

Bydgoszcz, 1 kwietnia 2026 r.

Informacja prasowa

Emerytury są niższe, bo żyjemy dłużej. Od 1 kwietnia obowiązuje nowa tablica dalszego trwania życia

Od 1 kwietnia 2026 roku obowiązuje nowa tablica dalszego trwania życia. Na jej podstawie ZUS oblicza wysokość emerytur dla osób urodzonych po 1948 roku. Dane pokazują, że średnia długość życia w Polsce rośnie, co ma bezpośredni wpływ na wyliczanie przyszłych świadczeń.

Tablica publikowana w komunikacie Prezesa GUS pokazuje, ile miesięcy statystycznie mogą jeszcze przeżyć osoby w wieku od 30 do 90 lat. Dane z ostatnich lat pokazują, że średnia długość życia stopniowo rośnie. W 2022 roku średnie dalsze trwanie życia dla 60-latków wynosiło 238,9 miesiąca, a dla 65-latków – 196,2 miesiąca. W 2025 roku wzrosło ono odpowiednio o 27,5 miesiąca dla 60-latków oraz o 24,6 miesiąca dla 65-latków. Od 1 kwietnia 2026 roku średnia długość dalszego trwania życia jest dłuższa w porównaniu z ubiegłym rokiem o 2,5 miesiąca dla osoby w wieku 60 lat oraz o 1,9 miesiąca dla osoby w wieku 65 lat. Wynosi ona odpowiednio 268,9 miesiąca dla 60-latków oraz 222,7 miesiąca dla osób w wieku 65 lat – informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Im dłużej żyjemy, tym niższa będzie emerytura. Wynika to ze sposobu jej obliczania w zreformowanym systemie emerytalnym. Zgromadzony kapitał emerytalny dzieli się przez przeciętne dalsze trwanie życia wyrażone w miesiącach, czyli liczbę miesięcy, które statystycznie emeryt powinien jeszcze przeżyć. Im większy licznik, czyli kapitał emerytalny, i im mniejszy mianownik, czyli liczba miesięcy dalszego trwania życia przyjęta do obliczeń, tym wyższa będzie emerytura.

Przykładowe wyliczenia

Od 1 kwietnia:

- 60-latka z kapitałem 500 tys. zł otrzyma emeryturę w wysokości 1859,43 zł miesięcznie, czyli o ok. 17 zł mniej niż przy wcześniejszej tablicy (kapitał zostanie podzielony przez 268,9 zamiast przez 266,4 miesiąca).
- 65-latek z kapitałem 500 tys. zł otrzyma emeryturę w wysokości 2245,17 zł miesięcznie, czyli o ok. 19 zł mniej (kapitał zostanie podzielony przez 222,7 miesiąca zamiast 220,8 miesięcy).

Jeśli kapitał emerytalny wynosi 700 tys. zł:

- 60-latka otrzyma emeryturę w wysokości 2603,20 zł miesięcznie, czyli o ok. 24 zł mniej (kapitał zostanie podzielony przez 268,9 zamiast przez 266,4 miesiąca).
- 65-latek otrzyma emeryturę w wysokości 3143,24 zł miesięcznie, czyli o ok. 27 zł mniej (kapitał zostanie podzielony przez 222,7 miesiąca zamiast 220,8 miesięcy).

Zakład Ubezpieczeń Społecznych będzie stosował nowe tablice GUS przy obliczaniu emerytur dla osób, które przejdą na świadczenie między 1 kwietnia 2026 roku a 31 marca 2027 roku. Osoby, które w tym czasie osiągną wiek emerytalny, nie muszą się spieszyć ze złożeniem wniosku o świadczenie. Rozpatrując wniosek, ZUS zawsze sprawdza, która tablica dalszego trwania życia jest dla przyszłego emeryta korzystniejsza – ta obowiązująca w dniu złożenia wniosku o świadczenie czy ta z dnia osiągnięcia wieku emerytalnego. Do obliczenia świadczenia zostanie zastosowana tablica wskazująca

mniejszą liczbę miesięcy dalszego trwania życia, według której wysokość emerytury będzie korzystniejsza.

Nie wszyscy skorzystają z nowych tablic

Nowa tablica zazwyczaj nie dotyczy osób, które już pobierają emeryturę. Przeliczenie świadczenia jest możliwe tylko w określonych sytuacjach, na przykład gdy emeryt po przyznaniu świadczenia podejmie pracę i nadal podlega ubezpieczeniu emerytalnemu. W takiej sytuacji dodatkowe składki można doliczyć do emerytury raz w roku lub po zakończeniu pracy. Nowa tablica będzie wtedy zastosowana tylko do dodatkowych składek, a nie do całej emerytury.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim