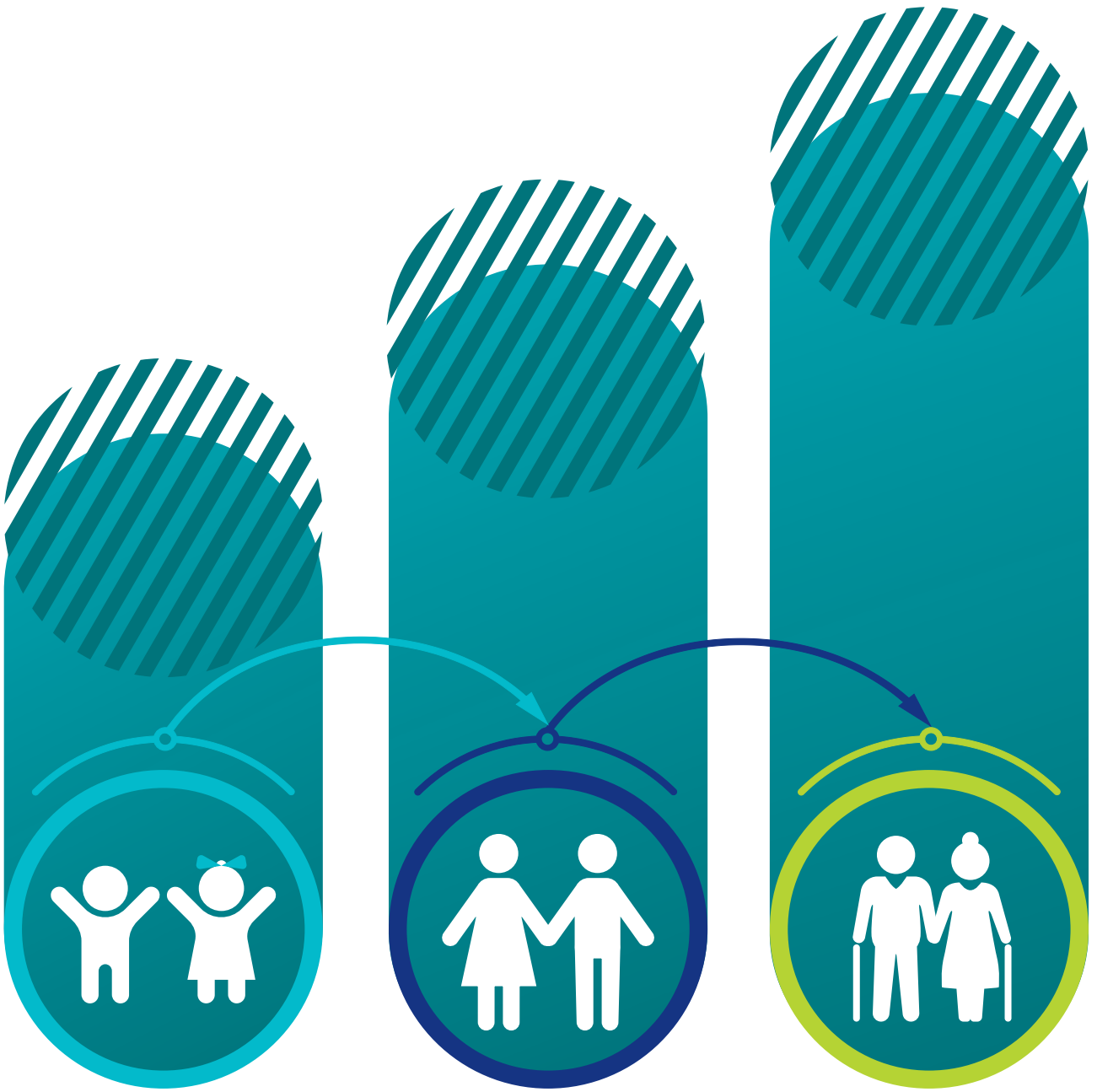
Analizy i raporty statystyczne
Analysis and statistical reports

GUS



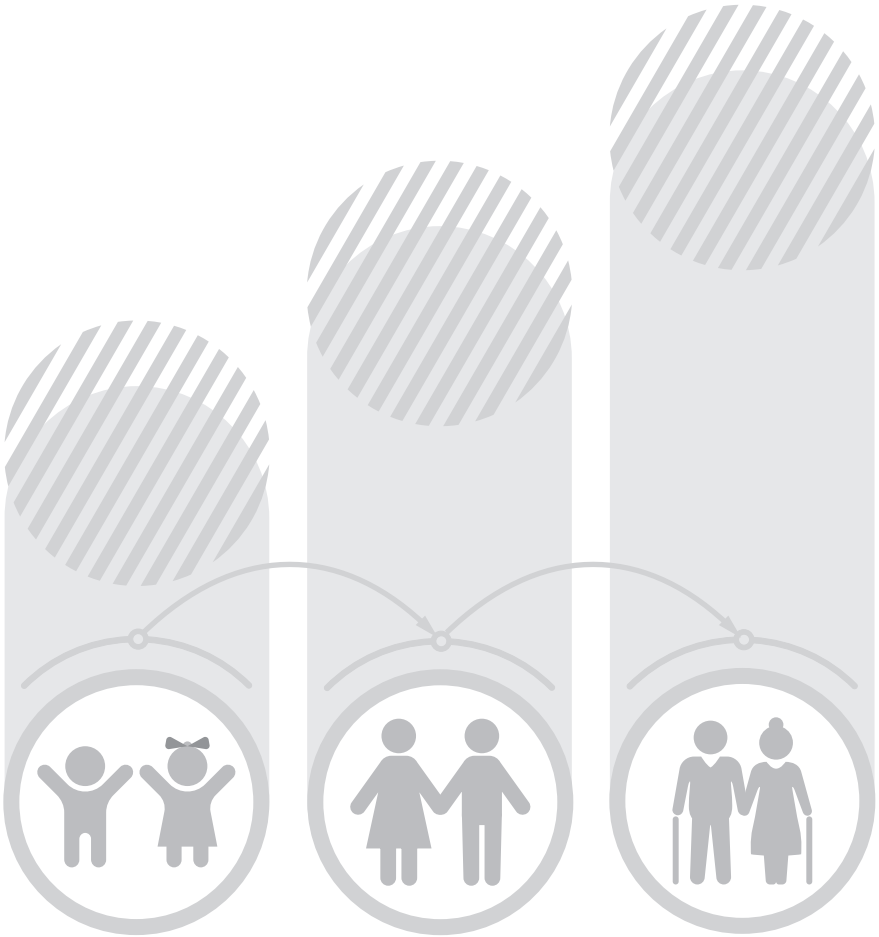
Sytuacja demograficzna Polski do 2025 r.

Demographic situation in Poland up to 2025

Warszawa Warsaw 2026

Analizy i raporty statystyczne
Statistical analyses and reports

GUS



Sytuacja demograficzna Polski do 2025 r.

Demographic situation in Poland up to 2025

Główny Urząd Statystyczny Statistics Poland

Warszawa, Warsaw 2026

Opracowanie merytoryczne
Content-related works
Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Demograficznych
Statistics Poland, Demographic Research Department

pod kierunkiem
supervised by
Anity Abramowskiej-Kmon

Zespół autorski
Editorial team
Małgorzata Cierniak-Piotrowska, Agata Dąbrowska, Ewa Miniatorska, Małgorzata Potocka, Karina Stelmach, Agnieszka Włodarska

Tłumaczenie
Translation
Departament Badań Demograficznych
Demographic Research Department

Skład i opracowanie graficzne
Typesetting and graphics
Aleksandra Winiarska, Marek Bartosz

ISBN 978-83-67809-79-5

Publikacja dostępna na stronie
Publication available on website
stat.gov.pl

Przy publikowaniu danych GUS prosimy o podanie źródła
When publishing Statistics Poland data – please indicate the source

Centrum Informatyki Statystycznej
00-925 WARSZAWA, Al. NIEPODLEGŁOŚCI 208
Informacje w sprawach sprzedaży publikacji – tel. (22) 608 32 10, 608 38 10
Zam. 221/2026

Przedmowa

Od wielu lat obserwujemy, że sytuacja demograficzna w Polsce ulega znaczącym przemianom. Z jednej strony utrzymująca się niska dzietność oraz wzrost oczekiwanej długości życia nasilają starzenie się populacji i ubytek ludności, zaś z drugiej strony zmieniające się trendy migracyjne mogą czasowo spowolnić te procesy. Zachodzące zmiany demograficzne mają istotny wpływ na rozwój społeczno-gospodarczy kraju i stanowią poważne wyzwanie dla rządu, samorządów oraz całego społeczeństwa. W celu opracowywania strategii demograficznych i skutecznych rozwiązań polityki społeczno-ekonomicznej kluczowe jest monitorowanie tych procesów. W odpowiedzi na te potrzeby przekazujemy Państwu kolejną edycję publikacji, która przedstawia aktualną sytuację demograficzną w Polsce i kształtowanie się procesów demograficznych w ostatnich dekadach.

Opracowanie prezentuje informacje o liczbie i strukturze wieku ludności. Pokazuje także zmiany w zakresie dzietności, umieralności i trwania życia, zawierania i rozpadu małżeństw oraz migracji wewnętrznych i zagranicznych. Publikacja zawiera tablice z danymi o podstawowych trendach demograficznych w Polsce od 1950 r., a także wybrane informacje dla województw za 2025 r.

Zachęcamy Państwa również do korzystania z szerokiego zakresu danych demograficznych dostępnych w bazach danych GUS, takich jak Demografia, Bank Danych Lokalnych, Dziedzinowe Bazy Wiedzy, a także w publikacjach poświęconych tematyce demograficznej, dostępnych na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego.

Dbając o udostępnianie wysokiej jakości danych, będziemy wdzięczni za wszelkie sugestie dotyczące zarówno zakresu tematycznego publikacji, jak i sposobu ich przedstawiania. Państwa uwagi są dla nas cennym źródłem wskazówek, które pozwalają doskonalić kolejne opracowania i lepiej dostosowywać je do oczekiwań oraz potrzeb naszych odbiorców.

Dyrektor
Departamentu Badań Demograficznych

dr Anita Abramowska-Kmon

Prezes
Głównego Urzędu Statystycznego

dr hab. Marek Cierpiał-Wolan

Warszawa, wrzesień 2026 r.

Preface

For many years, Poland's demographic situation has been undergoing significant changes. On the one hand, persistently low fertility rates and increasing life expectancy are intensifying population ageing and population decline. On the other hand, changing migration trends may temporarily slow down these processes. These demographic changes have a substantial impact on the country's socio-economic development and pose major challenges for the government, local authorities, and society as a whole. Monitoring these processes is essential for developing demographic strategies and effective socio-economic policy solutions. In response to these needs, we are pleased to present another edition of this publication, whose purpose is to provide an overview of the current demographic situation in Poland and to examine demographic trends and developments over recent decades.

This publication presents information on the size and age structure of the population. It also describes changes in fertility, mortality and life expectancy, marriage formation and dissolution, as well as internal and international migration. The publication includes tables containing key data on the main demographic trends in Poland since 1950, as well as selected information for voivodships for the year 2025.

We also encourage readers to make use of the wide range of demographic data available in the databases of Statistics Poland, such as Demography Database, the Local Data Bank and the Knowledge Databases, as well as in publications devoted to demographic issues, available on the website of Statistics Poland.

As part of our commitment to providing high-quality data, we would appreciate any suggestions regarding both the thematic scope of this publication and the way its contents are presented. Your comments provide valuable guidance that enables us to enhance future publications and better align them with the expectations and needs of our audience.

Director
of Demographic Surveys Department



Anita Abramowska-Kmon, Ph.D.

President
Statistics Poland



Marek Cierpiał- Wolan, Assoc. Prof.

Warsaw, September 2026

Spis treści
Contents

Przedmowa ... 3
Preface ... 4

Spis treści ... 5
Contents ... 5

Spis wykresów ... 7
List of charts ... 7

Spis map ... 9
List of maps ... 9

Spis tablic w Aneksie tabelarycznym ... 10
List of tables in Annex ... 10

Objaśnienia znaków umownych ... 11
Symbols ... 11

Ważniejsze skróty ... 11
Major abbreviations ... 11

Synteza ... 12
Synthesis ... 44

Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski do 2025 roku ... 13
Basic information about Poland's demographic development until 2025 ... 45

1. Ludność i ruch naturalny w 2025 roku ... 13
1. Population and vital statistics in 2025 ... 45

2. Trendy demograficzne do 2025 roku ... 14
2. Demographic trends until 2025 ... 46

2.1. Urodzenia i dzietność ... 14
2.1. Births and fertility ... 46

2.2. Umieralność i trwanie życia ... 21
2.2. Mortality and life expectancy ... 53

2.2.1. Zgony i umieralność ... 21
2.2.1. Deaths and mortality ... 53

2.2.2. Trwanie życia i trwanie życia w zdrowiu ... 26
2.2.2. Life expectancy and healthy life years ... 58

2.3. Tworzenie i rozpad małżeństw ... 29
2.3. Formation and dissolution of marriages ... 61

2.4. Migracje zagraniczne ludności ... 34
2.4. International migration of population ... 66

2.5. Migracje wewnętrzne ludności ... 35
2.5. Internal migration of population ... 67

2.6. Stan i struktura ludności ... 36
2.6. Size and structure of population ... 68

2.7. Podsumowanie ... 40
2.7. Conclusion ... 72

Uwagi metodologiczne ... 42
Methodological notes ... 75

Spis tablic
List of tables

Tablica 1.1. Ludnośća, ruch naturalny i migracje w latach 2024 i 2025 13
Table 1.1. Population, vital statistics and migration in 2024 and 2025 45

Tablica 2.1. Urodzenia żywe przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe w latach 2015–2025 19
Table 2.1. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland in 2015–2025 51

Tablica 2.2. Oczekiwane dalsze trwanie życia według płci i wieku w 2025 r. 26
Table 2.2. Life expectancy of males and females by selected age in 2025 58

Tablica 2.3. Oczekiwane dalsze trwanie życia według płci, wieku i województw 27
Table 2.3. Life expectancy by sex, age and voivodships 59

Tablica 2.4. Małżeństwa Polaków z cudzoziemcami (osobami nieposiadającymi polskiego obywatelstwa) w wybranych latach 32
Table 2.4. Marriages with foreigners (persons without Polish citizenship) in selected years 64

Tablica 2.5. Ludność w wybranych latach 37
Table 2.5. Population in selected years 69

Tablica 2.6. Ludność według województw w wybranych latach 37
Table 2.6. Population by voivodships in selected years 69

Tablica 2.7. Ludność według grup wieku w wybranych latach 38
Table 2.7. Population by age groups in selected years 70

Tablica 2.8. Ludność w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym w wybranych latach 40
Table 2.8. Population at non-working age per 100 persons in working age in selected years 72

Spis wykresów
List of charts

Wykres 2.1. Ruch naturalny w latach 1980–2025 ... 14
Chart 2.1. Vital statistics in 1980–2025 ... 46

Wykres 2.2. Urodzenia żywe w latach 1950–2025 (w tys.) ... 15
Chart 2.2. Live births in 1950–2025 (in thousands) ... 47

Wykres 2.3. Współczynniki dzietności według miejsca zamieszkania w latach 1980–2025 ... 15
Chart 2.3. Total fertility rate by place of residence in 1980–2025 ... 47

Wykres 2.4. Współczynnik płodności według grup wieku w wybranych latach okresu 1980–2025 (na 1000 kobiet w tym wieku) ... 17
Chart 2.4. Female fertility by age in selected years during the 1980–2025 (per 1000 women at this age) ... 49

Wykres 2.5. Mediana wieku rodzących kobiet w wybranych latach okresu 1980–2025 ... 17
Chart 2.5. Median age of women giving birth in selected years during the 1980–2025 ... 49

Wykres 2.6. Struktura kobiet rodzących dziecko według grup wieku w wybranych latach 1980–2025 (w %) ... 18
Chart 2.6. The structure of women giving birth by age group in selected years 1980–2025 (in %) 50

Wykres 2.7. Udział urodzeń żywych pozamałżeńskich według miejsca zamieszkania w latach 1980–2025 (w %) ... 18
Chart 2.7. Share of illegitimate live births by place of residence in 1980–2025 (in %) ... 50

Wykres 2.8. Urodzenia żywe przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe według kraju obywatelstwa w 2025 r. ... 20
Chart 2.8. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland by country of citizenship in 2025 ... 52

Wykres 2.9. Urodzenia żywe przez cudzoziemki z obywatelstwem ukraińskim mieszkające w Polsce na stałe w latach 2015–2025 ... 20
Chart 2.9. Live births from foreign women with Ukrainian citizenship and a permanent place of residence in Poland in 2015–2025 ... 52

Wykres 2.10. Zgony według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025 ... 21
Chart 2.10. Deaths by place of residence in 1950–2025 ... 53

Wykres 2.11. Współczynniki zgonów na 1000 ludności według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025 ... 22
Chart 2.11. Death rates per 1000 population by place of residence in 1950–2025 ... 54

Wykres 2.12. Liczba zgonów w poszczególnych tygodniach w 2025 r. oraz w wybranych latach na tle średniej dla okresu 2000–2019 ... 22
Chart 2.12. Number of weekly deaths by individual weeks in 2025 and in selected years compared with the 2000–2019 average ... 54

Wykres 2.13. Natężenie zgonów według płci i wieku w 2025 r. (współczynniki na 10 tys. ludności danej płci i grupy wieku) – skala logarytmiczna ... 23
Chart 2.13. Intensity of deaths by sex and age (per 10 thousand of a given age group) in 2025 – logarithmic scale ... 55

Wykres 2.14. Zgony niemowląt na 1000 urodzeń żywych według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025 ... 23
Chart 2.14. Infant deaths per 1000 live births by place of residence in 1950–2025 ... 55

Wykres 2.15. Umieralność okołoporodowa w latach 1980–2025 ... 24
Chart 2.15. Perinatal mortality in 1980–2025 ... 56

Wykres 2.16. Współczynnik umieralności okołoporodowej według miejsca zamieszkania w latach 1980–2025 24
Chart 2.16. Perinatal mortality rate by place of residence in 1980–2025 56
Wykres 2.17. Zgony według przyczyn w wybranych latach 25
Chart 2.17. Causes of death in selected years 57
Wykres 2.18. Oczekiwane trwanie życia noworodka według płci w latach 1980–2025 28
Chart 2.18. Life expectancy in 1980–2025 60
Wykres 2.19. Małżeństwa zawarte według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025 29
Chart 2.19. Marriages contracted by place of residence in 1950–2025 61
Wykres 2.20. Struktura nowożeńców według grup wieku w wybranych latach (w %) 31
Chart 2.20. Age structure of newlyweds by age in selected years (in %) 63
Wykres 2.21. Małżeństwa osób z obywatelstwem ukraińskim w latach 2015–2025 33
Chart 2.21. Bridegrooms and brides with Ukrainian citizenship in 2015–2025 65
Wykres 2.22. Rozwody orzeczone prawomocnie według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025 33
Chart 2.22. Divorces by place of residence in 1950–2025 65
Wykres 2.23. Bilans małżeństw w wybranych latach 34
Chart 2.23. Balance of marriages in selected years 66
Wykres 2.24. Ludność Polski w latach 1950–2025 36
Chart 2.24. Population in Poland in 1950–2025 68
Wykres 2.25. Ludność według ekonomicznych grup wieku w wybranych latach 39
Chart 2.25. Population by economic age groups in selected years 71

Spis map
List of maps

Mapa 2.1. Współczynnik dzietności według województw w 2025 r. 16
Map. 2.1. Total fertility rate by voivodships in 2025 48

Mapa 2.2. Udział urodzeń żywych pozamałżeńskich według województw w 2025 r. (w %) 19
Map 2.2. The share of illegitimate births by voivodships in 2025 (in %) 51

Mapa 2.3. Mediana wieku nowożeńców według województw w 2025 r. 30
Map 2.3. Median age of newlyweds by voivodships in 2025 62

Mapa 2.4. Małżeństwa wyznaniowe ze skutkami cywilnymi w 2025 r. (% ogólnej liczby małżeństw w danym województwie) 32
Map 2.4. Religious marriages with civil law consequences in 2025 (% of the total number of marriages in a given voivodship) 64

Spis tablic w Aneksie tabelarycznym

Tablice dostępne w formacie plików MS Excel

Tablica I	Podstawowe dane demograficzne dla lat 1950–2025
Tablica II	Ludność oraz wybrane wskaźniki demograficzne według województw w 2025 r.

List of tables in Annex

Tables available in MS Excel file format

Table I	Basic data on population size, vital statistics and migration in 1950–2025
Table II	Population and selected demographic indicators by voivodships in 2025

Objaśnienia znaków umownych
Symbols

Symbol		Opis
Kreska	(–)	zjawisko nie wystąpiło magnitude zero
Znak	.	zupełny brak informacji albo brak informacji wiarygodnych data not available or not reliable
„W tym” “Of which”		oznacza, że nie podaje się wszystkich składników sumy indicates that not all elements of the sum are given

Ważniejsze skróty
Major abbreviations

Skrót Abbreviation	Znaczenie Meaning
tys.	tysiąc thousands
km^2	kilometr kwadratowy square kilometre
pkt	punkt point
p.prom.	punkty promilowe promile points
p.proc.	punkty procentowe percentage points

Synteza

Obserwowane i przewidywane zmiany demograficzne stawiają wiele wyzwań zarówno przed rządem, samorządami, społeczeństwem i jednostkami. Dotyczą one obszarów w wymiarze ekonomicznym, społecznym, a także psychologicznym, medycznym oraz kulturowym. Przemiany demograficzne w Polsce przebiegają szybciej niż w innych krajach europejskich, dlatego w szczególności stoi ona przed olbrzymimi wyzwaniami, zwłaszcza w obliczu starzenia się ludności i depopulacji. Obserwowane zmiany w strukturze wieku ludności mają istotne znaczenie m.in. dla rynku pracy, gdyż związane są ze zmniejszaniem potencjalnych zasobów pracy i ich starzeniem się, przy jednoczesnym postulowanym większym zaangażowaniu na rynku pracy osób młodych czy w wieku okołoemerytalnym i emerytalnym.

Obserwowany od lat niski poziom urodzeń oraz wysoka liczba zgonów sprawiają, że kierunek zmian demograficznych w Polsce w najbliższych kilku dekadach jest znany: liczba ludności będzie maleć przy jednoczesnym starzeniu się populacji. W końcu 2025 r. liczba ludności Polski wyniosła 37333 tys., tj. o ponad 157 tys. mniej niż w końcu 2024 r. Stopa ubytku rzeczywistego wyniosła –0,42%. Oznacza to, że na każde 10 tys. ludności ubyło 42 osoby. W ostatnich latach na zmiany w liczbie ludności wpływ miał przede wszystkim utrzymujący się ujemny przyrost naturalny. W 2025 r. zarejestrowano ponad 238 tys. urodzeń żywych, czyli o 13,5 tys. mniej niż w roku poprzednim. Dodatkowo należy podkreślić, że liczba urodzeń żywych w 2025 r. była trzykrotnie niższa niż w okresie wyżu demograficznego obserwowanego 40 lat temu. W 2025 r. zmarło ok. 406 tys. osób, tj. o prawie 3 tys. mniej niż w 2024 r., zaś współczynnik zgonów wyniósł 10,8‰ i był o 0,1 p. prom. niższy niż rok wcześniej.

W 2025 r. zawarto ok. 133 tys. związków małżeńskich – o ponad 2 tys. mniej niż rok wcześniej. Rozwiodło się zaś ponad 60 tys. małżeństw, tj. o ponad 3 tys. więcej niż w 2024 r., a w przypadku kolejnych ok. 0,6 tys. małżeństw orzeczono separację.

W 2025 r. saldo migracji zagranicznych na pobyt stały wyniosło 10,9 tys., przy czym liczba imigrantów osiągnęła 21,1 tys. osób, natomiast liczba emigrantów wyniosła 10,2 tys. osób. Kolejny rok z rzędu odnotowano dodatni bilans migracji na pobyt stały. Wcześniej, przez kilka dziesięcioleci, utrzymywało się ujemne saldo migracji.

W wyniku kształtowania się ruchu naturalnego oraz migracji mają miejsce istotne przekształcenia w strukturze ludności według wieku. W 2025 r. liczba osób w wieku 0–14 lat wyniosła 5,3 mln, co stanowiło 14,2% ogółu ludności, natomiast udział osób w wieku 65 lat lub więcej osiągnął 21,1% (7,9 mln). Z kolei indeks starości wyniósł 148, tj. na 100„wnuków" (dzieci w wieku 0–14 lat) przypadało 148„dziadków" (osób w wieku 65 i więcej lat), a różnica w wielkości tych populacji wyniosła 2,6 mln na niekorzyść dzieci (w miastach 2,2 mln, a na terenach wiejskich – 375 tys.). Zmiany w strukturze ludności według wieku mają m.in. odzwierciedlenie w medianie wieku, która w 2025 r. wyniosła prawie 44 lata, tj. była o 8 lat wyższa niż w 2000 r.

Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski do 2025 roku

1. Ludność i ruch naturalny w 2025 roku

W końcu 2025 r. liczba ludności Polski wyniosła 37333 tys., tj. o ponad 157 tys. mniej niż w końcu 2024 r. Stopa ubytku rzeczywistego wyniosła –0,42%. Oznacza to, że na każde 10 tys. ludności ubyło 42 osoby. Liczba ludności zmniejsza się począwszy od 2012 r. (z wyjątkiem nieznacznego wzrostu – o niespełna 1 tys. – w 2017 r.).

W 2025 r. zarejestrowano ponad 238 tys. urodzeń żywych, tj. o 13,5 tys. mniej niż w 2024 r.; współczynnik urodzeń obniżył się o 0,3 punktu promilowego (p. prom.) do 6,4‰. Spadła również liczba zgonów – zmarło prawie 406 tys. osób, tj. o blisko 3 tys. mniej w stosunku do 2024 r. Współczynnik umieralności wyniósł 10,8‰. Zatem, w 2025 r. odnotowano ubytek naturalny – liczba urodzeń była o 167,5 tys. niższa od liczby zgonów. Współczynnik przyrostu naturalnego (na 1000 ludności) wyniósł –4,5‰, w stosunku do –4,2‰ w 2024 r.

