

## Absencja chorobowa w 2025 r.

## 1. Absencja chorobowa ogółem

W *Rejestrze zaświadczeń lekarskich* (według stanu bazy na dzień 07.01.2026 r.) w **2025 r.** zarejestrowano 27,5 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 290,5 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z 2024 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 0,2%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 0,1%.

W **grudniu 2025 r.** wystawiono 2,3 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 25,5 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z listopadem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 14,7%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 10,1%. Natomiast w porównaniu z grudniem 2024 r. liczba dni absencji była niższa o 0,3%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 7,1%.

Tabl. 1 Absencja chorobowa w 2025 r.

| Okres       | Liczba dni absencji chorobowej |                    | Liczba zaświadczeń lekarskich |                    |
|-------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|
|             | Ogółem                         | ubezpieczeni w ZUS | Ogółem                        | ubezpieczeni w ZUS |
|             | w mln                          |                    |                               |                    |
| 2024        | 290,0                          | 253,5              | 27,4                          | 25,5               |
| <b>2025</b> | <b>290,5</b>                   | <b>254,5</b>       | <b>27,5</b>                   | <b>25,6</b>        |
| dynamika    |                                |                    |                               |                    |
| 2024 = 100  | 100,2                          | 100,4              | 100,1                         | 100,1              |

Tabl. 2 Absencja chorobowa w poszczególnych miesiącach 2025 r.

| Okres               | Liczba dni absencji chorobowej |                    | Liczba zaświadczeń lekarskich |                    |
|---------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|
|                     | Ogółem                         | ubezpieczeni w ZUS | Ogółem                        | ubezpieczeni w ZUS |
|                     | w tys.                         |                    |                               |                    |
| <b>I – XII 2025</b> | <b>290 456,1</b>               | <b>254 491,0</b>   | <b>27 461,1</b>               | <b>25 557,4</b>    |
| I                   | 27 913,6                       | 24 456,5           | 2 841,1                       | 2 655,3            |
| II                  | 25 542,4                       | 22 492,3           | 2 748,5                       | 2 573,1            |
| III                 | 26 439,3                       | 23 181,7           | 2 740,5                       | 2 562,1            |
| IV                  | 23 807,7                       | 20 703,7           | 2 195,9                       | 2 034,2            |
| V                   | 22 157,0                       | 19 303,9           | 2 017,9                       | 1 869,1            |
| VI                  | 22 284,0                       | 19 475,3           | 1 975,4                       | 1 828,9            |
| VII                 | 22 903,7                       | 19 964,0           | 1 832,5                       | 1 687,5            |
| VIII                | 20 377,0                       | 17 736,3           | 1 644,9                       | 1 510,6            |
| IX                  | 24 775,2                       | 21 915,4           | 2 411,0                       | 2 256,0            |
| X                   | 26 576,6                       | 23 511,6           | 2 648,2                       | 2 481,3            |
| XI                  | 22 203,5                       | 19 435,6           | 2 096,7                       | 1 951,1            |
| XII                 | 25 476,3                       | 22 314,7           | 2 308,7                       | 2 148,0            |
| XII 2024 = 100      | 99,7                           | 99,3               | 92,9                          | 92,5               |
| XI 2025 = 100       | 114,7                          | 114,8              | 110,1                         | 110,1              |

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

W **2025 r.** z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 22,4 mln zaświadczeń lekarskich, łącznie na 242,0 mln dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia to 10,82 dnia. Skumulowana (od początku roku) przeciętna długość absencji chorobowej wyniosła 33,70 dnia (31,95 dnia dla mężczyzn i 35,20 dnia dla kobiet). W 2024 r. wielkości te były na zbliżonym poziomie.

W porównaniu z rokiem ubiegłym liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wzrosła o 0,9%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 0,8%.

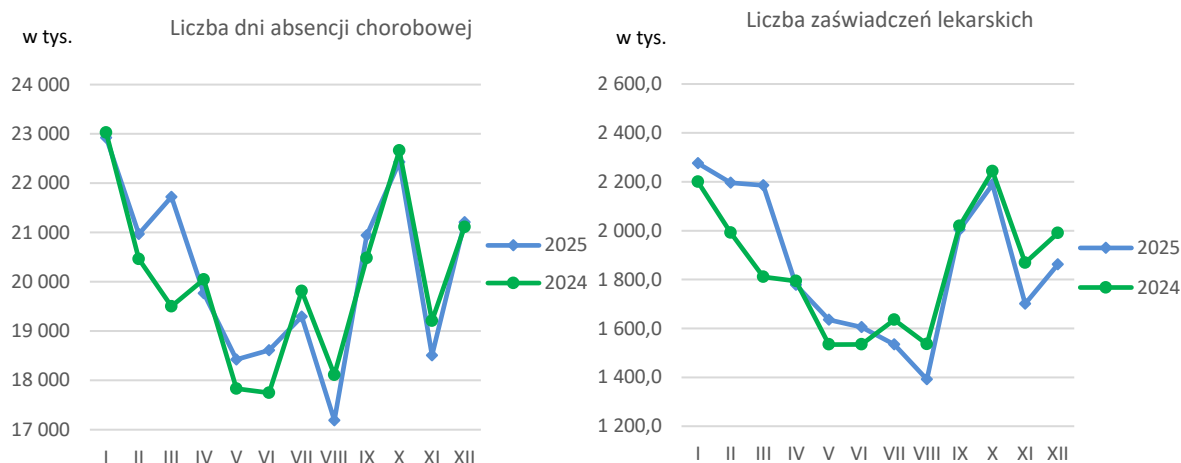
Tabl. 3 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w 2025 r.

| Okres       | Liczba dni absencji chorobowej |                    | Liczba zaświadczeń lekarskich |                    | Liczba osób |                    |
|-------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|-------------|--------------------|
|             | Ogółem                         | ubezpieczeni w ZUS | Ogółem                        | ubezpieczeni w ZUS | Ogółem      | ubezpieczeni w ZUS |
|             | w mln                          |                    |                               |                    |             |                    |
| 2024        | 276,2                          | 240,0              | 24,0                          | 22,2               | 7,7         | 7,1                |
| <b>2025</b> | <b>277,6</b>                   | <b>242,0</b>       | <b>24,2</b>                   | <b>22,4</b>        | <b>7,7</b>  | <b>7,2</b>         |
| dynamika    |                                |                    |                               |                    |             |                    |
| 2024 = 100  | 100,5                          | 100,8              | 100,8                         | 100,9              | 100,4       | 100,5              |

Tabl. 4 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w poszczególnych miesiącach 2025 r.

| Okres               | Liczba dni absencji chorobowej |                    | Liczba zaświadczeń lekarskich |                    |
|---------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|
|                     | Ogółem                         | ubezpieczeni w ZUS | Ogółem                        | ubezpieczeni w ZUS |
|                     | w tys.                         |                    |                               |                    |
| <b>I – XII 2025</b> | <b>277 609,7</b>               | <b>241 997,3</b>   | <b>24 183,4</b>               | <b>22 359,5</b>    |
| I                   | 26 342,3                       | 22 924,4           | 2 452,4                       | 2 275,7            |
| II                  | 23 978,1                       | 20 966,9           | 2 362,8                       | 2 196,4            |
| III                 | 24 942,7                       | 21 724,2           | 2 354,2                       | 2 184,9            |
| IV                  | 22 843,9                       | 19 766,9           | 1 933,7                       | 1 778,5            |
| V                   | 21 252,7                       | 18 425,0           | 1 778,2                       | 1 635,4            |
| VI                  | 21 397,5                       | 18 614,9           | 1 746,0                       | 1 605,4            |
| VII                 | 22 211,1                       | 19 293,4           | 1 675,5                       | 1 534,8            |
| VIII                | 19 810,4                       | 17 188,6           | 1 522,4                       | 1 391,5            |
| IX                  | 23 774,0                       | 20 943,1           | 2 152,2                       | 2 003,6            |
| X                   | 25 463,7                       | 22 429,7           | 2 349,1                       | 2 189,5            |
| XI                  | 21 252,0                       | 18 510,4           | 1 840,7                       | 1 701,4            |
| XII                 | 24 341,5                       | 21 209,8           | 2 016,1                       | 1 862,5            |
| XII 2024 = 100      | 100,8                          | 100,5              | 94,0                          | 93,6               |
| XI 2025 = 100       | 114,5                          | 114,6              | 109,5                         | 109,5              |

**Rys. 1 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS w poszczególnych miesiącach lat 2024-2025**



Absencja chorobowa w **grudniu 2025 r.** z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS to:

- 1,9 mln wystawionych zaświadczeń lekarskich,
- 21,2 mln dni absencji chorobowej,
- 11,39 dnia – przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego.

W porównaniu do miesiąca poprzedniego liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS zwiększyła się o 9,5%, a liczba dni absencji chorobowej o 14,6%. Natomiast w stosunku do grudnia 2024 r. liczba dni absencji chorobowej była wyższa o 0,5%, a liczba zaświadczeń lekarskich niższa o 6,4%.

W **2025 r.** ponad połowę (tj. 55,9%) zaświadczeń z tytułu choroby własnej wystawiono kobietom. W 2024 r. odsetek ten był niewiele niższy i wyniósł 55,5%.

W analizowanym okresie zaświadczenia lekarskie o długości:

- od 1 do 5 dni stanowiły 43,9% ogółu zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej, a zaświadczenia jednodniowe 8,1%,
- od 6 do 10 dni - 21,5% ogółu zaświadczeń,
- od 11 do 30 dni - 29,2% ogółu zaświadczeń lekarskich.

W 2024 r. udziały te kształtowały się odpowiednio 42,9% (zaświadczenia jednodniowe 7,5%), 22,3% i 29,6%.

**Tabl. 5 Liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych w 2025 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>22,4</b>                   | <b>9,8</b>                                          | <b>1,8</b> | <b>4,8</b> | <b>3,7</b> | <b>2,8</b> | <b>1,2</b>      |
| Mężczyźni           | 9,9                           | 4,1                                                 | 0,7        | 2,4        | 1,8        | 1,0        | 0,5             |
| Kobiety             | 12,5                          | 5,7                                                 | 1,2        | 2,4        | 1,9        | 1,8        | 0,7             |

W stosunku do ubiegłego roku liczba zaświadczeń lekarskich o długości od 1 do 5 dni wzrosła o 1 punkt procentowy, przy czym liczba zaświadczeń jednodniowych wzrosła o 0,6 punktu procentowego. Jednocześnie widoczny jest spadek (o 0,8 punktu procentowego) liczby zaświadczeń wystawionych na okres od 6 do 10 dni.

**Tabl. 6 Struktura dni absencji chorobowej w 2025 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      | 1,1          | 1,5          | 0,8          |
| 20-29               | 15,1         | 12,3         | 17,3         |
| 30-39               | 26,2         | 21,1         | 30,2         |
| 40-49               | 24,5         | 25,3         | 23,9         |
| 50-59               | 22,7         | 23,4         | 22,1         |
| 60-64               | 7,4          | 12,0         | 3,9          |
| 65 lat i więcej     | 3,0          | 4,3          | 1,9          |

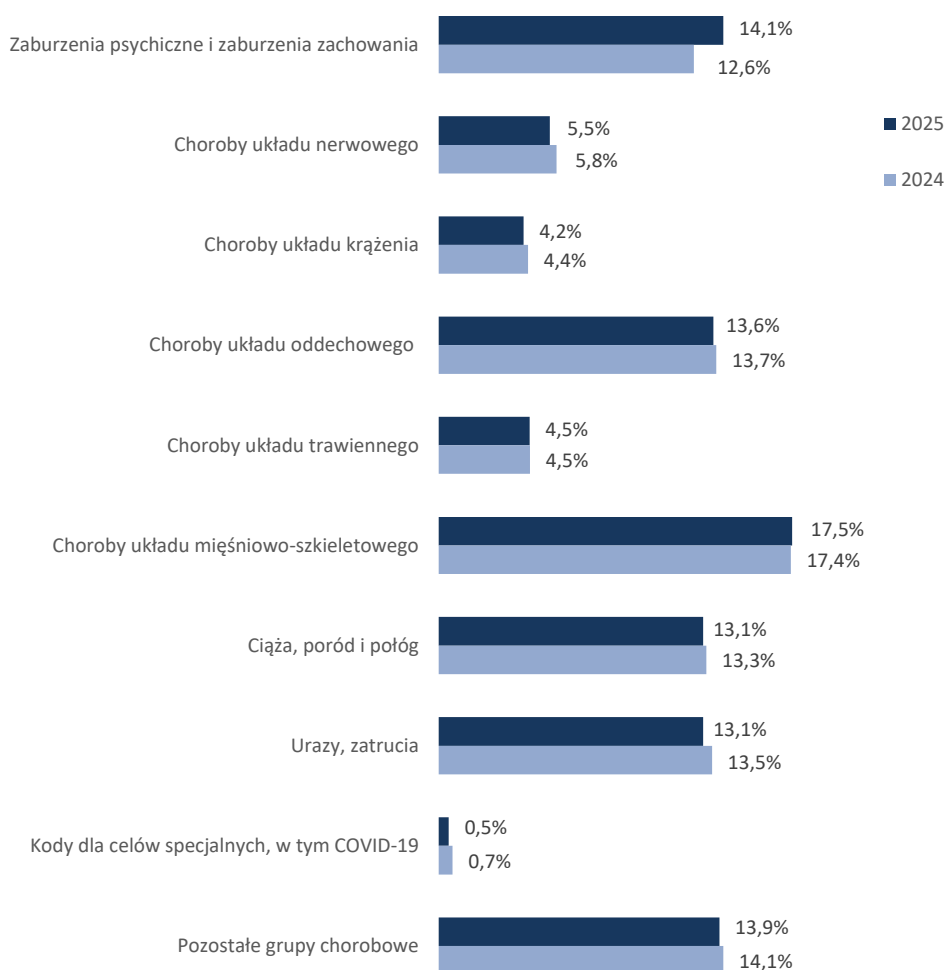
Najwyższy odsetek – 26,2% liczby dni absencji chorobowej odnotowano w grupie wiekowej między 30 a 39 rokiem życia. W populacji kobiet w tej grupie wiekowej odsetek liczby dni absencji również był najwyższy i wyniósł 30,2%. Natomiast wśród mężczyzn największy

odsetek 25,3% odnotowano dla grupy między 40 a 49 rokiem życia. W analogicznym okresie 2024 r. udziały te kształtowały się na zbliżonym poziomie.

Najczęstszą przyczyną chorobową absencji w **2025 r.** były:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 17,5% ogółu liczby dni absencji (42,4 mln dni absencji chorobowej),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 14,1% (34,1 mln dni),
- choroby układu oddechowego – 13,6% (32,9 mln dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 13,1% (31,7 mln dni),
- ciąża, poród i połóg – 13,1% (31,6 mln dni).

**Rys. 2 Struktura dni absencji chorobowej w 2025 r. z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według grup chorobowych**



Jak wyżej wspomniano, w przyczynach absencji dominowały choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej. W porównaniu do ubiegłego roku zauważalny jest jednak nieznaczny wzrost o 0,1 punktu procentowego liczby dni absencji w tej grupie chorobowej. Zdecydowany wzrost, o 1,5 punktu procentowego, obserwujemy natomiast w przypadku zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania.

Liczba dni absencji zmalała o 0,4 punktu procentowego w przypadku urazów i zatruc, o 0,2 punktu procentowego w przypadku ciąży, porodu i połogu oraz o 0,1 punktu procentowego w przypadku chorób układu oddechowego.

