi để người tham gia BHXH tự nguyện được hưởng lương hưu là phải đủ tuổi nghỉ hưu theo Bộ luật Lao động và có thời gian đóng BHXH từ đủ 15 năm trở lên. Đối với lao động nữ, tuổi nghỉ hưu được điều chỉnh tăng dần theo lộ trình mỗi năm thêm 4 tháng cho

đến khi đạt đủ 60 tuổi vào năm 2035. Đối với lao động nam, tuổi nghỉ hưu sẽ tăng thêm mỗi năm 3 tháng cho đến khi đạt đủ 62 tuổi vào năm 2028.

Một điểm mới quan trọng mang tính nhân văn là cơ chế đóng một lần cho thời gian còn thiếu. Nếu người tham gia đã đến tuổi nghỉ hưu nhưng thời gian đóng BHXH còn thiếu không quá 5 năm (tương đương 60 tháng), họ hoàn toàn có thể lựa chọn đóng một lần cho số năm thiếu này để đủ điều kiện 15 năm đóng BHXH và hưởng lương hưu ngay lập tức. Điều này giúp người lao động rút ngắn thời gian chờ đợi và sớm có nguồn thu nhập ổn định khi về già.

Mức lương hưu hằng tháng được tính dựa trên tỷ lệ phần trăm nhân với mức bình quân thu nhập làm căn cứ đóng BHXH. Đối với lao động nữ, mức tối thiểu là 45% tương ứng với 15 năm đóng, sau đó mỗi năm đóng thêm sẽ được cộng thêm 2%, tối đa không quá 75%. Đối với lao động nam, tỷ lệ 45% tương ứng với 20 năm đóng; tuy nhiên, nếu chỉ có từ 15 đến dưới 20 năm đóng, mức hưởng sẽ bắt đầu từ 40% cho 15 năm đầu và cộng thêm 1% cho mỗi năm đóng tiếp theo.

Xét trường hợp cụ thể của lao động nữ sinh tháng 3/1979 và bắt đầu đóng BHXH tự nguyện từ tháng 4/2025, lộ trình hưởng lương hưu sẽ như sau:

Đến tháng 3/2039, lao động này sẽ đạt đủ 60 tuổi và đủ điều kiện về tuổi đời để nghỉ hưu theo lộ trình quy định.

Tính đến thời điểm đủ tuổi, tổng thời gian đóng liên tục sẽ đạt 14 năm, vẫn thiếu 1 năm so với quy định tối thiểu.

Tại thời điểm tháng 3/2039, người lao động có quyền đóng một lần cho 12 tháng còn thiếu để hoàn thiện hồ sơ hưởng chế độ hưu trí ngay tại thời điểm đó.

Việc nắm vững các quy định về BHXH tự nguyện không chỉ giúp người lao động chủ động kế hoạch tài chính mà còn đảm bảo một tương lai an tâm hơn. Sự linh hoạt trong phương thức đóng và lộ trình hưởng thụ cho thấy nỗ lực của Nhà nước trong việc mở rộng lưới an sinh xã hội, giúp mọi người dân đều có cơ hội nhận lương hưu bất kể hình thức lao động.

Tâm An (t/h)