

## Absencja chorobowa I kw. 2026 r.

**1. Absencja chorobowa ogółem**

W *Rejestrze zaświadczeń lekarskich* (według stanu bazy na dzień 03.04.2026 r.) w **I kw. 2026 r.** zarejestrowano 7,8 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 78,9 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 1,2%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 5,9%.

W **marcu 2026 r.** wystawiono 2,6 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 26,8 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z lutym br. liczba dni absencji chorobowej wzrosła o 3,5%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich zmalała o 4,8%. Natomiast w porównaniu z marcem 2025 r. liczba dni absencji zwiększyła się o 1,3%, a liczba zaświadczeń lekarskich zmniejszyła się o 5,4%.

**Tabl. 1 Absencja chorobowa w I kw. 2026 r.**

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
w mln				
I kw. 2025	79,9	70,1	8,3	7,8
<b>I kw. 2026</b>	<b>78,9</b>	<b>69,5</b>	<b>7,8</b>	<b>7,3</b>
dynamika				
I kw. 2025 = 100	98,8	99,1	94,1	94,0

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 – III 2026</b>	<b>78 931,2</b>	<b>69 485,0</b>	<b>7 835,6</b>	<b>7 323,0</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
III 2025 = 100	101,3	101,4	94,6	94,5
II 2026 = 100	103,5	102,7	95,2	94,8

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

W I kw. 2026 r. z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 6,3 mln zaświadczeń lekarskich, łącznie na 65,5 mln dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia to 10,41 dnia. Skumulowana (od początku roku) przeciętna długość absencji chorobowej wyniosła 18,68 dnia (18,49 dnia dla mężczyzn i 18,83 dnia dla kobiet). W analogicznym okresie 2025 r. wielkości te były przeciętnie wyższe 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 5,5%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 0,2%.

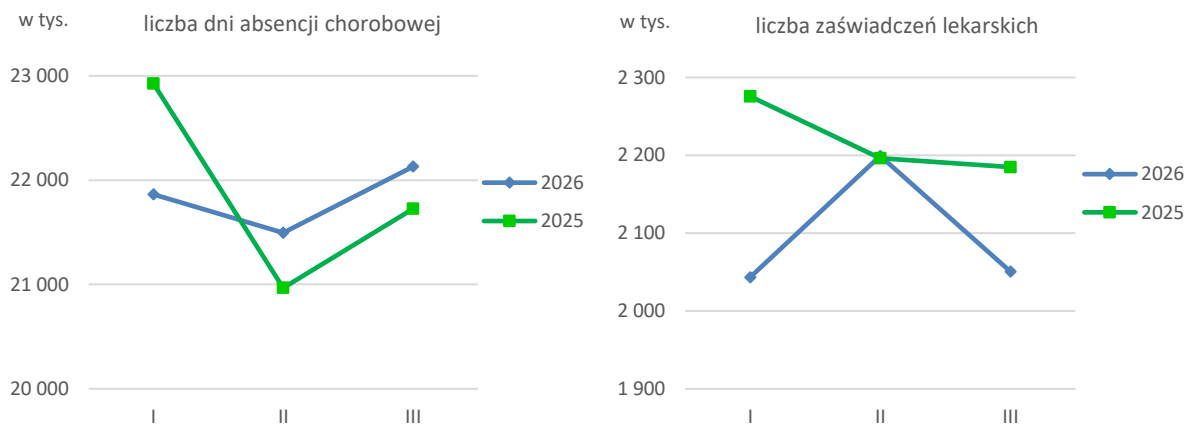
Tabl. 3 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w I kw. 2026 r.

