

Quy định mới về điều kiện và mức hưởng lương hưu cho người lao động năm 2026

08:47 26/01/2026

Dựa trên những thay đổi quan trọng của Luật Bảo hiểm xã hội năm 2024, lộ trình nghỉ hưu và cách tính mức hưởng đã được điều chỉnh nhằm đảm bảo quyền lợi lâu dài cho người tham gia. Việc hiểu rõ các điều kiện về độ tuổi cũng như tỷ lệ hưởng sẽ giúp người lao động chủ động hơn trong việc lập kế hoạch nghỉ ngơi và đảm bảo tài chính cho giai đoạn tuổi già.



Mức lương hưu khởi điểm khi đủ 15 năm đóng bảo hiểm xã hội

Điều kiện hưởng lương hưu và lộ trình tăng tuổi nghỉ hưu

Theo quy định hiện hành, người lao động tham gia bảo hiểm xã hội (BHXH) bắt buộc khi nghỉ việc cần có thời gian đóng bảo hiểm từ đủ 15 năm trở lên để được xét hưởng lương hưu. Điều kiện về độ tuổi được căn cứ theo Bộ luật Lao động với lộ trình tăng dần hàng năm. Cụ thể đối với lao động nữ, tuổi nghỉ hưu sẽ tăng thêm 4 tháng mỗi năm cho đến khi đạt 60 tuổi vào năm 2035; trong khi đó lao động nam tăng thêm 3 tháng mỗi năm cho đến khi đủ 62 tuổi vào năm

2028.

Đối với những trường hợp đặc biệt như làm nghề nặng nhọc, độc hại, nguy hiểm hoặc làm việc tại vùng có điều kiện kinh tế - xã hội đặc biệt khó khăn, người lao động có thể được nghỉ hưu ở độ tuổi thấp hơn so với quy định chung. Tuy nhiên điều kiện bắt buộc là phải có tổng thời gian đóng BHXH từ đủ 15 năm trở lên cho các công việc hoặc khu vực ưu tiên này. Việc xác định chính xác danh mục nghề nghiệp và hệ số phụ cấp khu vực là yếu tố then chốt để tính toán thời điểm nghỉ hưu sớm hợp lệ.

Công thức tính mức lương hưu hằng tháng cho nam và nữ

Mức hưởng lương hưu được tính toán dựa trên tỷ lệ phần trăm nhân với mức bình quân tiền lương làm căn cứ đóng BHXH. Đối với lao động nữ đủ điều kiện nghỉ hưu trong môi trường bình thường, mức hưởng khởi điểm là 45% tương ứng với 15 năm đóng bảo hiểm. Sau mốc này, cứ mỗi năm đóng thêm người lao động sẽ được cộng thêm 2% và tổng mức hưởng tối đa không vượt quá 75%.

Với lao động nam, quy định có sự phân hóa dựa trên số năm đóng góp. Cụ thể nếu đóng đủ 20 năm bảo hiểm, mức hưởng sẽ là 45% và cộng thêm 2% cho mỗi năm đóng thêm sau đó. Tuy nhiên nếu lao động nam có thời gian đóng từ đủ 15 năm đến dưới 20 năm, mức lương hưu hằng tháng sẽ được tính bằng 40% cho 15 năm đầu tiên và cộng thêm 1% cho mỗi năm đóng tiếp theo. Sự khác biệt này đòi hỏi người lao động cần theo dõi sát sao quá trình đóng bảo hiểm để có sự đối chiếu quyền lợi chính xác nhất.

Trong trường hợp người lao động đã tham gia BHXH qua nhiều giai đoạn khác nhau như cả tự nguyện và bắt buộc, tổng thời gian đóng sẽ được cộng dồn để làm căn cứ xét điều kiện hưởng. Tuy nhiên do mỗi cá nhân có quá trình công tác và mức đóng khác nhau, việc liên hệ trực tiếp với cơ quan Bảo hiểm xã hội gần nhất để cung cấp hồ sơ chi tiết là cách tốt nhất để được tư vấn chính xác về thời điểm và số tiền lương hưu thực nhận.

Tâm An