Na zmiany w liczbie ludności w ostatnich latach wpływ miał przede wszystkim przyrost naturalny, który pozostaje ujemny od 2013 r. W 2025 r. jego ujemna wartość była ponad czterokrotnie większa (co do wartości bezwzględnej) niż w 2019 roku, kiedy odnotowywano ubytek na poziomie 9 osób na 10 tysięcy ludności. Dla porównania w okresie wyżu demograficznego lat 50. XX w. na każde 10 tysięcy osób przybywało ok. 200 osób, natomiast w latach 80. XX w. – ok. 100. Do 2018 r. dodatni przyrost naturalny w kraju wynikał z dodatniego przyrostu odnotowywanego na terenach wiejskich, natomiast w miastach obserwowano ubytek naturalny. W 2025 r. zarówno na terenach wiejskich i miejskich odnotowano ubytek naturalny, na wsi kształtował się na poziomie –3,7‰, podczas gdy w miastach wyniósł –5,0‰.

Tablica 1.1. Ludność[a], ruch naturalny i migracje w latach 2024 i 2025[b]

Lata	Ludność (31.12)	Urodzenia żywe	Zgony		Przyrost naturalny	Małżeństwa	Rozwody	Saldo migracji zagranicznych
			ogółem	w tym zgony niemowląt				
	w tysiącach							
2024	37489	251,8	408,5	0,9	–156,7	135,4	57,5	9,3
2025	37333	238,3	405,7	0,8	–167,5	133,2	60,7	10,9
	Współczynniki na 1000 ludności							
2024	–0,4[c]	6,7	10,9	3,6[d]	–4,2	3,6	1,5	0,2
2025	–0,4[c]	6,4	10,8	3,3[d]	–4,5	3,6	1,6	0,3

a) Dane zostały opracowane przy uwzględnieniu wyników NSP 2021; b) Dane szczegółowe oraz dalsza retrospekcja znajdują się w tablicach w Aneksie; c) Stopa przyrostu w %; d) Na 1000 urodzeń żywych.

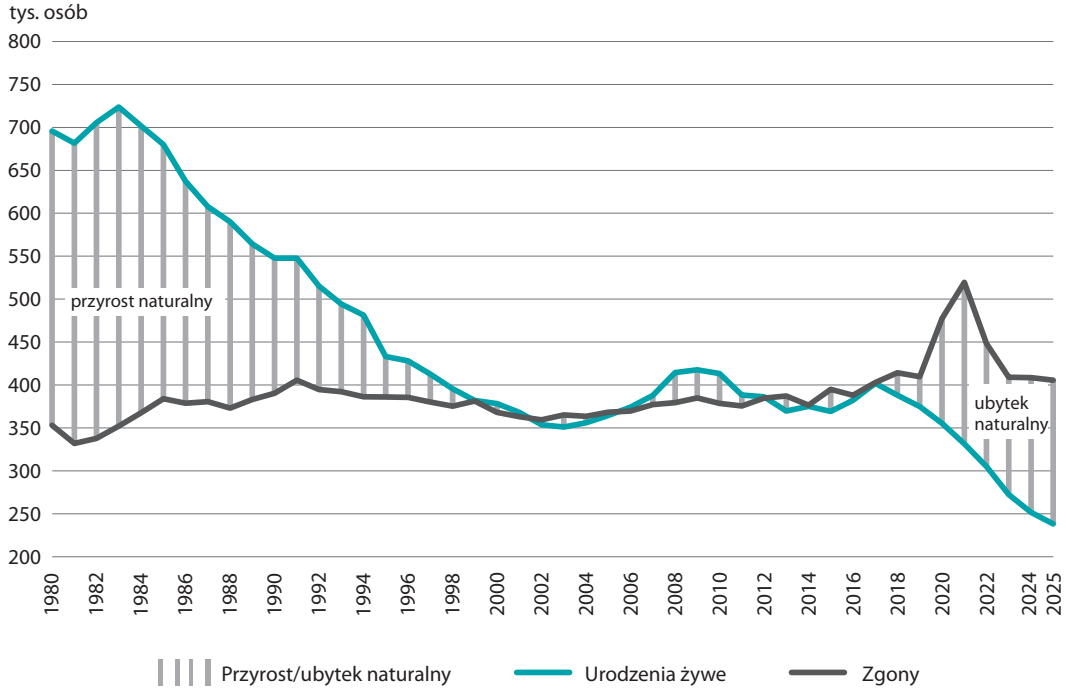
W 2025 r. zawarto ponad 133 tys. związków małżeńskich – o ponad 2 tys. mniej niż rok wcześniej; współczynnik małżeństw (na 1000 ludności) wyniósł 3,6‰. Wzrosła liczba rozwodów – rozwiodło się ponad 60 tys. par małżeńskich, tj. o ponad 3 tys. więcej niż w 2024 r., zaś współczynnik rozwodów (na 1000 ludności) wyniósł 1,6‰.

2. Trendy demograficzne do 2025 roku

W niniejszym rozdziale opisane zostaną trendy w głównych procesach demograficznych obserwowanych w Polsce do 2025 r.

Liczba urodzeń w Polsce od ponad czterech dekad systematycznie maleje. W 2025 roku osiągnęła najniższy poziom – niespełna 240 tys., podczas gdy liczba zgonów wyniosła w tym okresie ok. 406 tys. Oznacza to pogłębiający się ubytek naturalny. O ile do początku XXI wieku liczba urodzeń przewyższała liczbę zgonów, obecnie sytuacja jest odwrotna, a różnica między tymi liczebnościami z roku na rok staje się coraz większa.

Wykres 2.1. Ruch naturalny w latach 1980–2025



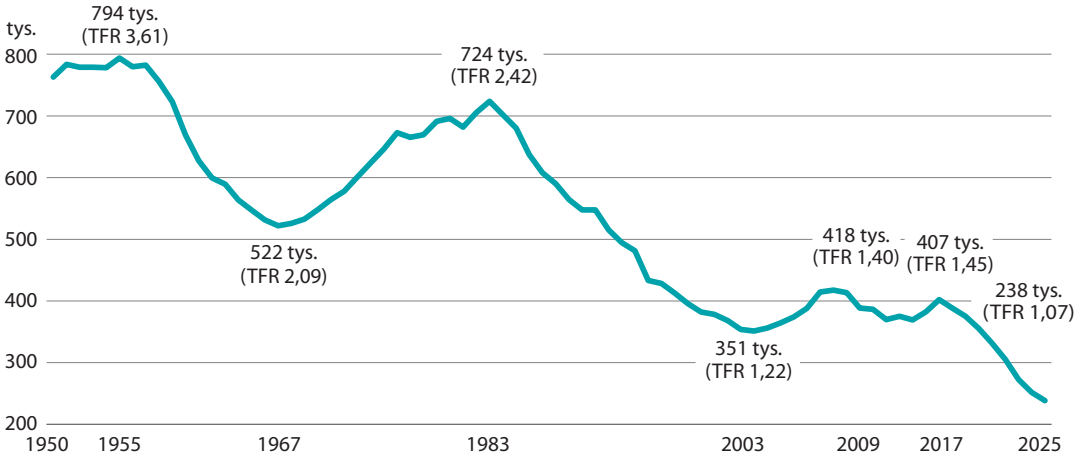
2.1. Urodzenia i dzietność

Urodzenia[1] są kluczowym czynnikiem wpływającym na liczbę i strukturę ludności. W drugiej połowie XX wieku odnotowano w Polsce dwa wyże demograficzne oraz dwa niże. Pierwszy wyż wynikający z tzw. powojennej kompensacji miał miejsce w latach 50. Rodziło się wówczas średnio ok. 772 tys. dzieci rocznie. W drugiej połowie lat 60. XX wieku można zaobserwować niż demograficzny, zaś podczas kolejnego wyżu z przełomu lat 70. i 80. ub. wieku rodziło się średnio ok. 690 tys. dzieci rocznie. Drugi niż demograficzny objął lata 1986–2000 (ze szczególnym nasileniem w latach 90.) i stanowił tzw. echo niżu lat 60.

Z roku na rok zmniejsza się liczba urodzeń, z wyjątkiem lat 2008–2010 oraz 2017 r. kiedy odnotowano jej wzrost. W 2025 r. liczba urodzeń żywych wyniosła 238 tys., t.j. zmniejszyła się w stosunku do poprzedniego roku o 13,5 tys.

[1] „Sytuacja demograficzna Polski do 2017 r. Urodzenia i dzietność", Część II, str. 51 https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-polski-do-2017-roku-urodzenia-i-dzietnosc,33,1.html (dostęp 10.08.2026).

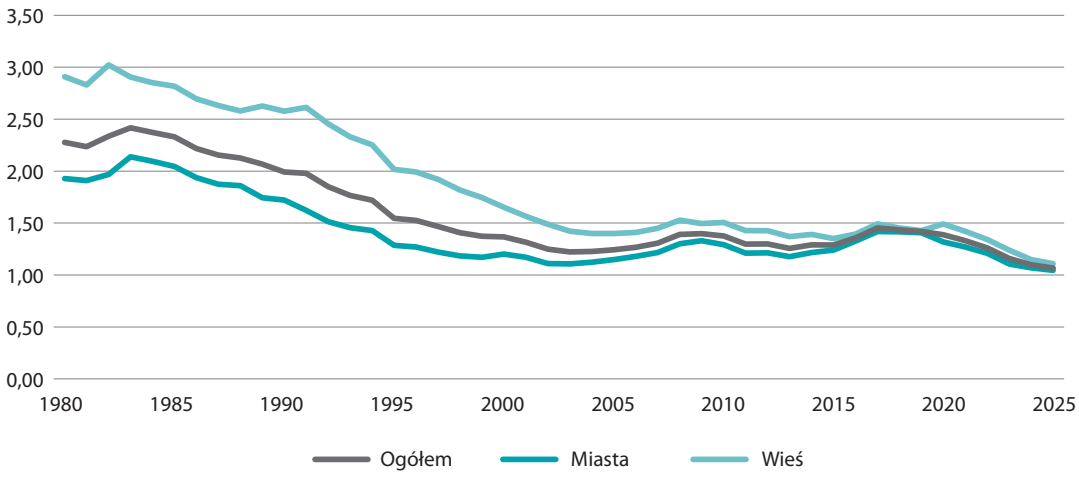
Wykres 2.2. Urodzenia żywe w latach 1950–2025 (w tys.)



W miastach rodzi się więcej dzieci. W 2025 r. było to ponad 140 tys., czyli o 42 tys. więcej niż na terenach wiejskich. Natomiast współczynnik urodzeń na 1000 ludności jest wyższy na wsi i w 2025 r. kształtował się na poziomie 6,5‰, z kolei w miastach na poziomie 6,3‰. Najwyższy poziom urodzeń żywych występuje w województwach z obszarami największych, rozwijających się aglomeracji miejskich (małopolskie, mazowieckie oraz pomorskie – współczynnik ten w 2025 r. kształtowały się pomiędzy 7,1‰ a 7,5‰). Jest to uwarunkowane relatywnie młodszą strukturą wieku mieszkańców w tych regionach i odpowiada przestrzennemu zróżnicowaniu przyrostu rzeczywistego ludności. Z kolei najniższy współczynnik urodzeń odnotowano dla województwa świętokrzyskiego (5,3‰) oraz warmińsko-mazurskiego, zachodniopomorskiego i opolskiego (po 5,5‰).

W 1990 r. w Polsce współczynnik dzietności spadł poniżej 2 dzieci, a od 1997 r. przyjmuje wartości niższe niż 1,5, oznaczające niską dzietność. W 2025 r. współczynnik dzietności wyniósł 1,068. Wartości współczynnika utrzymujące się w dłuższym okresie poniżej wartości 1,5 prowadzą do nieodwracalnych zmian w strukturze wieku ludności. Należy mieć też na uwadze, że liczba urodzeń obserwowana w danym roku wynika z jednej strony z wartości współczynnika dzietności i rozkładu cząstkowych współczynników płodności według wieku, a z drugiej wielkości i struktury populacji kobiet w wieku rozrodczym. Przyjmuje się, że współczynnik dzietności na poziomie 2,1–2,15 gwarantuje tzw. prostą zastępowalność pokoleń, przy której liczba ludności będzie stała. Niemniej jednak trzeba zaznaczyć, że zważywszy na liczbę i strukturę kobiet w wieku 15–49 lat ten poziom dzietności nie zatrzymałby obserwowanego obecnie ubytku ludności w Polsce.

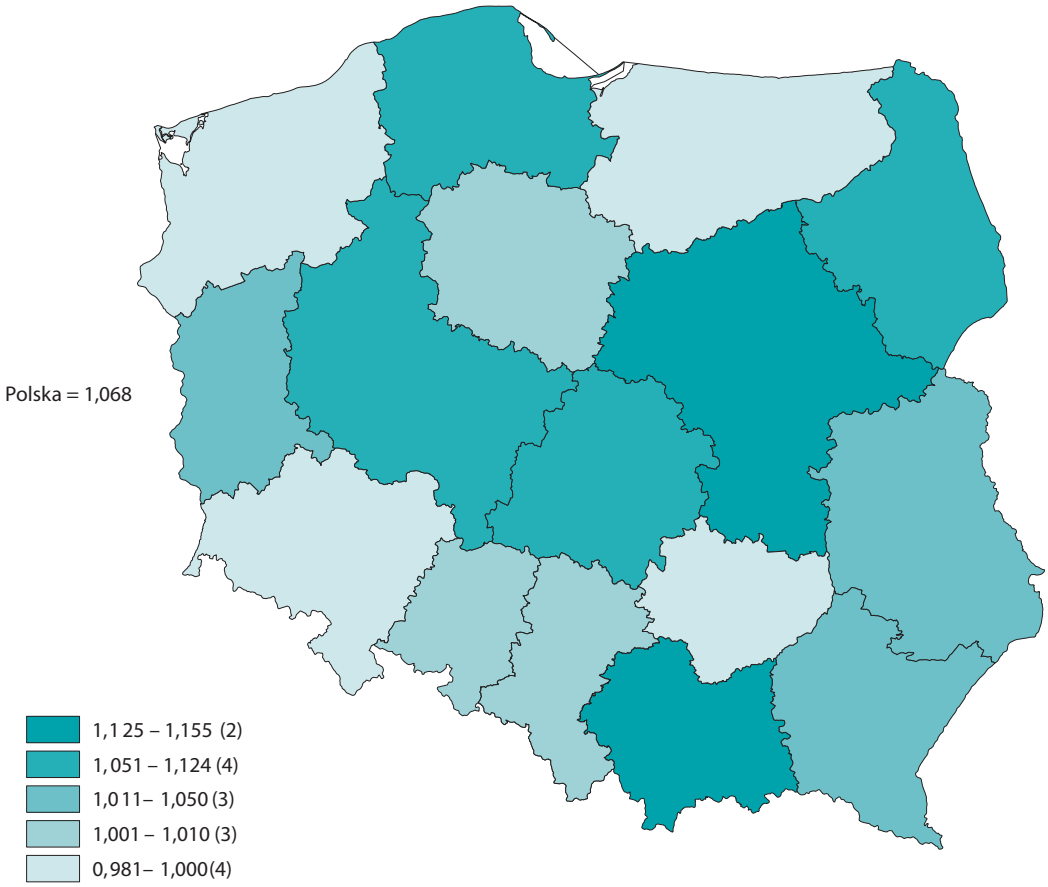
Wykres 2.3. Współczynniki dzietności według miejsca zamieszkania w latach 1980–2025



W analizowanym okresie współczynnik dzietności dla terenów wiejskich był większy niż w miastach, choć różnica ta malała w czasie. W 1980 r. na wsi wyniósł 2,908, a w mieście – 1,928, natomiast w 2025 r. odpowiednio 1,108 i 1,045.

W 2025 r. tylko w sześciu województwach współczynnik dzietności był wyższy niż w Polsce ogółem – najwyższe wartości odnotowano w województwie mazowieckim (1,155), małopolskim (1,125), wielkopolskim (1,119), podlaskim (1,116), pomorskim (1,107) oraz w łódzkim (1,100); najniższe zaś w świętokrzyskim i warmińsko-mazurskim (1,098). Podobnie jak w ostatnich latach zróżnicowanie terytorialne jest podobne do zróżnicowania zaobserwowanego dla współczynnika urodzeń.

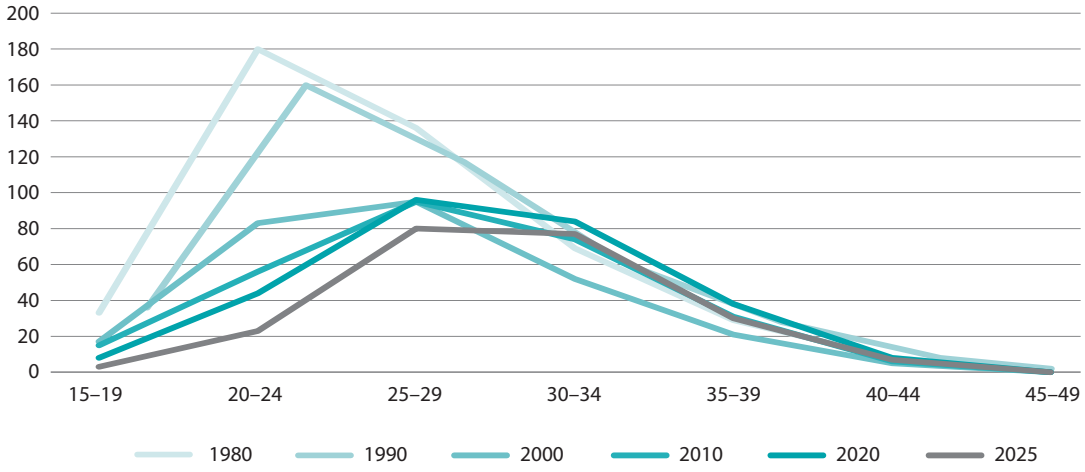
Mapa 2.1. Współczynnik dzietności według województw w 2025 r.



Współczynnik dzietności teoretycznej to suma cząstkowych współczynników płodności według wieku, które obrazują natężenie urodzeń w poszczególnych rocznikach matek w danym roku. Te cząstkowe współczynniki płodności według wieku to wzorzec płodności, którego zmiany w analizowanym okresie zostały przedstawione na poniższym wykresie.

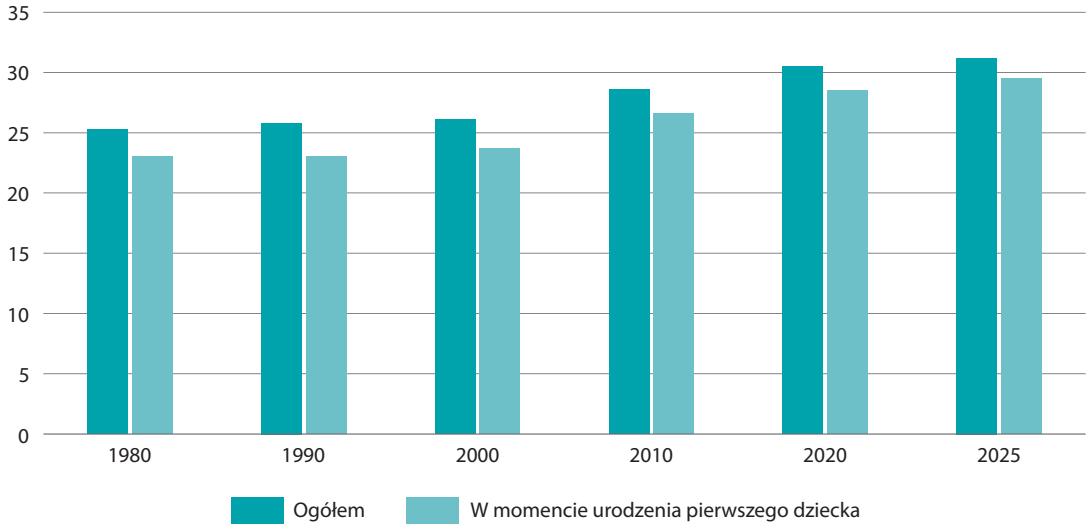
Analiza współczynników płodności według wieku wskazuje na istotne zmiany wzorca płodności w Polsce w latach 1980–2025. Największy spadek płodności odnotowano wśród kobiet najmłodszych (tj. w wieku do 24 lat). Pomimo odnotowanego w 2025 r. spadku, najwyższy współczynnik płodności w dalszym ciągu obserwowany jest dla kobiet w wieku 25–29 lat. Jednocześnie wzrosła płodność kobiet w wieku 30–39 lat, co odzwierciedla przesuwanie momentu urodzenia dziecka na późniejszy etap życia. Wśród najstarszych kobiet w wieku reprodukcyjnym (tj. w wieku 45–49 lat) współczynnik płodności od szeregu lat nie przekracza 0,5 urodzenia na 1000 kobiet.

Wykres 2.4. Współczynnik płodności według grup wieku w wybranych latach okresu 1980–2025 (na 1000 kobiet w tym wieku)



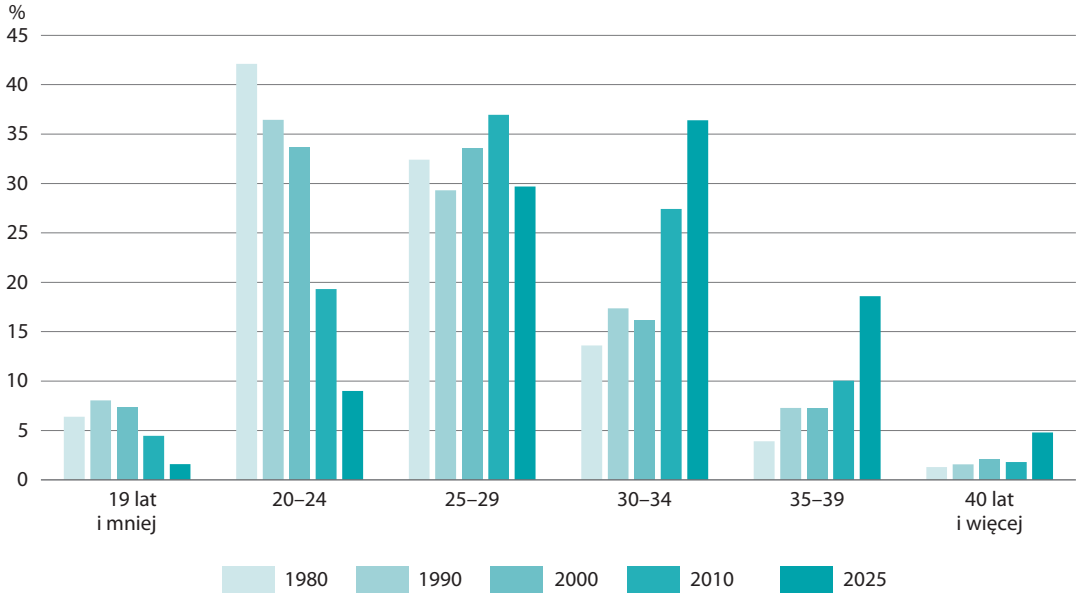
Zmiany wzorca płodności według wieku przekładają się na średni wiek matek w chwili urodzenia dziecka. W konsekwencji wzrostu płodności w starszych grupach wieku rozrodczego wzrosła mediana wieku kobiet rodzących dziecko, która w 2025 r. wyniosła ponad 31 lat wobec ok. 25 lat w 1980 r. W tym okresie zwiększył się także – o ponad 6 lat – średni wiek w momencie urodzenia pierwszego dziecka – w 2025 r. wyniósł 29,5 lat.

Wykres 2.5. Mediana wieku rodzących kobiet w wybranych latach okresu 1980–2025



W latach 1980–2025 zmieniła się także struktura urodzeń według wieku kobiet rodzących dzieci. Urodzenia najmłodszych kobiet (w wieku 19 lat i mniej) w 2025 r. stanowiły 1,6% wszystkich urodzeń i odsetek ten zmniejszył się czterokrotnie w analizowanym okresie. Natomiast udział urodzeń w grupie 20–24 lata spadł z 42,1% do 9,0% (o ponad 33 p. proc.). Jednocześnie kobiety w wieku 30–34 lata stanowiły ponad 1/3 wszystkich rodzących w 2025 r. (36,4%) i ich odsetek wzrósł blisko trzykrotnie z 13,6% w 1980 r. Znaczący wzrost (prawie pięciokrotny) odnotowano dla udziału kobiet w wieku 35–39 lat (z 3,9% do 18,6%) wśród ogółu kobiet rodzących dziecko. Z kolei kobiety w wieku 40–49 lat stanowiły 4,8% tej zbiorowości. Warto podkreślić, że w 2025 r. największą zbiorowość kobiet rodzących dziecko stanowiły te w wieku 30–34 lata, natomiast w 1980 r. kobiety w wieku 20–24 lata.

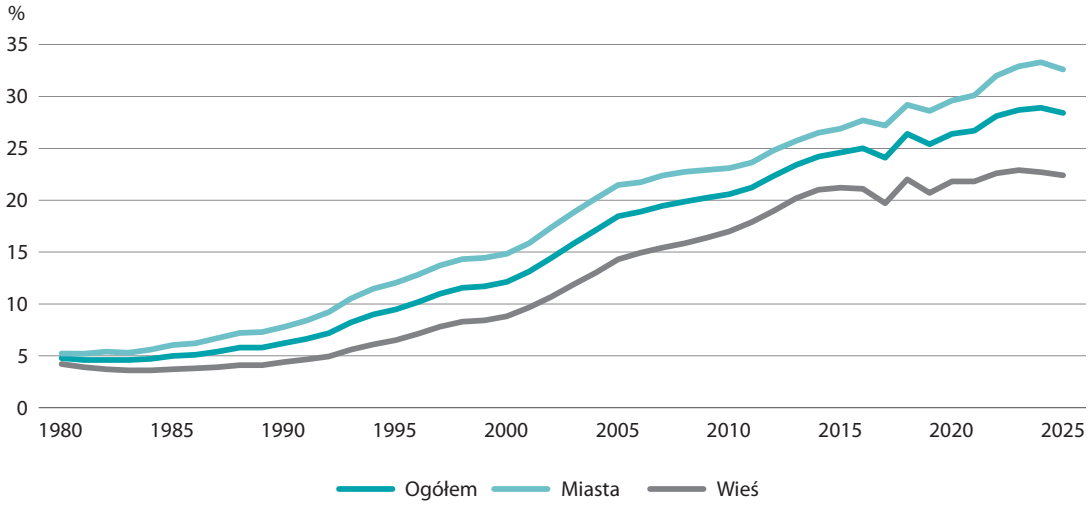
Wykres 2.6. Struktura kobiet rodzących dziecko według grup wieku w wybranych latach 1980–2025 (w %)



Zmieniła się także struktura kobiet rodzących dziecko według poziomu wykształcenia. Największe zmiany dotyczą udziału kobiet z wykształceniem wyższym oraz podstawowym. W 2025 r. ponad 51% kobiet rodzących dziecko posiadało wykształcenie wyższe, tj. udział ten był dziewięciokrotnie większy niż w 1980 r., kiedy wynosił 5,6% (w 2000 r. – 13%). Natomiast dziesięciokrotnie zmniejszył się odsetek kobiet z wykształceniem podstawowym i bez wykształcenia – z 29,6% w 1980 r. do niespełna 3% obecnie (w 2000 r. – 14%).