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 kw. 2025	75,3	65,6	7,2	6,7	4,0	3,8
<b>I kw. 2026</b>	<b>74,8</b>	<b>65,5</b>	<b>6,8</b>	<b>6,3</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>
I kw. 2025 = 100	99,4	99,8	94,5	94,5	93,4	93,2

**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 kw. 2026</b>	<b>74 819,4</b>	<b>65 487,8</b>	<b>6 778,4</b>	<b>6 293,1</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
III 2025 = 100	101,7	101,9	94,0	93,8
II 2026 = 100	103,9	103,0	93,8	93,2

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



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

- 2,1 mln wystawionych zaświadczeń lekarskich,
- 22,1 mln dni absencji chorobowej,
- 10,79 dnia – przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego.

W porównaniu do miesiąca poprzedniego liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS zmalała o 6,8%, zaś liczba dni absencji chorobowej wzrosła o 3,0%. Natomiast w stosunku do marca 2025 r. liczba dni absencji chorobowej była wyższa o 1,9%, a liczba zaświadczeń lekarskich zmalała o 6,2%.

W I kw. 2026 r. ponad połowę (tj. 55,8%) zaświadczeń z tytułu choroby własnej wystawiono kobietom. W analogicznym okresie 2025 r. odsetek ten był niewiele wyższy i wyniósł 56,0%.

W analizowanym okresie zaświadczenia lekarskie o długości:

- od 1 do 5 dni stanowiły 45,5% ogółu zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej, a zaświadczenia jednodniowe 7,8%,
- od 6 do 10 dni - 22,3% ogółu zaświadczeń,
- od 11 do 30 dni - 27,4% ogółu zaświadczeń lekarskich.

W I kw. 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio 46,6% (zaświadczenia jednodniowe 6,7%), 24,4% i 24,9%.

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

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

**Tabl. 6 Struktura dni absencji chorobowej w I kw. 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	13,5	11,2	15,3
30-39	25,3	20,2	29,4
40-49	24,7	25,6	24,1
50-59	23,9	24,5	23,4
60-64	8,1	12,1	4,9
65 lat i więcej	3,6	5,3	2,3

Najwyższy odsetek – 25,3% liczby dni absencji chorobowej odnotowano w grupie wiekowej między 30 a 39 rokiem życia. W populacji kobiet w tej grupie wiekowej wyniósł 29,4%. 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: 26,0%, 29,8% i 25,3%.

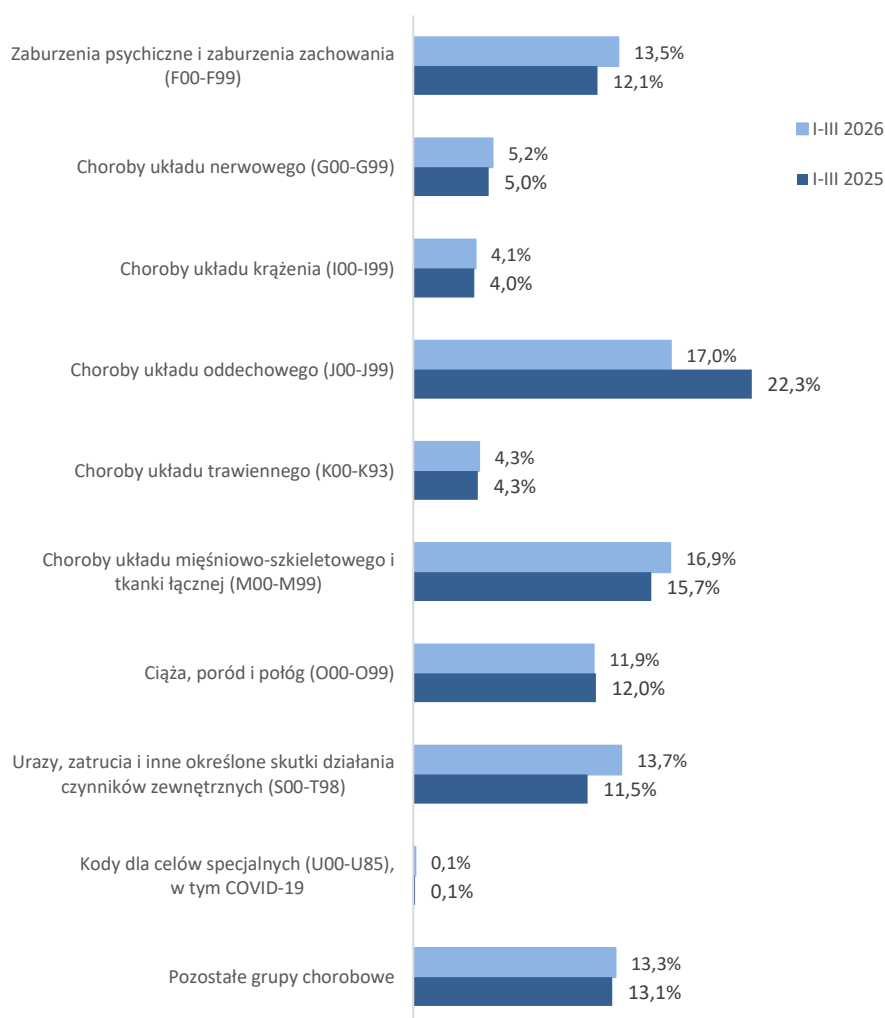
Najczęstszą przyczyną chorobową absencji w I kw. 2026 r. były:

- choroby układu oddechowego – 17,0% ogółu liczby dni absencji (11,1 mln dni absencji chorobowej),
- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 16,9% (11,1 mln dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 13,7% (9,0 mln dni),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 13,5% (8,8 mln dni),
- ciąża, poród i połów – 11,9% (7,8 mln dni).

Jak wyżej wspomniano, w przyczynach absencji dominowały choroby układu oddechowego. Jednak w porównaniu do ubiegłego roku zauważalny jest spadek liczby dni absencji w tej grupie chorobowej o 5,3 punktu procentowego. Spadek liczby dni absencji o 0,1 punktu procentowego widoczny jest również w przypadku ciąży, porodu i połogu.

Natomiast liczba dni absencji wzrosła o 2,2 punktu procentowego w związku z urazami i zatruciami, o 1,4 punktu procentowego w związku z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania oraz o 1,2 punktu procentowego w związku z chorobami układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej.

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



Ranking jednostek chorobowych powodujących niezdolność do pracy w I kw. 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) – 6,7% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w I kw. 2025 r. – 9,2%),
- bóle grzbietu (M54) – 5,0% (w I kw. 2025 r. – 4,4%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 4,0% (w I kw. 2025 r. – 3,5%).

W rankingu tym grypa (J10,J11) zajęła 12 miejsce, stanowiąc 1,8% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w I kw. 2025 r. – 2,5%). W stosunku do analogicznego okresu 2025 r. liczba ta była niższa o 25,5%. 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 absencją 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 I kw. 2025 r. było to również 18,4%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 6,4% (w I kw. 2025 r. – 8,8%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 5,7% (w I kw. 2025 r. – 5,0%).

W rankingu jednostek chorobowych powodujących najdłuższą absencją chorobową, grypa (J10,J11) zajęła 9 miejsce i stanowiła 1,7% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w I kw. 2025 r. było to 2,3%). Był to spadek o 28,4% 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 jednostki chorobowe analizie poddano liczbę **zaświadczeń lekarskich** wystawionych w **marcu 2026 r.** I tak, z tytułu:

- ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) wystawiono 247,9 tys. zaświadczeń (w stosunku do II 2026 r. był to spadek o 32,8%, w stosunku do III 2025 r. spadek o 31,7%),
- ostrego zapalenia nosa i gardła (przeziębienie) (J00) wystawiono 143,2 tys. zaświadczeń (spadek o 29,1% w stosunku do II 2026 r. i o 18,1% w stosunku do III 2025 r.),

- grypy (J10,J11) odnotowano 20,5 tys. zaświadczeń (był to spadek o 82,1% w stosunku do II 2026 r. oraz o 69,6% w stosunku do III 2025 r.),
- COVID-19 (U07.1) – 2,2 tys. zaświadczeń (spadek o 60,1% w stosunku do II 2026 r. i o 34,5% w stosunku do III 2025 r.).

