У граждан предпенсионного возраста сохраняются льготы и меры социальной поддержки, ранее предоставляемые по достижении пенсионного возраста: проезд на транспорте, жилищно-коммунальные услуги, освобождение от имущественного и земельного налогов и прочие.  
  
В 2019 году для предпенсионеров ввели новые льготы, связанные с ежегодной диспансеризацией, и дополнительные гарантии трудовой занятости. В отношении работодателей предусматривается административная и уголовная ответственность за увольнение работников предпенсионного возраста или отказ в приеме их на работу по причине возраста. За работодателем также закрепляется обязанность ежегодно предоставлять работникам предпенсионного возраста два дня на бесплатную диспансеризацию с сохранением заработной платы.  
  
Право на большинство предпенсионных льгот возникает за 5 лет до нового пенсионного возраста с учётом переходного периода, то есть начиная с 51 года для женщин и 56 лет для мужчин.  
  
Предпенсионный возраст врачей, учителей и других работников, у которых право на пенсию возникает не с определенных лет, а при выработке специального стажа, наступает одновременно с его приобретением. Так, школьный учитель, который выработает необходимый педагогический стаж, начиная с этого же момента будет считаться предпенсионером.  
  
Для тех, у кого пенсионный возраст не поменялся, тоже есть право на предпенсионные льготы за 5 лет до выхода на пенсию. Например, у многодетных мам с пятью детьми оно возникает начиная с 45 лет, то есть за 5 лет до обычного для себя возраста выхода на пенсию (50 лет). При определении статуса предпенсионера в подобных случаях учитываются два фактора. Во-первых, основание, дающее право на досрочное назначение пенсии – им может быть необходимое количество детей, инвалидность, стаж на вредном производстве и пр. А во-вторых, непосредственно возраст назначения пенсии, от которого отсчитывается пятилетний период предоставления льгот.