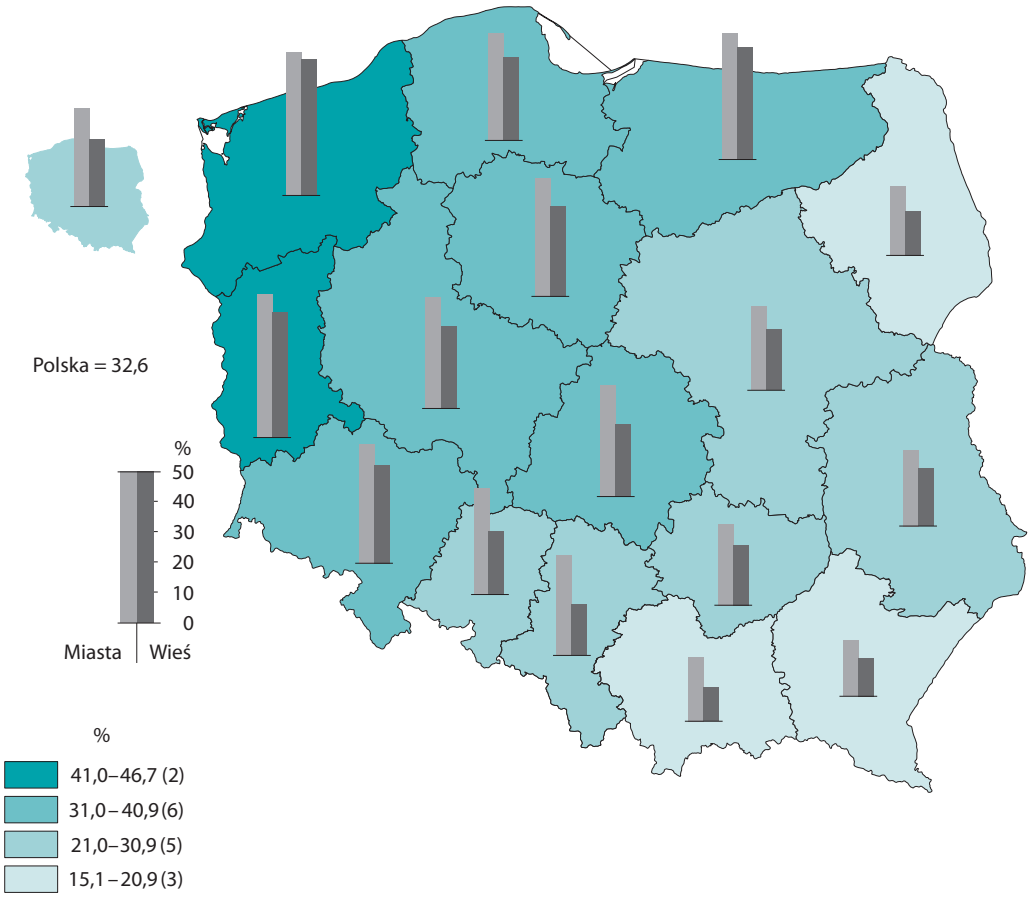
Od 1980 r. obserwuje się sukcesywny wzrost udziału urodzeń pozamałżeńskich w ogólnej liczbie urodzeń. Na początku lat 90. ub. wieku wynosił ok. 6–7%, zaś obecnie ponad 28% dzieci rodzi się poza formalnym związkiem i od 2000 r. udział ten zwiększył się ponad dwukrotnie. Odsetek dzieci urodzonych w związkach pozamałżeńskich w miastach wynosi 32,6% i jest wyższy niż na wsi (22,4%).

Wykres 2.7. Udział urodzeń żywych pozamałżeńskich według miejsca zamieszkania w latach 1980–2025 (w %)



Udział urodzeń pozamałżeńskich, a także tempo jego zmian w czasie są zróżnicowane terytorialnie. Najwyższy odsetek urodzeń pozamałżeńskich można zaobserwować w województwach zachodniej Polski, a przede wszystkim w województwie zachodniopomorskim (47%) i lubuskim (45%), najniższy zaś w południowo-wschodniej części kraju – w województwie podkarpackim (15%) i małopolskim (16%).

Mapa 2.2. Udział urodzeń żywych pozamałżeńskich według województw w 2025 r. (w %)



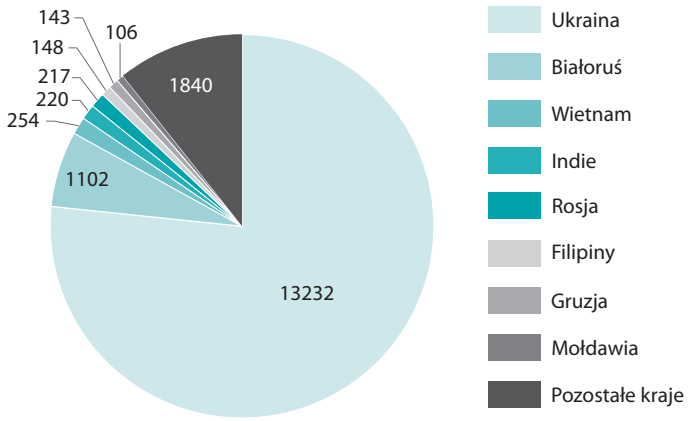
W ostatnich latach odnotowywany jest stały wzrost liczby urodzeń przez cudzoziemki mieszkające na stałe w Polsce. W latach 2015–2025 liczba tych urodzeń wzrosła dziesięciokrotnie z 1,7 tys. do 17,3 tys. Z kolei udział urodzeń cudzoziemek wśród ogółu urodzeń żywych zwiększył się z 0,5% do 7,2% w analizowanym okresie.

Tablica 2.1. Urodzenia żywe przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe w latach 2015–2025

Rok	Urodzenia żywe	w tym urodzenia żywe przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe	
		w liczbach bezwzględnych	w %
2015	369308	1736	0,5
2016	382257	3213	0,8
2017	401982	4061	1,0
2018	388178	5159	1,3
2019	374954	6425	1,7
2020	355309	7912	2,2
2021	331511	8970	2,7
2022	305132	16711	5,5
2023	272451	18219	6,7
2024	251782	17169	6,8
2025	238264	17262	7,2

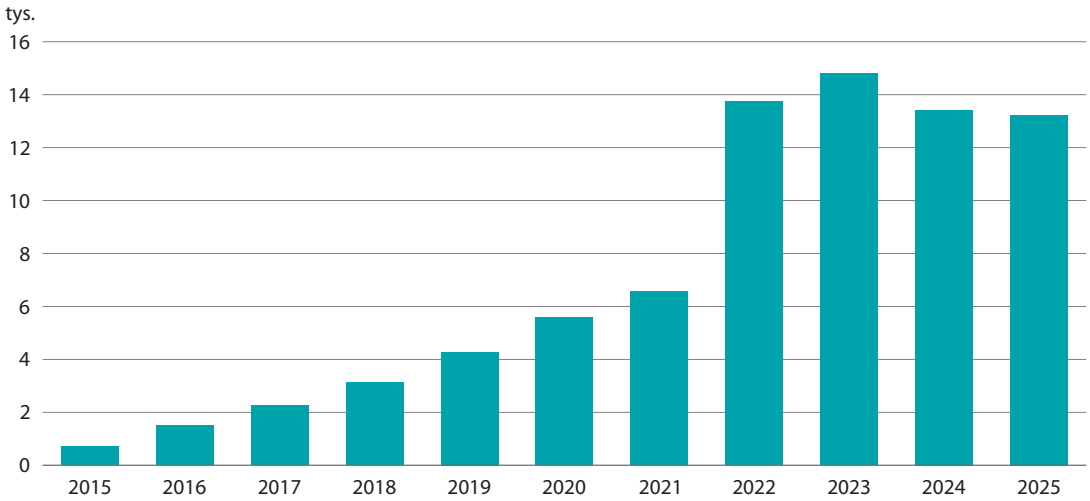
W 2025 r. zdecydowaną większość kobiet rodzących dziecko z obywatelstwem niepolskim stanowiły Ukrainki i Białorusinki, zaś z krajów azjatyckich najczęściej – obywatelki Wietnamu, Indii, Gruzji i Filipin. Wśród rodzących i mieszkających w Polsce kobiet z obywatelstwem kraju Unii Europejskiej najliczniejszą grupę stanowiły obywatelki Bułgarii i Rumunii (razem 36%).

Wykres 2.8. Urodzenia żywe przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe według kraju obywatelstwa w 2025 r.



Kobiety z obywatelstwem ukraińskim stanowiły zdecydowaną większość (blisko 77%) cudzoziemek mieszkających i rodzących dziecko w Polsce. Ponadto ich liczba znacząco wzrosła po 2021 r. na skutek migracji tych kobiet do Polski po wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie. W 2025 r. liczba urodzeń żywych przez Ukrainki na stałe mieszkające w Polsce była dwukrotnie wyższa niż w 2021 r. oraz prawie dwudziestokrotnie w porównaniu z 2015 r.

Wykres 2.9. Urodzenia żywe przez cudzoziemki z obywatelstwem ukraińskim mieszkające w Polsce na stałe w latach 2015–2025

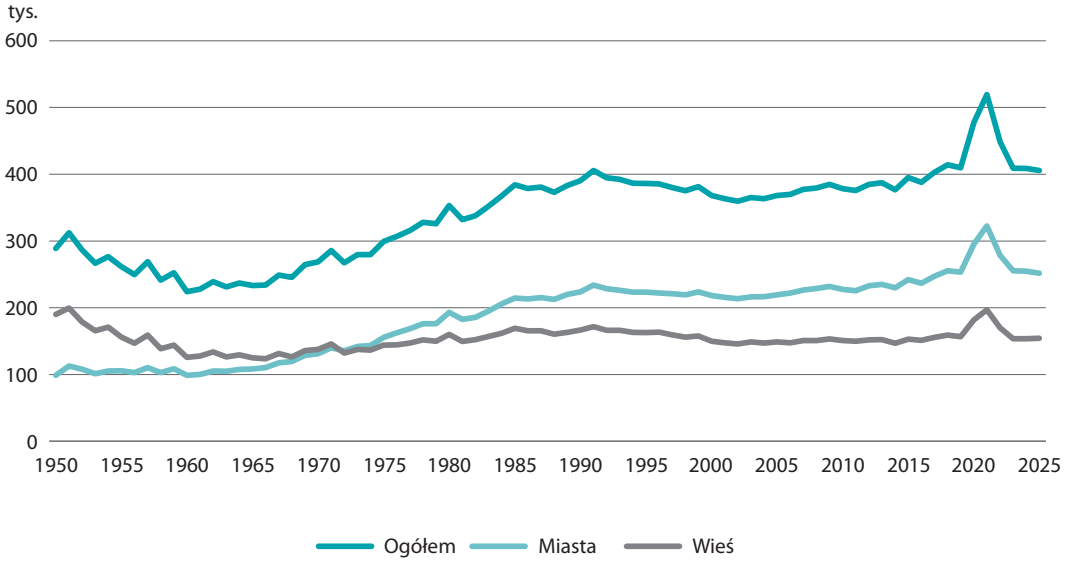


2.2. Umieralność i trwanie życia

2.2.1. Zgony i umieralność

W Polsce liczba zgonów do 2019 r. nie zmieniała się istotnie – rosła, ale tempo wzrostu było niewielkie i w miarę jednostajne[2]. W 2020 i 2021 roku nastąpił znaczący wzrost liczby zgonów. W 2020 r. zmarło ponad 477 tys. osób, a w 2021 r. prawie 520 tys. (o 42 tys. więcej w porównaniu do poprzedniego roku). Ta wyższa liczba zgonów w największym stopniu była spowodowana pandemią wywołaną wirusem SARSCoV-2. Z kolei w 2025 r. liczba zgonów spadła w porównaniu do 2024 r. – o 2,7 tys. do poziomu prawie 406 tys.

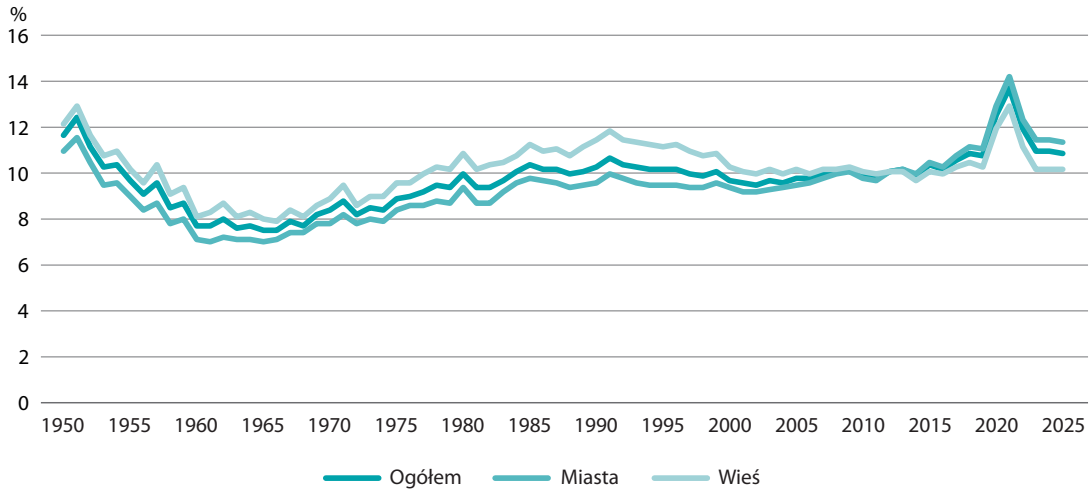
Wykres 2.10. Zgony według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025



Od szeregu lat obserwowany jest trend wzrostowy natężenia zgonów na 1000 ludności, ale tempo wzrostu jest niewielkie i w miarę jednostajne. W latach 1952–1965 odnotowywano obniżanie się współczynnika zgonów, którego najniższa wartość odnotowana w 1965 r. wyniosła – 7,4‰ (6,9‰ w miastach i 7,9‰ na wsi). W kolejnych dziesięcioleciach wartość współczynnika wahała się wokół 10 zgonów na 1000 osób. Znaczącą zmianę odnotowano w 2020 r., kiedy to nastąpił wyraźny wzrost współczynnika zgonów, który wyniósł 12,4‰, tj. i był wyższy o 2,4 p. prom. niż w 2019 r. Najwyższą wartość współczynnik osiągnął w 2021 r. kształtując się na poziomie 13,7‰. Od 2022 r. współczynnik zgonów obniża się i w 2025 r. wyniósł 10,8‰ (o 0,1 p. prom mniej niż przed rokiem). W 2025 r. natężenie zgonów w miastach wyniosło 11,3‰ i było nieco wyższe niż na wsi (10,1‰). Warto podkreślić, że w przeszłości aż do 2012 r. współczynnik zgonów w miastach był niższy niż na wsi.

[2] „Sytuacja demograficzna Polski do 2020 r. Zgony i umieralność", Część II, str. 57 https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-polski-do-2020-roku-zgony-i-umieralnosc,46,1.html (dostęp 10.08.2026).

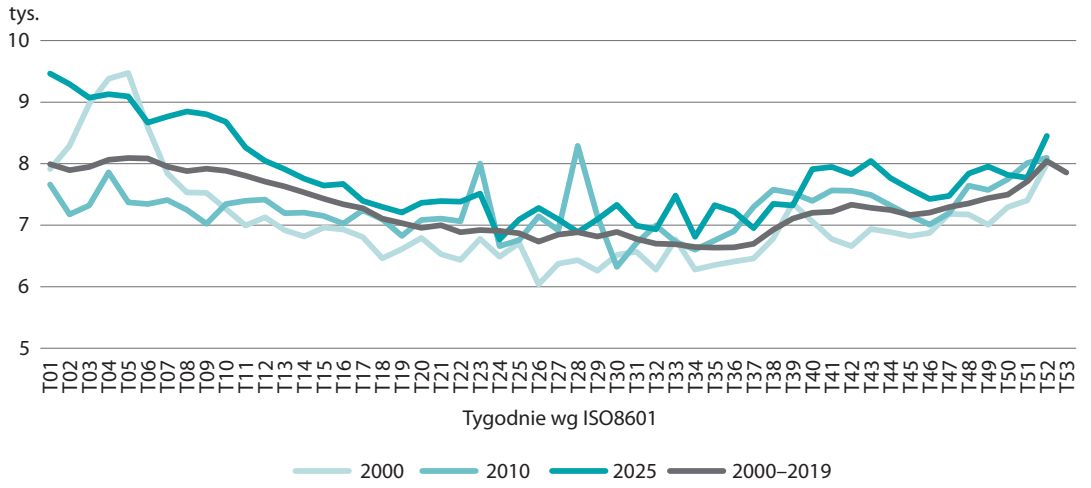
Wykres 2.11. Współczynniki zgonów na 1000 ludności według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025



Współczynnik zgonów jest również zróżnicowany regionalnie. W 2025 r. wyniósł od 9,4‰ w woj. małopolskim do 13,0‰ w woj. łódzkim. Wysoką umieralność odnotowano także dla województwa świętokrzyskiego i śląskiego (12,0‰).

Liczba zgonów w poszczególnych tygodniach 2025 r. utrzymywała się znacznie powyżej średniej dla okresu2000–2019, tj. przed wystąpieniem pandemii. Najwięcej zgonów odnotowano w I kwartale 2025 r. W latach 2024–2025 średnia tygodniowa liczba zgonów wyniosła prawie 8 tys. Na początku bieżącego stulecia średnia liczba zgonów w tygodniu kształtowała się na poziomie ok. 7 tys.

Wykres 2.12. Liczba zgonów w poszczególnych tygodniach[3] w 2025 r. oraz w wybranych latach na tle średniej dla okresu 2000–2019

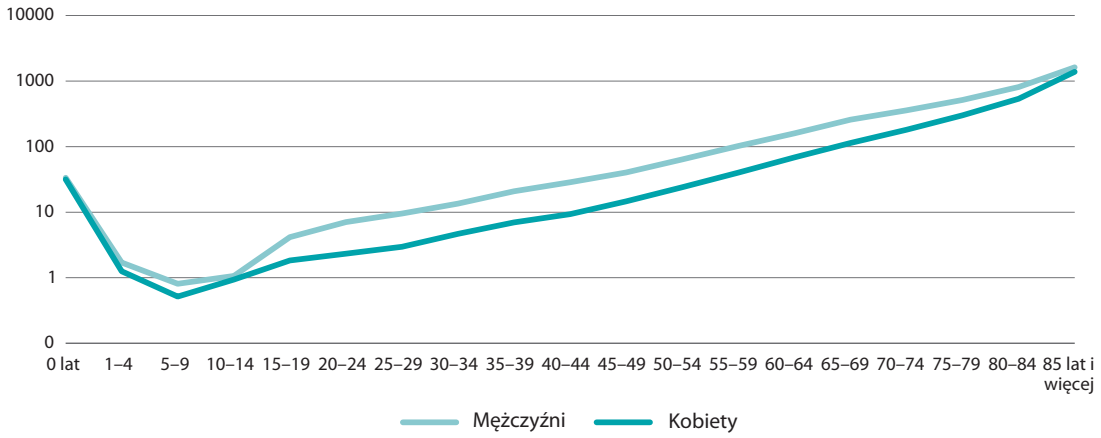


W 2025 r. mężczyźni stanowili ok. 52% wszystkich osób zmarłych. Mediana wieku w momencie zgonu wyniosła prawie 77 lat (73 lata dla mężczyzn i 82 lata dla kobiet), podczas gdy w 2000 r. 73 lata (69 lat dla mężczyzn i 78 lat dla kobiet).

[3] Dane o zgonach według tygodni zostały opracowane zgodnie z ISO8601 (międzynarodowa norma sposobu określania daty Międzynarodowej Organizacji Normalizacyjnej (ISO)). Oznacza to, że pierwszy tydzień roku może zawierać dni z poprzedniego roku, a tydzień ostatni – dni z następnego roku. Tym samym poszczególne tygodnie roku nie sumują się na poszczególne miesiące roku, ani na lata ogółem.

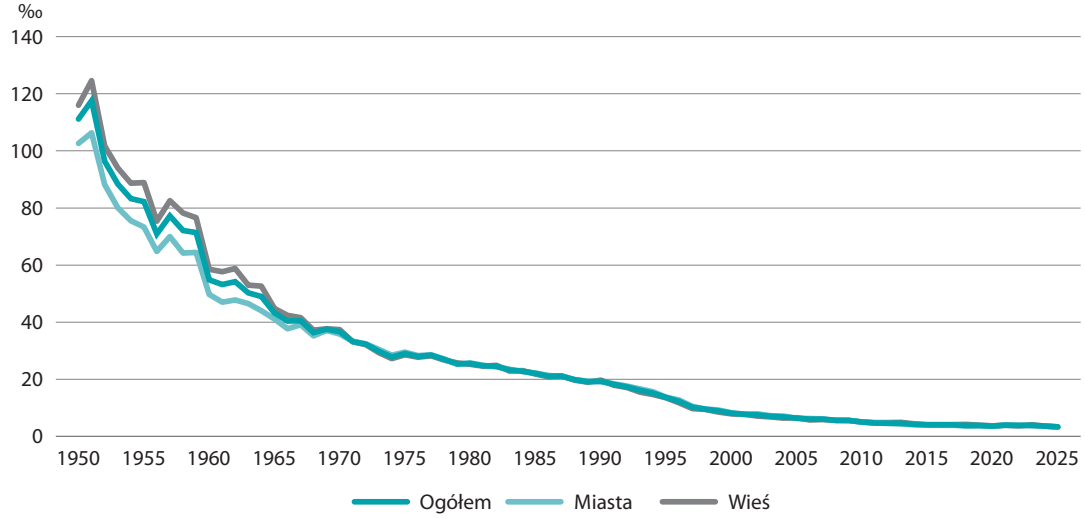
Można odnotować różnice w natężeniu umieralności według płci i wieku. W młodszych grupach wieku współczynniki zgonów dla mężczyzn są wyższe niż dla kobiet, co ilustruje zjawisko tzw. nadumieralności mężczyzn. W grupie wieku 1–4 lata wartości współczynników i różnice między płciami są niewielkie (dla dziewczynek ok. 1,3, a dla chłopców 1,7 zgonów na 10 tys. ludności danej płci), natomiast dla osób w wieku 20–44 lata współczynnik zgonów był trzykrotnie wyższy dla mężczyzn w porównaniu do kobiet. Wraz z wiekiem natężenie zgonów rośnie, zwłaszcza wśród osób najstarszych. Wśród osób w wieku 85 lat lub więcej różnice w umieralności między kobietami i mężczyznami znacząco maleją: na każde 10 tys. mężczyzn w tym wieku zgonów było ponad 1600, a dla kobiet – niespełna 1400.

Wykres 2.13. Natężenie zgonów według płci i wieku w 2025 r. (współczynniki na 10 tys. ludności danej płci i grupy wieku) – skala logarytmiczna



W latach 70. współczynnik zgonów niemowląt (tj. liczba zgonów niemowląt na 1000 urodzeń żywych) obniżył się ponad trzydziestokrotnie ze 108‰ w 1950 r. do 3,6‰ w 2020 r. W 2025 r. zmarło prawie 0,8 tys. dzieci w wieku poniżej 1 roku życia, zaś współczynnik zgonów niemowląt był niższy niż przed rokiem (o 0,3 p. prom.) i kształtował się na poziomie 3,3‰ (w miastach 3,0‰, na wsi 3,3‰). Umieralność niemowląt jest zróżnicowana przestrzennie: w 2025 r. współczynnik zgonów niemowląt kształtował się od 2,3‰ w woj. podkarpackim do 4,6‰ w kujawsko-pomorskim.

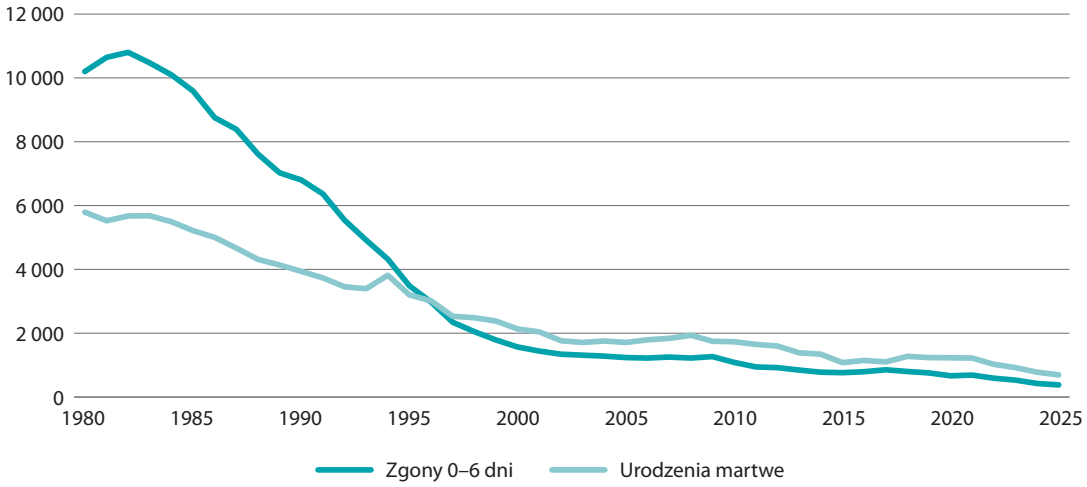
Wykres 2.14. Zgony niemowląt na 1000 urodzeń żywych według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025



Spadek umieralności niemowląt, a także stosunkowo niska liczba urodzeń martwych przekładają się na dość niską umieralność okołoporodową, która w 2025 r. wyniosła 4,5‰ wobec 22,8‰ w 1980 r. (w 2000 r. – 9,7‰).

Liczba zgonów niemowląt w pierwszym tygodniu życia, jak i urodzeń martwych systematycznie maleje. Na początku lat 80. XX w. liczba zgonów noworodków w wieku 0–6 dni kształtowała się na poziomie ok. 10 tysięcy rocznie, natomiast urodzeń martwych – na poziomie 6 tysięcy. W 2025 r. liczba zgonów niemowląt w pierwszym tygodniu życia wyniosła 380, zaś urodzeń martwych – 692. W ciągu ostatnich 45 lat odsetek urodzeń martwych obniżył się dwukrotnie. W latach 80. XX w. martwo urodzone noworodki stanowiły 0,6% wszystkich urodzeń, obecnie nieco ponad 0,3%.

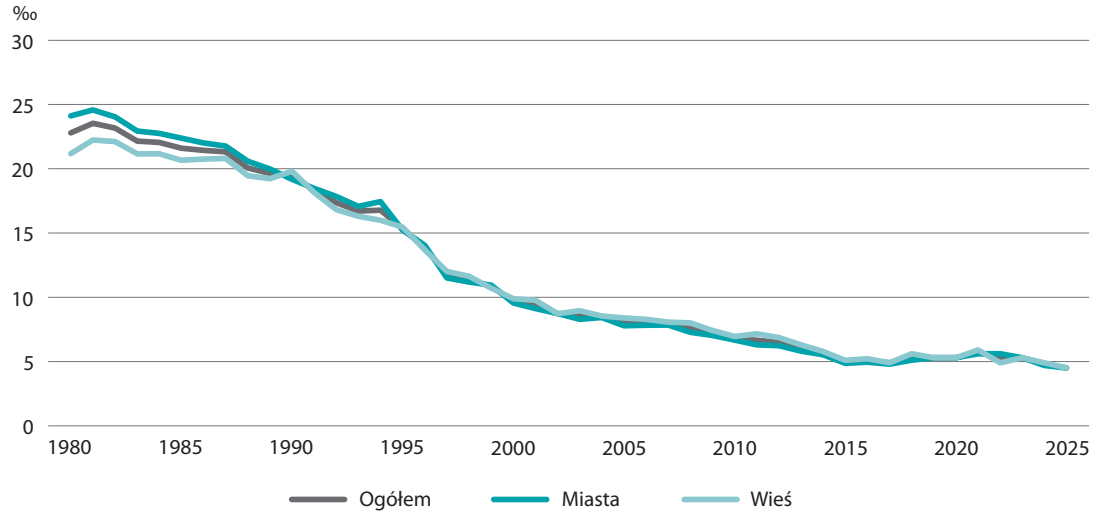
Wykres 2.15. Umieralność okołoporodowa w latach 1980–2025



Pół wieku temu współczynnik umieralności okołoporodowej w Polce utrzymywał się na poziomie ok. 25‰. Pod koniec lat 90. zmniejszył się do ok. 11‰. Obniżanie się poziomu umieralności niemowląt, a także niska liczba urodzeń martwych skutkują spadkiem natężenia umieralności okołoporodowej, której współczynnik jest obecnie o ponad połowę niższy i w 2025 r. wyniósł 4,5‰.

Obecnie podział na miasta i wieś nie różnicuje istotnie poziomu umieralności okołoporodowej. Do połowy lat dziewięćdziesiątych był on wyższy w miastach. W kolejnych latach nastąpiło odwrócenie tendencji na korzyść miast, przy jednoczesnym zrównaniu się wielkości współczynników. Od tej pory różnice w jego wielkości nie przekraczają 1‰. Obecnie współczynnik umieralności okołoporodowej kształtuje się na identycznym poziomie w miastach i na wsi, w 2025 r. osiągnął takie same wartości – po 4,5‰.

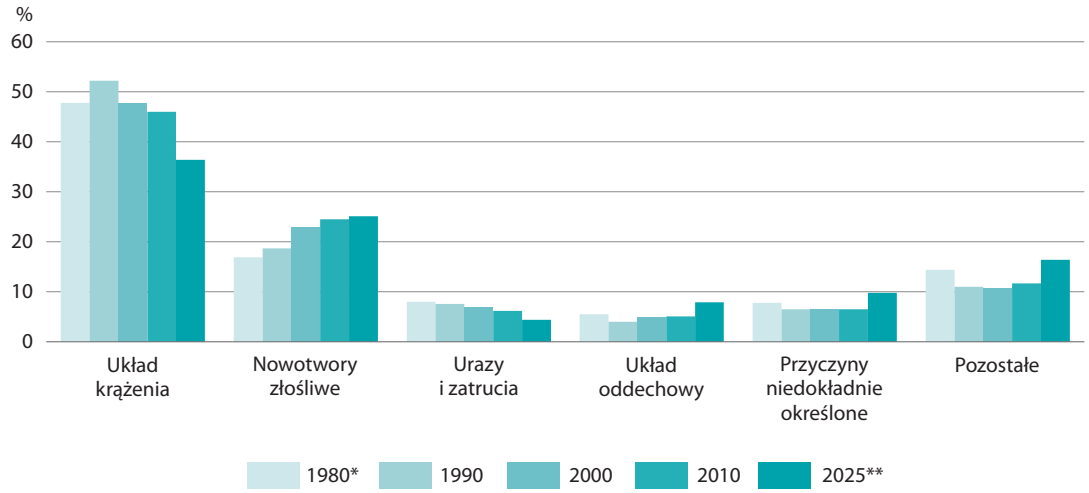
Wykres 2.16. Współczynnik umieralności okołoporodowej według miejsca zamieszkania w latach 1980–2025



Od dziesięcioleci obserwowany jest nieprzerwanie spadek umieralności dzieci w wieku 1–14 lat. Szczególnie niska jest umieralność dzieci w wieku 5–9 lat: w 2025 r. natężenie zgonów na 100 tys. ludności wyniósł w tej grupie wieku niespełna 7 zgonów. Dla porównania w grupie 15–19 lat współczynnik był ponad czterokrotnie wyższy i wyniósł 30 zgonów na 100 tys. ludności w tej grupie wieku. W 2025 r. na każde 100 tys. dzieci w wieku 1–14 lat odnotowano nieco niespełna 10 zgonów (w 2000 r. – 21, a na początku lat 90. ub. wieku – 36). W miastach wartość tego współczynnika jest nieznacznie wyższa niż na wsi (odpowiednio 9,9 i 9,8).

Głównymi przyczynami zgonów w 2025 r.[4] były choroby układu krążenia i choroby nowotworowe, obie grupy przyczyn odpowiadały za ponad 64% wszystkich zgonów. W stosunku do 2024 r. udział ten zwiększył się o 0,4 p. proc. zgonów spowodowanych chorobami nowotworowymi; na początku lat 80. XX w. nowotwory złośliwe były przyczyną niespełna 20% wszystkich zgonów, a w 2025 r. – już ponad 25%. Zmalał natomiast udział zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia z prawie 48% w 1980 r. do nieco ponad 36% w 2025 r. Kolejnymi istotnymi przyczynami zgonów były choroby układu oddechowego oraz urazy i zatrucia, stanowiące łącznie ponad 12% wszystkich zgonów.

Wykres 2.17. Zgony według przyczyn w wybranych latach



* Dane o zgonach z powodu na urazów i zatruć dotyczą 1979 r.; ** Dane wstępne

Struktura zgonów według przyczyn różni się według płci i wieku. W 2025 r. najczęstszymi przyczynami zgonu dla mężczyzn poniżej 50. roku życia (0–49 lat) były przyczyny zewnętrzne, czyli skutki urazów/wypadków i zatruć. Przyczyny te były powodem prawie co trzeciego zgonu w tej zbiorowości , a w grupie wieku 15–24 lata stanowiły niemal 65% wszystkich zgonów. Z kolei wśród mężczyzn w wieku 50 lat i więcej odsetek ten wyniósł niespełna 4%. Główną przyczyną zgonu wśród mężczyzn w tym wieku były choroby układu krążenia (stanowiły blisko 35% ogółu zgonów w tej grupie) i ich udział rośnie wraz z wiekiem. W 2025 r. wśród kobiet do 49 r.ż. blisko 1/3 wszystkich zgonów stanowiły te spowodowane nowotworami złośliwymi. Z kolei dla zmarłych kobiet w wieku 50 lat i więcej najczęstszą przyczyną zgonów były choroby układu krążenia – odsetek ten wyniósł ponad 41%. Taka struktura zgonów według najważniejszych grup przyczyn utrzymuje się w Polsce od wielu lat.

Spadkowy trend umieralności niemowląt wynika z istotnego zmniejszenia się umieralności noworodków w pierwszym tygodniu życia. Od lat niemal połowa zgonów niemowląt jest spowodowana chorobami i stanami w okresie okołoporodowym, czyli powstającymi w trakcie trwania ciąży matki i w okresie pierwszych 6 dni życia noworodka. Przyczyną kolejnych ok. 36% zgonów są wady rozwojowe wrodzone, a pozostałe zgony są powodowane chorobami nabytymi w okresie niemowlęcym lub urazami.

[4] Dane wstępne.

Podstawowymi przyczynami zgonów dzieci i młodzieży w wieku 1–14 lat są zewnętrzne przyczyny zgonu (urazy i zatrucia), które stanowią ponad ¼ wszystkich zgonów w tej grupie wieku. Kolejną grupą przyczyn są nowotwory złośliwe (ponad 21% zgonów dzieci), następnie wady rozwojowe wrodzone (ponad 16%), choroby układu oddechowego oraz choroby układu nerwowego i narządów zmysłu (w obu przypadkach ponad 8%).

W ciągu ostatnich 45 lat wzrósł udział zgonów z powodu samobójstw w ogólnej liczbie zgonów wśród nastolatków (osób w wieku 15–19 lat). Na początku lat 80-tych ubiegłego wieku kształtował się on na poziomie 10%, natomiast w 2000 r. osiągnął wartość 16% r. Od ponad 20 lat udział zgonów nastolatków z powodu samobójstw utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie i oscyluje wokół 20%. W 2025 r. odsetek ten wyniósł ponad 21%, co oznacza, że co piąty nastolatek zmarł w wyniku samobójstwa.

2.2.2. Trwanie życia i trwanie życia w zdrowiu

Oczekiwane trwanie życia (e_x) jest najlepiej znanym parametrem tablic trwania życia. Jest to miara teoretyczna i wyraża średnią liczbę lat, jaką miałaby do przeżycia – przy stałych warunkach umieralności według wieku zaobserwowanych w danym roku – osoba w wieku x ukończonych lat. W szczególności, parametr e_0 oznacza oczekiwaną długość życia w momencie urodzenia i oznacza, ile średnio lat przeżyłyby noworodki urodzone w danym roku, gdyby wzorzec umieralności według wieku nie zmienił się do końca trwania ich życia. Tablice trwania życia obrazują proces wymierania hipotetycznej kohorty liczącej zwykle 100 000 osób, przy założeniu że prawdopodobieństwa zgonów według wieku byłyby stałe do końca trwania tej generacji, czyli do zgonu ostatniej osoby z tej hipotetycznej kohorty.

W 2025 r. oczekiwane trwanie życia noworodka (e_0) w Polsce wyniosło 75,37[5] roku dla mężczyzn oraz 82,48 roku dla kobiet, zaś dla osób w wieku 60 ukończonych lat – odpowiednio ponad 20 lat i 24,7 Generalnie oczekiwane dalsze trwanie życia (e_x) jest niższe dla mężczyzn niż dla kobiet, ale różnica ta zmniejsza się wraz z wiekiem.

Tablica 2.2. Oczekiwane dalsze trwanie życia według płci i wieku w 2025 r.

Wiek (x)	e_x Mężczyźni	e_x Kobiety	Różnica
0	75,37	82,48	7,1
10	65,72	72,81	7,1
20	55,86	62,90	7,0
30	46,27	53,06	6,8
40	36,97	43,33	6,4
50	28,09	33,79	5,7
60	20,04	24,71	4,7
70	13,36	16,50	3,1
80	7,93	9,54	1,6
90	4,19	4,69	0,5
100	2,37	2,39	0,0

Oczekiwane trwanie życia w Polsce jest zróżnicowane przestrzennie. Mężczyźni w miastach charakteryzują się dłuższym oczekiwanym trwaniem życia niż mieszkający na wsi, z kolei dla kobiet te różnice są niewielkie. W 2025 r. oczekiwane trwanie życia noworodka dla mężczyzn zamieszkałych w miastach wynosiło 75,67 roku i było o 0,8 roku większe niż dla mężczyzn na wsi. Oczekiwane trwanie życia kobiet jest zbliżone i wynosi 82,50 roku w miastach oraz 82,39 roku na wsi. W porównaniu z 2024 r. oczekiwana długość życia noworodka wzrosła o 0,5 roku dla mężczyzn i o 0,2 roku dla kobiet.

[5] Trwanie życia w 2025 r., Analizy i raporty statystyczne (Life expectancy in Poland 2025, Statistical analyses and reports), [2026], GUS, https://publikacje.new.stat.gov.pl/portal-publikacje/trwanie-zycia-w-2025-r (dostęp 06.08.2026 r.).

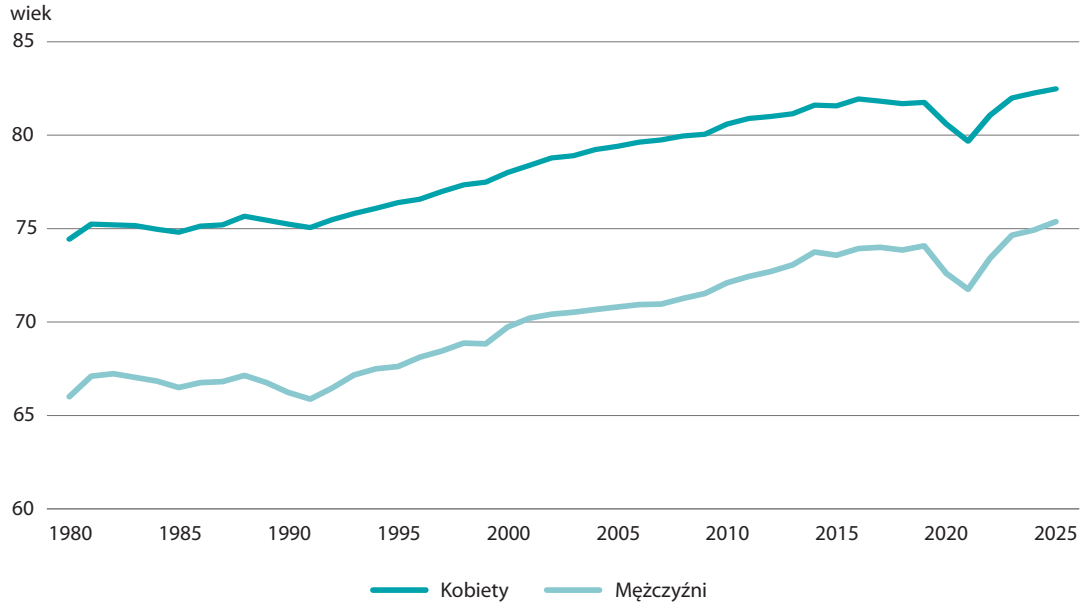
W 2025 r. najwyższą oczekiwaną długość życia dla mężczyzn odnotowano dla województwa podkarpackiego (77,06 roku) oraz małopolskiego (76,78 roku), zaś najkrótszą dla województwa łódzkiego (73,89 roku) i lubuskiego (74,25 roku). Natomiast dla kobiet największe trwanie życia noworodka zaobserwowano dla województwa podkarpackiego (84,17 roku), podlaskiego (83,73 roku) i małopolskiego (83,61 roku). natomiast najniższe dla województwa łódzkiego (81,36 roku), kujawsko-pomorskiego (81,66 roku) i śląskiego (81,77 roku).

Tablica 2.3. Oczekiwane dalsze trwanie życia według płci, wieku i województw

Województwa	Mężczyźni					Kobiety				
	według wieku									
	0	15	30	45	60	0	15	30	45	60
Polska	75,37	60,76	46,27	32,47	20,04	82,48	67,84	53,06	38,52	24,71
Dolnośląskie	75,20	60,55	46,13	32,29	19,90	82,08	67,45	52,70	38,18	24,46
Kujawsko-pomorskie	74,74	60,29	45,85	32,06	19,68	81,66	67,06	52,27	37,72	24,00
Lubelskie	75,14	60,57	46,08	32,42	20,16	83,13	68,53	53,73	39,19	25,26
Lubuskie	74,25	59,61	45,24	31,69	19,55	82,02	67,34	52,57	38,07	24,39
Łódzkie	73,89	59,20	44,82	31,34	19,27	81,36	66,80	52,04	37,64	24,01
Małopolskie	76,78	62,20	47,63	33,59	20,85	83,61	68,92	54,11	39,50	25,51
Mazowieckie	75,66	61,00	46,53	32,66	20,22	82,79	68,09	53,31	38,77	24,95
Opolskie	75,22	60,75	46,31	32,45	19,97	83,08	68,25	53,40	38,76	24,84
Podkarpackie	77,06	62,31	47,67	33,71	21,03	84,17	69,47	54,65	40,03	25,98
Podlaskie	75,88	61,23	46,80	33,06	20,57	83,73	69,08	54,27	39,75	25,86
Pomorskie	75,93	61,33	46,86	32,92	20,29	82,23	67,67	52,90	38,34	24,53
Śląskie	74,87	60,23	45,74	31,96	19,65	81,77	67,13	52,35	37,85	24,16
Świętokrzyskie	75,07	60,34	45,82	32,17	20,00	83,07	68,46	53,67	39,10	25,20
Warmińsko-mazurskie	74,55	59,98	45,61	31,93	19,55	82,38	67,82	53,06	38,53	24,70
Wielkopolskie	75,49	60,89	46,42	32,55	20,01	82,15	67,53	52,75	38,21	24,39
Zachodniopomorskie	74,62	59,97	45,64	31,92	19,60	82,01	67,41	52,59	38,09	24,41

W latach 1990 – 2025 wyraźnie wzrosło oczekiwane trwanie życia noworodka w Polsce – odpowiednio o 9,2 roku dla mężczyzn oraz 7,3 roku dla kobiet. Początkowo wzrost ten wynikał głównie ze zmniejszenia umieralności wśród niemowląt, dzieci i osób młodych, w kolejnych latach – na skutek spadku osób dorosłych i następnie osób starszych.

Wykres 2.18. Oczekiwane trwanie życia noworodka według płci w latach 1980–2025



W analizach stanu zdrowia populacji wykorzystywane są również mierniki długości życia w zdrowiu (bez niepełnosprawności). Oczekiwane trwanie życia w zdrowiu wieku x lat (HLY_x) określa się na podstawie tablic trwania życia oraz zasięgu występowania niepełnosprawności lub złego stanu zdrowia według wieku w danej populacji. W przyjętej metodologii Głównego Urzędu Statystycznego do określenia odsetka osób niepełnosprawnych według wieku i płci wykorzystuje się wyniki corocznego Europejskiego Badania Warunków Życia Ludności (EU-SILC).

W 2024 roku w Polsce oczekiwane trwanie życia w zdrowiu[6] noworodka dla kobiet wyniosło 65,32 roku, co stanowiło 79,4% oczekiwanego trwania życia noworodka, a dla mężczyzn wartości te wyniosły odpowiednio 61,62 roku i 82,2%. Należy pamiętać, że podobnie jak oczekiwana dalsza długość życia, oczekiwana długość życia w zdrowiu jest wartością hipotetyczną. Przykładowo wartość 65,32 roku dla kobiet oznacza, że dziewczynka urodzona w 2024 r. przeżyłaby przeciętnie tyle lat w dobrym zdrowiu, pod warunkiem utrzymywania się przez całe jej życie warunków umieralności i złego stanu zdrowia jak tych zaobserwowanych w 2024 r.

Wraz z wiekiem udział procentowy życia w zdrowiu (bez niepełnosprawności) maleje. Mężczyzna, który w 2024 r. ukończył 60 lat przeżyłby 56,1% dalszego życia w dobrym zdrowiu w porównaniu do 82,2% w momencie urodzenia. W przypadku kobiet w tym samym wieku ten udział kształtuje się na poziomie 50,4% (w porównaniu do 79,4% w momencie urodzenia).

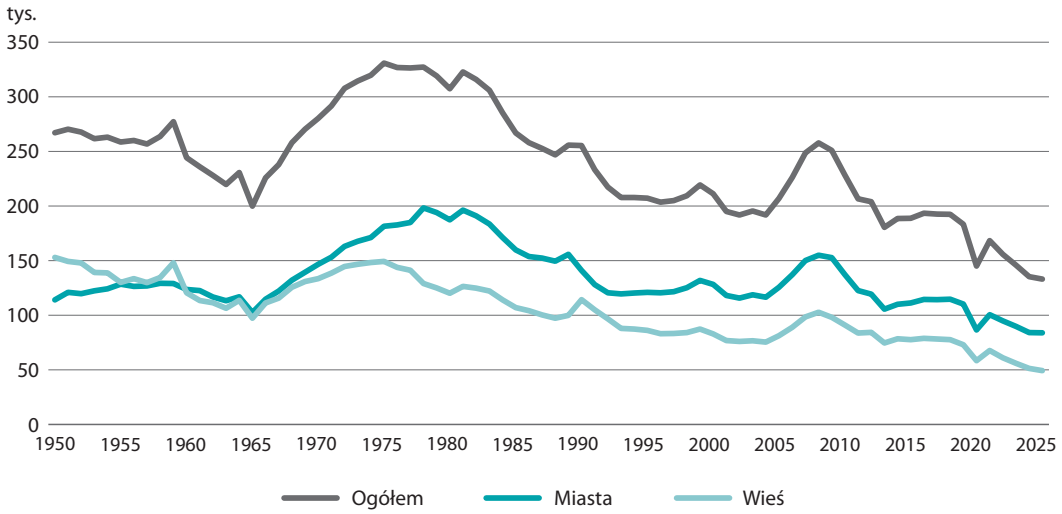
W Polsce występuje duże zróżnicowanie przestrzenne oczekiwanego trwania życia w zdrowiu. W 2024 r. najwyższą wartość odnotowano dla województwa wielkopolskiego tj. 63,50 roku dla mężczyzn oraz 66,36 roku dla kobiet. Najkrótsze oczekiwane trwanie życia w zdrowiu dla mężczyzn zaobserwowano dla województwa lubelskiego (60,10 roku), natomiast dla kobiet – dla województwa lubelskiego (63,57 roku) oraz łódzkiego (63,62 roku).

[6] Trwanie życia w zdrowiu w 2024 r., Informacje sygnalne (Healthy Life Years in Poland in 2024, News Release), [2025], GUS, Warszawa, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/trwanie-zycia/trwanie-zycia-w-zdrowiu-w-2024-r-,5,5.html (dostęp 05.08.2026).

2.3. Tworzenie i rozpad małżeństw[7]

W latach 50. XX wieku liczba zawieranych małżeństw kształtowała się na poziomie około 260 tys. rocznie. W drugiej połowie lat 70. oraz na początku lat 80. XX wieku zawierano ich ponad 300 tys. rocznie. Od drugiej połowy lat 90. liczba zawieranych małżeństw systematycznie malała. W latach 2007–2009 odnotowano niewielki wzrost do około 250 tys. małżeństw rocznie, po czym liczba zawieranych związków ponownie zaczęła spadać. W 2025 r. zawarto około 133 tys. małżeństw.

Wykres 2.19. Małżeństwa zawarte według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025

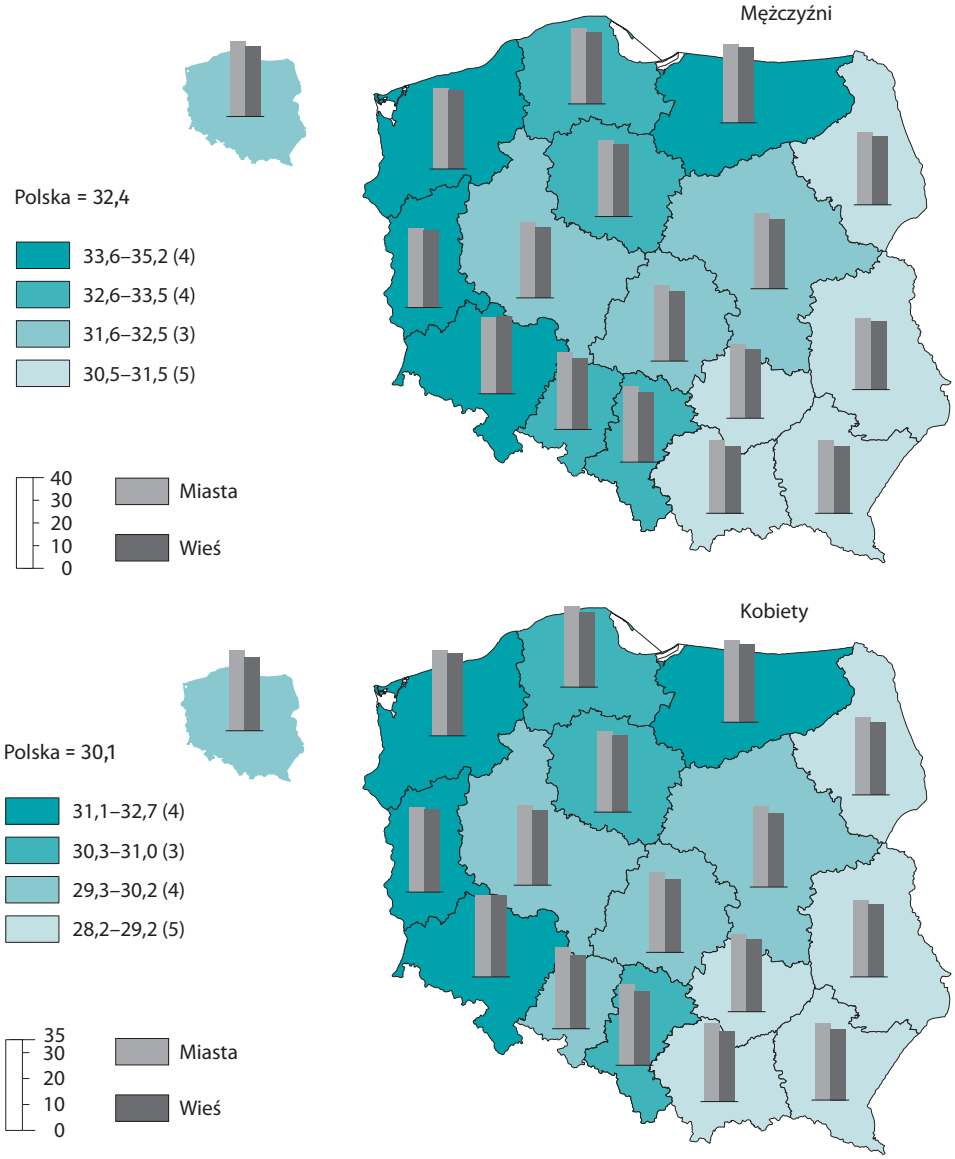


Od 2020 r. współczynnik zawierania małżeństw na 1000 ludności w Polsce utrzymuje się poniżej 5‰, w 2025 r. wyniósł 3,6‰. Częstość zawierania małżeństw w miastach jest wyższa niż na wsi (wynosi odpowiednio 3,8‰ i 3,2‰). W przypadku województw – najwyższe współczynniki odnotowano dla woj. pomorskiego (w 2025 r. – 4,0‰), a najniższe dla świętokrzyskiego i opolskiego (odpowiednio 2,9‰ i 3,0‰ w 2025 r.).

