Zakład Ubezpieczeń Społecznych
Departament Statystyki i Prognoz Aktuarialnych

październik 2026 r.

Absencja chorobowa I-IX 2026 r.

1. Absencja chorobowa ogółem

W *Rejestrze zaświadczeń lekarskich* (według stanu bazy na dzień 05.10.2026 r.) w okresie **od stycznia do września 2026 r.** zarejestrowano 20,0 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy wystawionych na łączną liczbę 215,4 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z analogicznym okresem 2025 r. zmniejszyła się zarówno liczba zaświadczeń lekarskich o 2,1%, jak i liczba dni absencji chorobowej o 0,4%.

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

Okres	Liczba dni absencji chorobowej		Liczba zaświadczeń lekarskich	
	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS	Ogółem	ubezpieczeni w ZUS
	w mln			
I-IX 2025	216,2	189,2	20,4	19,0
I-IX 2026	**215,4**	**189,3**	**20,0**	**18,6**
	dynamika			
I-IX 2025 = 100	99,6	100,0	97,9	98,0

We **wrześniu 2026 r.** wystawiono 2,3 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 24,0 mln dni absencji chorobowej (z tytułu choroby własnej, opieki nad dzieckiem oraz opieki nad innym członkiem rodziny).

W porównaniu z sierpniem br. wzrosła zarówno liczba zaświadczeń lekarskich o 36,2%, jak i liczba dni absencji chorobowej o 14,6%. Natomiast w porównaniu z wrześniem 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zmniejszyła się o 4,1%, zaś liczba dni absencji o 3,1%.

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-IX 2026	**215 395,1**	**189 318,0**	**19 978,6**	**18 589,6**
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
VIII	20 944,3	18 323,6	1 697,2	1 562,0
IX	23 997,3	21 263,0	2 311,9	2 161,7
IX 2025 = 100	96,9	97,0	95,9	95,8
VIII 2026 = 100	114,6	116,0	136,2	138,4

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

W okresie **od stycznia do września 2026 r.** z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wystawiono 16,3 mln zaświadczeń lekarskich, łącznie na 180,4 mln dni absencji chorobowej. Przeciętna długość zaświadczenia to 11,10 dnia. Skumulowana (od początku roku) przeciętna długość absencji chorobowej wyniosła 30,32 dnia (28,88 dnia dla mężczyzn i 31,53 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 2,1%, zaś liczba dni absencji chorobowej wyższa o 0,3%.

Tabl. 3 Absencja chorobowa z tytułu choroby własnej w okresie I-IX 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-IX 2025	206,6	179,8	18,0	16,6	6,6	6,2
I-IX 2026	**206,2**	**180,4**	**17,6**	**16,3**	**6,4**	**5,9**
	Dynamika					
I-IX 2025 = 100	99,8	100,3	97,8	97,9	96,6	96,6

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

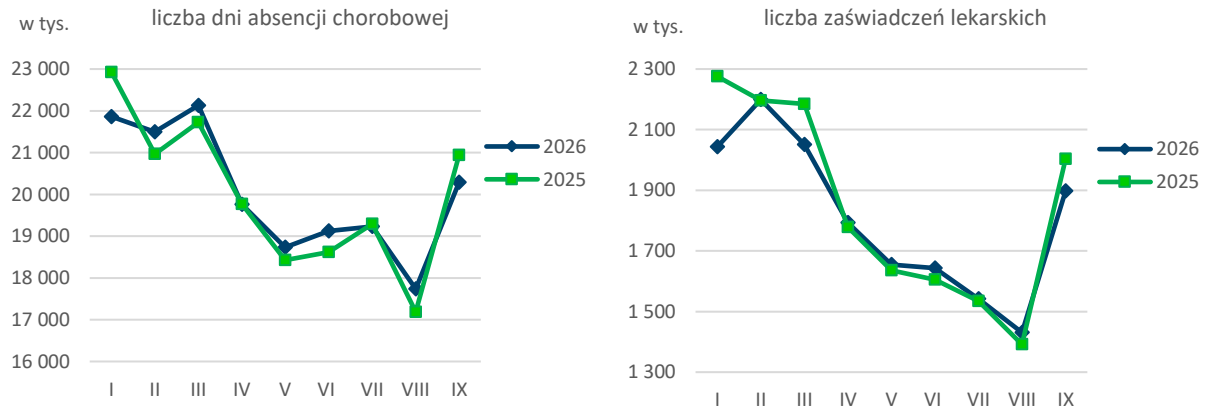
- 1,9 mln wystawionych zaświadczeń lekarskich,
- 20,3 mln dni absencji chorobowej,
- 10,69 dnia – przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego.

