

Absencja chorobowa I-V 2026 r.

1. Absencja chorobowa ogółem

W Rejestrze zaświadczeń lekarskich (według stanu bazy na dzień 05.06.2026 r.) w okresie **od stycznia do maja 2026 r.** zarejestrowano 12,1 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 125,0 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 0,7%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 3,5%.

Tabl. 1 Absencja chorobowa w okresie I-V 2026 r.

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
w mln				
I-V 2025	125,9	110,1	12,5	11,7
I-V 2026	125,0	109,9	12,1	11,3
dynamika				
I-V 2025 = 100	99,3	99,7	96,5	96,6

W **maju 2026 r.** wystawiono 2,0 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 22,3 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z kwietniem br. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 5,8%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich o 8,4%. Natomiast w porównaniu z majem 2025 r. liczba dni absencji zwiększyła się o 0,8%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 1,2%.

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.				
I-V 2026	124 980,2	109 861,3	12 109,1	11 295,4
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
V	22 337,3	19 628,6	2 042,6	1 899,3
V 2025 = 100	100,8	101,7	101,2	101,6
IV 2026 = 100	94,2	94,6	91,6	91,6

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

W okresie od stycznia do maja 2026 r. z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 9,7 mln zaświadczeń lekarskich, łącznie na 104,0 mln dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia to 10,67 dnia. Skumulowana (od początku roku) przeciętna długość absencji chorobowej wyniosła 22,92 dnia (22,27 dnia dla mężczyzn i 23,44 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 3,3%, zaś liczba dni absencji chorobowej wyższa o 0,2%.

Tabl. 3 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w okresie I-V 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-V 2025	119,4	103,8	10,9	10,1	5,1	4,8
I-V 2026	118,9	104,0	10,5	9,7	4,8	4,5
I-V 2025 = 100	99,6	100,2	96,6	96,7	95,4	95,3

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

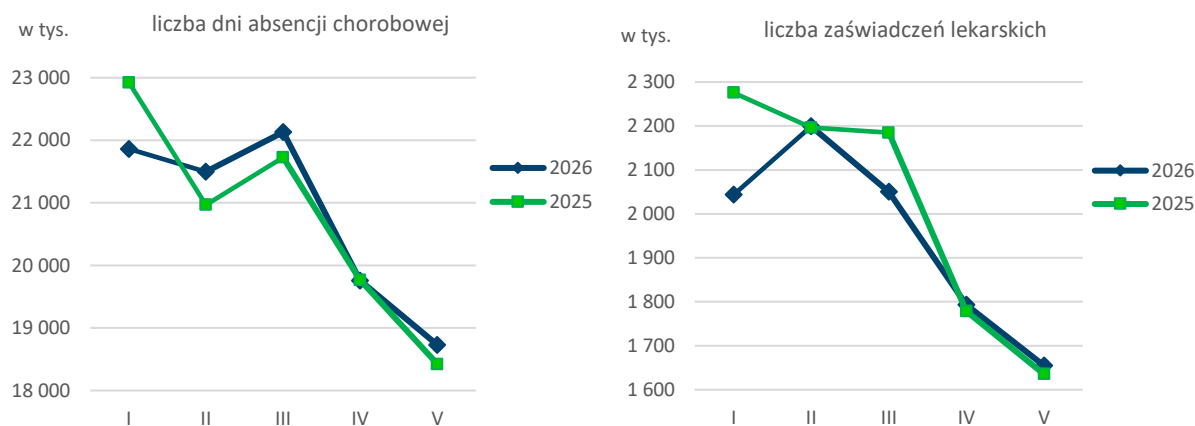
- 1,7 mln wystawionych zaświadczeń lekarskich,
- 18,7 mln dni absencji chorobowej,
- 11,32 dnia – przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego.

W porównaniu do miesiąca poprzedniego liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS była niższa o 7,7%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 5,2%. Natomiast w stosunku do maja 2025 r. liczba dni absencji chorobowej była wyższa o 1,7%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 1,2%.

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

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
	w tys.			
I-V 2026	118 920,5	103 974,7	10 513,4	9 741,3
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
V	21 410,7	18 730,3	1 791,4	1 654,8
V 2025 = 100	100,7	101,7	100,7	101,2
IV 2026 = 100	94,4	94,8	92,2	92,3

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



W okresie **od stycznia do maja 2026 r.** ponad połowę (tj. 56,3%) zaświadczeń z tytułu choroby własnej wystawiono kobietom. W analogicznym okresie 2025 r. odsetek ten kształtował się na zbliżonym poziomie.

W analizowanym okresie zaświadczenia lekarskie o długości:

- od 1 do 5 dni stanowiły 44,9% ogółu zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej, a zaświadczenia jednodniowe 8,6%,
- od 6 do 10 dni – 21,3% ogółu zaświadczeń,

- od 11 do 30 dni – 28,6% ogółu zaświadczeń lekarskich.

W okresie styczeń-maj 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio: 45,5% (zaświadczenia jednodniowe 7,6%), 22,8% i 27,0%.