W 2025 r. pierwsze związki małżeńskie stanowiły 73% wszystkich zawieranych małżeństw (w miastach 71%, na wsi 77%). Ich udział maleje co roku o około 1–2 p. proc.

[7] Szersze informacje w publikacji pt. „Sytuacja demograficzna Polski do 2018 r. Tworzenie i rozpad rodzin", Część II https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-polski-do-2018-roku-tworzenie-i-rozpad-rodzin,45,1.html (dostęp 10.08.2026).

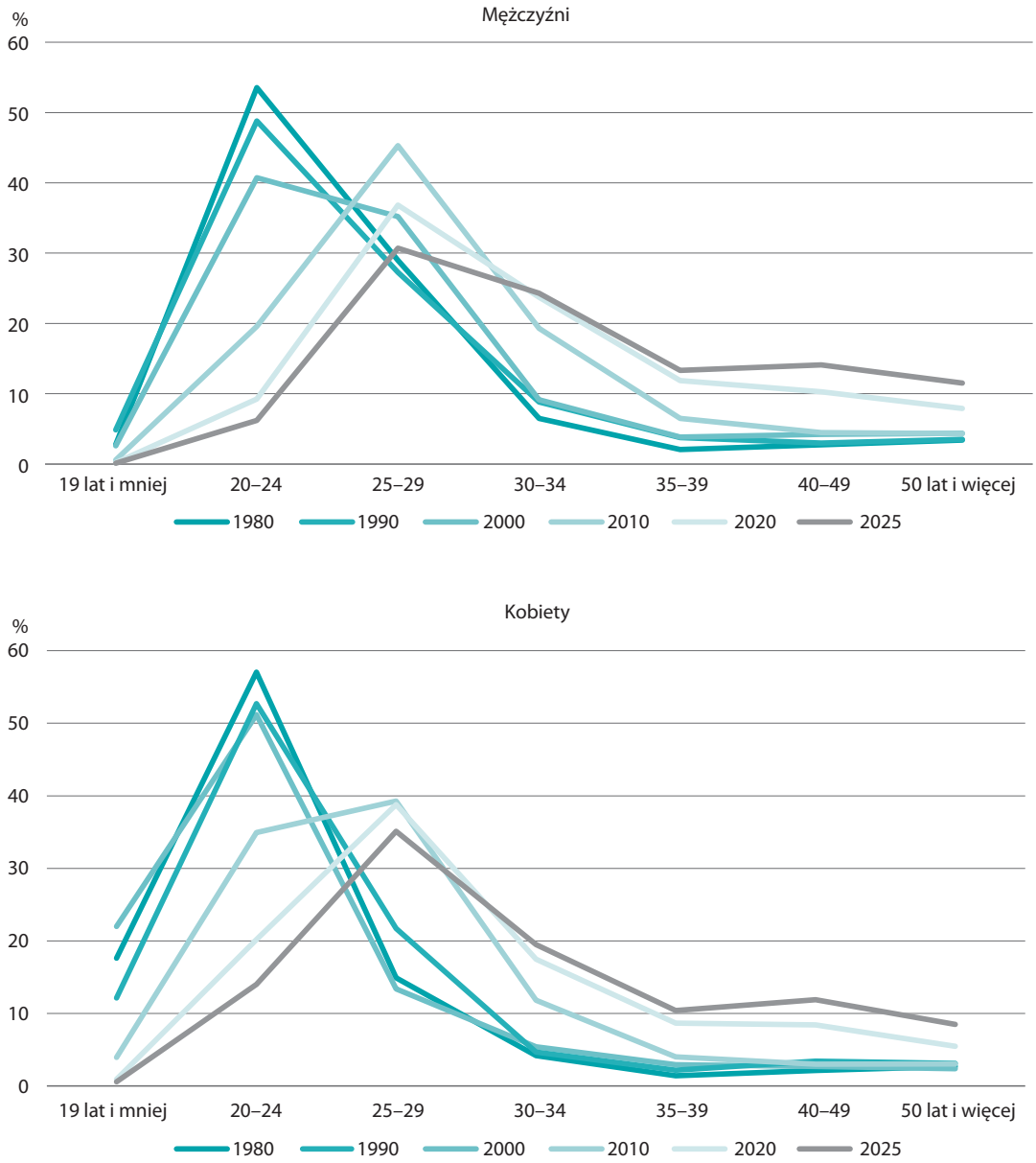
Mapa 2.3. Mediana wieku nowożeńców według województw w 2025 r.



W 2025 r. mediana wieku mężczyzny w momencie zawarcia małżeństwa wyniosła 32 lata, a kobiety 30 lat – w obu przypadku nastąpił wzrost o 7–8 lat w porównaniu do 1980 r. Mediana wieku nowożeńców jest zróżnicowana terytorialnie: najniższą dla mężczyzn ponad 30 lat można zaobserwować dla województw wschodniej i południowo–wschodniej Polski (podkarpackiego i lubelskiego), zaś najwyższą dla województw Polski zachodniej (zachodniopomorskiego, lubuskiego i dolnośląskiego) – ok. 35 lat. Podobne zróżnicowanie terytorialne można odnotować dla kobiet – najniższa (ok. 30 lat) była dla województw Polski wschodniej oraz południowo-wschodniej, a najwyższa (ok. 32 lata) dla województw zachodniej Polski.

Na przestrzeni 45 lat udział mężczyzn zawierających małżeństwo w wieku 20–24 lat zmniejszył się prawie dziesięciokrotnie; w 1980 r. mężczyźni w tym wieku stanowili ponad połowę nowożeńców, natomiast w 2025 r. ok. 6%. Tendencja ta zauważalna jest jeszcze bardziej w przypadku kobiet – w 1980 r. ¾ kobiet zawierających związek małżeński była w wieku poniżej 25 lat. Obecnie udział tej grupy wieku wynosi niespełna 15%. W 2025 r. najliczniejszą grupę osób zawierających związek małżeński stanowili mężczyźni i kobiety w wieku 25–29 lat.

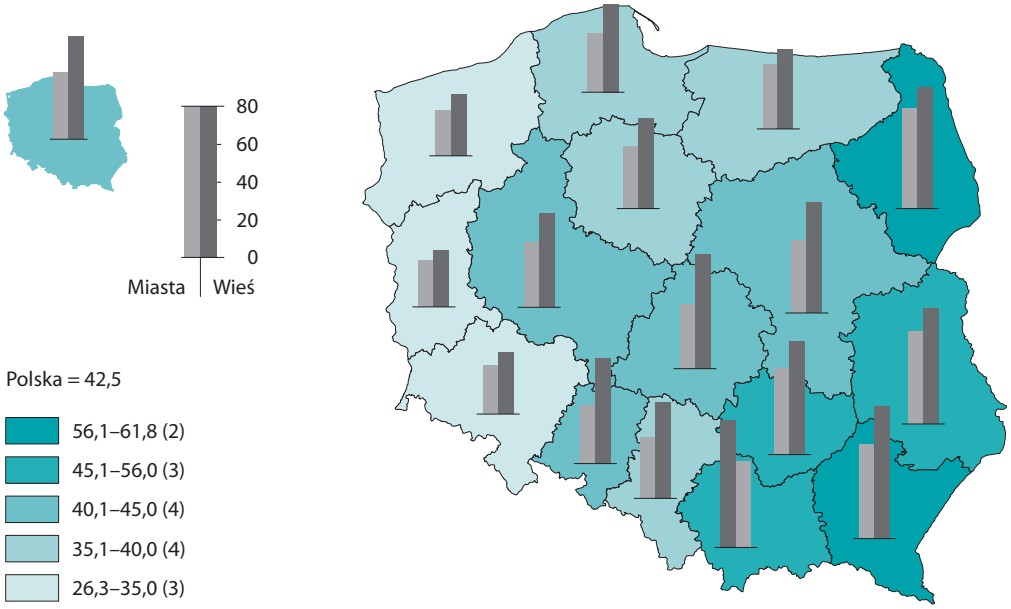
Wykres 2.20. Struktura nowożeńców według grup wieku w wybranych latach (w %)



W 2025 r. małżeństwa wyznaniowe (tj. zawarte w kościołach i związkach wyznaniowych[8] oraz jednocześnie zarejestrowane w urzędach stanu cywilnego) stanowiły ok. 42% wszystkich zawieranych prawnie związków (na wsi 54%, w miastach 35%) i ich odsetek co roku nieznacznie maleje (w 2000 r. wynosił 72%, w miastach 66% i 81% na wsi). Struktura zawartych małżeństw według typu jest silnie zróżnicowana terytorialnie. Największy udział małżeństw wyznaniowych odnotowano w województwie podkarpackim (62% w 2025 r.), podlaskim (58%) i małopolskim (56%), zaś najniższy (26–27%) w województwach: lubuskim, zachodniopomorskim i dolnośląskim.

[8] Kościół Katolicki, Polski Autokefaliczny Kościół Prawosławny, Kościół Ewangelicko-Augsburski, Kościół Ewangelicko-Reformowany, Kościół Ewangelicko-Metodystyczny, Kościół Chrześcijan Baptystów, Kościół Adwentystów Dnia Siódmego, Kościół Polskokatolicki, Związek Gmin Wyznaniowych Żydowskich, Kościół Starokatolicki Mariawitów, Kościół Zielonoświątkowy.

Mapa 2.4. Małżeństwa wyznaniowe ze skutkami cywilnymi w 2025 r. (% ogólnej liczby małżeństw w danym województwie)



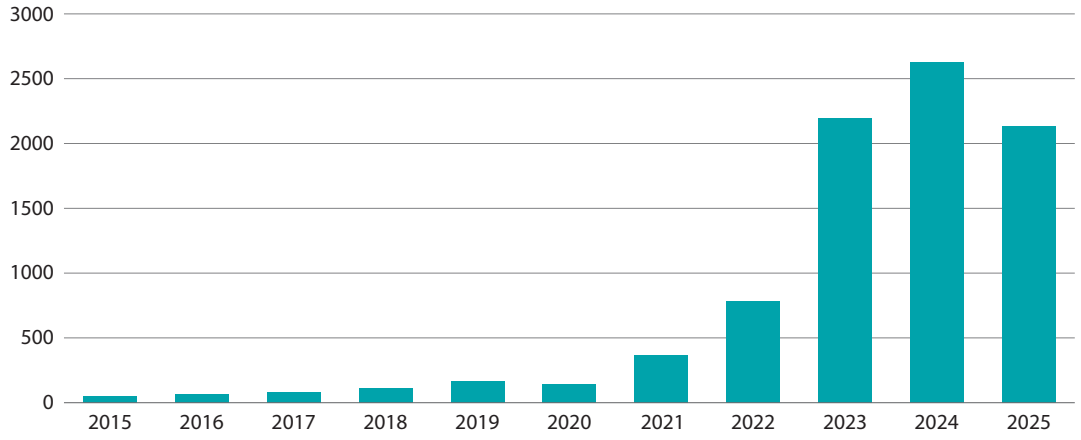
Związki małżeńskie Polek i Polaków z cudzoziemcami stanowią niewielki odsetek wszystkich zawieranych małżeństw w Polsce. W ostatnich latach zarówno liczba, jak i odsetek małżeństw obywateli polskich z cudzoziemcami znacząco wzrósł – z 3837 w 2010 r. do 5821 w 2025 r. Zmiana ta jest widoczna przede wszystkim w przypadku małżeństw zawieranych przez Polaków z cudzoziemkami. Mężczyźni z polskim obywatelstwem stanowią zdecydowaną mniejszość wśród binacjonalnych małżeństw, ale w ostatnich latach ich liczba zdecydowanie wzrosła, czego główną przyczyną jest znaczący wzrost liczby małżeństw zawieranych z obywatelkami Ukrainy (449 małżeństw w 2010 r., 1435 w 2020 r. i 2135 w 2025 r.). Polacy najczęściej żenią się z obywatelkami Ukrainy i Białorusi, z kolei Polki wychodzą za mąż głównie za Brytyjczyków, Niemców, Włochów i Ukraińców.

Tablica 2.4. Małżeństwa Polaków z cudzoziemcami (osobami nieposiadającymi polskiego obywatelstwa) w wybranych latach

Wyszczególnienie	2010	2015	2020	2025
Małżeństwa z cudzoziemcami – razem:	3837	4060	4096	5821
% w stosunku do małżeństw ogółem	1,7	2,2	2,8	4,4
Polki z cudzoziemcami	2810	2814	2053	2796
Polacy z cudzoziemkami	1027	1246	2043	3025

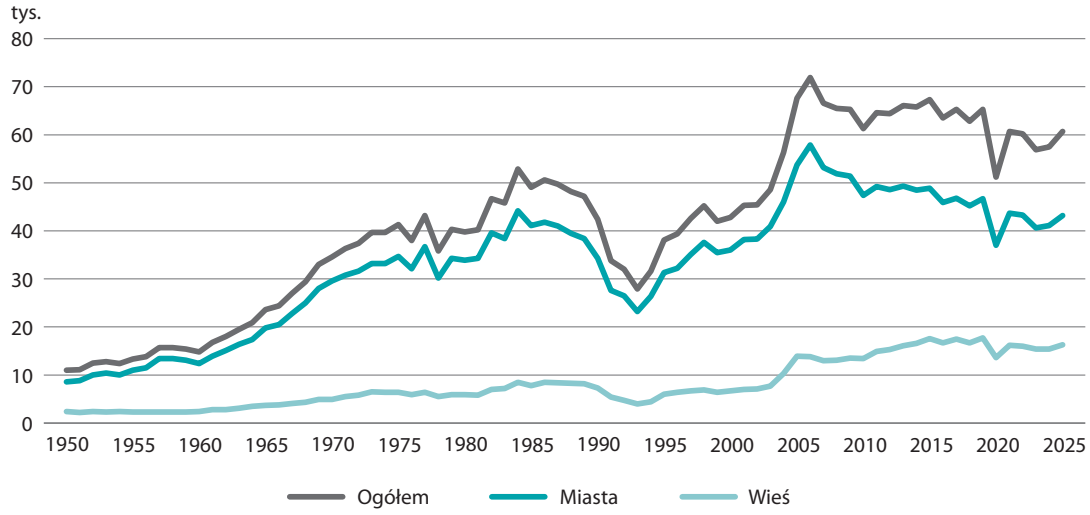
W związku z trwającymi od 2022 r. działaniami wojennymi w Ukrainie znacząco wzrosła liczba małżeństw zawieranych w Polsce przez osoby posiadające wyłącznie obywatelstwo ukraińskie. Ich liczba w 2025 roku wyniosła 2135, co oznacza prawie trzykrotny wzrost w porównaniu do 2022 roku.

Wykres 2.21. Małżeństwa osób z obywatelstwem ukraińskim w latach 2015–2025



Od 1949 roku liczba rozwodów w Polsce sukcesywnie rośnie. W latach 50. ub. wieku orzekano ich kilkanaście tysięcy rocznie, a w latach 70. XX w. liczba sięgnęła 40 tys. rocznie oraz 50 tys. w latach 80. W ostatnich latach rozwód orzekany jest dla blisko 60 tys. małżeństw rocznie. Najwięcej rozwodów sądy orzekły w 2006 r. – prawie 72 tys., natomiast w latach 2005–2019 orzekanych było – średnio – ok. 65 tys. rozwodów, w 2020 r. z powodu pandemii i ograniczonej pracy sądów orzeczono jedynie 51 tys. rozwodów, natomiast w 2025 r. niespełna 61 tys.

Wykres 2.22. Rozwody orzeczone prawomocnie według miejsca zamieszkania w latach 1950–2025



Liczba rozwodów w miastach jest prawie trzykrotnie wyższa niż na wsi, zaś współczynnik rozwodów prawie dwukrotnie wyższy. Także w układzie regionalnym występują znaczne różnice, tj. w 2025 r. najniższy współczynnik rozwodów odnotowano w województwie świętokrzyskim (0,9‰), najwyższy zaś w województwie warmińsko-mazurskim (1,9‰).

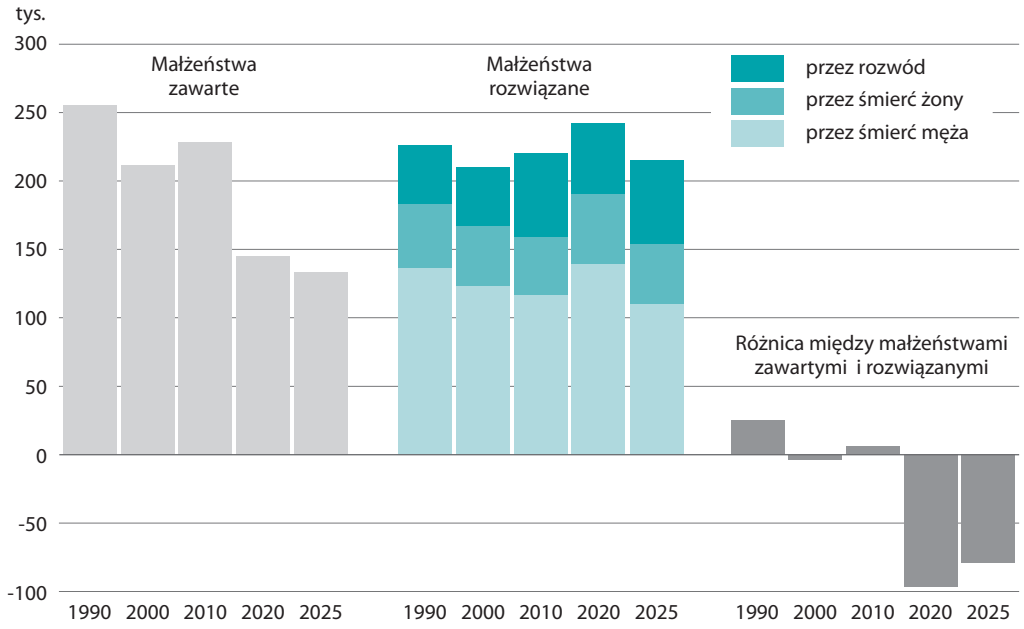
Rozwody orzekane są średnio po ok. 15 latach małżeństwa. Dominującą przyczyną, wskazywaną w prawie 60% rozwodów, jest niezgodność charakterów. Przyczyna ta w 2025 r. figurowała jako powód wniesienia pozwu w 36,0 tys. przypadków, podczas gdy następne co do ważności przyczyny rozwodów były rzadziej wskazywane (9 tys. – niedochowanie wierności, 7 tys. – alkoholizm, 3 tys. – nieporozumienia na tle finansowym).

W ostatnich dekadach rośnie średni wiek osób rozwodzących się: w 2025 r. rozwodzący się mężczyzna miał średnio 44 lata, a kobieta niespełna 42 lata. Średni wiek w momencie rozwodu był o 5–6 lat wyższy niż w 2000 r. i o 7–8 lat w porównaniu do 1990 r.

W 2025 r. sąd orzekł o sprawowaniu opieki nad małoletnimi dziećmi w przypadku 35 tys. małżeństw. Rozstrzygnięcia te dotyczyły 54 tys. dzieci. Coraz częściej orzekane jest wspólne wychowywanie dzieci przez rozwiedzionych rodziców – w 2025 r. stanowiły one blisko 77% wszystkich decyzji sądowych w tym zakresie, opieka przyznana wyłącznie matce stanowiła 19% przypadków (w 2000 r. udział ten wynosił 65%), natomiast wyłączna opieka ojca – niespełna 3% przypadków.

Od 2011 r. – maleje liczba małżeństw istniejących, tj. każdego roku liczba nowopowstałych związków małżeńskich jest niższa od liczby małżeństw rozwiązanych przez śmierć współmałżonka lub przez rozwód. W końcu 2025 r. w Polsce istniało 8,5 mln. małżeństw – o 76 tys. mniej niż rok wcześniej. Należy podkreślić, że w latach 90. ubiegłego wieku oraz na początku bieżącego, rozpad 1/5 małżeństw był spowodowany rozwodem, obecnie ten udział wzrósł do 28%.

Wykres 2.23. Bilans małżeństw w wybranych latach



2.4. Migracje zagraniczne ludności

W 2025 r., w porównaniu do roku poprzedniego, zarejestrowano wzrost liczby imigrantów i nieznaczny spadek liczby emigrantów – 21,1 tys. i 10,2 tys. (w 2024 r. odpowiednio 19,5 i 10,2 tys.). W dłuższej perspektywie, począwszy od momentu akcesji Polski do Unii Europejskiej, obserwujemy względnie stabilny poziom imigracji (około 10–20 tys. rocznie) i jednocześnie znaczne wahania emigracji do 2015 r.[9] (w 2006 r. – 46,9 tys., w 2010 r. – 17,4 tys., w 2013 r. – 32,1 tys.) oraz mniejsze zmiany po 2015 r. (około 8 – 14 tys. rocznie).

Główne kierunki emigracji definitywnych pozostają od wielu lat niezmienne – są to Niemcy i Wielka Brytania. Jednak w ostatnich latach zauważalne są wahania liczby emigrantów na pobyt stały do Niemiec. W 2025 r. wyjechało na stałe 3,1 tys. osób, w 2024 r. osób, 3,3 tys. w 2023 r. – 3,1 tys. W ubiegłym roku emigracja do Wielkiej Brytanii wzrosła jedynie o 0,5%, utrzymując się na poziomie 2,2 tys.

[9] Dane o migracjach zagranicznych na pobyt stały za 2015 r. nie są dostępne.

Imigranci przybywający do Polski w celu zamieszkania na stałe to w znacznej części Polacy – w 2025 r. stanowili 57% ogółu imigrantów (prawie 12 tys. imigrantów posiadało polskie obywatelstwo). W przypadku imigracji na pobyt stały, podobnie jak w poprzednim roku, w 2025 r. najwięcej osób przybyło z Ukrainy (6,4 tys.), Białorusi (po 2,8 tys.), Niemiec (2,7 tys.) i Wielkiej Brytanii (2,5 tys.).

W 2025 r. saldo migracji zagranicznych na pobyt stały wyniosło 10,9 tys., przy czym liczba imigrantów osiągnęła poziom 21,1 tys., natomiast emigrantów 10,2 tys. Dodatni bilans migracji definitywnych (obliczany na podstawie informacji o zameldowaniach na pobyt stały po przyjeździe z zagranicy oraz wymeldowaniach z pobytu stałego w związku z wyjazdem na stałe za granicę) odnotowano dziesiąty rok z rzędu – wcześniej, przez kilka dziesięcioleci, utrzymywało się saldo ujemne.

Analizując dane dotyczące migracji zagranicznych na pobyt stały z ostatnich 20 lat można zauważyć, że od 2005 r. notowany jest coroczny wzrost liczby stałych mieszkańców przybywających z zagranicy przy malejącej rok do roku liczbie emigrantów na pobyt stały. Na podstawie danych długookresowych odnoszących się do salda migracji (zauważalny trend wzrostowy z poziomu ujemnego –36,1 tys. w 2006 r. do + 10,9 tys. w 2025 r.) jest możliwe wykazanie, że w ciągu dwóch dekad, Polska z kraju typowo emigracyjnego przekształciła się w kraj imigracyjny.[10]

Według ostatniego szacunku liczby mieszkańców Polski przebywających czasowo za granicą 12 miesięcy i dłużej w końcu 2025 r. poza granicami Polski przebywało czasowo 1 499 tys. mieszkańców naszego kraju, tj. o 22 tys. (1,5%) więcej niż w 2024 r.[11]

Wśród emigrantów dominują osoby, które swój czasowy wyjazd za granicę łączą z podejmowaniem pracy, podjęciem nauki na uczelniach wyższych lub łączeniem rodzin. Najważniejszymi kierunkami polskiej emigracji czasowej pozostają: Wielka Brytania, Niemcy, Holandia, Norwegia, Irlandia, Belgia i Włochy. W latach 2019–2024 największy przyrost liczby długookresowych emigrantów czasowych z Polski nastąpił w Holandii i Szwajcarii – odpowiednio o 28 tys. (26,6%) i 8 tys. (39,1%). Z kolei, największy spadek odnotowano w Wielkiej Brytanii, Niemczech i we Włoszech – odpowiednio o 132 tys. (24,1%), 10 tys. (2,4%) i 8 tys. (14,2%).

Jednocześnie w ostatnich latach obserwuje się wzrost liczby imigrantów przebywających czasowo w Polsce. Rośnie liczba imigrantów zarobkowych, szczególnie obywateli Ukrainy i Białorusi, zainteresowanych czasowym podjęciem pracy w Polsce.

Widoczny jest również wysoki poziom liczby cudzoziemców zainteresowanych kontynuowaniem nauki na polskich uczelniach. Liczba obcokrajowców studiujących w naszym kraju w roku akademickim 2025/2026 (według stanu na dzień 31 grudnia 2025) wynosiła 101,6 tys. Dla porównania w roku akademickim 2024/2025 polskie ośrodki akademickie kształciły 108,6 tys. cudzoziemców, tak duża liczba w tym zakresie jest notowana regularnie od 2000 r.

2.5. Migracje wewnętrzne ludności

W 2025 r., podobnie jak w latach poprzednich, jedynie w pięciu województwach: mazowieckim, pomorskim, małopolskim, dolnośląskim i wielkopolskim, napływ ludności był większy od odpływu. Migracje wewnętrzne na pobyt stały powodowały zatem wzrost liczby ludności w tych województwach. Pozostałe województwa na skutek migracji odnotowały ubytek liczby ludności. Największy ubytek ludności można zaobserwować dla województwa lubelskiego, a w dalszej kolejności podkarpackiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego i śląskiego.

[10] https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosci/glowne-kierunki-emigracji-i-imigracji-na-pobyt-staly-w-latach-1966-2025,4,2.html (dostęp 14.09.2026).

[11] https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosci/informacja-o-rozmiarach-i-kierunkach-czasowej-emigracji-z-polski-w-latach-2020-2025,18,4.html (dostęp 12.08.2026).

Migracje międzywojewódzkie stanowią jedynie 24,1% migracji wewnętrznych na pobyt stały. Główny ruch migracyjny w ramach przemieszczeń na pobyt stały odbywa się w obrębie województwa.