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

W I kw. 2026 r. z tytułu opieki nad dzieckiem osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 880,1 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 3 271,9 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu do analogicznego okresu 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zmniejszyła się o 12,1%, natomiast liczba dni absencji chorobowej o 15,2%.

W **marcu 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem wystawiono 314,9 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 1 122,1 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z lutym br. liczba dni absencji chorobowej była niższa o 3,8%, zaś liczba zaświadczeń lekarskich wzrosła o 2,5%. Natomiast w porównaniu z marcem 2025 r. zmniejszyła się zarówno liczba dni absencji o 9,1%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 4,6%.

W przypadku opieki nad innym członkiem rodziny w I kw. 2026 r. osobom ubezpieczonym w ZUS zostało wystawionych 143,1 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 689,0 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z tym samym okresem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 10,6%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich – o 13,7%.

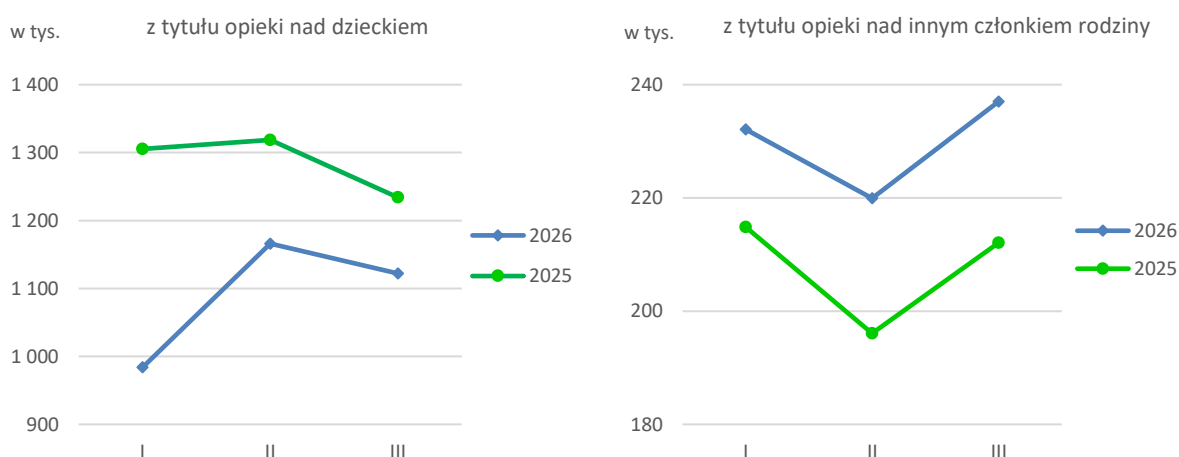
Z tytułu opieki nad innym członkiem rodziny w **marcu 2026 r.** wystawiono 52,1 tys. zaświadczeń lekarskich z liczbą 237,0 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu z lutym br. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 7,8%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 15,8%. Natomiast w porównaniu z marcem 2025 r. liczba dni absencji zwiększyła się o 11,8%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 16,0%.

**Tabl. 7 Absencja chorobowa w I kw. 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 kw. 2025	3 858,3	1 001,3	623,0	125,9
<b>I kw. 2026</b>	<b>3 271,9</b>	<b>880,1</b>	<b>689,0</b>	<b>143,1</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
dynamika				
I kw. 2025 = 100	84,8	87,9	110,6	113,7
III 2025 = 100	90,9	95,4	111,8	116,0
II 2026 = 100	96,2	102,5	107,8	115,8

**Rys. 3 Liczba dni absencji chorobowa 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”*