W stosunku do analogicznego okresu ubiegłego roku liczba zaświadczeń lekarskich o długości od 1 do 5 dni zmniejszyła się o 0,6 punktu procentowego, przy czym liczba zaświadczeń jednodniowych wzrosła o 1 punkt procentowy. Jednocześnie widoczny jest wzrost (o 1,6 punktu procentowego) liczby zaświadczeń wystawionych na okres od 11 do 30 dni.

Tabl. 5 Liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych w okresie I-V 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	9,7	4,4	0,8	2,1	1,6	1,2	0,5
Mężczyźni	4,3	1,8	0,3	1,0	0,8	0,4	0,2
Kobiety	5,5	2,6	0,5	1,1	0,8	0,8	0,3

Najwyższy odsetek – 25,6% liczby dni absencji chorobowej odnotowano w grupie wiekowej między 30 a 39 rokiem życia. W populacji kobiet w tej grupie wiekowej odsetek był wyższy i wyniósł 29,8%. 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%, 30,2% i 25,3%.

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

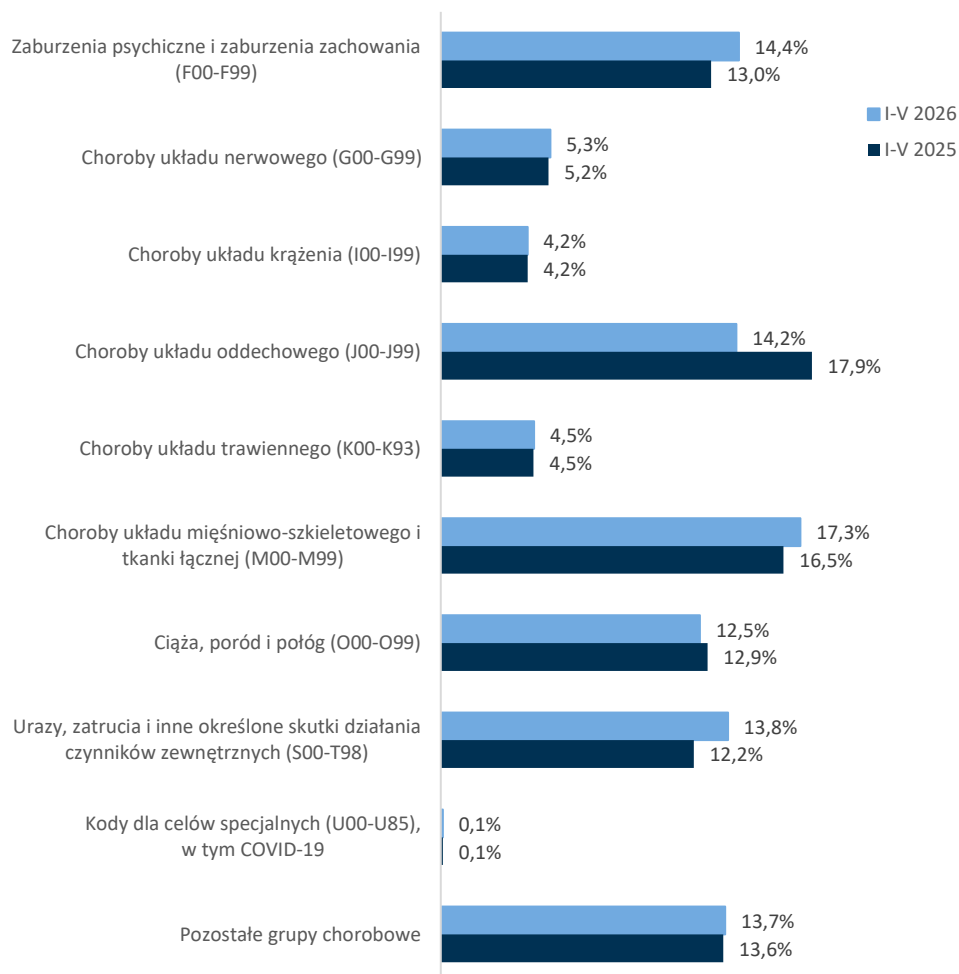
Wiek ubezpieczonego	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
	w odsetkach		
Ogółem	100,0	100,0	100,0
19 lat i mniej	0,9	1,2	0,6
20-29	13,7	11,3	15,6
30-39	25,6	20,2	29,8
40-49	24,7	25,6	23,9
50-59	23,6	24,4	23,1
60-64	7,9	12,0	4,8
65 lat i więcej	3,5	5,2	2,2

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

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 17,3% ogółu liczby dni absencji (18,0 mln dni absencji chorobowej),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 14,4% (14,9 mln dni),
- choroby układu oddechowego – 14,2% (14,8 mln dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 13,8% (14,4 mln dni),
- ciąża, poród i połów – 12,5% (13,0 mln dni).

Wśród przyczyn 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 0,8 punktu procentowego. Liczba dni absencji wzrosła również w związku z urazami i zatruciami (o 1,6 punktu procentowego) oraz w związku z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (o 1,4 punktu procentowego). Natomiast spadek liczby dni absencji o 3,7 punktu procentowego widoczny jest w przypadku chorób układu oddechowego i o 0,4 punktu procentowego w przypadku ciąży, porodu i połogu.

