

Struktura wysokości świadczeń wypłacanych przez ZUS po waloryzacji w marcu 2026 roku

DEPARTAMENT STATYSTYKI I PROGNOZ AKTUARIALNYCH

Warszawa 2026



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Opracował Andrzej Czajkowski
 Wydział Badań Statystycznych

Akceptowała Małgorzata Wolska-Łopacińska
 Wicedyrektor Departamentu Statystyki i Prognoz Aktuarialnych

Uwaga:

Ze względu na zaokrąglenia danych, w niektórych przypadkach sumy składników mogą się nieznacznie różnić od podanych wielkości „ogółem”

I. Emerytury i renty wypłacane przez ZUS

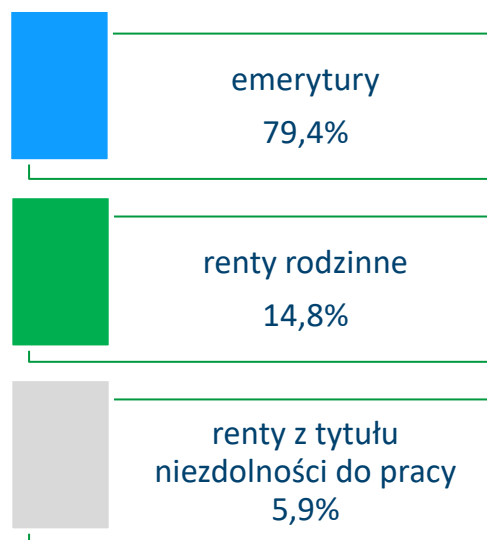
A. Waloryzacja

W marcu 2026 r. emerytury i renty wypłacane przez ZUS pobierało 8 077,5 tys. świadczeniobiorców. Osoby pobierające emeryturę stanowiły 79,4%, rentę z tytułu niezdolności do pracy – 5,9%, a rentę rodzinną – 14,8% świadczeniobiorców.

Tabela 1. Liczba świadczeniobiorców pobierających emerytury i renty – marzec 2026 r.

Wyszczególnienie	Emeryci i renciści w tys.
OGÓŁEM	8 077,5^{1/}
Emerytury	6 411,8
Renty z tytułu niezdolności do pracy	474,0
Renty rodzinne	1 191,8

Rys. 1. Struktura liczby świadczeniobiorców pobierających świadczenia emerytalno-rentowe w podziale na rodzaje pobieranych świadczeń



^{1/} Liczba wypłaconych świadczeń ogółem uwzględnia świadczenia wypłacone przez ZUS w wysokości 15% w przypadku zbiegu uprawnień w ramach tzw. renty wdowiej w ZUS i innym organie rentowym, w którym świadczenie jest wypłacane w wysokości 100%.

Waloryzacja świadczeń od dnia 1 marca 2026 r. została przeprowadzona na zasadach przewidzianych w ustawie z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2025r. poz. 1749 z późn. zm.) – tzw. ustawa emerytalna. Polegała na podwyższeniu kwoty świadczenia, w wysokości przysługującej w dniu 28 lutego 2026 r. wskaźnikiem waloryzacji wynoszącym **105,3%**.

Od dnia 1 marca 2026 r. zostały podwyższone kwoty najniższych emerytur i rent:

- emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy oraz renta rodzinna o **99,58 zł**, z 1 878,91 zł do **1 978,49 zł**,
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy o **74,69 zł**, z 1 409,18 zł do **1 483,87 zł**.

Kwoty najniższych rent przysługujących na podstawie ustawy o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych stanowią 120% kwot świadczeń najniższych, o których mowa wyżej i wzrosły:

- renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową oraz renta rodzinna wypadkowa o **119,50 zł**, z 2 254,69 zł do **2 374,19 zł**,
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową o **89,62 zł**, z 1 691,02 zł do **1 780,64 zł**.

Po waloryzacji emerytury i renty w ustawowej najniższej wysokości otrzymuje **377,0** tys. osób (bez osób pobierających emerytury i renty na mocy umów międzynarodowych oraz bez emerytur i rent osób posiadających także prawo do świadczenia rolniczego).

W porównaniu z marcem 2025 r. liczba osób pobierających świadczenia w wysokości najniższej była niższa o 5,6%. W przypadku osób pobierających emerytury w wysokości najniższej ich liczba zwiększyła się o 3,0%, pobierających renty z tytułu niezdolności do pracy zmniejszyła się o 9,6%, a w przypadku rent rodzinnych zmniejszyła się o 14,2%.

Tabela 2. Liczba świadczeń wypłacanych przez ZUS w najniższej ustawowej wysokości po waloryzacji w marcu 2026 r.

<i>Rodzaj świadczenia</i>	<i>Liczba w tys.</i>
OGÓŁEM	377,0^{1/}
Emerytura	170,5
Renta z tytułu niezdolności do pracy	115,4
Renta rodzinna	91,0

W wyniku waloryzacji emerytury i renty^{2/} łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi i dla sierot zupełnych wypłacane przez ZUS wzrosły średnio miesięcznie o **217,19 zł** na osobę. Odpowiednio:

- emerytury o **227,66 zł**,
- renty z tytułu niezdolności do pracy^{3/} o **129,78 zł**,
- renty rodzinne o **194,62 zł**.

B. Struktury wysokości świadczeń

Badanie i analizę rozkładu wysokości świadczeń pobieranych przez emerytów i rencistów przeprowadzono przyjmując poniższe założenia:

- badanie nie obejmowało osób pobierających świadczenia na mocy umów międzynarodowych, osób posiadających także prawo do świadczenia rolniczego,
- struktury osób pobierających emerytury pomostowe i nauczycielskie świadczenia kompensacyjne zaprezentowano oddzielnie,
- wysokość świadczenia^{2/3/} to kwota emerytury/renty należna przed potrąceniami i zmniejszeniami z dodatkiem pielęgnacyjnym i dodatkiem dla sierot zupełnych,
- wysokość emerytury wykazywana jest łącznie z kwotą okresowej emerytury kapitałowej.

^{1/} Bez osób pobierających emerytury i renty na mocy umów międzynarodowych oraz bez emerytur i rent osób posiadających także prawo do świadczenia rolniczego.

^{2/} W przypadku zbiegu uprawnień w ramach tzw. renty wdowiej do emerytury i renty rodzinnej, emerytury i renty z tytułu niezdolności do pracy oraz renty rodzinnej świadczeniobiorca występuje tylko raz z łączną kwotą podwyżki pobieranych świadczeń.

^{3/} W przypadku zbiegu uprawnień do emerytury i renty z tytułu niezdolności do pracy oraz wypłacania 1,5 świadczenia, np. pełnej renty wypadkowej z tytułu niezdolności do pracy i połowy emerytury, świadczeniobiorca występuje tylko raz – jako rencista, z łączną kwotą podwyżki pobieranych świadczeń.

Waloryzacja na poziomie 105,3% wpłynęła na rozkład wysokości emerytur i rent powodując zmiany w strukturze.