Ranking jednostek chorobowych powodujących niezdolność do pracy w **2025 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) – 5,5% liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w 2024 r. – 5,4%),
- bóle grzbietu (M54) – 5,1% ogółu (w 2024 r. – 5,0%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 4,2% (w 2024 r. – 3,6%).

W rankingu tym grypa (J10,J11) zajęła 29 miejsce, stanowiąc 0,8% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w 2024 r. – 0,4%). W stosunku do 2024 r. liczba ta zwiększyła się 2-krotnie. Natomiast jednostka chorobowa *COVID-19 (U07.1)* stanowiła 0,4% ogółu liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w 2024 r. – 0,6%).

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

- opieka położnicza z powodu stanów związanych głównie z ciążą (O26) – 20,0% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w 2024 r. – 20,2%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 5,9% (w 2024 r. – 5,2%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 5,3% (w 2024 r. również 5,3%).

W rankingu jednostek chorobowych powodujących najdłuższą absencję chorobową grypa (J10,J11) zajęła 23 miejsce i stanowiła 0,7% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w 2024 r. – 0,4%). Był to ponad 2-krotny wzrost liczby dni absencji w stosunku do 2024 r.

Natomiast absencja z tytułu *COVID-19 (U07.1)* stanowiła 0,5% ogółu liczby dni absencji chorobowej kobiet (w 2024 r. – 0,7%).

Rozpatrując absencję chorobową osób ubezpieczonych w ZUS pod względem ogólnie przyjętych za sezonowe jednostki chorobowe analizie poddano liczbę **zaświadczeń lekarskich** wystawionych w **grudniu 2025 r.** I tak, z tytułu:

- ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) wystawiono 218,5 tys. zaświadczeń (był to wzrost o 16,3% w stosunku do XI 2025 r. oraz spadek o 30,8% w stosunku do XII 2024 r.),
- ostrego zapalenia nosa i gardła (przeziębienie) (J00) wystawiono 138,2 tys. zaświadczeń (był to wzrost o 16,4% w stosunku do XI 2025 r. oraz spadek o 18,9% w stosunku do XII 2024 r.),
- grypy (J10,J11) odnotowano 24,3 tys. zaświadczeń (był to ponad 5-krotny wzrost w stosunku do XI 2025 r. i spadek o 42,6% w stosunku do XII 2024 r.),
- COVID-19 (U07.1) – 14,0 tys. zaświadczeń (w stosunku do XI 2025 r. był to spadek o 22,0% oraz blisko 2-krotny wzrost w stosunku do XII 2024 r.).

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

W **2025 r.** z tytułu **opieki nad dzieckiem** osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 2 657,2 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 9 834,0 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu do 2024 r. zmalała zarówno liczba zaświadczeń lekarskich o 7,4%, jak i liczba dni absencji chorobowej o 9,8%.

W **grudniu 2025 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem wystawiono 229,7 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 831,9 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z listopadem br. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 17,0%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 12,8%. Natomiast w porównaniu z grudniem 2024 r. liczba dni absencji była niższa o 23,5%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 18,2%.

**Tabl. 7 Absencja chorobowa w 2025 r. z tytułu opieki nad dzieckiem oraz nad innym członkiem rodziny osób ubezpieczonych w ZUS**

