

Bydgoszcz, 7 maja 2026 r.

Informacja prasowa

ZUS: Chorujemy częściej i dłużej. Wzrasta liczba dni na zwolnieniach

W 2025 r. Zakład Ubezpieczeń Społecznych zarejestrował 27,5 mln zwolnień lekarskich. Przełożyło się to na 290,5 mln dni nieobecności w pracy — o 0,5 mln dni więcej niż rok wcześniej i o 8 mln więcej niż w 2021 r. Wyraźnie rośnie liczba dni absencji chorobowej związanej z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania. Osoby cierpiące na te dolegliwości przebywały na zwolnieniach lekarskich łącznie przez 34,1 mln dni.

Absencja chorobowa nasila się wraz z sezonem jesienno-zimowym. To wtedy najwięcej osób korzysta z eZLA. W ubiegłym roku najczęściej zaświadczeń wystawiono w styczniu, lutym i marcu, a kolejny wzrost nastąpił w październiku. Dane Zakład Ubezpieczeń Społecznych pokazują, jak duża jest skala tego zjawiska. W 2025 r. wpłynęło ponad 27,5 mln zaświadczeń o czasowej niezdolności do pracy. To przełożyło się na 290,5 mln dni nieobecności, zarówno z powodu choroby własnej, jak i opieki nad dzieckiem lub innym członkiem rodziny. W przeliczeniu daje to około 795 tys. lat spędzonych na zwolnieniach lekarskich - informuje Krystyna Michatek, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Przeciętna długość zaświadczenia lekarskiego wyniosła 11 dni, a otrzymał je statystycznie co drugi ubezpieczony w ZUS-ie. Choć ogólny czas trwania absencji rośnie, coraz częściej chorzy korzystają ze zwolnień krótkoterminowych. W 2025 roku wystawiono 9,8 mln zaświadczeń z tytułu choroby własnej na okres do 5 dni, czyli o 0,2% więcej niż rok wcześniej (w 2024 r. było to 9,5 mln), w tym 1,8 mln zaświadczeń jednodniowych (w 2024 r. 1,7 mln).

Absencja w regionie

W województwie kujawsko-pomorskim w 2025 roku liczba zwolnień lekarskich oraz dni absencji wyraźnie wzrosła. Dla osób ubezpieczonych w ZUS-ie wystawiono ponad 1,1 mln e-ZLA z tytułu choroby własnej, co przełożyło się na 12,9 mln dni nieobecności w pracy. Oznacza to wzrost o niemal 2% (o 231,3 tys. dni absencji) oraz o 3% (o 32,8 tys. wystawionych zwolnień) w porównaniu z 2024 rokiem.

Na co i jak długo chorujemy

Najczęstszymi przyczynami absencji chorobowej w 2025 r. w województwie kujawsko-pomorskim były:

- choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej – 17,9% ogółu liczby dni absencji (2 302,9 tys. dni),
- zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania – 17,1% (2 205,0 tys. dni),
- urazy, zatrucia i inne określone skutki działania czynników zewnętrznych – 12,7% (1 631,5 tys. dni),
- choroby układu oddechowego – 12,5% (1 612,9 tys. dni),
- ciąża, poród i połóg – 12,4% (1 602,7 tys. dni).

Coraz częściej absencja chorobowa spowodowana jest czynnikami psychicznymi lub przeciążeniem. Jako jej przyczynę wskazuje się także wypalenie zawodowe, przeważnie wynikające z nadmiernego

obciążenia obowiązkami, brakiem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz złymi relacjami w miejscu pracy.

W 2025 r. z tytułu zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w województwie kujawsko-pomorskim osobom ubezpieczonym w ZUS-ie wystawiono 106,4 tys. zaświadczeń lekarskich, łącznie na 2 205,0 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z 2024 rokiem liczba zaświadczeń wzrosła o 7,6%, a liczba dni nieobecności o 10,4%.

Natomiast w regionie, w przypadku niezdolności do pracy spowodowanej nadużyciem alkoholu (kod C) wystawiono 0,4 tys. zaświadczeń, obejmujących łącznie 4,6 tys. dni absencji chorobowej. W porównaniu z 2024 rokiem oznacza to spadek liczby wydanych zaświadczeń o 11,9% oraz liczby dni absencji o 13,8%.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim