

## Absencja chorobowa I-IV 2026 r.

### 1. Absencja chorobowa ogółem

W *Rejestrze zaświadczeń lekarskich* (według stanu bazy na dzień 06.05.2026 r.) w okresie **od stycznia do kwietnia 2026 r.** zarejestrowano 10,1 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 102,6 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z analogicznym okresem 2025 r. zmalała zarówno liczba dni absencji chorobowej o 1,0%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 4,4%.

W **kwietniu 2026 r.** wystawiono 2,2 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 23,7 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z marcem br. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 11,4%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich o 13,9%. Natomiast w porównaniu z kwietniem 2025 r. liczba dni absencji zmniejszyła się o 0,4%, a liczba zaświadczeń lekarskich zwiększyła się o 1,6%.

**Tabl. 1 Absencja chorobowa w okresie I-IV 2026 r.**

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
w mln				
I-IV 2025	103,7	90,8	10,5	9,8
<b>I-IV 2026</b>	<b>102,6</b>	<b>90,2</b>	<b>10,1</b>	<b>9,4</b>
dynamika				
I-IV 2025 = 100	99,0	99,3	95,6	95,6

Tabl. 2 Absencja chorobowa w poszczególnych miesiącach 2026 r.

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
	w tys.			
<b>I-IV 2026</b>	<b>102 642,9</b>	<b>90 232,7</b>	<b>10 066,6</b>	<b>9 396,1</b>
I	26 303,4	23 089,6	2 520,2	2 349,5
II	25 855,0	22 893,2	2 722,8	2 553,5
III	26 772,8	23 502,2	2 592,5	2 420,0
IV	23 711,7	20 747,7	2 231,0	2 073,1
IV 2025 = 100	99,6	100,2	101,6	101,9
III 2026 = 100	88,6	88,3	86,1	85,7

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

W okresie od stycznia do kwietnia 2026 r. z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 8,1 mln zaświadczeń lekarskich, łącznie na 85,2 mln dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia to 10,54 dnia. Skumulowana (od początku roku) przeciętna długość absencji chorobowej wyniosła 20,89 dnia (20,46 dnia dla mężczyzn i 21,23 dnia dla kobiet). W analogicznym okresie 2025 r. wielkości te były przeciętnie niższe o 1 dzień.

W porównaniu z tym samym okresem ubiegłego roku liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS była niższa o 4,1%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 0,2%.

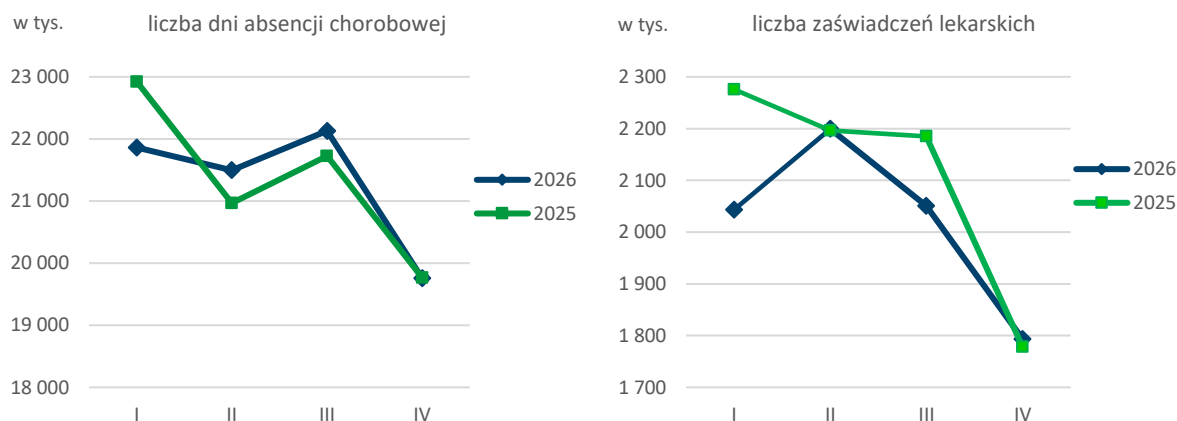
Tabl. 3 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w okresie I-IV 2026 r.

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-IV 2025	98,1	85,4	9,1	8,4	4,6	4,3
<b>I-IV 2026</b>	<b>97,5</b>	<b>85,2</b>	<b>8,7</b>	<b>8,1</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>
I-IV 2025 = 100	99,4	99,8	95,8	95,9	94,4	94,4

Tabl. 4 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w poszczególnych miesiącach 2026 r.

Wyszczególnienie	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	w tym: ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	w tym: ubezpieczeni w ZUS
	w tys.			
<b>I-IV 2026</b>	<b>97 509,7</b>	<b>85 244,4</b>	<b>8 722,0</b>	<b>8 086,5</b>
I	25 040,8	21 862,3	2 206,0	2 043,4
II	24 418,4	21 495,4	2 359,2	2 199,2
III	25 360,2	22 130,1	2 213,2	2 050,5
IV	22 690,3	19 756,6	1 943,6	1 793,4
IV 2025 = 100	99,3	99,9	100,5	100,8
III 2026 = 100	89,5	89,3	87,8	87,5

Rys. 1 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS w poszczególnych miesiącach 2025 r. i 2026 r.



Absencja chorobowa w **kwietniu 2026 r.** z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS to:

- 1,8 mln wystawionych zaświadczeń lekarskich,
- 19,8 mln dni absencji chorobowej,
- 11,02 dnia – przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego.

W porównaniu do miesiąca poprzedniego liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS była niższa o 12,5%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 10,7%. Natomiast w stosunku do kwietnia 2025 r. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 0,1%, a liczba zaświadczeń lekarskich wyższa o 0,8%.

W okresie **od stycznia do kwietnia 2026 r.** ponad połowę (tj. 56,1%) zaświadczeń z tytułu choroby własnej wystawiono kobietom. W analogicznym okresie 2025 r. odsetek ten kształtował się na tym samym poziomie.

W analizowanym okresie zaświadczenia lekarskie o długości:

- od 1 do 5 dni stanowiły 45,2% ogółu zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej, a zaświadczenia jednodniowe 8,3%,
- od 6 do 10 dni – 21,8% ogółu zaświadczeń,
- od 11 do 30 dni – 28,1% ogółu zaświadczeń lekarskich.

W okresie styczeń-kwiecień 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio: 45,9% (zaświadczenia jednodniowe 7,2%), 23,4% i 26,2%.

**Tabl. 5 Liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych w okresie I-IV 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					
<b>Ogółem</b>	<b>8,1</b>	<b>3,7</b>	<b>0,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,4</b>
Mężczyźni	3,5	1,5	0,2	0,9	0,6	0,4	0,2
Kobiety	4,5	2,2	0,4	0,9	0,6	0,6	0,2

W stosunku do analogicznego okresu ubiegłego roku liczba zaświadczeń lekarskich o długości od 1 do 5 dni zmniejszyła się o 0,7 punktu procentowego, przy czym liczba zaświadczeń jednodniowych wzrosła o 1,1 punktu procentowego. Jednocześnie widoczny jest wzrost (o 1,9 punktu procentowego) liczby zaświadczeń wystawionych na okres od 11 do 30 dni.

**Tabl. 6 Struktura dni absencji chorobowej w okresie I-IV 2026 r. z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według wieku i płci**

Wiek ubezpieczonego	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
	w odsetkach		
<b>Ogółem</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
19 lat i mniej	0,9	1,2	0,6
20-29	13,6	11,2	15,5
30-39	25,5	20,2	29,7
40-49	24,7	25,6	24,0
50-59	23,8	24,5	23,2
60-64	8,0	12,1	4,9
65 lat i więcej	3,6	5,3	2,2