Od 2021 r., po chwilowym spadku odnotowanym w 2020 r. (385 tys.), liczba przemieszczeń na stałe w ruchu wewnętrznym powróciła do stanu przekraczającego 400 tys. i w 2025 r. wyniosła 404 tys. (w 2024 r. – 430 tys.). Od kilkunastu lat, w wyniku migracji wewnętrznych, mieszkańców zyskują tereny wiejskie – w 2025 r. po raz kolejny odnotowane zostało dodatnie saldo migracji dla wsi, które wynosiło 36,1 tys. osób (w 2024 r. 42,4 tys.).

Po raz kolejny w 2025 r., w porównaniu z rokiem poprzednim, zmniejszyła się o ponad 15 tys. liczba przemieszczeń ludności w ruchu wewnętrznym na pobyt czasowy ponad 3 miesiące, przekraczając 340 tys. i wyniosła jedynie 348,8 tys. (w 2022 r. – 403,7 tys.). Migracje czasowe dotyczą w większości przemieszczeń do miast (z miast do miast oraz ze wsi do miast), co odzwierciedla dodatnie saldo migracji czasowej w miastach wynoszące w 2025 r. 47,1 tys. (w 2024 r. – 45,8 tys.).

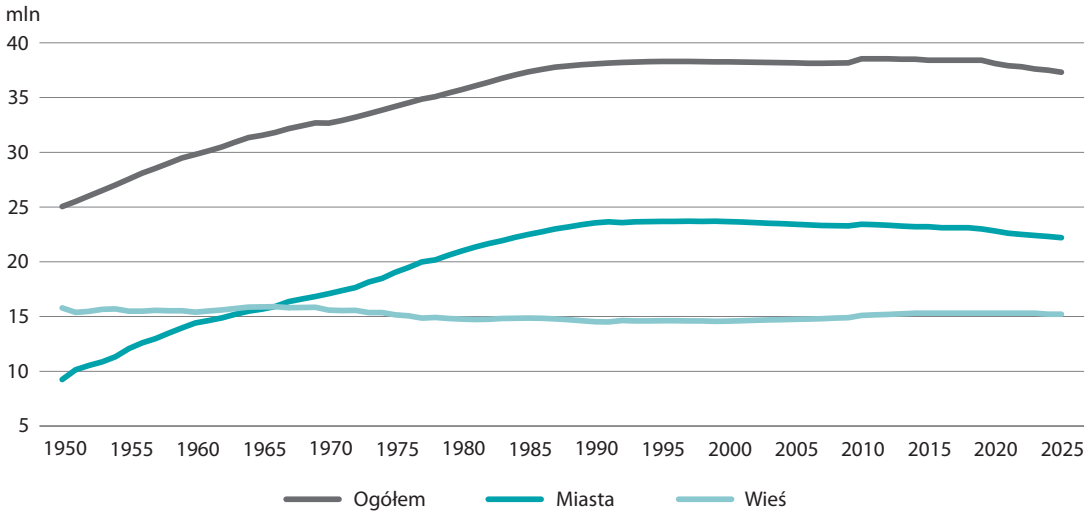
Najwięcej przemieszczeń na pobyt czasowy trwający ponad 3 miesiące w 2025 r. miało miejsce w województwie mazowieckim (15,5%), małopolskim (10,4%) oraz śląskim (10,2%). Podobnie jak w przypadku migracji na pobyt stały, migracje czasowe w 2025 r. w 67,3% dotyczyły przemieszczeń w ramach tego samego województwa.

2.6. Stan i struktura ludności

Najbardziej istotną charakterystyką obecnej sytuacji demograficznej Polski jest utrzymujący się od 2012 r. ubytek rzeczywisty ludności wynikający z kształtujących się w ostatnich dekadach zjawisk demograficznych przedstawionych powyżej.

Od 2000 r. maleje liczba mieszkańców miast i ich udział w ogólnej populacji, który obecnie stanowi 59% (w 1980 r. – 59% , 2000 – prawie 62%). W 2025 r. stopa ubytku rocznego w miastach wyniosła –0,6%, a na wsi –0,2%.

Wykres 2.24. Ludność Polski w latach 1950–2025



Tablica 2.5. Ludność[a] w wybranych latach

Wyszczególnienie	Ludność w tysiącach (stan w dniu 31.12)					Średnioroczne tempo przyrostu (ubytku) ludności w %				
	1990	2000	2010	2024	2025	1990	2000	2010	2024	2025
Ogółem	38073,0	38254,0	38529,9	37489,1	37332,5	0,22	–0,02	0,08	–0,39	–0,42
Miasta	23546,0	23670,3	23429,1	22276,0	22152,4	0,69	–0,13	–0,06	–0,45	–0,55
Wieś	14527,0	14583,7	15100,8	15213,1	15180,1	–0,53	0,14	0,31	–0,31	–0,22

a Dane zostały opracowane przy uwzględnieniu wyników spisów powszechnych: dla lat 1990 i 2000 – NSP 2002, 2010 r. – NSP 2011, dla lat 2024 i 2025 – NSP 2021.

W 2025 r. w 15 województwach odnotowano zmniejszenie się liczby ludności, natomiast w województwie małopolskim niewielki przyrost. W województwie mazowieckim i pomorskim spadek ten był stosunkowo niewielki w porównaniu do innych województw.

Tablica 2.6. Ludność[a] według województw w wybranych latach

Województwa	Ludność w tysiącach stan w dniu 31.12				Średnioroczne tempo przyrostu (ubytku) ludności w %			
	2000	2010	2024	2025	2000	2010	2024	2025
Polska	**38254,0**	**38529,9**	**37489,1**	**37332,5**	**–0,02**	**0,08**	**–0,39**	**–0,42**
Dolnośląskie	2912,2	2917,2	2868,2	2857,3	–0,17	0,04	–0,38	–0,38
Kujawsko-pomorskie	2067,8	2098,7	1984,5	1971,9	–0,05	0,02	–0,58	–0,63
Lubelskie	2206,2	2178,6	1996,4	1980,8	–0,13	–0,24	–0,73	–0,78
Lubuskie	1008,5	1023,2	969,8	963,6	0,05	0,10	–0,53	–0,64
Łódzkie	2627,8	2542,4	2345,9	2328,8	–0,36	–0,29	–0,70	–0,73
Małopolskie	3222,4	3336,7	3429,1	3429,3	0,35	0,36	–0,02	0,01
Mazowieckie	5115,0	5267,1	5508,3	5505,9	0,05	0,40	–0,04	–0,04
Opolskie	1070,6	1017,2	930,3	923,5	–0,34	–0,25	–0,69	–0,73
Podkarpackie	2101,4	2127,9	2063,0	2053,8	0,12	0,08	–0,42	–0,45
Podlaskie	1210,7	1203,4	1132,6	1126,7	–0,13	–0,12	–0,49	–0,53
Pomorskie	2172,3	2275,5	2359,5	2358,4	0,28	0,45	0,00	–0,05
Śląskie	4768,7	4634,9	4291,4	4261,8	–0,37	–0,10	–0,66	–0,69
Świętokrzyskie	1302,7	1282,5	1158,0	1147,3	0,01	–0,32	–0,90	–0,92
Warmińsko-mazurskie	1427,5	1453,8	1349,2	1339,5	0,19	0,01	–0,64	–0,72
Wielkopolskie	3345,3	3446,7	3480,0	3471,3	0,17	0,32	–0,23	–0,25
Zachodniopomorskie	1697,9	1723,7	1622,8	1612,7	0,06	–0,01	–0,55	–0,62

a Dane zostały opracowane przy uwzględnieniu wyników spisów powszechnych: dla 2000 r. – NSP 2002, 2010 r. – NSP 2011, dla lat 2024 i 2025 – NSP 2021.

Obserwowane w 2025 r. zmiany w liczbie i rozmieszczeniu ludności nie wpłynęły na gęstość zaludnienia – na 1 km^2 powierzchni mieszka 119 osób, analogicznie jak w 2024 r.; w miastach około 928 (o 8 mniej niż w poprzednim roku), a na terenach wiejskich 52 osoby.

W ogólnej liczbie ludności[12] Polski – ok. 37333 tys. – kobiety stanowią niezmiennie prawie 52%; na 100 mężczyzn przypada ich 107 (w miastach 112, na wsi 101) i wartości te nie zmieniają się od kilkunastu lat.

[12] W prezentowanym bilansie liczby i struktury ludności uwzględnione zostały także osoby, które czasowo wyemigrowały za granicę. Jednocześnie w bilansie nie zostali uwzględnieni imigranci przebywający w Polsce czasowo – bez względu na formalno-prawny status ich pobytu oraz na okres przebywania w Polsce (patrz punkt 1 w Uwagach metodologicznych).

Współczynnik feminizacji zmienia się wraz z wiekiem. W 2025 r. wśród osób do 48 roku życia odnotowano liczebną przewagę mężczyzn – ponieważ rodzi się więcej chłopców niż dziewczynek – na 100 mężczyzn przypadało prawie 97 kobiet. Z powodu nadumieralności mężczyzn relacja ta ulega odwróceniu ok. 49 r.ż.- dla osób w wieku 49 lat lub więcej współczynnik feminizacji obecnie wynosi 124, przy czym dla najstarszej zbiorowości w wieku 75 lat i więcej) 181. Na skutek szybszej poprawy przeżywalności wśród mężczyzn wiek, dla którego obserwujemy zrównanie liczebności kobiet i mężczyzn rośnie w czasie: np. w 2000 r. wyniósł on 42 lata. Ponadto, zmniejszył się współczynnik feminizacji dla osób w wieku 75 lat lub więcej: w 2000 r. wyniósł 213. Wśród mieszkańców wsi przewaga liczebna kobiet obserwowana jest dla osób w wieku po 64 roku życia, a w miastach już od 44 roku życia.

Opisane w poprzednich podpunktach zmiany w procesach demograficznych (płodności, umieralności i migracjach) przekładają się na zmiany struktury wieku ludności. W ostatnich ponad 25 latach wystąpiły zmiany w liczbie i strukturze ludności według wieku, tj. obserwowany do 2015 r. oraz od 2022 r. spadek liczby dzieci (0–14 lat) oraz nieprzerwany wzrost liczebności osób w starszym wieku (65 lat i więcej).

W 2025 r. liczba dzieci w wieku poniżej 15 lat wyniosła ponad 5,3 mln, tj. spadła o 184 tys. w stosunku do poprzedniego roku – liczba urodzeń była niższa o 166 tys. od liczby 14-latków przechodzących do grupy 15-latków. W 2025 r. udział grupy 0–14 lat w ludności Polski wyniósł 14,2%. W 2000 r. dzieci stanowiły jeszcze prawie 1/5 mieszkańców Polski, a w 1980 r. – ponad 24%.

Grupa osób w wieku 65 lat i więcej stale rośnie – w 2025 r. zwiększyła się o 143 tys. osób do ponad 7,9 mln osób. W 2025 r. udział ludności w tej grupy wieku w populacji wyniósł 21,1% (w 1980 r. osoby w starszym wieku stanowiły 10% ludności). Obserwowany z roku na rok wzrost wielkości tej populacji wynika z zasilania grupy w starszym wieku przez coraz liczniejsze roczniki osób urodzonych w latach 60. ub. wieku. Z powodu tych zmian w strukturze wieku ludności od kilku lat zmniejsza się liczba i odsetek osób w tzw. wieku dorosłym (15–64 lata).

Mediana wieku mieszkańców Polski wyniosła w 2025 r. prawie 44 lata, tj. o 8 lat więcej niż w 2000 r. Wiek środkowy dla mężczyzn to ponad 42 lata, a dla kobiet ponad 45 lat (w 1980 r. odpowiednio: ponad 28 i 31 lat). Mieszkańcy wsi są młodsi o ponad 2 lata od osób mieszkających w miastach, gdzie mediana wynosi prawie 45 lat.

Tablica 2.7. Ludność[a] według grup wieku w wybranych latach

Grupy wieku	1990	2000	2010	2024	2025	1990	2000	2010	2024	2025
	w tysiącach					w %				
Ludność ogółem	**38073**	**38254**	**38530**	**37489**	**37333**	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**
Biologiczne grupy wieku										
0–14 lat	9495	7294	5856	5492	5307	24,9	19,1	15,2	14,6	14,2
15–64 lata	24705	26234	27484	24273	24157	64,9	68,5	71,3	64,7	64,7
65 i więcej lat	3873	4726	5190	7725	7868	10,2	12,4	13,5	20,6	21,1
Ekonomiczne grupy wieku										
przedprodukcyjnym (0–17 lat)	11286	9333	7243	6745	6591	29,6	24,4	18,8	18,0	17,7
produkcyjnym (18–59/64)	21898	23261	24831	21834	21727	57,5	60,8	64,4	58,2	58,2
mobilnym (18–44)	15447	15218	15424	13064	12824	40,6	39,8	40,0	34,8	34,4
niemobilnym (45–59/64)	6452	8043	9407	8770	8903	16,9	21,0	24,4	23,4	23,8
poprodukcyjnym (60/65 lat+)	4889	5660	6456	8910	9014	12,9	14,8	16,8	23,8	24,1

a Stan w dniu 31.12 każdego roku. Dane zostały opracowane przy uwzględnieniu wyników spisów powszechnych: dla lat 1990 i 2000 – NSP 2002, dla 2010 r. – NSP 2011, dla lat 2024–2025 – NSP 2021.

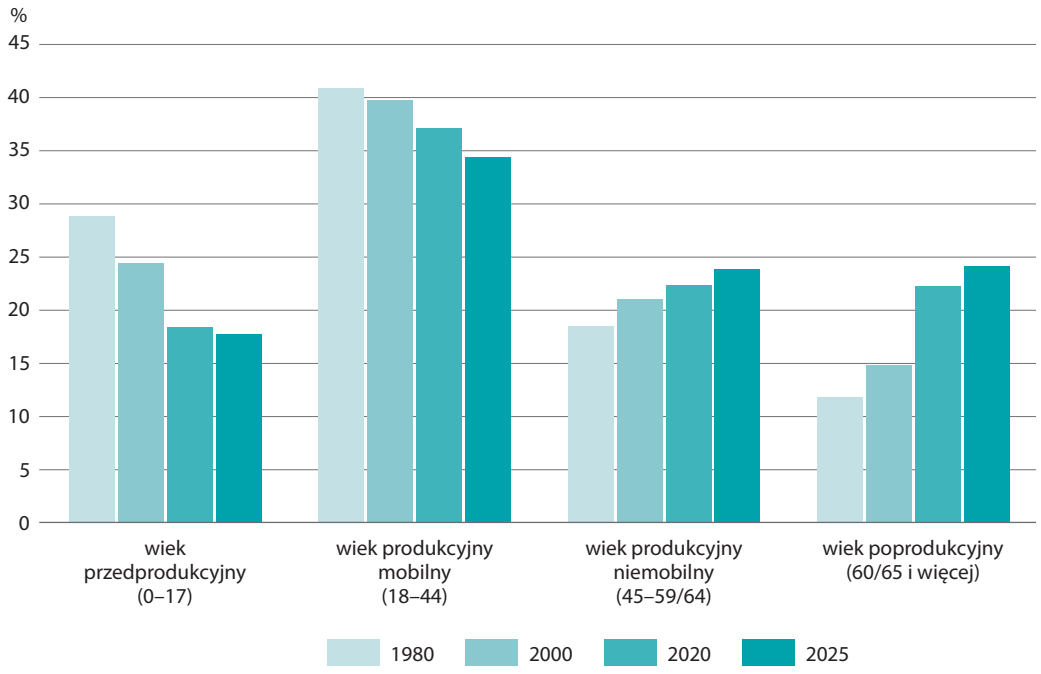
Zmiany mają miejsce również w przypadku struktury ludności według ekonomicznych grup wieku. Liczba dzieci i młodzieży (0–17 lat) zmniejszała się sukcesywnie do 2016 r. W latach 2017–2020 wzrosła do prawie 7 mln, natomiast od 2021 r. ponownie zaczęła spadać – w 2025 r. liczba ta obniżyła się o 154 tys. w stosunku do poprzedniego roku. Udział tej grupy w ogólnej liczbie ludności wynosi obecnie 17,7% – zmniejszył się o 2 p. proc. w porównaniu z 2024 r. (wobec 29% w 1990 r. i ponad 24% w 2000 r.). Występują wyraźne różnice między miastem i wsią sięgające 3 p. proc. – wśród ludności mieszkającej na wsi udział dzieci i młodzieży w wieku 0–17 lat wynosi 19,5%, a w miastach 16,4%.

Istotne różnice w tym względzie występują także między województwami. Najwyższy udział dzieci i młodzieży w ogólnej liczbie ludności można odnotować dla województwa pomorskiego, wielkopolskiego i mazowieckiego (ok. 19%), a najniższy dla woj. opolskiego – 16,0%.

W latach 2000–2009 wśród ludności w wieku produkcyjnym obserwowano duże zmiany wynikające z wchodzenia w ten wiek osób urodzonych w okresie wyżu demograficznego z pierwszej połowy lat 80. ub. wieku. Intensywnie rosła zarówno liczebność, jak i udział tej grupy w ogólnej populacji. Od 2010 r. odsetek osób w wieku produkcyjnym obniża się i w 2025 r. osiągnął 58,2%. Wielkość tej populacji wyniosła niespełna 22 mln – o ponad 100 tys. mniej niż rok wcześniej. Wynika to z przesuwania się do grupy wieku poprodukcyjnego licznych roczników osób urodzonych w latach 60. XX w. oraz z coraz mniejszej liczebności 18-latków, zasilających wiek produkcyjny.

W 2025 r. wzrosła liczba i odsetek ludności w wieku produkcyjnym-niemobilnym, których udział wyniósł 23,8%. Natomiast odsetek ludności w wieku produkcyjnym-mobilnym obniżył się o 0,4 p. proc. i wyniósł w tym okresie 34,8%.

Wykres 2.25. Ludność według ekonomicznych grup wieku w wybranych latach



Regiony Polski nie są istotnie zróżnicowane pod względem odsetka osób w wieku produkcyjnym – różnica sięga ok. 2 p.proc. Największym udziałem tych osób wyróżniają się woj. małopolskie, pomorskie i podkarpackie (w 2025 r. ok. 59% to ludność w wieku produkcyjnym) oraz duże miasta i aglomeracje miejskie, a najmniejszym woj. łódzkie i świętokrzyskie (ok. 57%).

Od szeregu lat w Polsce obserwowany jest proces starzenia się ludności. Ilustrują go zmiany w liczbie i udziale ludności w wieku poprodukcyjnym (kobiety – 60 lat i więcej, mężczyźni – 65 i więcej). W latach 2000–2025 liczebność tej zbiorowości zwiększyła się o ponad 3 mln do 9,0 mln, a jej odsetek wzrósł w tym okresie z niespełna 15% do ponad 24%. W 2025 r. w miastach odsetek ludności w wieku poprodukcyjnym wyniósł 26,2%, a na terenach wiejskich 21,2% (różnica 5 p.proc.). Można zaobserwować też różnice między województwami – w 2025 r. najstarsze w demograficznym sensie było woj. świętokrzyskie z ponad 27% udziałem osób w wieku poprodukcyjnym, a najmniejszy zaś odsetek (ponad 22%) odnotowano w woj. małopolskim i pomorskim.

Zwiększa się także liczebność osób w sędziwym wieku (80 i więcej lat). W 2000 r. grupa osób w tym wieku liczyła 774 tys. (2% ogółu ludności), a w 2025 r. już ponad 1,6 mln i stanowiła 4,3% ogólnej populacji Polski. Ponad dwukrotny wzrost w tym okresie wynika głównie z wydłużania dalszego trwania życia. Zbiorowość ta jest zdominowana przez kobiety, stanowią prawie 70% osób w sędziwym wieku (podobnie w miastach i na wsi). Wśród mężczyzn ten odsetek wyniósł niespełna 3%, a wśród kobiet prawie 6%. Zdecydowanie częściej osoby najstarsze mieszkają w miastach, w 2025 r. stanowiły one 4,9% mieszkańców, a na wsi 3,6%. Także w tym przypadku występuje istotne zróżnicowanie terytorialne. W 2025 r. największy udział osób w wieku 80 lat i więcej odnotowano w województwie świętokrzyskim (5%), lubelskim i podlaskim (4,9%). Najniższy odsetek notuje natomiast woj. wielkopolskie – 3,6% oraz lubuskie (3,7%), warmińsko-mazurskie i pomorskie (3,8%).

Miarą określającą relacje między poszczególnymi ekonomicznymi grupami wieku ludności jest współczynnik obciążenia demograficznego, obrazujący liczbę osób w wieku nieprodukcyjnym przypadającą na 100 osób w wieku produkcyjnym. Współczynnik ten rośnie od 2010 r., w 2025 r. wyniósł 72 osoby.

Tablica 2.8. Ludność[a] w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym w wybranych latach

Wyszczególnienie	1990	1995	2000	2010	2020	2025
Ogółem	74	68	64	55	68	72
Przedprodukcyjny (0–17 lat)	52	45	40	29	31	30
Poprodukcyjny (60/65 lat+)	22	23	24	26	37	41

a Dane zostały opracowane przy uwzględnieniu wyników spisów powszechnych: dla lat 1990 i 2000 – NSP 2002, dla 2010 r. – NSP 2011, od 2020 r. – NSP 2021.

Wskaźnik obciążenia dla osób w wieku przedprodukcyjnym od kilku lat pozostaje praktycznie bez zmian, natomiast rośnie współczynnik obciążenia demograficznego osobami w wieku poprodukcyjnym. W 2025 r. na każde 100 osób w wieku produkcyjnym przypadało 30 osób w wieku przedprodukcyjnym, natomiast w wieku poprodukcyjnym – 41 osób. W 2010 r. cząstkowe współczynniki kształtowały się na poziomie 29 i 26, ale w latach wcześniejszych relacje były jeszcze korzystniejsze – w 2000 r. wynosiły odpowiednio 40 i 24 osób, natomiast na początku lat 90. XX w. – 52 i 22 osób.

2.7. Podsumowanie

W końcu 2025 roku liczba ludności Polski wyniosła 37333 tys. osób, co oznacza spadek o ok. 157 tys. w skali roku i kontynuację trendu trwającego od 2012 roku. Głównym czynnikiem kształtującym tę sytuację jest ujemny przyrost naturalny, który w 2025 roku wyniósł –4,5 na 1000 ludności, przy nadwyżce liczby zgonów nad urodzeniami o ok. 168 tys. Spadek liczby urodzeń żywych do poziomu ok. 238 tys. oraz obniżenie współczynnika dzietności do 1,07 odzwierciedlają zmiany w procesie rodzenia dzieci. Kobiety rodzą dzieci w coraz późniejszym wieku, a mediana wieku rodzących wyniosła 31 lat. Systematycznie rośnie także odsetek urodzeń pozamałżeńskich i stanowią one ponad 28% wszystkich urodzeń żywych. Liczba zgonów w 2025 roku wyniosła około 406 tys., a głównymi przyczynami pozostają choroby układu krążenia oraz nowotwory złośliwe, odpowiadające łącznie za ok. 64% wszystkich przypadków. Mediana wieku osób zmarłych wyniosła prawie 77 lat, przy czym w starszych grupach wieku, z powodu nadumieralności

mężczyzn, występuje wyraźna przewaga liczebna kobiet. Od wielu lat utrzymuje się niska umieralność niemowląt, która w 2025 r. wyniosła 3,3‰. Zjawiskom tym towarzyszy spadek liczby zawieranych małżeństw do około 133 tys. w 2025 r. przy jednoczesnym wzroście średniego wieku nowożeńców. Z kolei liczba rozwodów wzrosła do około 61 tys., a w strukturze orzeczeń sądowych w blisko 77% przypadków orzeka się wspólne wychowywanie dzieci przez rozwiedzionych rodziców.

Wszystkie te procesy bezpośrednio zmieniają strukturę ludności według ekonomicznych grup wieku. Mediana wieku mieszkańców Polski wzrosła do ok. 44 lat. Liczba dzieci i młodzieży (0– 17 lat) zmniejszyła się do 17,7% (6,6 mln osób), a ludność w wieku produkcyjnym zmniejszyła się do 21,7 mln osób (58,2% całości). W populacji osób w wieku produkcyjnym maleje liczba ludności w wieku mobilnym, natomiast do około 8,9 mln osób wzrosła liczba ludności w wieku niemobilnym. Podsumowując, dane wskazują na systematyczny spadek liczby ludności Polski i jej dalsze starzenie się. W najbliższych latach trendy te będą się utrzymywać, dlatego powinny być podejmowane odpowiednie działania mające na celu adekwatne przygotowanie społeczeństwa i instytucji publicznych do przewidywanej sytuacji demograficznej w kraju.

Uwagi metodologiczne[13]

1. Przyjmując za punkt wyjścia dla gminy liczbę ludności/rezydentów ze spisu (w podziale według płci i pojedynczych roczników wieku) bilans dla kolejnych lat jest sporządzany metodą składnikową według następującego schematu:

   liczba ludności/rezydentów (według płci i pojedynczych roczników wieku) na początku okresu (roku, półrocza) w gminie

   + urodzenia żywe (według płci noworodków)

   – zgony (według płci i wieku zmarłych)

   + zameldowania na pobyt stały z innych gmin i z zagranicy (według płci i wieku osób)

   – wymeldowania z pobytu stałego do innych gmin i za granicę (według płci i wieku osób)

   + zameldowania na pobyt czasowy ponad 3 miesiące z innych gmin (według płci i wieku osób) *w przypadku ludności według krajowej definicji zamieszkania,*

   lub

   zameldowania na pobyt czasowy na co najmniej 1 rok z innych gmin i z zagranicy (według płci i wieku osób) – *w przypadku rezydentów*

   – wymeldowania na pobyt czasowy ponad 3 miesiące do innych gmin (według płci i wieku osób) *w przypadku ludności według krajowej definicji zamieszkania,*

   lub

   wymeldowania na pobyt czasowy na co najmniej 1 rok do innych gmin i za granicę (według płci i wieku osób) – *w przypadku rezydentów*

   +/– przesunięcia ludności z tytułu formalnych zmian administracyjnych mających swoje odzwierciedlenie w rozporządzeniu Rady Ministrów w sprawie ustalenia granic niektórych gmin i miast oraz nadania niektórym miejscowościom statusu miasta (według płci);

   = liczba ludności na koniec okresu (roku, półrocza) w gminie.

Wszystkie ujmowane w bilansie ludności dane o ruchu naturalnym oraz migracjach dotyczą prawnie udokumentowanych faktów i pochodzą z rejestrów administracyjnych, a w szczególności:

źródłem danych o urodzeniach i zgonach jest dla GUS dokumentacja urzędów stanu cywilnego. Spośród zarejestrowanych przez USC faktów w bilansach ujmowane są tylko te, które miały miejsce na terenie Polski.