W porównaniu do miesiąca poprzedniego liczba zaświadczeń wystawionych z tytułu choroby własnej osobom ubezpieczonym w ZUS wzrosła o 32,7% zaś liczba dni absencji chorobowej o 14,4%. Natomiast w stosunku do września 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich była niższa o 5,3%, zaś liczba dni absencji chorobowej o 3,1%.

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-IX 2026	**206 152,3**	**180 351,9**	**17 579,5**	**16 255,1**
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
VIII	20 335,0	17 736,2	1 561,7	1 430,8
IX	22 989,0	20 286,3	2 040,9	1 898,2
IX 2025 = 100	96,7	96,9	94,8	94,7
VIII 2026 = 100	113,1	114,4	130,7	132,7

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 września 2026 r.** ponad połowę (tj. 56,0%) 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 43,4% ogółu zaświadczeń lekarskich wystawionych z tytułu choroby własnej, a zaświadczenia jednodniowe 8,8%,
- od 6 do 10 dni – 20,6% ogółu zaświadczeń,
- od 11 do 30 dni – 30,4% ogółu zaświadczeń lekarskich.

W okresie od stycznia do września 2025 r. udziały te kształtowały się odpowiednio: 43,6% (zaświadczenia jednodniowe 7,9%), 21,8% i 29,4%.

W stosunku do analogicznego okresu ubiegłego roku liczba zaświadczeń lekarskich o długości od 1 do 5 dni zmniejszyła się o 0,2 punktu procentowego, przy czym liczba zaświadczeń jednodniowych wzrosła o 0,9 punktu procentowego. Jednocześnie widoczny jest wzrost (o 1 punkt procentowy) liczby zaświadczeń wystawionych na okres od 11 do 30 dni.

Tabl. 5 Liczba zaświadczeń lekarskich wystawionych w okresie I-IX 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	**16,3**	**7,1**	**1,4**	**3,3**	**2,8**	**2,2**	**0,9**
Mężczyźni	7,2	3,0	0,5	1,7	1,4	0,8	0,4
Kobiety	9,1	4,1	0,9	1,7	1,4	1,4	0,5

Najwyższy odsetek – 26,0% 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 30,2%. 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: 26,4%, 30,5% i 25,3%.

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

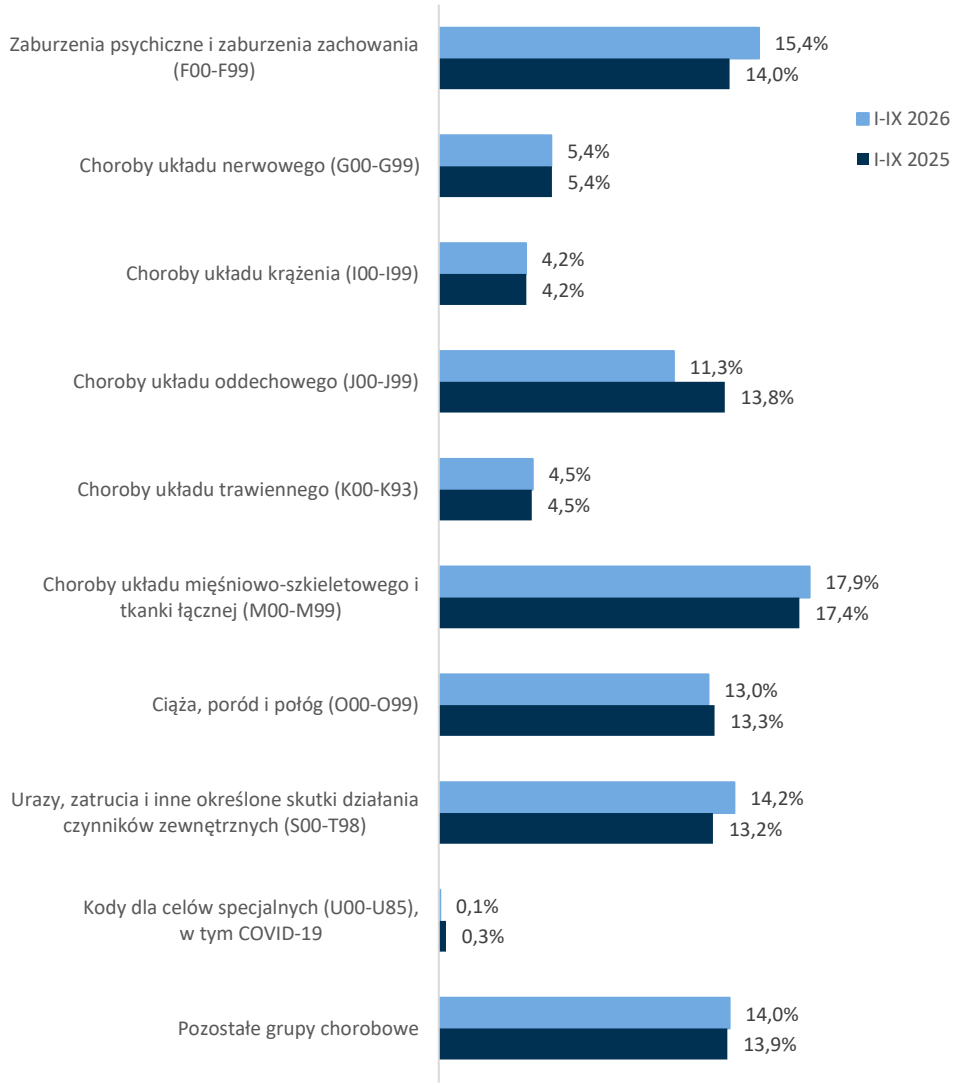
Wiek ubezpieczonego	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
	w odsetkach		
Ogółem	**100,0**	**100,0**	**100,0**
19 lat i mniej	1,0	1,3	0,7
20-29	14,4	11,8	16,3
30-39	26,0	20,4	30,2
40-49	24,5	25,6	23,8
50-59	23,2	24,1	22,6
60-64	7,6	11,9	4,3
65 lat i więcej	3,3	4,8	2,1

Dominującą przyczyną chorobową absencji w okresie **od stycznia do września 2026 r.** były:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 17,9% ogółu liczby dni absencji (32,2 mln dni absencji chorobowej),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 15,4% (27,8 mln dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 14,2% (25,7 mln dni),
- ciąża, poród i połóg – 13,0% (23,4 mln dni),
- choroby układu oddechowego – 11,3% (20,4 mln dni).

W porównaniu do ubiegłego roku zauważalny jest wzrost o 0,5 punktu procentowego liczby dni absencji w grupie chorób układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej. Liczba dni absencji wzrosła również w związku z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (o 1,4 punktu procentowego) oraz w związku z urazami i zatruciami (o 1 punkt procentowy). Natomiast spadek liczby dni absencji o 2,5 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-IX 2026 r. z tytułu choroby własnej osób ubezpieczonych w ZUS według grup chorobowych



Ranking jednostek chorobowych powodujących niezdolność do pracy w omawianym okresie (w odniesieniu do **liczby dni absencji chorobowej**) kształtował się odmiennie w zależności od płci.

W populacji **mężczyzn** najdłuższą absencję powodowały:

- bóle grzbietu (M54) – 5,3% liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w okresie I-IX 2025 r. – 5,0%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 4,7% (w okresie I-IX 2025 r. – 4,2%),

- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 4,3% (w okresie I-IX 2025 r. – 5,5%).

W rankingu tym grypa (J10, J11) zajęła 31 miejsce, stanowiąc 0,7% liczby dni absencji chorobowej mężczyzn (w okresie I-IX 2025 r. – 1,0%). W stosunku do analogicznego okresu 2025 r. liczba ta była niższa o 27,7%.

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

- opieka położnicza z powodu stanów związanych głównie z ciążą (O26) – 20,0% liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-IX 2025 r. było to 20,3%),
- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43) – 6,7% (w okresie I-IX 2025 r. – 5,9%),
- ostre zakażenie górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) – 4,1% (w okresie I-IX 2025 r. – 5,3%).

W rankingu jednostek chorobowych powodujących najdłuższą absencję chorobową, grypa (J10, J11) zajęła 27 miejsce i stanowiła 0,6% liczby dni absencji chorobowej kobiet (w okresie I-IX 2025 r. było to 0,9%). Był to spadek o 30,5% liczby dni absencji w stosunku do analogicznego okresu 2025 r.

Rozpatrując absencję chorobową pod względem jednostek chorobowych powszechnie przyjętych za sezonowe, analizie poddano liczbę **zaświadczeń lekarskich** wystawionych we **wrześniu 2026 r.** I tak, z tytułu:

- ostrego zakażenia górnych dróg oddechowych o umiejscowieniu mnogim lub nieokreślonym (J06) wystawiono 216,7 tys. zaświadczeń (był to ponad 3-krotny wzrost w stosunku do VIII 2026 r. i spadek o 12,7% w stosunku do IX 2025 r.),
- ostrego zapalenia nosa i gardła (przeziębienie) (J00) wystawiono 145,8 tys. zaświadczeń (był to ponad 3-krotny wzrost w stosunku do VIII 2026 r. i spadek o 9,3% w stosunku do IX 2025 r.),
- grypy (J10, J11) odnotowano 3,2 tys. zaświadczeń (ponad 3,5-krotny wzrost w stosunku do VIII 2026 r. oraz spadek o 25,9% w stosunku do IX 2025 r.),
- COVID-19 (U07.1) – 2,8 tys. zaświadczeń (blisko czterokrotny wzrost w stosunku do VIII 2026 r. i spadek o 95,9% w stosunku do IX 2025 r.).