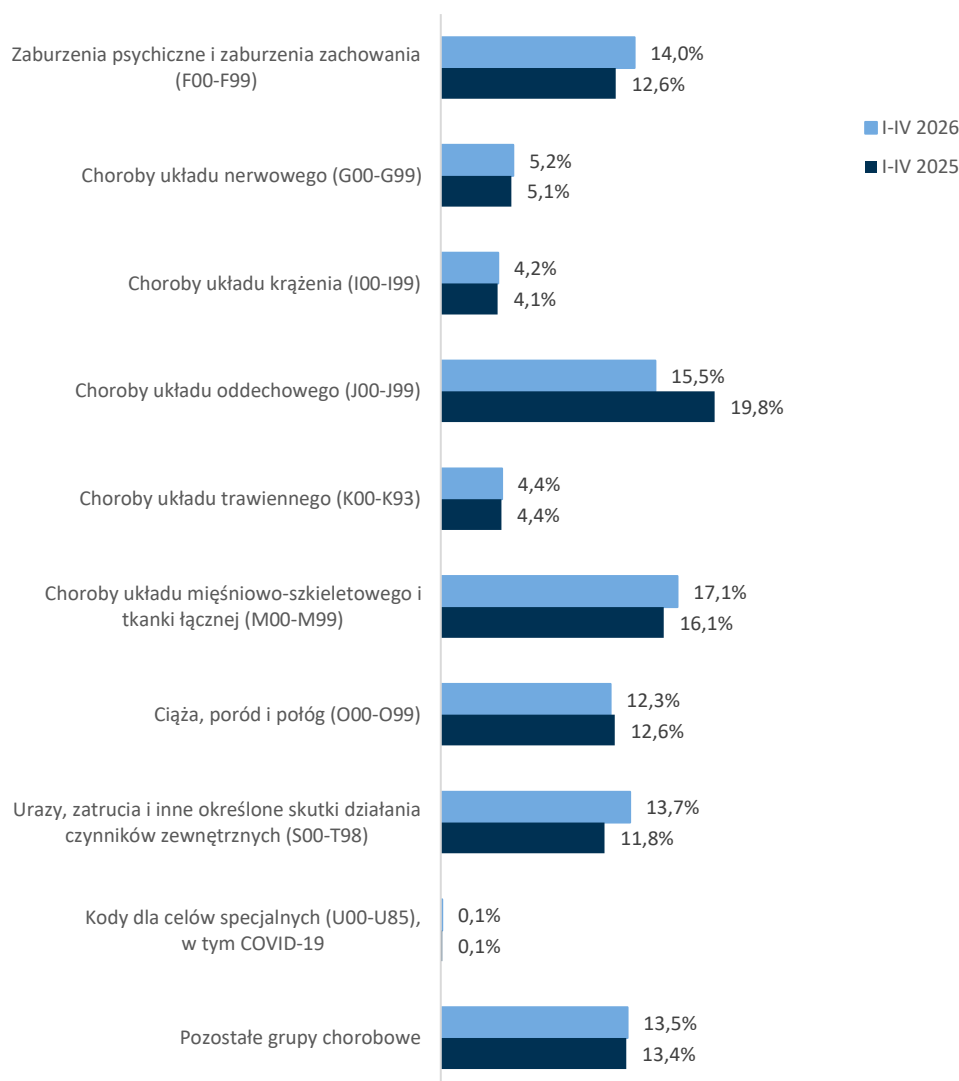
Najwyższy odsetek – 25,5% liczby dni absencji chorobowej – odnotowano w grupie wiekowej między 30 a 39 rokiem życia. W populacji kobiet w tej grupie wiekowej wyniósł on 29,7%. Natomiast wśród mężczyzn najwyższy odsetek (25,6%) odnotowano dla grupy wiekowej między 40 a 49 rokiem życia. W analogicznym okresie 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio: 26,2%, 30,1% i 25,3%.

Najczęstszą przyczyną chorobową absencji w okresie **od stycznia do kwietnia 2026 r.** były:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 17,1% ogółu liczby dni absencji (14,6 mln dni absencji chorobowej),
- choroby układu oddechowego – 15,5% (13,2 mln dni),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 14,0% (11,9 mln dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 13,7% (11,7 mln dni),
- ciąża, poród i połóg – 12,3% (10,5 mln dni).

W przyczynach absencji dominowały choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej. W porównaniu do ubiegłego roku zauważalny jest wzrost liczby dni absencji w tej grupie chorobowej o 1,0 punkt procentowy. Liczba dni absencji wzrosła również w związku z urazami i zatruciami (o 1,9 punktu procentowego) oraz w związku z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (o 1,4 punktu procentowego). Natomiast spadek liczby dni absencji o 4,3 punktu procentowego widoczny jest w przypadku chorób układu oddechowego i o 0,3 punktu procentowego w przypadku ciąży, porodu i połogu.

**Rys. 2** Struktura dni absencji chorobowej w okresie I-IV 2026 r. z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według grup chorobowych



Ranking jednostek chorobowych powodujących niezdolność do pracy w okresie **styczeń-kwiecień 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) – 6,1% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w okresie I-IV 2025 r. – 8,1%),
- bóle grzbietu (M54) – 5,0% (w okresie I-IV 2025 r. – 4,5%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 4,2% (w okresie I-IV 2025 r. – 3,7%).

W rankingu tym grypa (J10, J11) zajęła 15 miejsce, stanowiąc 1,4% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w okresie I-IV 2025 r. – 2,0%). W stosunku do analogicznego okresu 2025 r. liczba ta była niższa o 27,6%. Absencja chorobowa w związku z *COVID-19 (U07.1)* stanowiła, podobnie jak w roku poprzednim, 0,1% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn.

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

- opieka położnicza z powodu stanów związanych głównie z ciążą (O26) – 18,9% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-IV 2025 r. było to 19,2%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 5,9% (w okresie I-IV 2025 r. – 5,2%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 5,8% (w okresie I-IV 2025 r. – 7,7%).

W rankingu jednostek chorobowych powodujących najdłuższą absencję chorobową, grypa (J10, J11) zajęła 13 miejsce i stanowiła 1,3% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-IV 2025 r. – 1,9%). Był to spadek o 30,4% liczby dni absencji w stosunku do analogicznego okresu 2025 r. Podobnie jak w populacji mężczyzn, absencja chorobowa w związku z *COVID-19 (U07.1)*, również i w tym roku, stanowiła 0,1% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet.

