

Absencja chorobowa I-VII 2026 r.

1. Absencja chorobowa ogółem

W *Rejestrze zaświadczeń lekarskich* (według stanu bazy na dzień 05.08.2026 r.) w okresie **od stycznia do lipca 2026 r.** zarejestrowano 16,0 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 170,5 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 0,3%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 2,3%.

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

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
	w mln			
I-VII 2025	171,0	149,6	16,4	15,2
I-VII 2026	170,5	149,7	16,0	14,9
dynamika				
I-VII 2025 = 100	99,7	100,1	97,7	97,7

W **lipcu 2026 r.** wystawiono 1,8 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 22,7 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z czerwcem br. zmalała zarówno liczba dni absencji chorobowej o 0,1%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 8,6%. Natomiast w porównaniu z lipcem 2025 r. liczba dni absencji była niższa o 0,8%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich zwiększyła się o 0,6%.

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.			
I-VII 2026	170 453,5	149 731,4	15 969,5	14 865,8
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
VI	22 745,1	19 963,2	2 017,3	1 869,3
VII	22 728,2	19 906,9	1 843,1	1 701,1
VII 2025 = 100	99,2	99,7	100,6	100,8
VI 2026 = 100	99,9	99,7	91,4	91,0

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

W okresie od **stycznia do lipca 2026 r.** z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 12,9 mln zaświadczeń lekarskich, łącznie na 142,3 mln dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia to 11,01 dnia. Skumulowana (od początku roku) przeciętna długość absencji chorobowej wyniosła 27,08 dnia (25,97 dnia dla mężczyzn i 28,00 dnia dla kobiet). W analogicznym okresie 2025 r. wielkości te były przeciętnie niższe o ponad 1 dzień.

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

Tabl. 3 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w okresie I-VII 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-VII 2025	163,0	141,7	14,3	13,2	5,8	5,5
I-VII 2026	162,8	142,3	14,0	12,9	5,6	5,3
dynamika						
I-VII 2025 = 100	99,9	100,4	97,7	97,8	96,3	96,3

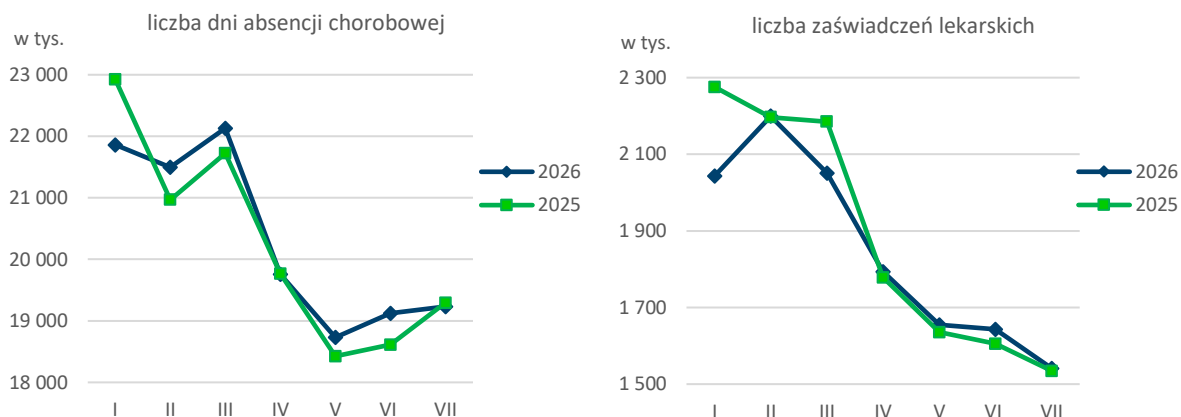
Absencja chorobowa w **lipcu 2026 r.** z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS to:

- 1,5 mln wystawionych zaświadczeń lekarskich,
- 19,2 mln dni absencji chorobowej,
- 12,48 dnia – przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego.

W porównaniu do miesiąca poprzedniego liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS zmalała o 6,2%, zaś liczba dni absencji chorobowej wzrosła o 0,6%. Natomiast w stosunku do lipca 2025 r. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 0,3%, a liczba zaświadczeń lekarskich wyższa o 0,4%.

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-VII 2026	162 828,3	142 329,3	13 976,9	12 926,0
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
VI	21 875,1	19 121,1	1 784,8	1 643,3
VII	22 032,8	19 233,6	1 678,6	1 541,4
VII 2025 = 100	99,2	99,7	100,2	100,4
VI 2026 = 100	100,7	100,6	94,0	93,8

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

W okresie **I-VII 2026 r.** ponad połowę (tj. 56,1%) 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 43,7% ogółu zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej, a zaświadczenia jednodniowe 8,8%,

- od 6 do 10 dni – 20,7% ogółu zaświadczeń,
- od 11 do 30 dni – 30,0% ogółu zaświadczeń lekarskich.

W okresie I-VII 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio: 44,0% (zaświadczenia jednodniowe 7,8%), 22,0% i 28,8%.

W stosunku do analogicznego okresu ubiegłego roku liczba zaświadczeń lekarskich o długości od 1 do 5 dni zmniejszyła się o 0,3 punktu procentowego, przy czym liczba zaświadczeń jednodniowych wzrosła o 1 punkt procentowy. Jednocześnie widoczny jest wzrost (o 1,2 punktu procentowego) liczby zaświadczeń wystawionych na okres od 11 do 30 dni.

Tabl. 5 Liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych w okresie I-VII 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	12,9	5,7	1,1	2,7	2,2	1,7	0,7
Mężczyźni	5,7	2,3	0,4	1,3	1,1	0,6	0,3
Kobiety	7,3	3,3	0,7	1,3	1,1	1,1	0,4

Najwyższy odsetek – 25,8% 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 30,1%. Natomiast wśród mężczyzn najwyższy odsetek (25,5%) odnotowano dla grupy wiekowej między 40 a 49 rokiem życia. W analogicznym okresie 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio: 26,4%, 30,5% i 25,2%.

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

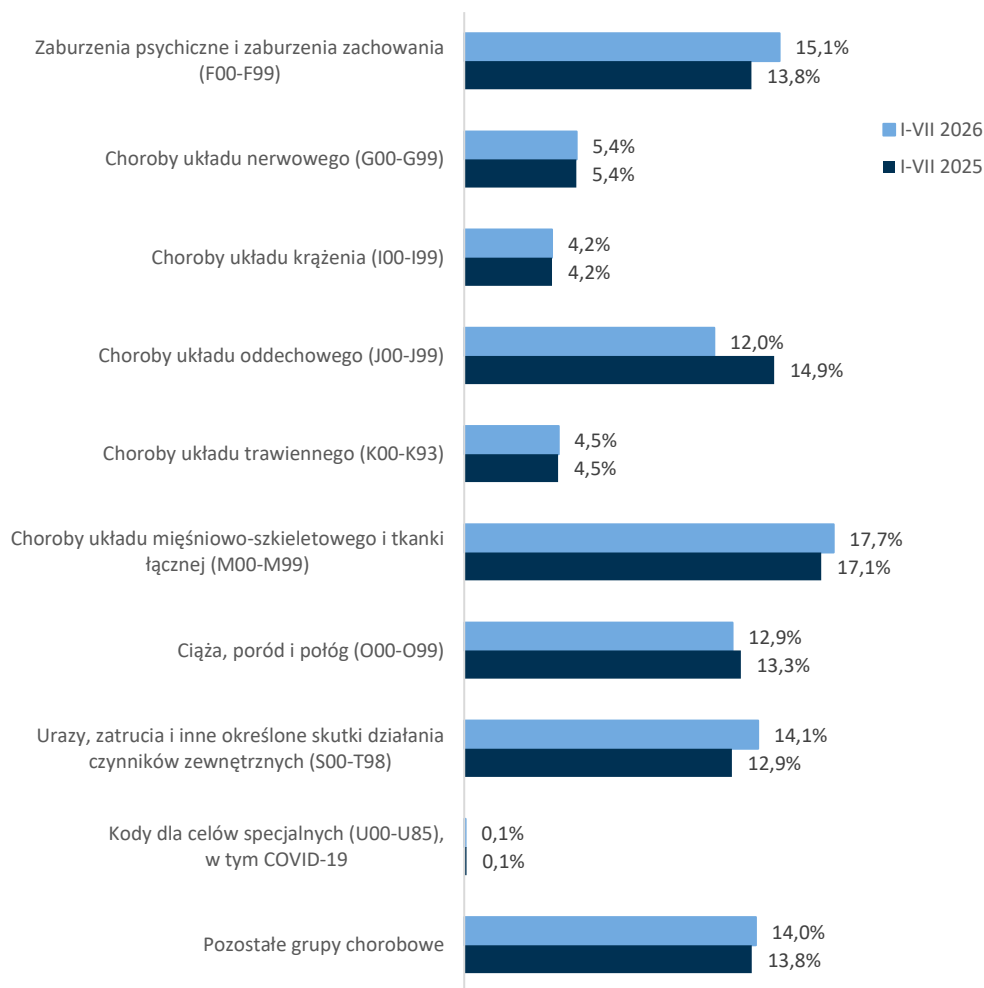
Wiek ubezpieczonego	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
	w odsetkach		
Ogółem	100,0	100,0	100,0
19 lat i mniej	0,9	1,3	0,7
20-29	14,0	11,5	16,0
30-39	25,8	20,3	30,1
40-49	24,5	25,5	23,8
50-59	23,4	24,3	22,7
60-64	7,8	12,0	4,6
65 lat i więcej	3,4	5,1	2,1