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



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

W rankingu tym grypa (J10, J11) zajęła 19 miejsce, stanowiąc 1,2% liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w okresie I-V 2025 r. – 1,7%). W stosunku do analogicznego okresu 2025 r. liczba ta była niższa o 27,7%. Absencja chorobowa w związku z *COVID-19* (U07.1) stanowiła, podobnie jak w roku poprzednim, 0,1% liczby dni absencji chorobowej mężczyzn.

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

- opieka położnicza z powodu stanów związanych głównie z ciążą (O26) – 19,2% liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-V 2025 r. było to 19,6%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 6,1% (w okresie I-V 2025 r. – 5,4%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 5,3% (w okresie I-V 2025 r. – 6,9%).

W rankingu jednostek chorobowych powodujących najdłuższą absencją chorobową, grypa (J10, J11) zajęła 17 miejsce i stanowiła 1,1% liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-V 2025 r. było to 1,5%). 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% liczby dni absencji chorobowej kobiet.

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

- ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) wystawiono 129,6 tys. zaświadczeń (w stosunku do IV 2026 r. był to spadek o 29,0%, w stosunku do V 2025 r. spadek o 5,2%),
- ostrego zapalenia nosa i gardła (przeziębienie) (J00) wystawiono 76,0 tys. zaświadczeń (spadek o 27,9% w stosunku do IV 2026 r. i o 4,1% w stosunku do V 2025 r.),
- grypy (J10, J11) odnotowano 1,6 tys. zaświadczeń (był to spadek o 60,7% w stosunku do IV 2026 r. oraz o 34,4% w stosunku do V 2025 r.),
- COVID-19 (U07.1) – 0,4 tys. zaświadczeń (spadek o 52,6% w stosunku do IV 2026 r. i o 82,3% w stosunku do V 2025 r.).

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

W okresie **od stycznia do maja 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 1 307,7 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 4 725,4 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu do analogicznego okresu 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zmniejszyła się o 6,8%, natomiast liczba dni absencji chorobowej o 10,3%.

W **maju 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem wystawiono 196,5 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 677,3 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z kwietniem br. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 12,7%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich o 15,0%. Natomiast w porównaniu z majem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji o 0,8%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 3,1%.

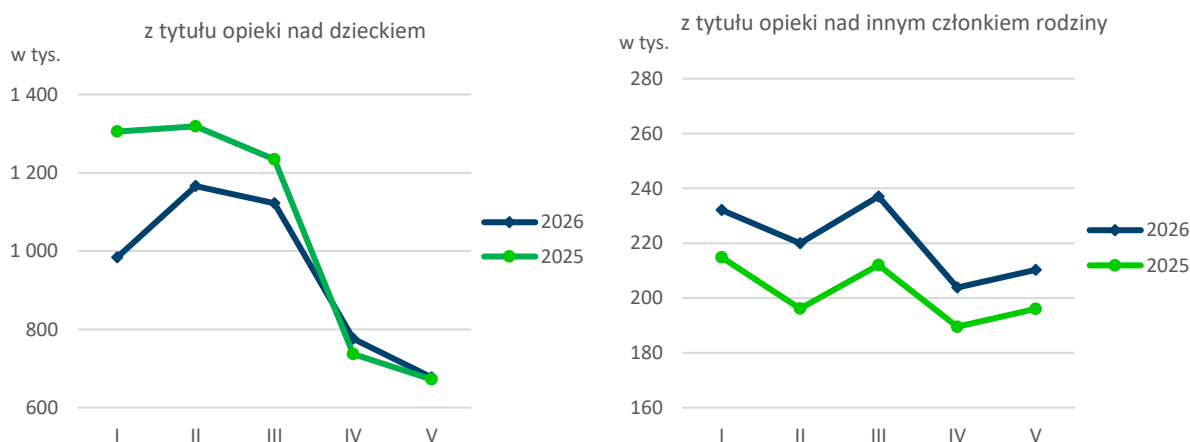
W przypadku opieki nad innym członkiem rodziny w okresie styczeń-maj 2026 r. osobom ubezpieczonym w ZUS zostało wystawionych 235,6 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 1 103,0 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z tym samym okresem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 9,4%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 12,6%.

W samym tylko **maju 2026 r.** wystawiono z tego tytułu 45,9 tys. zaświadczeń lekarskich z liczbą 210,2 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu z kwietniem br. liczba dni absencji chorobowej wzrosła o 3,1%, przy jednoczesnym spadku liczby zaświadczeń lekarskich o 1,3%. Natomiast w porównaniu z majem 2025 r. liczba dni absencji zwiększyła się o 7,3%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 11,5%.

Tabl. 7 Absencja chorobowa w okresie I-V 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-V 2025	5 267,6	1 403,5	1 008,5	209,2
I-V 2026	4 725,4	1 307,7	1 103,0	235,6
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
V	677,3	196,5	210,2	45,9
dynamika				
I-V 2025 = 100	89,7	93,2	109,4	112,6
V 2025 = 100	100,8	103,1	107,3	111,5
IV 2026 = 100	87,3	85,0	103,1	98,7

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”.