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

- ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) wystawiono 182,4 tys. zaświadczeń (w stosunku do III 2026 r. był to spadek o 26,4%, w stosunku do IV 2025 r. spadek o 4,6%),
- ostrego zapalenia nosa i gardła (przeziębienie) (J00) wystawiono 105,3 tys. zaświadczeń (spadek o 26,4% w stosunku do III 2026 r. i wzrost o 3,9% w stosunku do IV 2025 r.),
- grypy (J10, J11) odnotowano 4,0 tys. zaświadczeń (był to spadek o 80,6% w stosunku do III 2026 r. oraz o 72,2% w stosunku do IV 2025 r.),
- COVID-19 (U07.1) – 0,9 tys. zaświadczeń (spadek o 58,2% w stosunku do III 2026 r. i o 56,2% w stosunku do IV 2025 r.).

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

W okresie **od stycznia do kwietnia 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 1 111,2 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 4 048,1 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu do analogicznego okresu 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zmniejszyła się o 8,4%, natomiast liczba dni absencji chorobowej o 11,9%.

W **kwietniu 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem wystawiono 231,1 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 776,2 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z marcem br. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 30,8%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich o 26,6%. Natomiast w porównaniu z kwietniem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji o 5,3%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 9,2%.

W przypadku opieki nad innym członkiem rodziny w okresie styczeń-kwiecień 2026 r. osobom ubezpieczonym w ZUS zostało wystawionych 189,7 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 892,8 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z tym samym okresem

2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 9,9%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 12,9%.

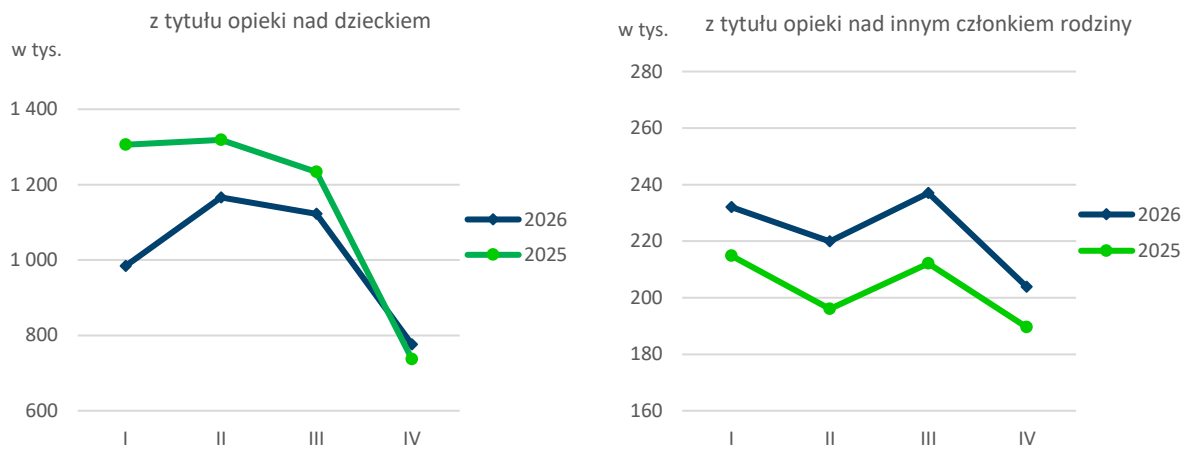
W samym **kwietniu 2026 r.** wystawiono z tego tytułu 46,5 tys. zaświadczeń lekarskich z liczbą 203,8 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu z marcem br. była niższa zarówno liczba dni absencji chorobowej o 14,0%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 10,6%. Natomiast w porównaniu z kwietniem 2025 r. liczba dni absencji zwiększyła się o 7,5%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 10,6%.

**Tabl. 7 Absencja chorobowa w okresie I-IV 2026 r. z tytułu opieki nad dzieckiem oraz nad 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-IV 2025	4 595,5	1 213,0	812,5	168,0
<b>I-IV 2026</b>	<b>4 048,1</b>	<b>1 111,2</b>	<b>892,8</b>	<b>189,7</b>
I	983,8	258,0	232,1	46,1
II	1 166,0	307,2	219,9	45,0
III	1 122,1	314,9	237,0	52,1
IV	776,2	231,1	203,8	46,5
dynamika				
I-IV 2025 = 100	88,1	91,6	109,9	112,9
IV 2025 = 100	105,3	109,2	107,5	110,6
III 2026 = 100	69,2	73,4	86,0	89,4

**Rys. 3 Liczba dni absencji chorobowej z tytułu opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny osób ubezpieczonych w ZUS w poszczególnych miesiącach lat 2025-2026**



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