

Absencja chorobowa w styczniu 2026 r.

1. Absencja chorobowa ogółem

W *Rejestrze zaświadczeń lekarskich* (według stanu bazy na dzień 04.02.2026 r.) w **styczniu 2026 r.** zarejestrowano 2,5 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 26,3 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z grudniem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 3,2%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich – o 9,2%. Natomiast w porównaniu ze styczniem 2025 r. liczba dni absencji była niższa o 5,8%, a liczby zaświadczeń lekarskich o 11,3%.

Tabl. 1 Absencja chorobowa w styczniu 2026 r.

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
	w mln			
I 2025	27,9	24,5	2,8	2,7
XII 2025	25,5	22,3	2,3	2,1
I 2026	26,3	23,1	2,5	2,3
dynamika				
I 2025 = 100	94,2	94,4	88,7	88,5
XII 2025 = 100	103,2	103,5	109,2	109,4

2. Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS

W **styczniu 2026 r.** z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 2,0 mln zaświadczeń lekarskich, łącznie na 21,9 mln dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia to 10,70 dnia. Skumulowana (od początku roku) przeciętna długość absencji chorobowej wyniosła 14,19 dnia (14,38 dnia dla mężczyzn i 14,04 dnia dla kobiet). W porównaniu z grudniem 2025 r. liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wzrosła o 9,7%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 3,1%. Natomiast w stosunku do stycznia 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich była niższa o 10,2%, a liczba dni absencji chorobowej o 4,6%.

Tabl. 2 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w styczniu 2026 r.

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich		Liczba osób	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
	w mln					
I 2025	26,3	22,9	2,5	2,3	1,8	1,7
XII 2025	24,3	21,2	2,0	1,9	1,5	1,4
I 2026	25,0	21,9	2,2	2,0	1,7	1,5
dynamika						
I 2025 = 100	95,1	95,4	90,0	89,8	91,1	90,7
XII 2025 = 100	102,9	103,1	109,4	109,7	108,9	109,1

W **styczniu 2026 r.** ponad połowę (tj. 55,1%) zaświadczeń z tytułu choroby własnej wystawiono kobietom. W grudniu 2025 r. odsetek ten kształtował się na tym samym poziomie.

W analizowanym okresie zaświadczenia lekarskie o długości:

- od 1 do 5 dni stanowiły 43,0% ogółu zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej, a zaświadczenia jednodniowe 7,8%,
- od 6 do 10 dni - 23,6% ogółu zaświadczeń,
- od 11 do 30 dni - 28,2% ogółu zaświadczeń lekarskich.

W grudniu 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio 43,2% (zaświadczenia jednodniowe 8,7%), 19,5% i 30,4%.

W stosunku do miesiąca poprzedniego liczba zaświadczeń lekarskich o długości od 1 do 5 dni była niższa o 0,2 punktu procentowego, przy czym liczba zaświadczeń jednodniowych o 0,9 punktu procentowego. Jednocześnie widoczny jest wzrost (o 4,1 punktu procentowego) liczby zaświadczeń wystawionych na okres od 6 do 10 dni.

Tabl. 3 Liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych w styczniu 2026 r. z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS według długości absencji chorobowej i płci

Płeć ubezpieczonego	Liczba zaświadczeń lekarskich	O orzeczonej długości absencji chorobowej w dniach:					
		1-5	1 dzień	6-10	11-20	21-30	31 dni i więcej
		w mln					
Ogółem	2,0	0,9	0,2	0,5	0,3	0,2	0,1
Mężczyźni	0,9	0,4	0,1	0,2	0,2	0,1	0,0
Kobiety	1,1	0,5	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1

Najwyższy odsetek – 25,2% liczby dni absencji chorobowej odnotowano w grupie wiekowej między 30 a 39 rokiem życia. W populacji kobiet w tej grupie wiekowej odsetek liczby dni absencji również był najwyższy i wyniósł 29,4%. Natomiast wśród mężczyzn najwyższy odsetek (25,5%) odnotowano dla grupy wiekowej między 40 a 49 rokiem życia. W grudniu 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio: 25,7%, 29,4% i 25,8%.

Tabl. 4 Struktura dni absencji chorobowej w styczniu 2026 r. z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według wieku i płci