Kompletność tych danych gwarantują numery aktów stanu cywilnego (aktów urodzenia i aktów zgonu). W bilansie ludności urodzone dziecko jest dodawane do liczby ludności gminy zamieszkania matki – wskazanej na karcie urodzenia, natomiast osoba zmarła jest odejmowana od liczby ludności gminy zamieszkania wskazanej na karcie zgonu.

informacje o migracjach wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały (przemeldowaniach w kraju oraz o imigracji/emigracji) oraz migracjach na pobyt czasowy (dane dotyczące osób zameldowanych w kraju na pobyt czasowy na okres powyżej 3 miesięcy [zarówno stałych mieszkańców Polski, jaki stałych mieszkańców innych krajów] oraz dane dotyczące osób nieobecnych z powodu wyjazdu za granicę na pobyt czasowy na okres powyżej 6 miesięcy) GUS otrzymuje z Rejestru PESEL prowadzonego przez Ministerstwo Cyfryzacji, który także jest zasilany przez biura ewidencji ludności poszczególnych gmin.

[13] Szczegółowe informacje znajdują się w zeszytach metodologicznych: „Ruch naturalny. Bilanse ludności" https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/zeszyt-metodologiczny-ruch-naturalny-bilanse-ludnosci,37,2.html, „Migracje ludności" https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosci/zeszyt-metodologiczny-migracje-ludnosci,15,1.html (dostęp 10.08.2026).

Osoby, które dokonały wymeldowania z pobytu stałego w Polsce w związku z wyjazdem za granicę na stałe nie są uwzględniane w liczbie ludności. Bilans nie uwzględnia także migracji nieudokumentowanych i nielegalnych.

2. Przez ludność w wieku produkcyjnym rozumie się ludność w wieku zdolności do pracy. Dla mężczyzn przyjęto wiek 18–64 lata, dla kobiet – 18–59 lat. Wśród ludności w wieku produkcyjnym wyróżnia się ludność w wieku mobilnym, tj. w wieku 18–44 lata i niemobilnym, tj. mężczyźni – 45–64 lata, kobiety – 45–59 lat. Przez ludność w wieku nieprodukcyjnym rozumie się ludność w wieku przedprodukcyjnym, tj. do 17 lat oraz ludność w wieku poprodukcyjnym, tj. mężczyźni – 65 lat i więcej, kobiety – 60 lat i więcej.

3. Mediana wieku (wiek środkowy) ludności jest parametrem wyznaczającym granicę wieku, którą połowa ludności już przekroczyła, a druga połowa jeszcze nie osiągnęła.

4. Ruch naturalny uwzględnia fakty zawierania związków małżeńskich, rozwodzenia się, urodzeń i zgonów powodujące zmiany w stanie liczebnym i strukturze ludności według płci, wieku i stanu cywilnego.

5. Przyrost naturalny ludności jest to różnica między liczbą urodzeń żywych i liczbą zgonów.

6. Współczynnik dzietności oznacza liczbę dzieci, które urodziłaby przeciętnie kobieta w ciągu całego okresu rozrodczego (15–49 lat) przy założeniu, że w poszczególnych fazach tego okresu rodziłaby z intensywnością obserwowaną w badanym roku, tzn. przy przyjęciu cząstkowych współczynników płodności z tego okresu za niezmienne.

7. Niemowlęta są to dzieci w wieku poniżej 1 roku życia.

8. Współczynnik zgonów niemowląt jest liczony jako iloraz ogólnej liczby zgonów niemowląt i ogólnej liczby urodzeń żywych zarejestrowanych w danym roku.

9. Umieralność okołoporodowa (współczynnik) – iloraz liczby urodzeń martwych i zgonów niemowląt w wieku 0–6 dni do ogólnej liczby urodzeń (żywych i martwych).

10. Trwanie życia wyraża średnią liczbę lat, jaką miałaby jeszcze do przeżycia osoba w danym wieku, przy założeniu stałego poziomu umieralności z okresu, dla którego opracowano tablice trwania życia:
    – w przypadku noworodka (dziecka urodzonego w roku, dla którego liczone są tablice trwania życia) jest to przeciętne trwanie życia, tj. oczekiwana liczba lat jakich dożyłaby osoba urodzona w danym roku;
    – w przypadku osoby będącej już w określonym wieku jest to przeciętne dalsze trwanie życia, czyli oczekiwana liczba kolejnych lat życia.

11. Migracje ludności to przemieszczenia ludności związane ze zmianą miejsca zamieszkania (pobytu stałego lub czasowego) połączone z przekroczeniem granicy jednostki administracyjnej podziału terytorialnego kraju (migracje wewnętrzne) lub granicy państwa (migracje zagraniczne).

12. Podstawą wyliczania wszystkich współczynników demograficznych oraz dotyczących migracji ludności (na 1000 ludności) jest średnia liczba ludności zamieszkującej dany obszar (województwo, tereny miejskie/wiejskie). W przypadku danych rocznych jest to liczba ludności według stanu w dniu 30 czerwca.

Synthesis

The observed and projected demographic changes pose multiple challenges for governments, local authorities, society, and individuals. These challenges concern numerous areas at both the macro and micro levels, extending beyond the economic and social spheres to include psychological, medical, welfare, and cultural dimensions. Poland, where demographic transformations are progressing more rapidly than in other European countries, faces particularly significant challenges in this regard, especially in the context of population ageing and depopulation. The observed changes in the age structure of the population are of particular importance for the labour market, as they are associated with a decline in the potential labour force and its ageing, while at the same time there is a growing need for greater labour market participation among younger people and those approaching or beyond retirement age.

The low birth rate observed for many years, combined with a high number of deaths, means that the direction of demographic change in Poland over the coming decades is well established: the population will decline while simultaneously becoming older. At the end of 2025, the population of Poland amounted to 37333 thousand, i.e. over 157 thousand fewer than at the end of 2024. The rate of natural decrease was –0.42%, which means that for every 10 thousand residents the population declined by 42 persons. The main factor driving population decline in recent years has been the persistent negative natural increase. In 2025, over 238 thousand live births were registered, representing a decrease of 13.5 thousand compared with the previous year. It should also be noted that the number of live births in 2025 was three times lower than during the baby boom observed 40 years ago. In 2025, about 406 thousand deaths were recorded – nearly 3 thousand fewer than in the previous year. The death rate was 10.8‰ and was 0.1 percentage point lower than in 2024.

In 2025, around 133 thousand marriages were contracted – over 2 thousand fewer than the previous year. At the same time, more than 60 thousand marriages ended in divorce, i.e. 3 thousand more than in 2024, and separation was declared in a further 0.6 thousand cases.

In 2025, net international migration for permanent residence amounted to 10.9 thousand. Immigration reached 21.1 thousand, while emigration 10.2 thousand. A positive migration balance was recorded for another consecutive year, following several decades of negative values.

As a result of vital statistics and migration processes, significant transformations in the age structure of the population are taking place. In 2025, the number of people aged 0–14 was 5.3 million, accounting for 14.2% of the total population, while the share of people aged 65 and over stood at 21.1% (7.9 million). The old age index was 148, i.e. for 100 "grandchildren" (aged 0–14), there were 148 "grandparents" (aged 65 and over), and the difference in the size of these populations was 2.6 million to the disadvantage of children (in urban areas it reaches 2.2 million, and in rural areas – 375 thousand). Changes in the age structure of the population are reflected, among other things, in the median age, which in 2025 was almost 44 years, i.e. 8 years higher than in 2000.

Basic information about Poland's demographic development until 2025

1. Population and vital statistics in 2025

By the end of 2025, the population of Poland was 37333 thousand people, i.e. over 157 thousand less than in the end of 2024. The annual population loss rate in the past year amounted to 0.42%, which means there was 42 people less per each 10 thousand people. Population is decreasing starting from 2012 (except for a slight increase – by almost 1 thousand – in 2017).

In 2025, nearly 238 thousand live births were registered, i.e. by almost 13.5 thousand less than in 2024; the birth rate decreased by 0.3 promile point (prom. p.) to 6.4‰. The number of deaths also decreased – almost 406 thousand people died, which was 3 thousand fewer compared to 2024. The death rate was the same as in the previous year – 10.8‰. Thus, in 2025 the natural decrease was recorded – the number of births was by 167.5 thousand lower than the number of deaths. Natural growth rate (per 1000 population) was -4.5‰ compared to -4.2‰ in 2024.

The changes in the population in recent years are mainly due to the natural increase, which remains negative since 2013. In 2025 its negative value was more than four times higher (in absolute value) than in 2019 when a decrease was recorded at the level of 9 people per 10 thousand population. For comparison, in the period of the baby boom in the 1950s, for every 10 thousand people there were about 200 people, while in the 1970s and 1980s – about 100. Until 2018, natural population growth was driven by the population living in rural areas, while urban areas experienced a persistent natural decrease. In 2025, however, both rural and urban areas recorded a natural decrease, amounting to –3.7‰ in rural areas and –5.0‰ in urban areas.

Table 1.1. Population[a], vital statistics and migration in 2024 and 2025[b]

Years	Population (31.12)	Live births	Deaths		Natural increase	Marriages	Divorces	Net international migration
			total	of which infant				
				In thousands				
2024	37489	251.8	408.5	0.9	–156.7	135.4	57.5	9.3
2025	37333	238.3	405.7	0.8	–167.5	133.2	60.7	10.9
				Rates per 1000 population				
2024	–0.4[c]	6.7	10.9	3.6[d]	–4.2	3.6	1.5	0.2
2025	–0.4[c]	6.4	10.8	3.3[d]	–4.5	3.6	1.6	0.3

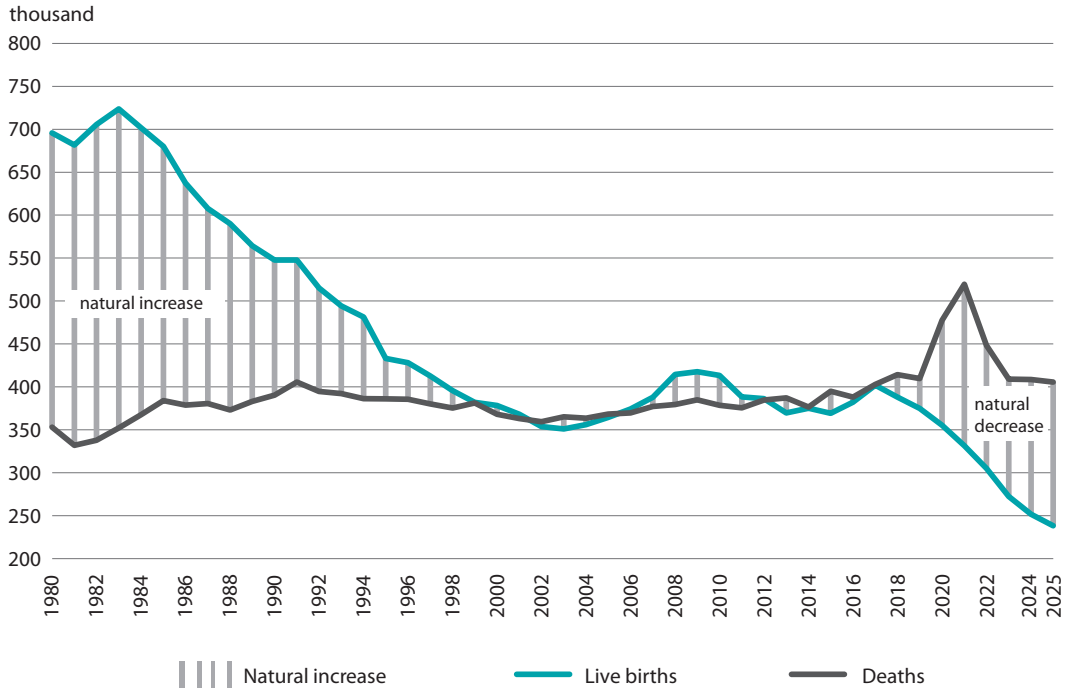
a The data was compiled taking into account the results of the National Population and Housing Census 2021. b Detailed data and further past time series can be found in tables in Excel format. c Annual increase/decrease in %. d Per 1000 live births.

In 2025, over 133 thousand marriages were contracted – by almost 2 thousand less than the year before; the marriage rate (per 1000 population) was 3.6‰. The number of divorced increased – over 60 thousand married couples were divorced and this number was by 3 thousand more than in 2024; the divorce rate amounted to 1.6‰.

2. Demographic trends until 2025

This chapter describes the trends in the main demographic processes observed in Poland up to 2025. The number of births in Poland has been steadily declining for more than four decades. In 2025, it reached its lowest level, at just under 240 thousand, while the number of deaths amounted to approximately 406 thousand. This indicates a deepening natural decrease. Whereas the number of births exceeded the number of deaths until the beginning of the 21st century, the situation is now reversed, and the gap between the two figures is widening year by year.

Chart 2.1. Vital statistics in 1980–2025



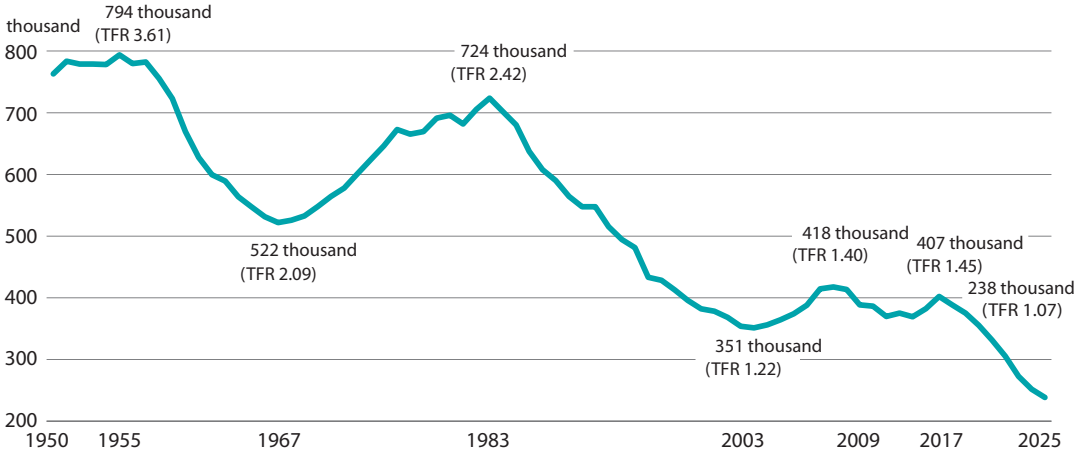
2.1. Births and fertility

Births[1] are a key factor influencing the number and structure of the population. In the second half of the 20th century, Poland experienced two baby booms and two demographic lows. The first baby boom, resulting from the so-called post-war compensation effect, occurred in the 1950s, when an average of approximately 772 thousand children were born annually. In the second half of the 1960s, a demographic low can be observed, while during the next baby boom, at the turn of the 1970s and 1980s, an average of approximately 690 thousand children were born each year.

The number of births has been declining year by year, with the exception of 2008–2010 and 2017, when an increase was recorded. In 2025, the number of live births amounted to 238 thousand, representing a decrease of 13.5 thousand compared with the previous year.

[1] „Demographic situation in Poland up to 2017. Births and fertility", Part II, page 51 https://stat.gov.pl/en/topics/population/population/demographic-situation-in-poland-up-to-2017-births-and-fertility,8,1.html (access 12.08.2026).

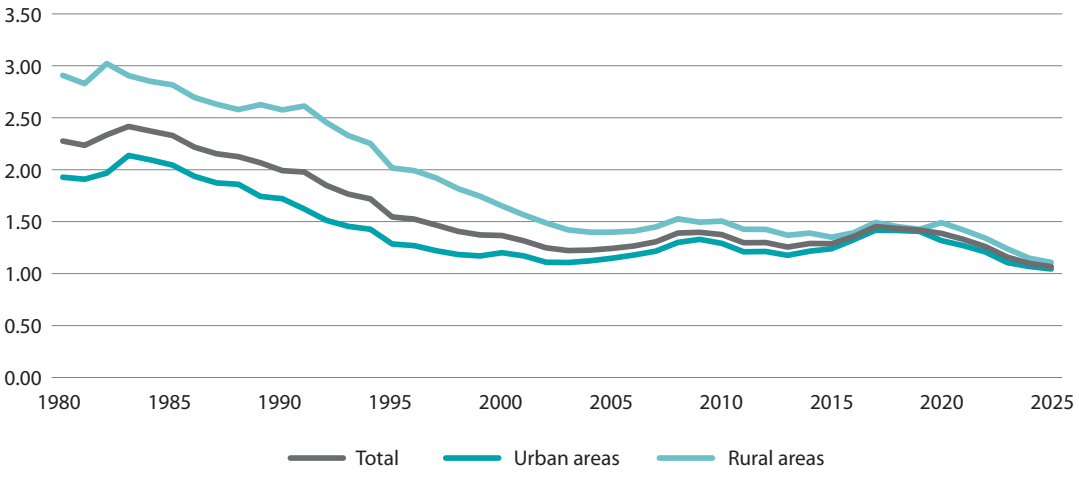
Chart 2.2. Live births in 1950–2025 (in thousands)



There are more children born in urban areas. In 2025, the figure was over 140 thousand, which was 42 thousand more than in rural areas. However, the birth rate per 1000 population is higher in rural areas, standing at 6.5‰ in 2025, compared with 6.3‰ in urban areas. The highest level of live births is in the voivodships associated with the areas of the largest, developing urban agglomerations (Małopolskie, Mazowieckie and Pomorskie – the rate in 2025 was between 7.1–7.5‰). This is determined by the relatively younger age structure of residents and corresponds to the spatial range of actual increase of population. In turn, the lowest birth rate was recorded in the Świętokrzyskie (5.3‰) and Warmińsko-mazurskie, Zachodniopomorskie and Opolskie voivodships (5.5‰).

In Poland, the total fertility rate fell below 2 children per woman in 1990, and since 1997 it has remained below 1.5, indicating low fertility. If the fertility rate remains below 1.5 for an extended period, it leads to irreversible changes in the age structure of the population. It should also be noted that the number of births recorded in a given year depends, on the one hand, on the fertility rate and, on the other hand, on the size and age structure of the female population of reproductive age. A total fertility rate of 2.1–2.15 is generally considered to ensure so-called replacement-level fertility, at which the population size remains stable. Nevertheless, it should be emphasized that, given the number and age structure of women aged 15–49, this level of fertility would not be sufficient to halt the population decline currently observed in Poland. In 2025, the total fertility rate stood at 1.068.

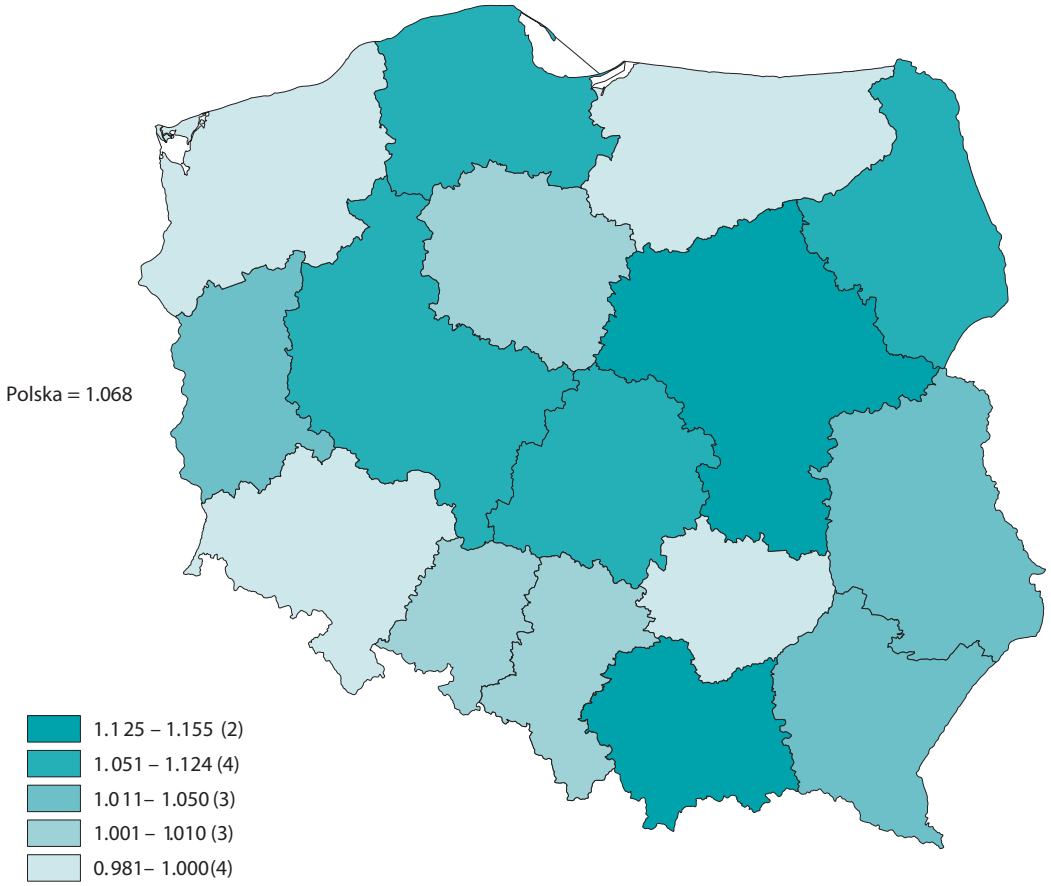
Chart 2.3. Total fertility rate by place of residence in 1980–2025



During the period under analysis, the total fertility rate in rural areas was higher than in urban areas, although this difference has been narrowing over time. In 1980, the fertility rate was 2.908 in rural areas and 1.928 in urban areas, whereas in 2025 it stood at 1.108 and 1.045, respectively.

Only in six voivodships in 2025, the rate is higher than the national one – the highest value of the fertility rate is in the Mazowieckie voivodship (in 2025 was 1.1555), Małopolskie (1.125), Wielkopolskie (1.119), Podlaskie (1.116), Pomorskie (1.107) and Łódzkie voivodships (1.100); the lowest rate is in the Świętokrzyskie and Warmińsko-mazurskie voivodships (1.098). The territorial differentiation is similar as in the birth rate and has been maintained for years.

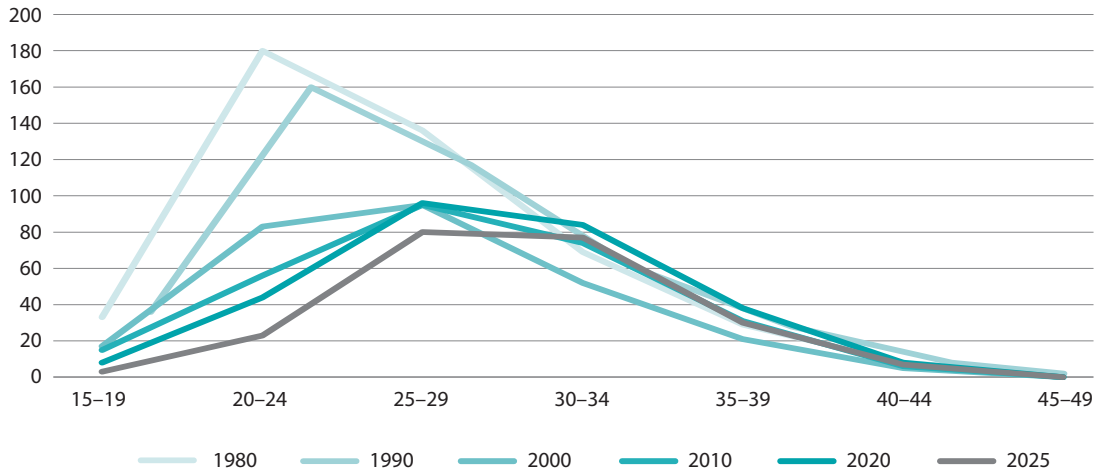
Map. 2.1. Total fertility rate by voivodships in 2025



The theoretical total fertility rate is the sum of age-specific fertility rates, which reflect the intensity of births among women in individual age groups in a given year. These age-specific fertility rates represent the fertility pattern, the changes in which over the analyzed period are presented in the chart below.

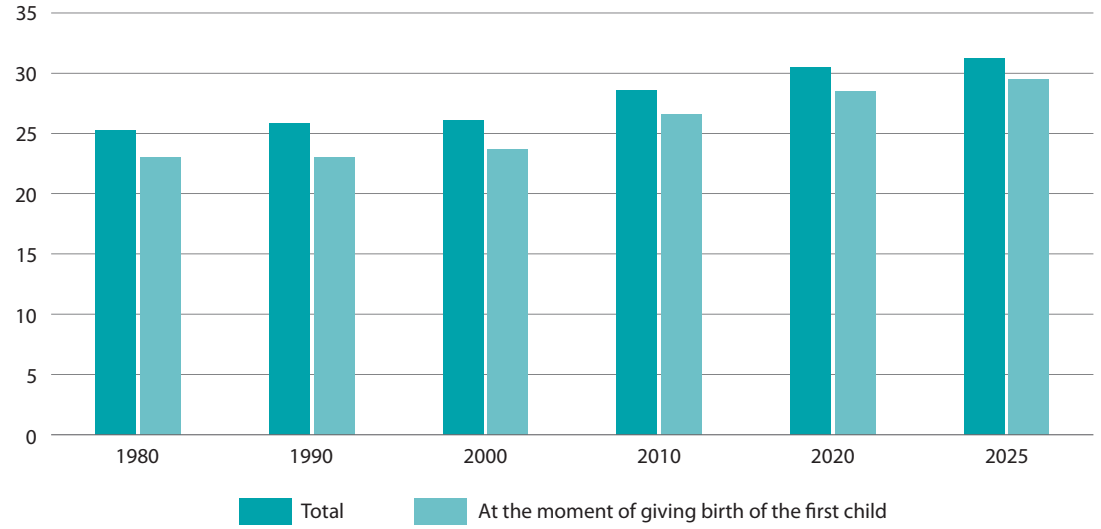
The analysis of age-specific fertility rates indicates significant changes in the fertility pattern in Poland between 1980 and 2025. The largest decline in fertility was recorded among the youngest women (i.e. those aged 24 and under). Despite the decline recorded in 2025, the highest fertility rate continues to be observed among women aged 25–29. At the same time, fertility among women aged 30–39 has increased, reflecting the postponement of decisions to have children to a later stage of life. Among the oldest women giving birth (aged 45–49), the fertility rate has remained below 0.5 for many years.