▪ **wysokość emerytury**

Analizując strukturę wysokości możemy także zauważyć, że systematycznie rośnie liczba osób pobierających emeryturę w wysokości niższej niż najniższa ustawowa wysokość emerytury. W marcu 2025 r. było ich 437,9 tys. a w marcu 2026 r. - 462,8 tys. (tj. wzrost o 5,7%). Na podstawie analizy struktury wysokości tych emerytur (bez dodatków pielęgnacyjnych) zauważamy, że w marcu 2026 r. liczba osób pobierających emeryturę w wysokości do 500,00 zł wyniosła 30,1 tys. i wzrosła o 8,7% w porównaniu do marca poprzedniego roku (27,7 tys.). Są to osoby, których kapitał emerytalny w momencie przejścia na emeryturę był bardzo niski. Spośród 30,1 tys. osób pobierających emeryturę w wysokości do 500,00 zł 8,8 tys. świadczeniobiorców pobierało emeryturę w wysokości do 100,00 zł (w marcu 2025 r. 7,9 tys.).

Największy odsetek osób – 9,2% pobiera emeryturę w przedziale wysokości od 3 000,01 zł do 3 400,00 zł.

W marcu 2026 r. odnotowano duży wzrost liczby osób pobierających emeryturę w wysokości:

- powyżej 7 000,00 zł, ich liczba wyniosła 800,3 tys. i w stosunku do marca 2025 r. (622,7 tys. emerytów) wzrosła o 177,6 tys. świadczeniobiorców czyli o 28,5%,
- ponad 10 000,00 zł pobierało emeryturę 188,5 tys. osób, w tym 12,4 tys. pobierało emeryturę w wysokości ponad 15 000,00 zł.

▪ **wysokość emerytury a płeć**

Analizując liczbę osób pobierających emeryturę według płci zauważamy, że *w populacji kobiet:*

- 44,2% pobiera emeryturę w wysokości do 3 200,00 zł,
- 5,7% w przedziale wysokości 3 200,01 – 3 400,00 zł,
- 5,3% w przedziale od 3 400,01 zł do 3 600,00 zł,
- 4,7% od 3 600,01 do 3 800,00 zł,
- 4,3% od 3 800,01 do 4 000,00 zł,
- 35,7% w wysokości powyżej 4 000,00 zł (w tym 11,9% tj. 457,6 tys. kobiet w przedziale wysokości od 5 000,00 zł do 6 500,00 zł, a 8,4% tj. 322,4 tys. kobiet powyżej 6 500,00 zł).

W populacji mężczyzn tendencja jest odwrócona. W przedziale wysokości do 4 000,00 zł odsetek mężczyzn pobierających emerytury jest niższy niż w populacji kobiet. Począwszy od przedziału wysokości od 4 000,01 zł do 4 500,00 zł i w każdym kolejnym, odsetek mężczyzn pobierających emeryturę jest wyższy niż w populacji kobiet. W przedziale wysokości 7 000,01 zł i więcej zł odsetek ich jest najwyższy i wynosi 21,8%.

Emeryturę w wysokości:

- powyżej 4 000,00 zł pobiera 70,9% mężczyzn,
- powyżej 5 000,00 zł – 50,6% (w przypadku kobiet – 20,3%), w tym:
 - o w wysokości od 5 000,01 do 6 500,00 zł - 23,3% emerytów,
 - o zaś powyżej 6 500,00 zł – 27,2% (tj. 701,1 tys. mężczyzn emerytów).

W stosunku do marca 2025 r. liczba mężczyzn emerytów w przedziale powyżej 5 000,00 zł wzrosła o 191,2 tys. a w przypadku kobiet o 177,6 tys.

▪ **wysokość renty z tytułu niezdolności do pracy**

Po waloryzacji w marcu 2026 r. 52,6% osób pobiera rentę z tytułu niezdolności do pracy w wysokości pomiędzy 1 400,01 zł a 2 600,00 zł. Największy wpływ na tak wysoki odsetek mają renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy pobierane w wysokości najniższej równej 1 483,87 zł oraz renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w wysokości najniższej równej 1 978,49 zł. W przedziale wysokości od 2 200,01 zł do 2 400,00 zł renty pobiera 10,2% rencistów. Na wysokość tego odsetka mają wpływ przede wszystkim renty wypadkowe z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w wysokości najniższej równej 2 374,19 zł.

W porównaniu z analogicznym okresem roku poprzedniego o 13,6% wzrosła liczba osób pobierających rentę w wysokości powyżej 5 000,00 zł. Spośród tej liczby 77,7% osób pobiera rentę z tytułu częściowej niezdolności do pracy, 16,9% z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i 5,5% z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji.

Rentę w wysokości pomiędzy 5 000,01 zł a 7 000,00 zł pobiera 55,1 tys. rencistów, a w wysokości powyżej 7 000,00 zł – 35,0 tys. Spośród nich 81,0% pobiera rentę z tytułu częściowej niezdolności do pracy.

▪ **wysokość renty z tytułu niezdolności do pracy a płeć**

Wśród pobierających emerytury dominują kobiety stanowiąc 59,9% tej populacji, natomiast w przypadku osób pobierających rentę z tytułu niezdolności do pracy przeważają mężczyźni stanowiąc 64,8% populacji.

Najwyższy odsetek kobiet, tj. 15,9% pobiera renty w wysokości od 1 400,01 zł do 1 600,00 zł, w przypadku mężczyzn odsetek ten wynosi 11,3%. Należy również zauważyć, że znacznie wyższy odsetek mężczyzn, tj. 11,1% pobiera renty w wysokości powyżej 6 500,00 zł, podczas gdy odsetek kobiet to 6,4%. W przedziale wysokości powyżej 6 500,00 zł przeważają renty górnicze z tytułu niezdolności do pracy wypadkowe pobierane w licznych przypadkach łącznie z emeryturą. W tym przedziale 74,4% osób pobiera rentę z tytułu częściowej niezdolności do pracy, 19,0% z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, a 6,7% z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji. Renty w wysokości powyżej 7 000,00 zł pobiera 9,1% mężczyzn (tj. 27,8 tys.) i 4,3% kobiet (tj. 7,2 tys.).

▪ **wysokość renty rodzinnej**

W porównaniu z analogicznym okresem roku 2025 liczba rent rodzinnych wypłacanych w wysokości od 1 870,01 zł do 2 000,00 zł uległa zmniejszeniu o 28,8 tys., tj. o 35,2%. Tak duży spadek w tym przedziale liczby rent rodzinnych wynika z podwyższenia wysokości najniższych rent rodzinnych z 1 878,91 zł do 1 978,49 zł, co licząc łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi, spowodowało przejście do wyższego przedziału wysokości.

Renty rodzinne w wysokości powyżej 5 000,00 zł pobiera 300,5 tys. świadczeniobiorców. Stanowią oni 25,2% populacji pobierających rentę rodzinną. W liczbie tej 48,7 tys. świadczeniobiorców pobiera rentę rodzinną w wysokości powyżej 7 000,00 zł.

▪ **wysokość renty rodzinnej a płeć**

Wśród pobierających renty rodzinne^{1/} zdecydowanie przeważają kobiety stanowiąc 90,7% tej populacji. Na ogół wyższe przeciętne wynagrodzenia osiągnęte przez mężczyzn sprawiają, iż dla wielu kobiet renta rodzinna po zmarłym małżonku jest korzystniejsza od „własnego” świadczenia, tj. emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy. Najwyższy odsetek w populacji kobiet - 12,5% pobiera rentę rodzinną w wysokości od 4 000,01 zł do 4 500,00 zł. W populacji mężczyzn największy odsetek - 14,0% pobiera rentę rodzinną w przedziale od 1 800,01 zł do 2 000,00 zł. Są to głównie renty rodzinne w wysokości najniższej równej 1 978,49 zł.

^{1/} W przypadku rent rodzinnych pod uwagę brana jest płeć najstarszej osoby uprawnionej do renty rodzinnej.

Tabela 3. Struktura emerytów i rencistów, którym emerytury i renty wypłaca ZUS według wysokości w marcu 2026 r. – struktura pionowa (łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi i dodatkami dla sierot zupełnych)

Wysokość świadczenia w zł	Ogółem	Emerytury	Renty z tytułu niezdolności do pracy	Renty rodzinne
	w odsetkach			
OGÓŁEM	100,0	100,0	100,0	100,0
do 500,00	0,8	0,7	0,0	1,3
500,01 – 700,00	0,4	0,4	0,0	0,7
700,01 – 900,00	0,5	0,6	0,0	0,1
900,01 – 1000,00	0,4	0,5	0,0	0,0
1000,01 – 1200,00	0,9	1,1	0,0	0,0
1200,01 – 1400,00	1,0	1,2	0,0	0,0
1400,01 – 1600,00	1,9	1,5	12,9	0,1
1600,01 – 1800,00	1,4	1,3	6,4	0,0
1800,01 – 2000,00	3,2	2,3	12,4	4,5
2000,01 – 2200,00	2,4	2,3	5,7	2,1
2200,01 – 2400,00	4,3	3,9	10,2	4,4
2400,01 – 2600,00	3,8	3,6	5,0	3,9
2600,01 – 2800,00	4,4	4,3	4,6	4,9
2800,01 – 3000,00	4,3	4,4	3,5	4,4
3000,01 – 3200,00	4,6	4,6	3,0	5,0
3200,01 – 3400,00	4,5	4,6	2,9	5,0
3400,01 – 3600,00	4,5	4,5	2,4	5,6
3600,01 – 3800,00	4,3	4,3	2,1	5,4
3800,01 – 4000,00	4,3	4,2	1,9	5,8
4000,01 – 4500,00	9,5	9,4	4,1	12,2
4500,01 – 5000,00	7,9	7,9	3,9	9,5
5000,01 – 5500,00	6,5	6,6	3,6	7,5
5500,01 – 6000,00	5,4	5,4	3,3	6,0
6000,01 – 6500,00	4,5	4,5	2,8	5,2
6500,01 – 7000,00	3,2	3,5	2,0	2,5
7000,01 i więcej	10,9	12,5	7,4	4,1

Tabela 4. Struktura emerytów i rencistów, którym emerytury i renty wypłaca ZUS według wysokości w marcu 2026 r. – struktura pozioma (łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi i dodatkami dla sierot zupełnych)

Wysokość świadczenia w zł	Ogółem	Emerytury	Renty z tytułu niezdolności do pracy	Renty rodzinne
	w odsetkach			
OGÓŁEM	100,0	79,4	5,9	14,8
do 500,00	100,0	75,3	0,2	24,5
500,01 – 700,00	100,0	74,9	0,1	25,0
700,01 – 900,00	100,0	97,8	0,0	2,2
900,01 – 1000,00	100,0	99,5	0,0	0,5
1000,01 – 1200,00	100,0	99,6	0,0	0,4
1200,01 – 1400,00	100,0	99,3	0,0	0,6
1400,01 – 1600,00	100,0	60,1	39,5	0,4
1600,01 – 1800,00	100,0	73,1	26,5	0,5
1800,01 – 2000,00	100,0	57,0	22,5	20,4
2000,01 – 2200,00	100,0	73,5	13,7	12,8
2200,01 – 2400,00	100,0	71,4	13,7	14,9
2400,01 – 2600,00	100,0	76,6	7,9	15,5
2600,01 – 2800,00	100,0	77,2	6,2	16,6
2800,01 – 3000,00	100,0	80,3	4,7	15,0
3000,01 – 3200,00	100,0	80,2	3,8	16,0
3200,01 – 3400,00	100,0	80,1	3,7	16,2
3400,01 – 3600,00	100,0	78,8	3,1	18,1
3600,01 – 3800,00	100,0	78,9	2,8	18,3
3800,01 – 4000,00	100,0	77,4	2,6	20,0
4000,01 – 4500,00	100,0	78,6	2,5	18,9
4500,01 – 5000,00	100,0	79,4	2,9	17,7
5000,01 – 5500,00	100,0	79,9	3,2	16,9
5500,01 – 6000,00	100,0	80,0	3,6	16,5
6000,01 – 6500,00	100,0	79,5	3,6	16,9
6500,01 – 7000,00	100,0	85,1	3,6	11,3
7000,01 i więcej	100,0	90,5	4,0	5,5

Tabela 5. Struktura rencistów, którym renty z tytułu niezdolności do pracy wypłaca ZUS według wysokości w marcu 2026 r. – struktura pionowa (łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi)

Wysokość świadczenia w zł	Renty z tytułu niezdolności do pracy ogółem	z tego z tytułu:		
		całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji	całkowitej niezdolności do pracy	częściowej niezdolności do pracy
	w odsetkach			
OGÓŁEM	100,0	100,0	100,0	100,0
do 1600,00	13,0	0,0	0,1	19,4
1600,01 – 1800,00	6,4	-	0,0	9,6
1800,01 – 2000,00	12,4	0,0	33,1	7,3
2000,01 – 2200,00	5,7	-	6,5	6,3
2200,01 – 2400,00	10,2	46,5	7,5	5,2
2400,01 – 2600,00	5,0	8,0	5,7	4,4
2600,01 – 2800,00	4,6	8,6	5,2	3,8
2800,01 – 3000,00	3,5	4,9	4,3	3,0
3000,01 – 3200,00	3,0	4,0	3,8	2,5
3200,01 – 3400,00	2,9	3,2	3,2	2,7
3400,01 – 3600,00	2,4	2,8	3,5	1,9
3600,01 – 3800,00	2,1	2,3	2,4	2,0
3800,01 – 4000,00	1,9	2,6	2,2	1,7
4000,01 – 4500,00	4,1	4,1	4,7	3,9
4500,01 – 5000,00	3,9	3,4	3,7	4,1
5000,01 – 5500,00	3,6	2,4	2,7	4,1
5500,01 – 6000,00	3,3	1,8	2,8	3,7
6000,01 – 6500,00	2,8	1,4	2,4	3,1
6500,01 – 7000,00	2,0	1,0	1,5	2,3
7000,01 i więcej	7,4	3,1	4,7	9,0

Tabela 6. Struktura rencistów, którym renty z tytułu niezdolności do pracy wypłaca ZUS według wysokości w marcu 2026 r. – struktura pozioma (łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi)

Wysokość świadczenia w zł	Renty z tytułu niezdolności do pracy ogółem	z tego z tytułu:		
		całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji	całkowitej niezdolności do pracy	częściowej niezdolności do pracy
		w odsetkach		
OGÓŁEM	100,0	10,7	22,7	66,6
do 1600,00	100,0	0,0	0,1	99,9
1600,01 – 1800,00	100,0	-	0,0	100,0
1800,01 – 2000,00	100,0	0,0	60,5	39,5
2000,01 – 2200,00	100,0	-	25,9	74,1
2200,01 – 2400,00	100,0	49,0	16,8	34,2
2400,01 – 2600,00	100,0	17,0	25,5	57,6
2600,01 – 2800,00	100,0	19,9	25,3	54,8
2800,01 – 3000,00	100,0	15,1	27,6	57,3
3000,01 – 3200,00	100,0	14,4	28,9	56,8
3200,01 – 3400,00	100,0	11,8	25,5	62,8
3400,01 – 3600,00	100,0	12,6	33,3	54,2
3600,01 – 3800,00	100,0	11,9	26,0	62,0
3800,01 – 4000,00	100,0	14,8	26,5	58,7
4000,01 – 4500,00	100,0	10,8	26,1	63,2
4500,01 – 5000,00	100,0	9,2	21,5	69,2
5000,01 – 5500,00	100,0	7,1	17,1	75,8
5500,01 – 6000,00	100,0	5,8	19,4	74,8
6000,01 – 6500,00	100,0	5,4	19,8	74,8
6500,01 – 7000,00	100,0	5,6	17,0	77,4
7000,01 i więcej	100,0	4,5	14,5	81,0

Rys. 2 Struktura emerytów i rencistów, którym emerytury i renty wypłaca ZUS według wysokości w marcu 2026 r.

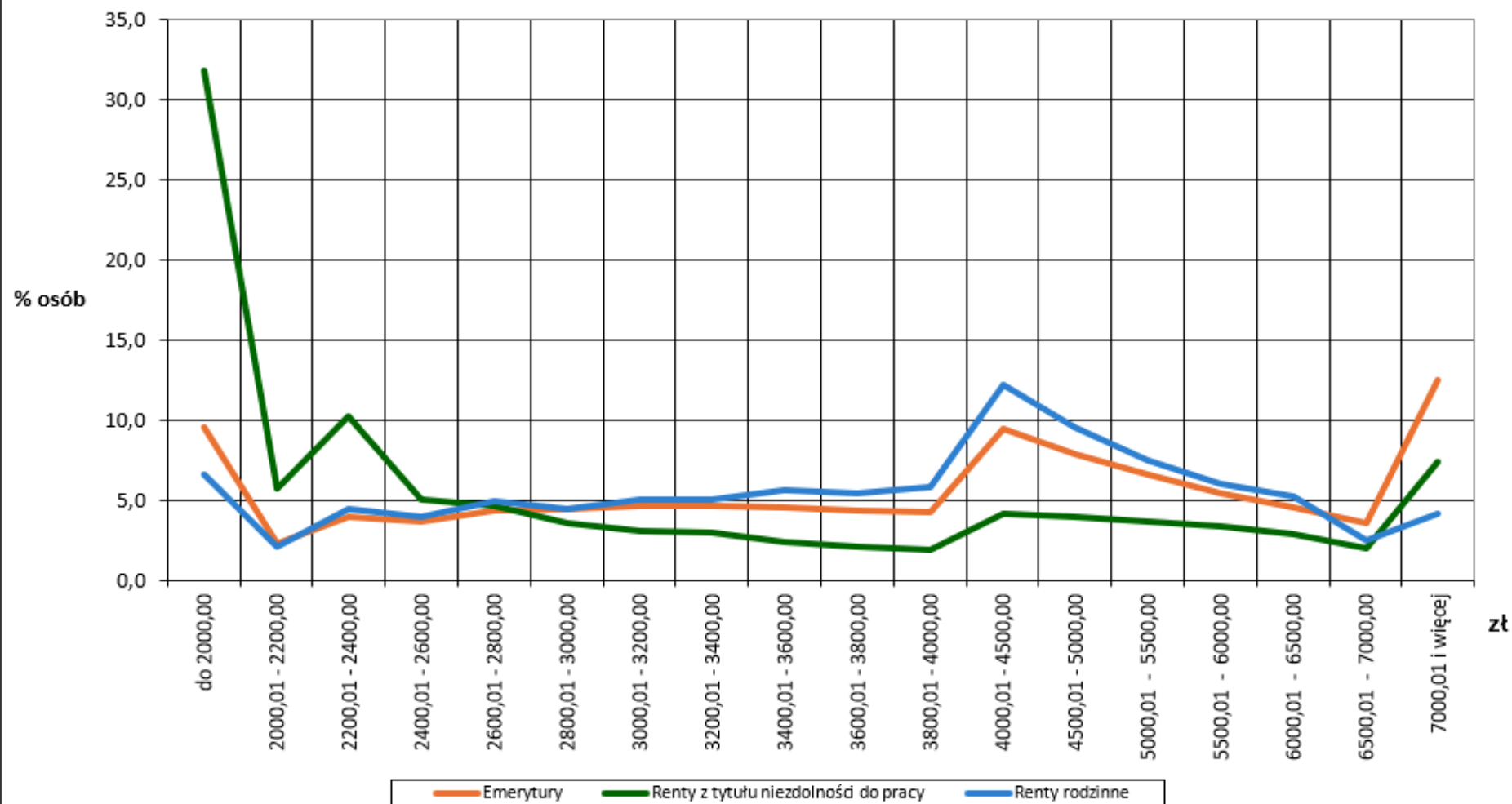


Tabela 7. Struktura emerytów i rencistów^{1/}, którym emerytury i renty wypłaca ZUS według wysokości i płci świadczeniobiorców w marcu 2026 r. – struktura pionowa (łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi i dodatkami dla sierot zupełnych)

Wysokość świadczenia w zł	Ogółem		Emerytury		Renty z tytułu niezdolności do pracy		Renty rodzinne	
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety
	w odsetkach							
OGÓŁEM	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
do 500,00	0,5	0,9	0,4	0,9	0,0	0,1	2,9	1,1
500,01 – 700,00	0,4	0,4	0,4	0,4	0,0	0,0	1,0	0,6
700,01 – 900,00	0,4	0,6	0,5	0,8	-	0,0	0,5	0,0
900,01 – 1000,00	0,2	0,4	0,3	0,6	-	0,0	0,0	0,0
1000,01 – 1200,00	0,5	1,1	0,5	1,4	0,0	0,0	0,1	0,0
1200,01 – 1400,00	0,5	1,3	0,5	1,6	-	0,0	0,1	0,0
1400,01 – 1600,00	1,8	2,0	0,7	2,0	11,3	15,9	0,0	0,1
1600,01 – 1800,00	1,2	1,5	0,6	1,7	6,4	6,5	0,0	0,0
1800,01 – 2000,00	2,4	3,7	0,9	3,3	11,3	14,4	14,0	3,5
2000,01 – 2200,00	1,6	2,9	0,9	3,2	5,7	5,7	5,5	1,8
2200,01 – 2400,00	2,6	5,4	1,5	5,5	9,9	10,7	6,4	4,2
2400,01 – 2600,00	2,0	4,8	1,5	5,0	5,2	4,7	4,5	3,9
2600,01 – 2800,00	2,3	5,6	1,9	5,9	5,1	3,8	4,7	5,0
2800,01 – 3000,00	2,3	5,5	2,1	5,9	3,9	2,8	3,6	4,5
3000,01 – 3200,00	2,6	5,7	2,5	6,0	3,4	2,2	3,4	5,1
3200,01 – 3400,00	3,0	5,5	2,9	5,7	3,3	2,0	3,0	5,2
3400,01 – 3600,00	3,2	5,3	3,3	5,3	2,8	1,6	2,7	5,8
3600,01 – 3800,00	3,5	4,8	3,6	4,7	2,3	1,7	2,5	5,7
3800,01 – 4000,00	3,8	4,5	3,9	4,3	2,1	1,5	5,4	5,8
4000,01 – 4500,00	9,7	9,4	10,4	8,8	4,3	3,7	9,7	12,5
4500,01 – 5000,00	9,3	7,1	10,0	6,6	3,6	4,5	9,0	9,6
5000,01 – 5500,00	8,3	5,5	8,9	5,0	3,2	4,4	8,4	7,4
5500,01 – 6000,00	7,1	4,3	7,8	3,8	2,8	4,1	4,5	6,2
6000,01 – 6500,00	6,1	3,6	6,6	3,1	2,4	3,5	3,4	5,4
6500,01 – 7000,00	4,9	2,3	5,4	2,2	2,0	2,1	2,0	2,5
7000,01 i więcej	19,8	5,7	21,8	6,2	9,1	4,3	2,7	4,2