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

W okresie **od stycznia do września 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem wystawiono 1 908,6 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 6 917,4 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu do analogicznego okresu 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zmniejszyła się o 3,8%, natomiast liczba dni absencji chorobowej o 7,2%.

We **wrześniu 2026 r.** z tytułu opieki nad dzieckiem wystawiono 212,6 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 737,0 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z sierpniem br. liczba zaświadczeń lekarskich była ponad 2-krotnie wyższa, zaś liczba dni absencji chorobowej blisko 2-krotnie. Natomiast w porównaniu z wrześniem 2025 r. wzrosła zarówno liczba zaświadczeń lekarskich o 4,8%, jak i liczba dni absencji o 1,5%.

W przypadku opieki nad innym członkiem rodziny w okresie **od stycznia do września 2026 r.** zostało wystawionych 407,4 tys. zaświadczeń lekarskich na łączną liczbę 1 948,3 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z tym samym okresem 2025 r. wzrosła zarówno liczba zaświadczeń lekarskich o 10,8%, jak i liczba dni absencji chorobowej o 6,6%.

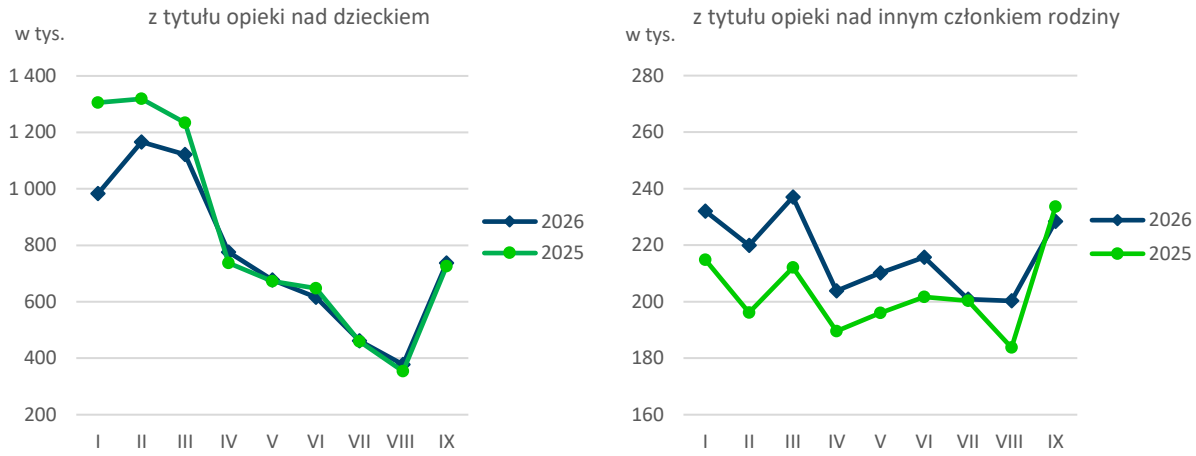
W samym tylko **wrześniu 2026 r.** wystawiono z tego tytułu 48,7 tys. zaświadczeń lekarskich z liczbą 228,4 tys. dni absencji chorobowej.

W porównaniu z sierpniem br. liczba zaświadczeń lekarskich wzrosła o 30,9%, a liczba dni absencji chorobowej o 14,1%. Natomiast w porównaniu z wrześniem 2025 r. liczba zaświadczeń lekarskich zwiększyła się o 3,2%, zaś liczba dni absencji zmniejszyła o 2,2%.

Tabl. 7 Absencja chorobowa w okresie I-IX 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-IX 2025	7 454,9	1 984,7	1 827,8	367,8
I-IX 2026	**6 917,4**	**1 908,6**	**1 948,3**	**407,4**
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
VIII	377,4	92,4	200,3	37,2
IX	737,0	212,6	228,4	48,7
	dynamika			
I-IX 2025 = 100	**92,8**	**96,2**	**106,6**	**110,8**
IX 2025 = 100	101,5	104,8	97,8	103,2
VIII 2026 = 100	195,3	230,1	114,1	130,9

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”.