Najczęstszą przyczyną chorobową absencji w okresie **I-VII 2026 r.** były:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 17,7% ogółu liczby dni absencji (25,2 mln dni absencji chorobowej),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 15,1% (21,6 mln dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 14,1% (20,1 mln dni),
- ciąża, poród i połów – 12,9% (18,3 mln dni),
- choroby układu oddechowego – 12,0% (17,1 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 0,6 punktu procentowego. Liczba dni absencji wzrosła również w związku z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (o 1,3 punktu procentowego) oraz w związku z urazami i zatruciami (o 1,2 punktu procentowego). Natomiast spadek liczby dni absencji o 2,9 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-VII 2026 r. z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według grup chorobowych



Ranking jednostek chorobowych powodujących niezdolność do pracy w okresie **I-VII 2026 r.** (w kontekście **liczby dni absencji chorobowej**) kształtował się odmiennie w zależności od płci.

W populacji **mężczyzn** najdłuższą absencję powodowały:

- bóle grzbietu (M54) – 5,2% liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w okresie I-VII 2025 r. – 4,9%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 4,6% (w okresie I-VII 2025 r. – 4,1%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 4,6% (w okresie I-VII 2025 r. – 5,9%).

W rankingu tym grypa (J10, J11) zajęła 26 miejsce, stanowiąc 0,9% liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w okresie I-VII 2025 r. – 1,2%). 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 absencję chorobową z tytułu choroby własnej powodowały:

- opieka położnicza z powodu stanów związanych głównie z ciążą (O26) – 19,8% liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-VII 2025 r. było to 20,3%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 6,5% (w okresie I-VII 2025 r. – 5,8%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 4,4% (w okresie I-VII 2025 r. – 5,6%).

W rankingu jednostek chorobowych powodujących najdłuższą absencję chorobową, grypa (J10, J11) zajęła 21 miejsce i stanowiła 0,8% liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-VII 2025 r. było to 1,1%). 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 jednostek chorobowych powszechnie przyjętych za sezonowe, analizie poddano liczbę **zaświadczeń lekarskich** wystawionych w **lipcu 2026 r.** I tak, z tytułu:

- ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) wystawiono 74,8 tys. zaświadczeń (w stosunku do VI 2026 r. był to spadek o 24,3%, w stosunku do VII 2025 r. spadek o 4,8%),
- ostrego zapalenia nosa i gardła (przeziębienie) (J00) wystawiono 50,1 tys. zaświadczeń (spadek o 20,2% w stosunku do VI 2026 r. i wzrost o 0,5% w stosunku do VII 2025 r.),
- grypy (J10, J11) odnotowano 0,7 tys. zaświadczeń (był to spadek o 21,6% w stosunku do VI 2026 r. oraz o 16,6% w stosunku do VII 2025 r.),
- COVID-19 (U07.1) – 0,3 tys. zaświadczeń (wzrost o 20,8% w stosunku do VI 2026 r. i spadek o 91,6% w stosunku do VII 2025 r.).

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

W okresie **od stycznia do lipca 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 1 603,6 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 5 803,1 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu do analogicznego okresu 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zmniejszyła się o 5,5%, natomiast liczba dni absencji chorobowej o 9,0%.

W **lipcu 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem wystawiono 119,5 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 462,2 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z czerwcem br. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 24,9%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich o 32,3%. Natomiast w porównaniu z lipcem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji o 0,5%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 4,7%.

W przypadku opieki nad innym członkiem rodziny w okresie **od stycznia do lipca 2026 r.** osobom ubezpieczonym w ZUS zostało wystawionych 321,5 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 1 519,6 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z tym samym okresem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 7,7%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 11,6%.

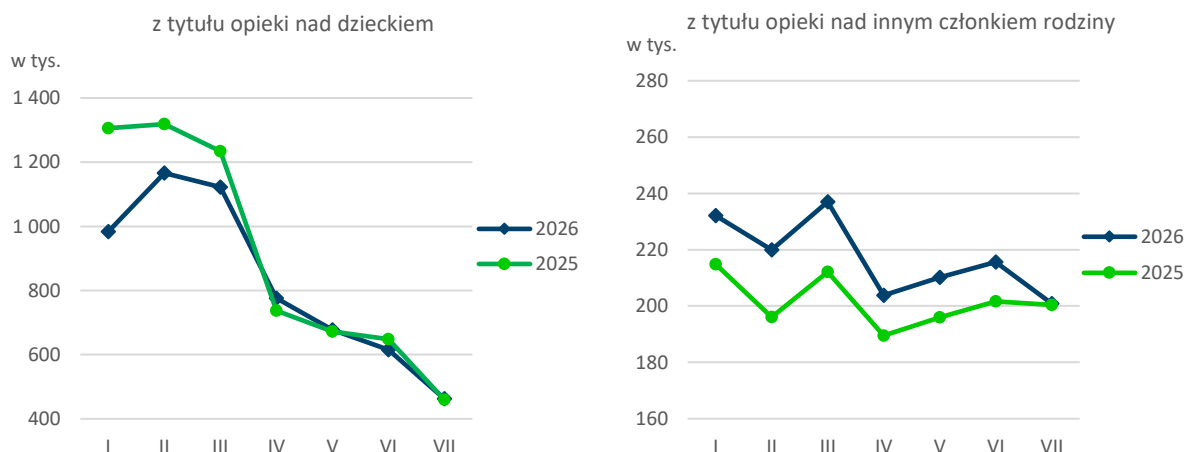
W samym tylko **lipcu 2026 r.** wystawiono z tego tytułu 38,5 tys. zaświadczeń lekarskich z liczbą 200,9 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu z czerwcem br. liczba dni absencji chorobowej zmalała o 6,9%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich o 18,8%. Natomiast w porównaniu z lipcem 2025 r. liczba dni absencji zwiększyła się o 0,3%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 4,7%.

Tabl. 7 Absencja chorobowa w okresie I-VII 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-VII 2025	6 375,3	1 697,1	1 410,5	287,9
I-VII 2026	5 803,1	1 603,6	1 519,6	321,5
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
VI	615,4	176,4	215,7	47,4
VII	462,2	119,5	200,9	38,5
dynamika				
I-VII 2025 = 100	91,0	94,5	107,7	111,6
VII 2025 = 100	100,5	104,7	100,3	104,7
VI 2026 = 100	75,1	67,7	93,1	81,2

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”.