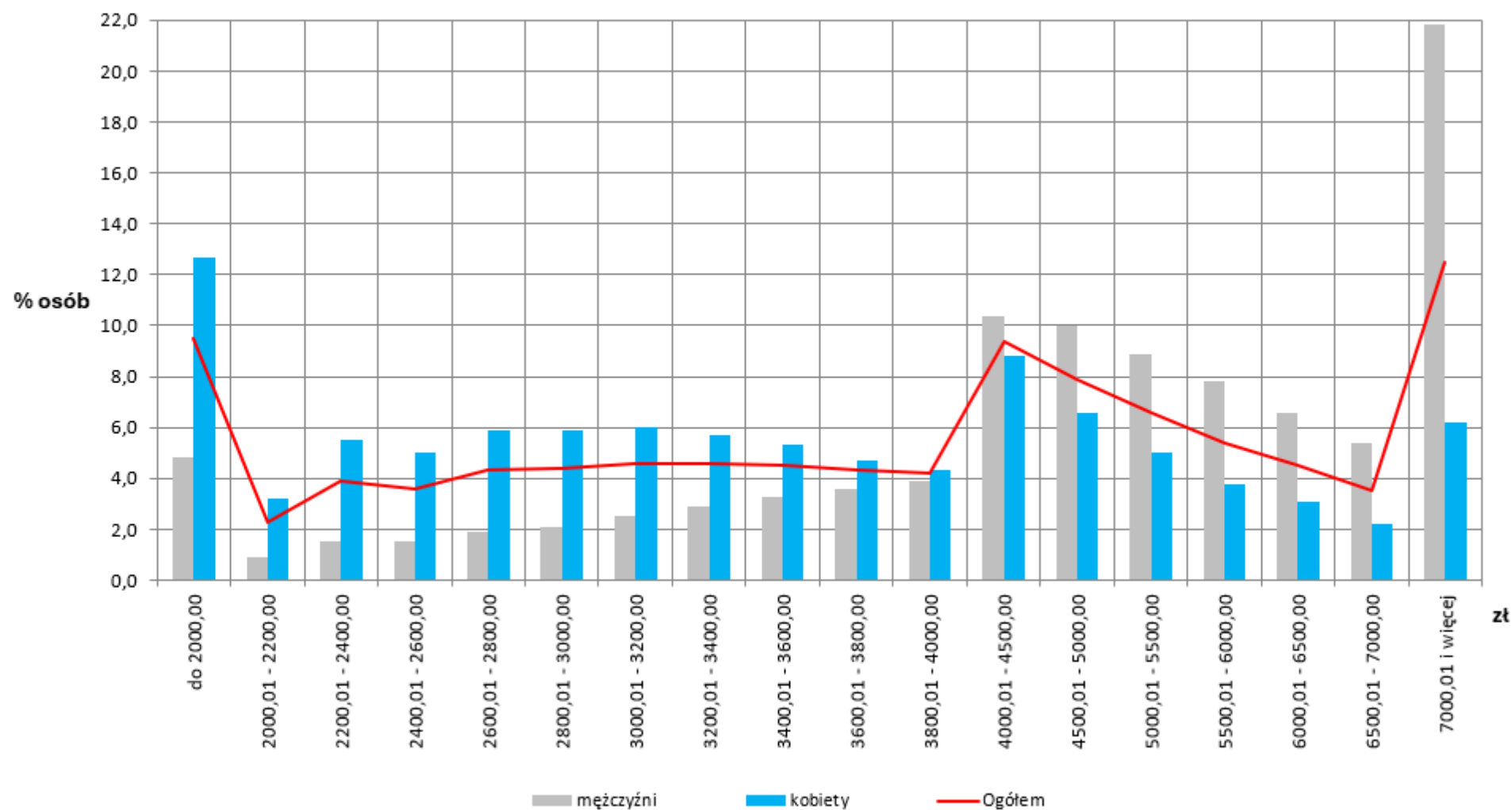
^{1/} Struktura rencistów pobierających renty rodzinne została przedstawiona według płci najstarszego uprawnionego do renty rodzinnej.

Tabela 8. Struktura emerytów i rencistów^{1/}, którym emerytura i renty wypłaca ZUS według wysokości i płci świadczeniobiorców w marcu 2026 r. – struktura pozioma (łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi i dodatkami dla sierot zupełnych)

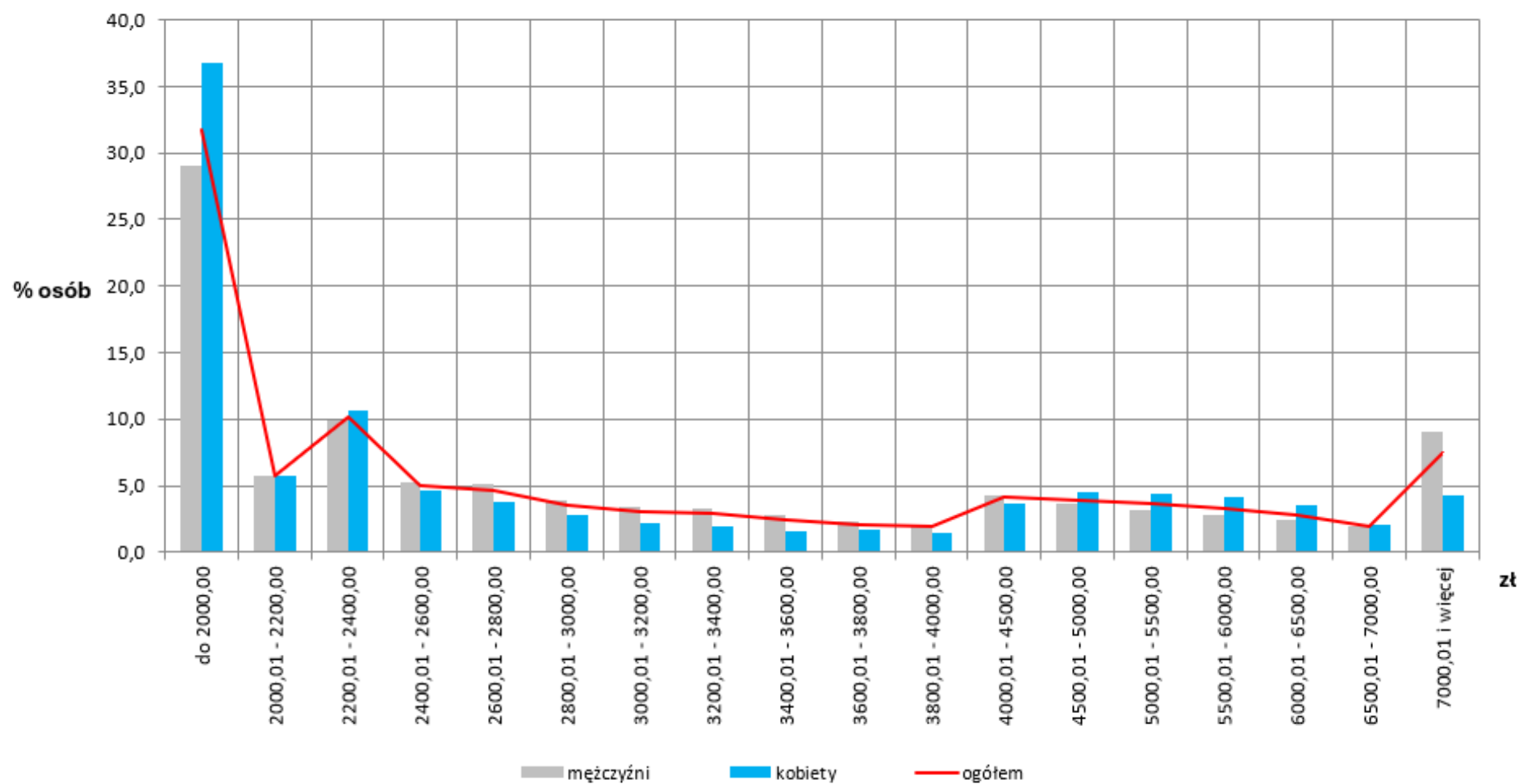
Wysokość świadczenia w zł	Ogółem			Emerytury			Renty z tytułu niezdolności do pracy			Renty rodzinne		
	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
	w odsetkach											
OGÓŁEM	100,0	37,0	63,0	100,0	40,1	59,9	100,0	64,8	35,2	100,0	9,3	90,7
do 500,00	100,0	23,7	76,3	100,0	24,6	75,4	100,0	6,7	93,3	100,0	21,2	78,8
500,01 – 700,00	100,0	35,2	64,8	100,0	42,3	57,7	100,0	25,0	75,0	100,0	14,1	85,9
700,01 – 900,00	100,0	28,9	71,1	100,0	28,4	71,6	100,0	-	100,0	100,0	54,8	45,2
900,01 – 1000,00	100,0	22,5	77,5	100,0	22,4	77,6	100,0	-	100,0	100,0	34,0	66,0
1000,01 – 1200,00	100,0	19,7	80,3	100,0	19,7	80,3	100,0	12,5	87,5	100,0	21,8	78,2
1200,01 – 1400,00	100,0	18,3	81,7	100,0	18,3	81,7	100,0	-	100,0	100,0	11,9	88,1
1400,01 – 1600,00	100,0	33,9	66,1	100,0	19,0	81,0	100,0	56,8	43,2	100,0	9,2	90,8
1600,01 – 1800,00	100,0	31,6	68,4	100,0	19,9	80,1	100,0	64,5	35,5	100,0	8,4	91,6
1800,01 – 2000,00	100,0	27,7	72,3	100,0	14,8	85,2	100,0	59,3	40,7	100,0	29,1	70,9
2000,01 – 2200,00	100,0	23,9	76,1	100,0	16,3	83,7	100,0	64,6	35,4	100,0	23,9	76,1
2200,01 – 2400,00	100,0	22,0	78,0	100,0	15,9	84,1	100,0	63,2	36,8	100,0	13,4	86,6
2400,01 – 2600,00	100,0	19,8	80,2	100,0	16,8	83,2	100,0	66,9	33,1	100,0	10,6	89,4
2600,01 – 2800,00	100,0	19,4	80,6	100,0	17,6	82,4	100,0	71,4	28,6	100,0	8,8	91,2
2800,01 – 3000,00	100,0	20,0	80,0	100,0	19,2	80,8	100,0	72,2	27,8	100,0	7,5	92,5
3000,01 – 3200,00	100,0	21,4	78,6	100,0	21,9	78,1	100,0	73,4	26,6	100,0	6,5	93,5
3200,01 – 3400,00	100,0	24,1	75,9	100,0	25,5	74,5	100,0	75,2	24,8	100,0	5,6	94,4
3400,01 – 3600,00	100,0	26,5	73,5	100,0	29,6	70,4	100,0	75,9	24,1	100,0	4,5	95,5
3600,01 – 3800,00	100,0	29,6	70,4	100,0	33,9	66,1	100,0	71,1	28,9	100,0	4,3	95,7
3800,01 – 4000,00	100,0	33,1	66,9	100,0	38,1	61,9	100,0	71,7	28,3	100,0	8,7	91,3
4000,01 – 4500,00	100,0	37,7	62,3	100,0	44,1	55,9	100,0	68,1	31,9	100,0	7,4	92,6
4500,01 – 5000,00	100,0	43,4	56,6	100,0	50,5	49,5	100,0	59,7	40,3	100,0	8,8	91,2
5000,01 – 5500,00	100,0	47,4	52,6	100,0	54,7	45,3	100,0	57,4	42,6	100,0	10,5	89,5
5500,01 – 6000,00	100,0	49,1	50,9	100,0	57,5	42,5	100,0	56,4	43,6	100,0	6,9	93,1
6000,01 – 6500,00	100,0	49,8	50,2	100,0	58,8	41,2	100,0	56,1	43,9	100,0	6,0	94,0
6500,01 – 7000,00	100,0	56,0	44,0	100,0	62,2	37,8	100,0	63,7	36,3	100,0	7,4	92,6
7000,01 i więcej	100,0	67,1	32,9	100,0	70,3	29,7	100,0	79,5	20,5	100,0	6,1	93,9

^{1/} Struktura rencistów pobierających renty rodzinne została przedstawiona według płci najstarszego uprawnionego do renty rodzinnej.

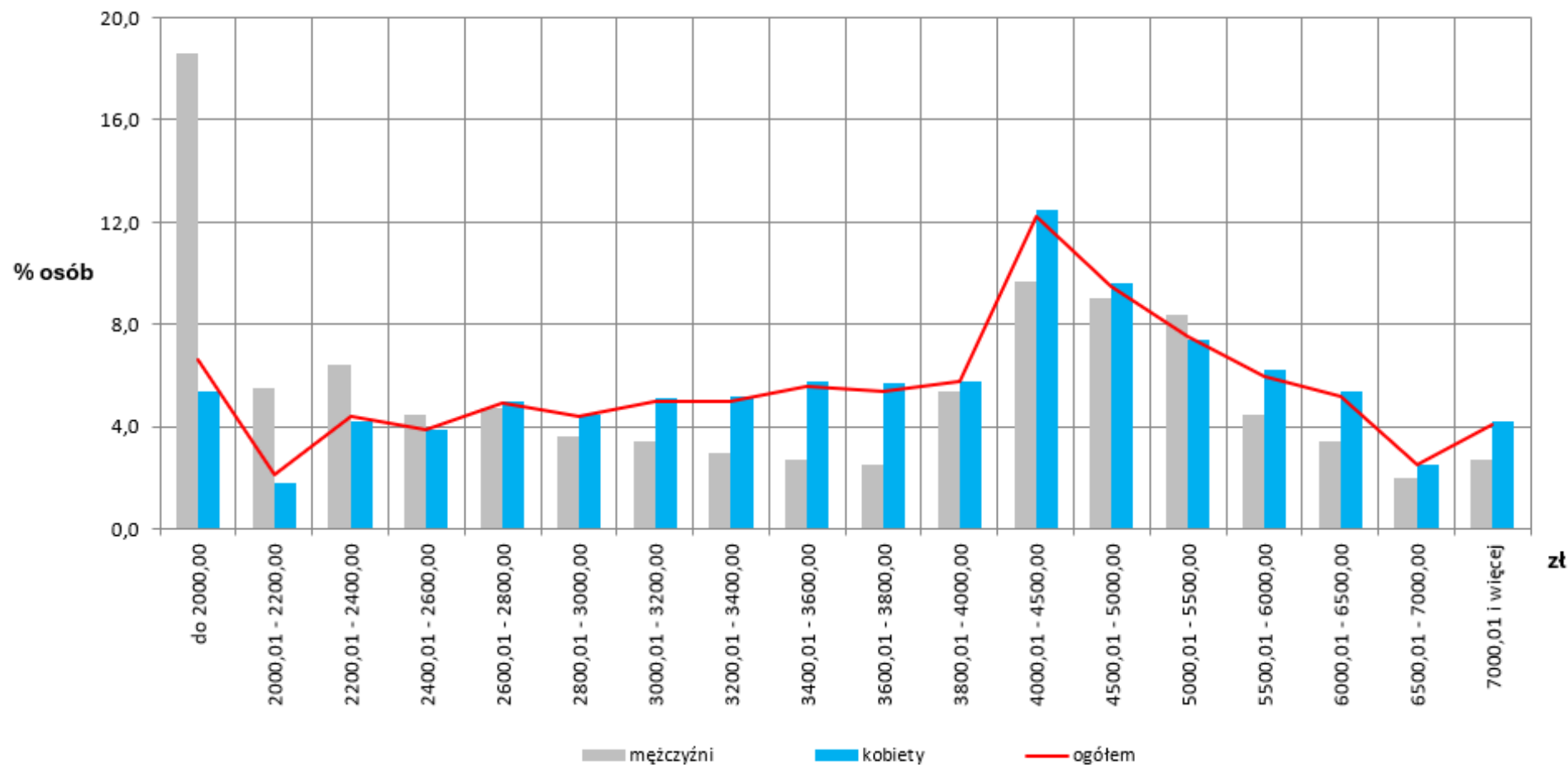
**Rys. 3 Struktura emerytów, którym emerytury wypłaca ZUS według wysokości i płci świadczeniobiorców
w marcu 2026 r.**



Rys. 4 Struktura rencistów, którym renty z tytułu niezdolności do pracy wypłaca ZUS według wysokości i płci świadczeniobiorców w marcu 2026 r.



Rys. 5 Struktura rencistów, którym renty rodzinne wypłaca ZUS według wysokości i płci świadczeniobiorców w marcu 2026 r.



II. Emerytury pomostowe i nauczycielskie świadczenia kompensacyjne

Waloryzacja emerytur pomostowych i nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych, nie uwzględnionych w prezentowanej wcześniej strukturze wysokości emerytur i rent, podlegała takim samym zasadom, tj. podwyższeniu kwoty świadczenia w wysokości przysługującej w dniu 28 lutego 2026 r. wskaźnikiem waloryzacji wynoszącym 105,3%.

Od dnia 1 marca 2026 r. kwota najniższej emerytury pomostowej oraz kwota najniższego nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, analogicznie jak w latach poprzednich, jest równa kwocie najniższej ustawowej wysokości emerytury i wynosi obecnie 1 978,49 zł.

Emerytury pomostowe i nauczycielskie świadczenia kompensacyjne są z punktu widzenia pracownika świadczeniami bardzo korzystnymi, umożliwiając, bowiem przy spełnieniu koniecznych warunków, zakończenie pracy zawodowej znacznie wcześniej niż w przypadku przejścia na emeryturę w powszechnym wieku emerytalnym.

Emerytura pomostowa przysługuje zarówno mężczyznom, jak i kobietom spełniającym warunki wiekowe oraz warunki dotyczące okresów składkowych, nieskładkowych oraz terminów i okresów wykonywania pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

Nauczycielskie świadczenia kompensacyjne są odpowiednikiem emerytur pomostowych dla nauczycieli. Aby otrzymać nauczycielskie świadczenie kompensacyjne ubezpieczony musi przepracować, jako nauczyciel, co najmniej 20 lat w wymiarze co najmniej 1/2 obowiązkowego wymiaru zajęć.

W marcu 2026 r. emerytury pomostowe pobierało 38,0 tys. osób, w porównaniu z analogicznym okresem 2025 r. liczba ta zmniejszyła się o 3,2%.

Nauczycielskie świadczenia kompensacyjne pobierało 9,4 tys. osób i w porównaniu z analogicznym okresem 2025 r. liczba ta zmalała o 16,9 %.

Wśród pobierających emerytury pomostowe mężczyźni stanowili 91,0% populacji. Wynika to ze znacznie większej liczby mężczyzn zatrudnionych przy pracach ciężkich typu: prace przeładunkowe, górnictwo lub hutnictwo. Natomiast wśród pobierających nauczycielskie świadczenia kompensacyjne przeważały kobiety – 70,1% populacji, co wynika ze znacznie większej liczby kobiet pracujących w edukacji.

W strukturze wysokości emerytur pomostowych najwyższy odsetek – 26,6% stanowią osoby pobierające świadczenia w wysokości od 4 500,01 zł do 5 500,00 zł.

W przypadku nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych najwyższy odsetek – 25,3% to osoby pobierające świadczenia z przedziału od 4 000,01 zł do 4 500,00 zł.

Porównując struktury wysokości pobieranych emerytur pomostowych oraz nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych zauważamy, że nauczycielskie świadczenia kompensacyjne w wysokości powyżej 5 000,00 zł pobiera tylko 22,5% świadczeniobiorców, podczas gdy emerytury pomostowe w takiej wysokości pobiera 60,3% osób.

Tabela 9. Struktura emerytur pomostowych oraz nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych, wypłacanych przez ZUS według wysokości w marcu 2026 r. (łącznie z dodatkami pielęgnacyjnymi)

Wysokość świadczenia w zł	Emerytury pomostowe		Nauczycielskie świadczenia kompensacyjne	
	w tys.	w odsetkach	w tys.	w odsetkach
OGÓŁEM	38,0	100,0	9,4	100,0
do 2500,00	0,3	0,9	0,1	0,8
2500,01 – 3000,00	0,7	1,9	0,3	3,2
3000,01 – 3500,00	1,7	4,5	0,9	9,2
3500,01 – 4000,00	2,9	7,6	1,8	19,5
4000,01 – 4500,00	4,3	11,3	2,4	25,3
4500,01 – 5000,00	5,2	13,6	1,8	19,4
5000,01 – 5500,00	5,0	13,0	1,0	10,4
5500,01 – 6000,00	4,3	11,3	0,6	5,9
6000,01 – 6500,00	3,4	9,0	0,3	3,2
6500,01 – 7000,00	2,9	7,6	0,1	1,4
7000,01 – 7500,00	2,2	5,8	0,1	0,8
7500,01 i więcej	5,2	13,6	0,1	0,8

Wpływ na rozkład struktury wysokości obu świadczeń ma poziom wynagrodzeń. W przypadku pracowników zatrudnionych przy ciężkich pracach fizycznych, wymagających odpowiedzialności i sprawności psychofizycznej wysokość wynagrodzeń jest wyższa niż w przypadku wysokości stawek wynagrodzenia zasadniczego nauczycieli zależnych od wzrostu wynagrodzeń przyjętego w budżecie.

III. Świadczenie honorowe dla osób, które ukończyły 100 lat.

Zgodnie z ustawą z dnia 18 października 2024 r. (Dz.U.2024 poz.1674) emerytura dla osób, które ukończyły 100 lat jest świadczeniem honorowym, którego wysokość od 1 stycznia 2025 roku została podwyższona dla wszystkich uprawnionych świadczeniobiorców do wysokości 6 246,13 zł. Zgodnie z ustawą świadczenie od 1 marca każdego roku będzie podlegało waloryzacji na ogólnych zasadach w terminach waloryzacji świadczeń, o których mowa w art. 88–94 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz. U. z 2024r. poz. 1631 z późn. zm.).