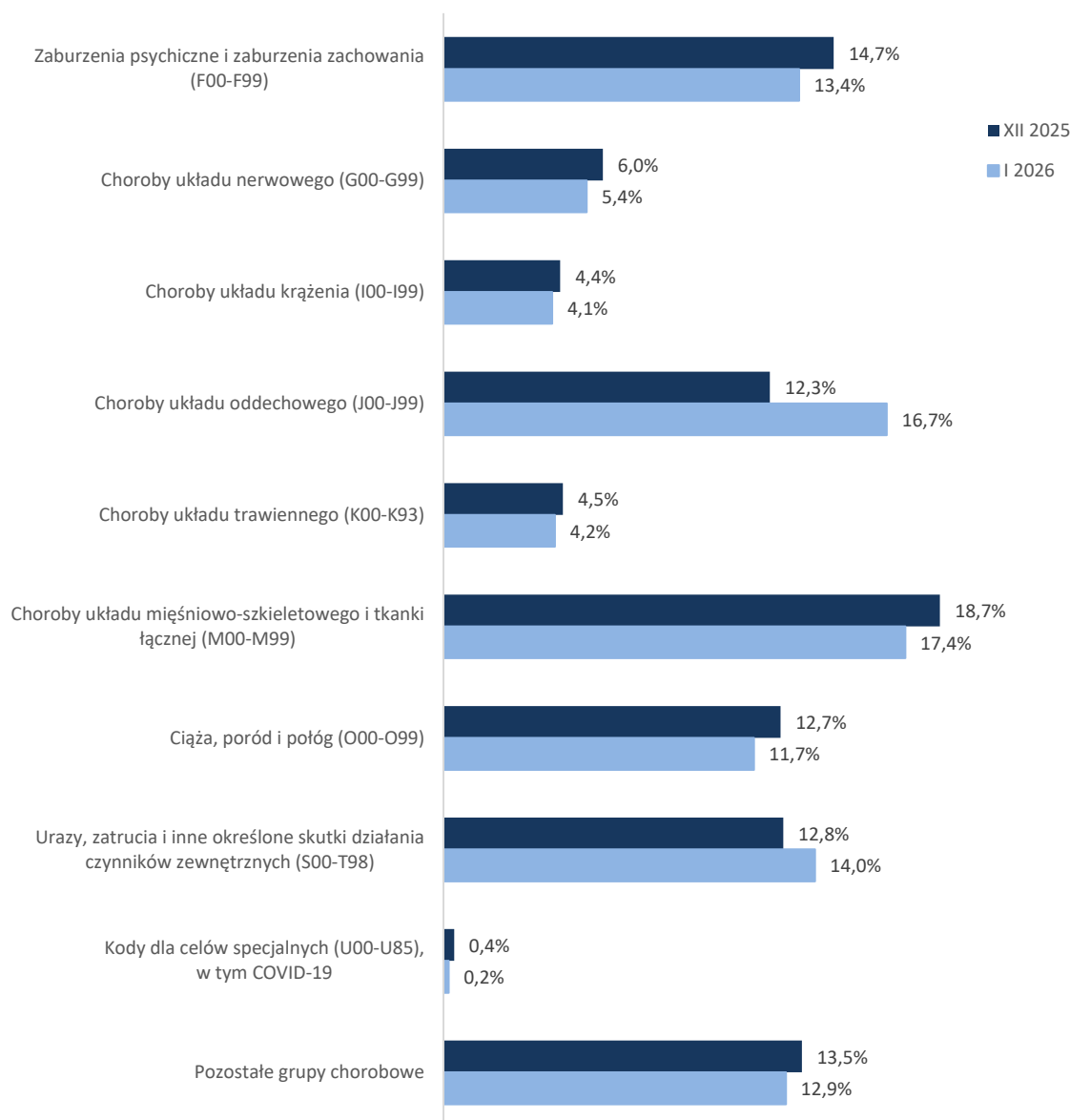
Wiek ubezpieczonego	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
	w odsetkach		
Ogółem	100,0	100,0	100,0
19 lat i mniej	0,9	1,1	0,6
20-29	13,3	10,9	15,2
30-39	25,2	20,0	29,4
40-49	24,6	25,5	24,0
50-59	24,0	24,8	23,4
60-64	8,3	12,1	5,1
65 lat i więcej	3,7	5,5	2,3

Najczęstszą przyczyną chorobową absencji w styczniu 2026 r. były:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 17,4% ogółu liczby dni absencji (3,8 mln dni absencji chorobowej),
- choroby układu oddechowego – 16,7% (3,6 mln dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 14,0% (3,1 mln dni),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 13,4% (2,9 mln dni),
- ciąża, poród i połóg – 11,7% (2,6 mln dni).

Jak wyżej wspomniano, w przyczynach absencji dominowały choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej. Mimo to w porównaniu do poprzedniego miesiąca zauważalny jest spadek liczby dni absencji w tej grupie chorobowej o 1,3 punktu procentowego. Zmalała również o 1,3 punktu procentowego liczba dni absencji w związku z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania oraz o 1,0 punkt procentowy w związku z ciążą, porodem i pościem. Natomiast liczba dni absencji wzrosła w przypadku chorób układu oddechowego o 4,4 punktu procentowego oraz w przypadku urazów i zatruc o 1,2 punktu procentowego.

Rys. 1 Struktura dni absencji chorobowej w styczniu 2026 r. z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według grup chorobowych



Ranking jednostek chorobowych powodujących niezdolność do pracy w **styczniu 2026 r.** (w kontekście **liczby dni absencji chorobowej**) kształtował się odmiennie w zależności od płci. W populacji **mężczyzn** najdłuższą absencję powodowały:

- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 6,6% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w XII 2025 r. – 4,8%),
- bóle grzbietu (M54) – 5,2% (w XII 2025 r. – 6,0%),

- zaburzenia korzeni rdzeniowych i splotów nerwowych (G54) – 4,2% (w XII 2025 r. – 4,8%).

W rankingu tym grypa (J10,J11) zajęła 11 miejsce, stanowiąc 1,9% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w XII 2025 r. – 0,6%). W stosunku do grudnia 2025 r. liczba ta zwiększyła się 3,5 krotnie. Natomiast jednostka chorobowa *COVID-19 (U07.1)* stanowiła 0,2% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w XII 2025 r. – 0,3%).

W populacji **kobiet** najdłuższą absencję chorobową z tytułu choroby własnej powodowały:

- opieka położnicza z powodu stanów związanych głównie z ciążą (O26) – 18,4% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w XII 2025 r. – 19,9%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 6,3% (w XII 2025 r. – 4,7%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 5,7% (w XII 2025 r. – 6,3%).

W rankingu jednostek chorobowych powodujących najdłuższą absencję chorobową, grypa (J10,J11) zajęła 9 miejsce, stanowiąc 1,9% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w XII 2025 r. było to 0,6%). Jest to 3,5-krotny wzrost liczby dni absencji w stosunku do grudnia 2025 r. Natomiast jednostka chorobowa *COVID-19 (U07.1)* stanowiła 0,2% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w XII 2025 r. – 0,4%).

Rozpatrując absencję chorobową osób ubezpieczonych w ZUS pod względem ogólnie przyjętych za sezonowe jednostki chorobowe analizie poddano liczbę **zaświadczeń lekarskich** wystawionych w **styczniu 2026 r.** I tak, z tytułu:

- ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) wystawiono 289,5 tys. zaświadczeń (był to wzrost o 32,5% w stosunku do XII 2025 r. oraz spadek o 29,0% w stosunku do I 2025 r.),
- ostrego zapalenia nosa i gardła (przeziębienie) (J00) wystawiono 159,3 tys. zaświadczeń (był to wzrost o 15,3% w stosunku do XII 2025 r. oraz spadek o 17,9% w stosunku do I 2025 r.),
- grypy (J10,J11) odnotowano 76,7 tys. zaświadczeń (był to ponad 3-krotny wzrost w stosunku do XII 2025 r. i spadek o 31,1% w stosunku do I 2025 r.),
- COVID-19 (U07.1) – 7,0 tys. zaświadczeń (w stosunku do XII 2025 r. był to spadek o 50,0% oraz wzrost o 40,2% w stosunku do I 2025 r.).

3. Absencja chorobowa z tytułu opieki nad dzieckiem oraz innym członkiem rodziny osób ubezpieczonych w ZUS

W **styczniu 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 258,0 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 983,8 tys. dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia wystawionego z tego tytułu to 3,81 dnia.

W porównaniu z miesiącem poprzednim liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu opieki nad dzieckiem wzrosła o 12,3%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 18,3%. Natomiast w stosunku do stycznia 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zmalała o 23,1%, a liczba dni absencji chorobowej o 24,6%.

Tabl. 5 Absencja chorobowa w styczniu 2026 r. z tytułu opieki nad dzieckiem oraz innym członkiem rodziny osób ubezpieczonych w ZUS

Okres	Absencja chorobowa z tytułu:			
	opieki nad dzieckiem		opieki nad innym członkiem rodziny	
	liczba dni absencji chorobowej	liczba zaświadczeń lekarskich	liczba dni absencji chorobowej	liczba zaświadczeń lekarskich
	w tys.			
I 2025	1 305,6	335,5	214,8	42,1
XII 2025	831,9	229,7	261,3	53,7
I 2026	983,8	258,0	232,1	46,1
dynamika				
I 2025 = 100	75,4	76,9	108,0	109,5
XII 2025 = 100	118,3	112,3	88,8	85,8

W przypadku opieki nad innym członkiem rodziny w styczniu 2026 r. osobom ubezpieczonym w ZUS zostało wystawionych 46,1 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 232,1 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z grudniem 2025 r. liczba dni absencji chorobowej zmalała o 11,2% zarówno, zaś liczba zaświadczeń lekarskich o 14,2%. Natomiast w stosunku do stycznia 2025 r. liczba dni absencji wzrosła o 8,0%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 9,5%. Przeciętna długość zaświadczenia wystawionego z tego tytułu wyniosła 5,03 dnia.

Uwaga: Ze względu na zaokrąglenia danych, w niektórych tabelach sumy składników mogą się nieznacznie różnić od podanych wielkości „ogółem”