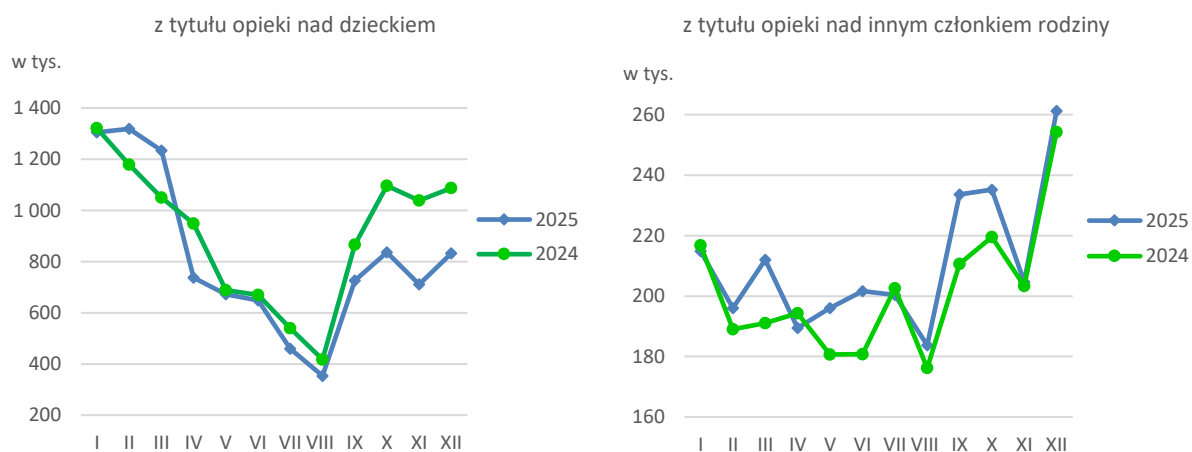
| Okres             | Absencja chorobowa z tytułu:   |                               |                                    |                               |
|-------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|                   | opieki nad dzieckiem           |                               | opieki nad innym członkiem rodziny |                               |
|                   | liczba dni absencji chorobowej | liczba zaświadczeń lekarskich | liczba dni absencji chorobowej     | liczba zaświadczeń lekarskich |
|                   | w tys.                         |                               |                                    |                               |
| 2024              | 10 902,7                       | 2 870,3                       | 2 419,3                            | 476,0                         |
| <b>2025</b>       | <b>9 834,0</b>                 | <b>2 657,2</b>                | <b>2 529,0</b>                     | <b>516,4</b>                  |
| I                 | 1 305,6                        | 335,5                         | 214,8                              | 42,1                          |
| II                | 1 318,7                        | 335,7                         | 196,1                              | 39,0                          |
| III               | 1 234,1                        | 330,1                         | 212,1                              | 44,9                          |
| IV                | 737,1                          | 211,7                         | 189,5                              | 42,1                          |
| V                 | 672,1                          | 190,5                         | 196,0                              | 41,2                          |
| VI                | 647,9                          | 179,5                         | 201,6                              | 42,0                          |
| VII               | 459,8                          | 114,2                         | 200,4                              | 36,8                          |
| VIII              | 353,6                          | 84,7                          | 183,7                              | 32,7                          |
| IX                | 726,1                          | 202,9                         | 233,6                              | 47,2                          |
| X                 | 836,1                          | 239,2                         | 235,2                              | 50,6                          |
| XI                | 711,0                          | 203,6                         | 204,7                              | 44,2                          |
| XII               | 831,9                          | 229,7                         | 261,3                              | 53,7                          |
| dynamika          |                                |                               |                                    |                               |
| <b>2024 = 100</b> | <b>90,2</b>                    | <b>92,6</b>                   | <b>104,5</b>                       | <b>108,5</b>                  |
| XII 2024 = 100    | 76,5                           | 81,8                          | 102,7                              | 107,9                         |
| XI 2025 = 100     | 117,0                          | 112,8                         | 127,6                              | 121,5                         |

W przypadku **opieki nad innym członkiem rodziny w 2025 r.** osobom ubezpieczonym w ZUS zostało wystawionych 516,4 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 2 529,0 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z 2024 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 4,5%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 8,5%.

Z tytułu opieki nad innym członkiem rodziny w **grudniu 2025 r.** wystawiono 53,7 tys. zaświadczeń lekarskich z liczbą 261,3 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu z listopadem 2025 r. wzrosła zarówno liczba dni absencji chorobowej o 27,6%, jak i liczba zaświadczeń lekarskich o 21,5%. Natomiast w porównaniu z grudniem 2024 r. liczba dni absencji zwiększyła się o 2,7%, a liczba zaświadczeń lekarskich o 7,9%.

**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 2024-2025**



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