Świadczenie honorowe przysługuje z urzędu, automatycznie z chwilą ukończenia 100 lat dla osób pobierających świadczenia emerytalno-rentowe. Osoby, które nie pobierają żadnych świadczeń emerytalno-rentowych muszą złożyć wniosek i dołączyć dokument potwierdzający datę urodzenia oraz oświadczenie o posiadaniu po ukończeniu 16 roku życia ośrodka interesów życiowych na terytorium Polski przez co najmniej 10 lat. Wniosek może również złożyć członek rodziny w imieniu uprawnionego 100-latka.

Po waloryzacji od 1 marca 2026 r. wysokość świadczenia honorowego dla 100 latków wyniosła **6 938,92 zł**.

W marcu 2026 r. Zakład wypłacił świadczenia honorowe (łącznie ze świadczeniami realizowanymi na mocy umów międzynarodowych) dla **4,2** tys. świadczeniobiorców, z tego dla 0,7 tys. – mężczyzn i 3,5 tys. - kobiet. Dla większości osób, które ukończyły 100 lat, świadczenie honorowe jest drugim świadczeniem poza otrzymywaną wcześniej emeryturą, rentą z tytułu niezdolności do pracy, rentą rodzinną lub socjalną.

W marcu 2026 r. – **0,1** tys. osób otrzymywało samoistne świadczenie honorowe, a **4,1** tys. świadczenie honorowe w zbiegu z innym świadczeniem.

IV. Emerytury – kształtowanie się miar statystycznych

Do analizy przyjęto szczegółowy rozkład wysokości emerytur bez dodatków pielęgnacyjnych wypłacanych po waloryzacji w marcu 2026 r.

Poziom cechy, tj. wysokość emerytury, scharakteryzowano za pomocą:

- miary klasycznej – średniej arytmetycznej,
- miar pozycyjnych – mediany, dominanty oraz kwartyli,
- miary rozproszenia – odchylenia standardowego,
- współczynnika zmienności,
- kierunku asymetrii.

- Miary przeciętne zostały wyliczone na podstawie szeregu rozdzielczego przedziałowego (dla danych pogrupowanych), gdzie wartości cechy w każdej klasie szeregu statystycznego mieszczą się w określonym przedziale (przyjęto przedział o rozpiętości 100 zł). Przyjęto zatem umownie, że wartości cechy wewnątrz każdego przedziału są rozłożone równomiernie, a środek przedziału jest jednocześnie średnią wartością cech w przedziale. Średnia arytmetyczna ($\bar{X}$) – wyrażająca przeciętny poziom badanej cechy, tzn. przeciętną wysokość emerytury wypłacanej przez ZUS w marcu 2026 r. – wyniosła **4 324,85** zł, dla populacji mężczyzn – **5 312,28** zł, zaś dla populacji kobiet – **3 662,52** zł.

- Analizując miary pozycyjne stwierdzono, że najczęściej występującą w badanym rozkładzie wysokości emerytur (czyli dominanta D), pobieraną przez największą liczbę świadczeniobiorców, tj. przez 153,0 tys., była emerytura w wysokości **3 080,41** zł.

Dominującą wysokością emerytury w populacji mężczyzn była **4 037,48** zł pobierana przez 52,3 tys. mężczyzn. W populacji kobiet dominowała wysokość emerytury równa **2 879,31** zł pobierana przez 117,9 tys. kobiet. Analizę dominanty wykonano z pominięciem przedziału zawierającego emerytury w kwocie najniższej – 1 978,49 zł.

Informacją uzupełniającą średnią arytmetyczną jest odchylenie ćwiartkowe (Q), które dzieli zbiorowość na określone części pod względem liczby jednostek pozostających między sobą w określonym stosunku oraz określa, o ile średnio różnią się wartości cechy od mediany (M). Jak wynika z analizy kwartyli, 25% świadczeniobiorców (pierwszy kwartyl Q1) pobierało emeryturę w wysokości do 2 710,76 zł, połowa (mediana M) otrzymywała emeryturę w wysokości do **3 824,89** zł, 75% świadczeniobiorców (trzeci kwartyl Q3) otrzymywało emeryturę w wysokości do 5 465,35 zł, natomiast 25% powyżej 5 465,35 zł.

Analiza kwartyli w przypadku populacji mężczyzn wynosiła odpowiednio: 25% mężczyzn (pierwszy kwartył Q1) pobierało emeryturę w wysokości do 3 592,43 zł, połowa (mediana M) otrzymywała emeryturę w wysokości do **4 877,33 zł**, 75% mężczyzn (trzeci kwartył Q3) otrzymywało emeryturę w wysokości do 6 591,70 zł, natomiast 25% powyżej 6 591,70 zł. Dla populacji kobiet miary te kształtowały się następująco: 25% kobiet (pierwszy kwartył Q1) pobierało emeryturę w wysokości do 2 397,70 zł, połowa (mediana M) otrzymywała emeryturę w wysokości do **3 244,96 zł**, 75% kobiet (trzeci kwartył Q3) otrzymywało emeryturę w wysokości do 4 507,84 zł, natomiast 25% powyżej 4 507,84 zł.

- Odchylenie standardowe ($S(x)$) jest klasyczną miarą zmienności rozkładu, pozwala przeanalizować rozproszenie wartości wokół średniej, określa zmienność świadczenia. Odchylenie standardowe wyniosło 2 337,43 zł. Oznacza to, że średnio o taką kwotę wysokości pobieranej emerytury odchylają się od średniej arytmetycznej świadczenia. Odchylenie standardowe dla populacji mężczyzn wyniosło 2 553,67 zł, a dla populacji kobiet 1 913,50 zł.
- W przypadku analizowanych wysokości emerytur współczynnik zmienności (V) określający wielkość zróżnicowania badanej cechy w zbiorze wyniósł 36%. Otrzymany współczynnik V mieści się w przedziale 20% – 40%, oznacza zatem przeciętne zróżnicowanie wysokości emerytur w badanej zbiorowości. Otrzymane współczynniki (V) zarówno dla populacji mężczyzn (31%), jak i dla kobiet (33%) mieszczą się także w przedziale 20% – 40%, jak dla zbiorowości ogółem.
- Analizując, czy wysokości emerytur są rozłożone równomiernie w stosunku do średniej arytmetycznej, czy też mają tendencję do skupiania się przy dolnej bądź górnej granicy przedziału zmienności cechy, stwierdzamy zależność pomiędzy średnią arytmetyczną, medianą i dominantą: $X > M > D$. Na podstawie wykresu (Rys. 6) oraz powyższej relacji można określić kierunek asymetrii analizowanego rozkładu wysokości emerytur. W tym przypadku jest to asymetria prawostronna, co oznacza, że największa liczba świadczeniobiorców pobierających emerytury skupia się poniżej wartości średniej arytmetycznej wysokości emerytury. Zarówno dla populacji mężczyzn, jak i kobiet została zachowana taka sama zależność pomiędzy średnią arytmetyczną, medianą i dominantą, co oznacza asymetrię prawostronną.

Poniżej zostały przedstawione relacje tych trzech miar statystycznych dla badanej zbiorowości emerytów ogółem oraz w podziale na płeć.

Rys. 6. Relacja pomiędzy średnią arytmetyczną, medianą i dominantą wyznaczonych dla badanej zbiorowości świadczeniobiorców pobierających emerytury

$$\bar{X} > M > D$$