Chart 2.4. Female fertility by age in selected years during the 1980–2025 (per 1000 women at this age)



Changes in the age-specific fertility pattern are reflected in the average age of mothers at childbirth. As fertility among women in older reproductive age groups has increased, the median age of women giving birth has also risen, reaching over 31 years in 2025, compared with approximately 25 years in 1980. During this period, the mean age at first childbirth also increased by more than 6 years, reaching 29.5 years in 2025.

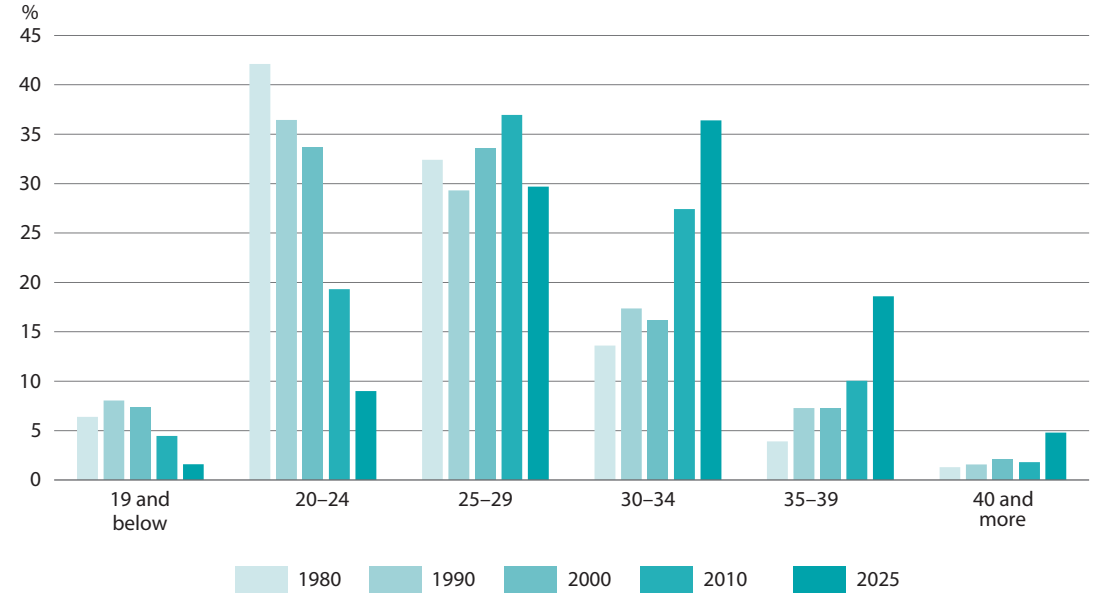
Chart 2.5. Median age of women giving birth in selected years during the 1980–2025



Between 1980 and 2025, the age structure of women giving birth also changed significantly. In 2025, births to the youngest women (aged 19 and under) accounted for 1.6% of all births, a fourfold decrease in this share over the period analyzed. Meanwhile, the share of births among women aged 20–24 fell from 42.1% to 9.0% (by more than 33 percentage points).

At the same time, women aged 30–34 accounted for more than one-third of all women giving birth in 2025 (36.4%), with their share nearly tripling from 13.6% in 1980. A significant increase, almost fivefold, was also recorded among women aged 35–39, whose share rose from 3.9% to 18.6% of all women giving birth. Women aged 40–49 accounted for 4.8% of this group. It is worth emphasizing that in 2025, women aged 30–34 constituted the largest group of women giving birth, whereas in 1980, the largest group was women aged 20–24.

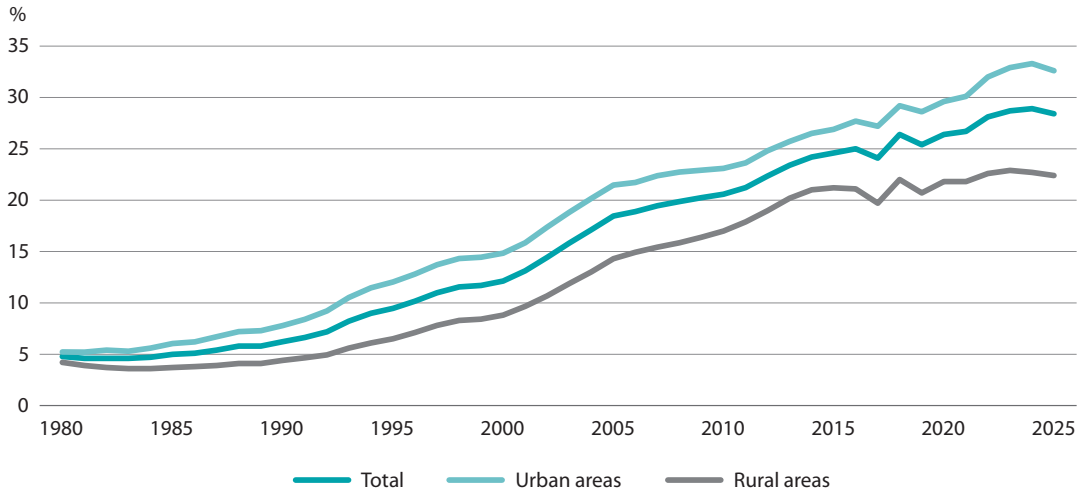
Chart 2.6. The structure of women giving birth by age group in selected years 1980–2025 (in %)



The structure of the educational level of mothers also changed. The greatest changes apply to higher education and then primary education. In 2025, more than 51% of females giving birth to a child had higher education, i.e. nine times more than in 1980 when that share was 5.6% (in 2000 – 13%). On the other hand, the percentage of females with primary education and without education decreased ten times – from 29.6% in 1980 to almost 3% currently (in 2000 – 14%).

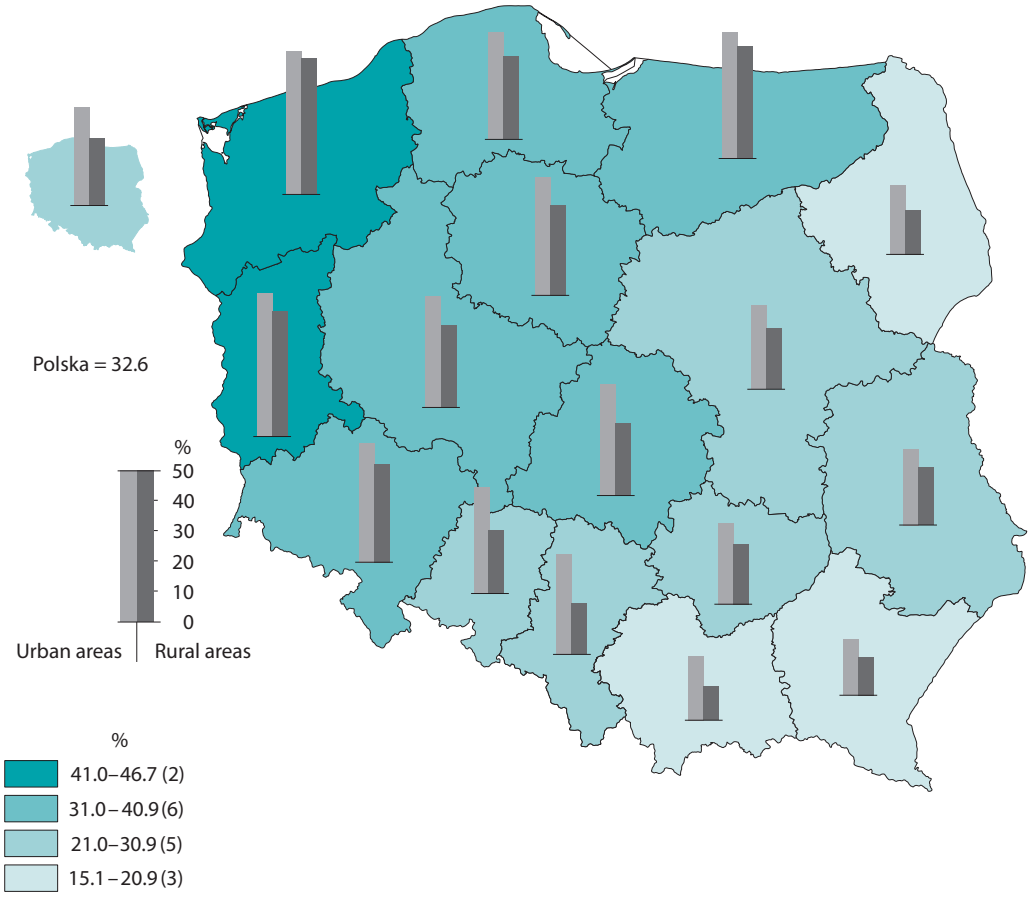
Since 1980, there has been a steady increase in the share of births outside marriage among all births. At the beginning of the 1990s, this share stood at approximately 6–7%. Currently, more than 28% of children are born to unmarried couples, and since 2000, this share has more than doubled. The proportion of children born outside marriage is higher in urban areas, at 32.6%, compared with 22.4% in rural areas.

Chart 2.7. Share of illegitimate live births by place of residence in 1980–2025 (in %)



The share of births outside marriage, as well as the rate at which it has changed over time, varies across Poland's voivodships. The highest proportion of births outside marriage is observed in the western regions of Poland, particularly in the Zachodnipomorskim (47%) and Lubuskim voivodships (45%). The lowest shares are recorded in the south-eastern part of the country, notably in the Podkarpackie (15%) and Małopolskie voivodships (16%).

Map 2.2. The share of illegitimate births by voivodships in 2025 (in %)



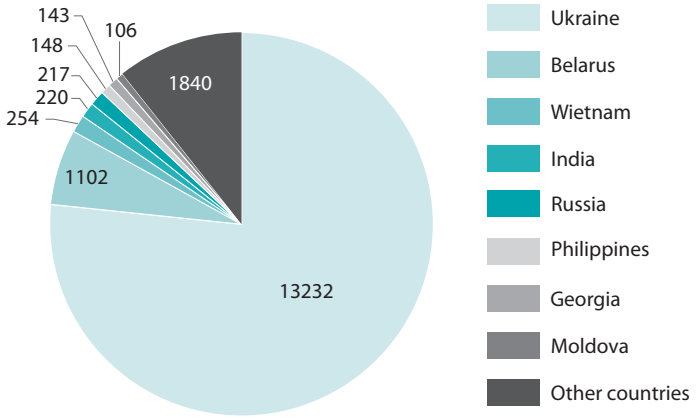
In recent years, there has been a steady increase in the number of births to foreign women in Poland. Between 2015 and 2025, the number of such births increased tenfold, from 1.7 thousand to 17 thousand. At the same time, the share of births to foreign women among all live births increased from 0.5% to 7.2% over the analysed period.

Table 2.1. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland in 2015–2025

Year	Live births	of which live births from foreign women with permanent place of residence in Poland	
		in absolute figures	in %
2015	369308	1736	0.5
2016	382257	3213	0.8
2017	401982	4061	1.0
2018	388178	5159	1.3
2019	374954	6425	1.7
2020	355309	7912	2.2
2021	331511	8970	2.7
2022	305132	16711	5.5
2023	272451	18219	6.7
2024	251782	17169	6.8
2025	238264	17262	7.2

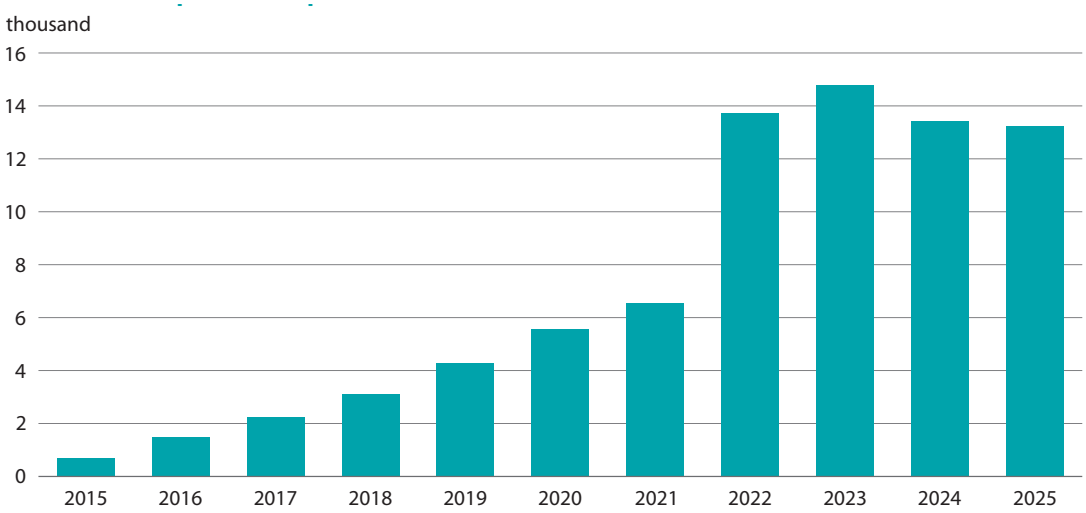
Among mothers with non-Polish citizenship in 2025, Ukraine and Belarusian women were the most. From Asian countries, most often in Poland were born citizens of Vietnam, India, Georgia and Philippines. Among women giving birth in Poland who were citizens of European Union countries, Bulgarian and Romanian citizens constituted the largest group (accounting for 36% combined).

Chart 2.8. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland by country of citizenship in 2025



Women with Ukrainian citizenship definitely outweighed other foreigners living and giving birth in Poland (almost 77%). In addition, their number grew very quickly due to ongoing war activities in Ukraine. In 2025, the number of live births by Ukrainians permanently living in Poland was twice as high as in 2021 and almost 20 times higher than in 2015.

Chart 2.9. Live births from foreign women with Ukrainian citizenship and a permanent place of residence in Poland in 2015–2025

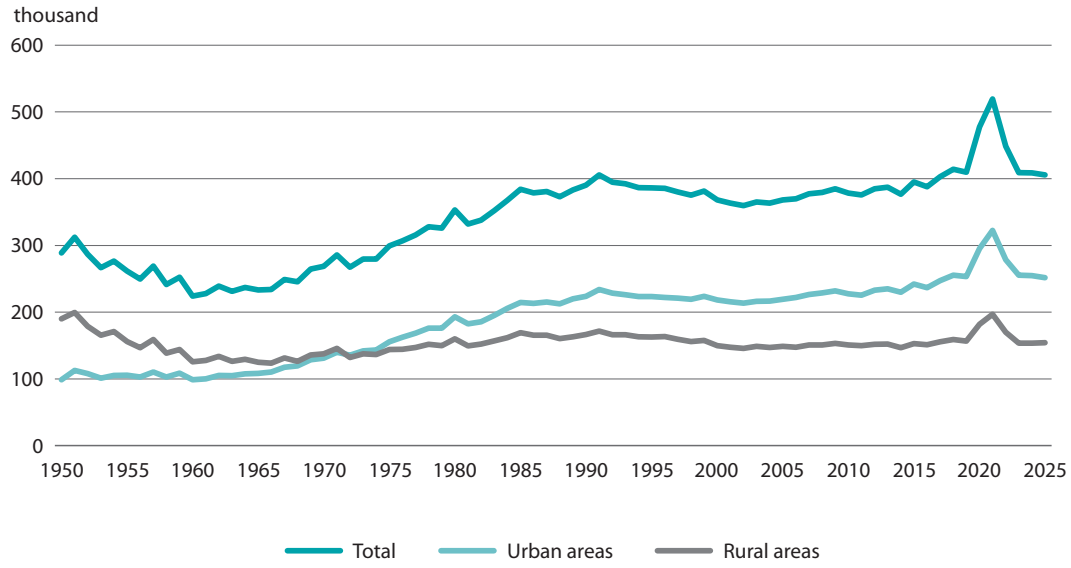


2.2. Mortality and life expectancy

2.2.1. Deaths and mortality

In Poland, the number of deaths until 2019 did not change significantly – it increased, but the rate of growth was low and relatively stable[2]. In 2020 and 2021, there was a sharp increase in the number of deaths. In 2020, more than 477 thousand people died, and in 2021 almost 520 thousand (42 thousand more compared to the previous year). The highest mortality rate is due to the SARSCoV-2 pandemic. In 2025, the number of deaths was decreased slightly by 2.7 thousand to almost 406 thousand compared to 2024.

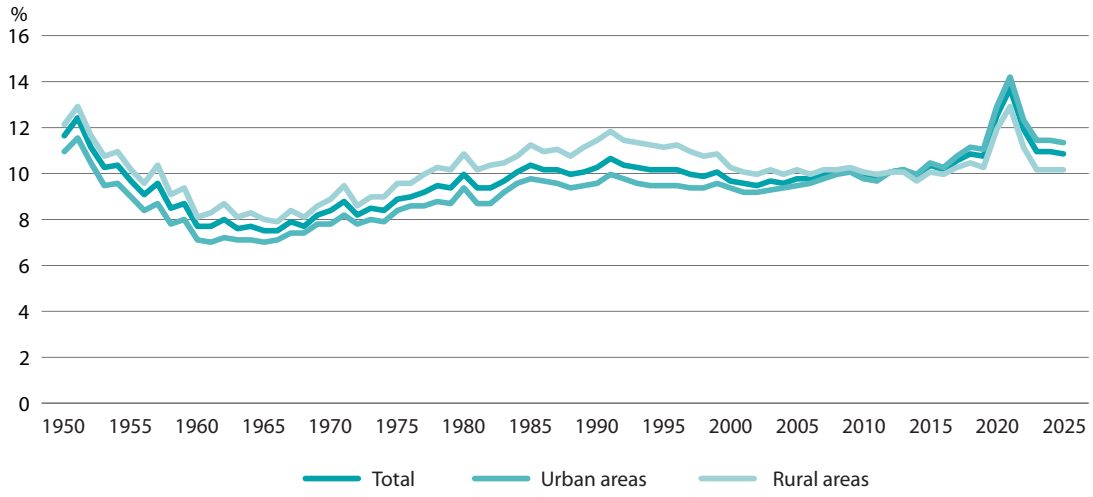
Chart 2.10. Deaths by place of residence in 1950–2025



For many years, an upward trend has been observed in the mortality rate per 1000 population, although the pace of increase has been relatively slow and steady. In 1952–1965, the mortality rate declined, reaching its lowest value of 7.4‰ (6.9‰ in urban areas and 7.9‰ in rural areas). In the following decades, the rate fluctuated around 10 deaths per 1,000 population. A significant change in this trend occurred in 2020, when the mortality rate increased markedly to 12.4‰, which was 2.4 percentage points higher than in 2019. The highest value was recorded in 2021, when the mortality rate reached 13.7‰. Since 2022, the mortality rate per 1000 population has been declining, reaching 10.8‰ in 2025, 0.1 percentage point lower than in the previous year. In 2025, the mortality rate in urban areas was 11.3‰, slightly higher than in rural areas, where it stood at 10.1‰. It is worth noting that historically, up to 2012, the mortality rate in urban areas was lower than in rural areas.

[2] "Demographic situation in Poland up to 2020. Deaths and mortality", Part II, page 57 https://stat.gov.pl/en/topics/population/population/demographic-situation-in-poland-up-to-2020-deaths-and-mortality,15,1.html (access 10.08.2026).

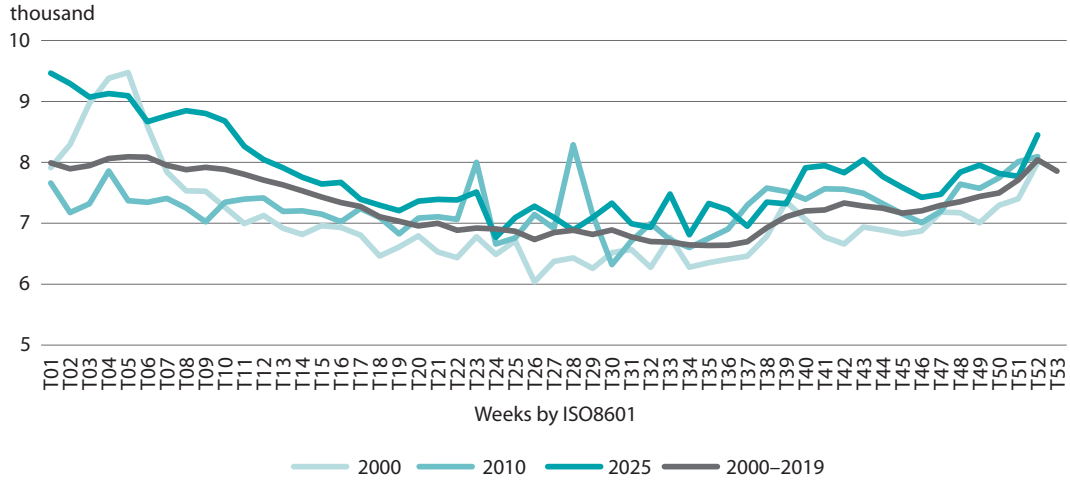
Chart 2.11. Death rates per 1000 population by place of residence in 1950–2025



The mortality rate also varies regionally across Poland. In 2025, the range between voivodships extended from 9.4‰ in the Małopolskie voivodship to 13.0‰ in the Łódzkie voivodship. High mortality rates were also recorded in the Świętokrzyskie and Śląskie voivodships (12.0‰).

The number of deaths per week of 2025 remained well above the average calculated for the period 2000–2019, i.e. before the outbreak of the pandemic. The highest intensity was recorded in the first quarter of 2025. The weekly average was almost 8 thousand deaths in 2024–2025. At the beginning of this century, the average number of deaths per week was approx. 7 thousand.

Chart 2.12. Number of weekly[3] deaths by individual weeks in 2025 and in selected years compared with the 2000–2019 average

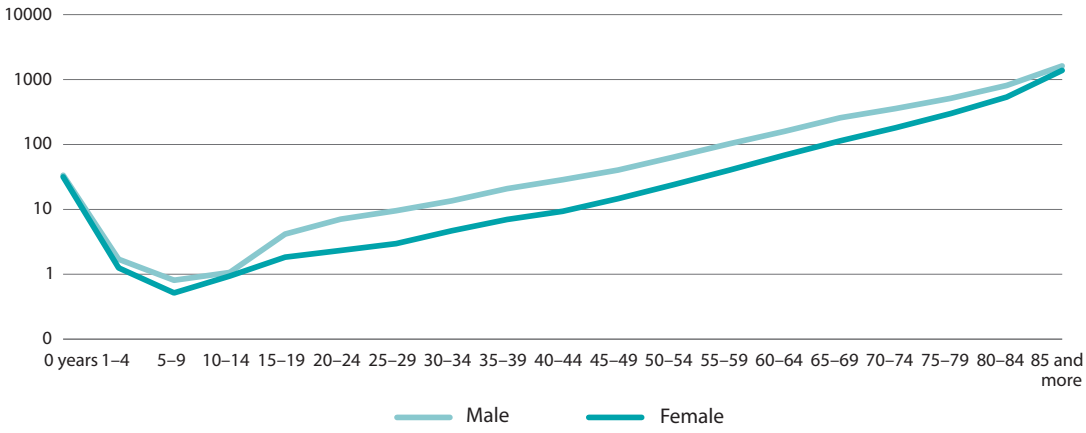


In 2025, men accounted for approximately 52% of all deaths. The median age in 2025 was almost 77 years (73 years for men and 82 for women), while in 2000 it was 73 years (69 years for men and 78 for women, respectively).

[3] The data on deaths by week was compiled in accordance with ISO8601 (the International Organization for Standardization (ISO) International Date Determination Standard). This means that the first week of the year can contain days from the previous year, and the last week can contain days from the next year. Thus, the individual weeks of the year do not add up to individual months of the year, nor to the total number of years.

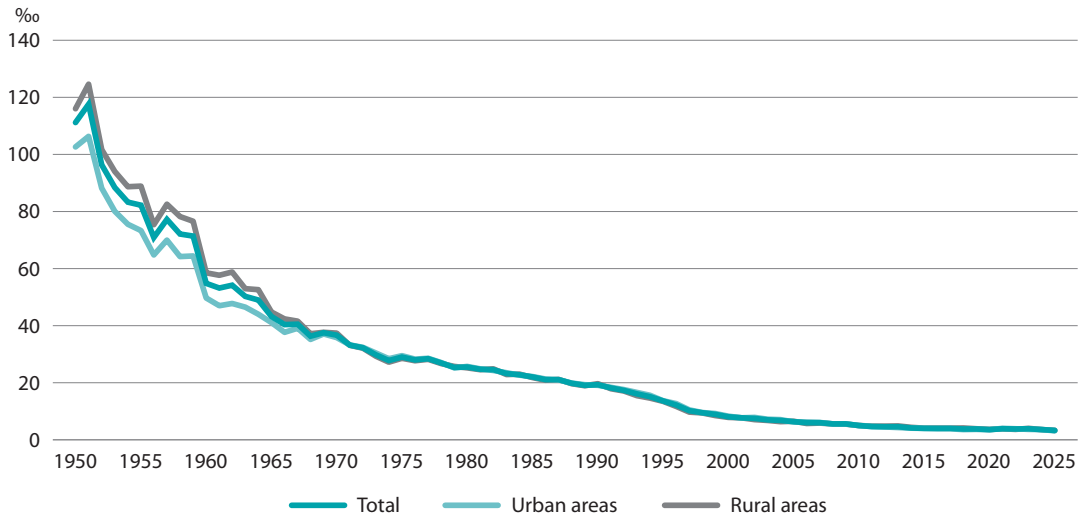
The intensity of mortality varies according to gender and age. Starting from the youngest age groups of the population, evident is excessive mortality of males, i.e. mortality rates for males are higher than for females. In the group of 1–4 years, the ratios are small (for girls about 1.3 and for boys 1.7 deaths per 10 thousand population of a given gender), but for about 20–44 years they become 3 times higher for males than for women. As the age increases, the intensity of deaths is also getting higher – and in the oldest years of the age it is growing even avalanche. But also the size of gender ratios begins to equalize – for every 10 thousand of males aged at least 85 years, more than 1600 died during the year, and almost 1400 among females.

Chart 2.13. Intensity of deaths by sex and age (per 10 thousand of a given age group) in 2025 – logarithmic scale



In the past 70 years, the infant mortality rate has decreased more than thirtyfold (number of infant deaths per 1000 live births), from 108‰ in 1950 to 3.6‰ in 2020. In 2025, nearly 800 children under the age of one died. The infant mortality rate was lower than in the previous year by 0.3 percentage points and stood at 3.3‰ (3.0‰ in urban areas and 3.3‰ in rural areas). Infant mortality is spatially differentiated: in 2025, the infant mortality rate ranged from 2.3‰ in the Podkarpackie voivodship to 4.6‰ in Kujawsko-pomorskie.

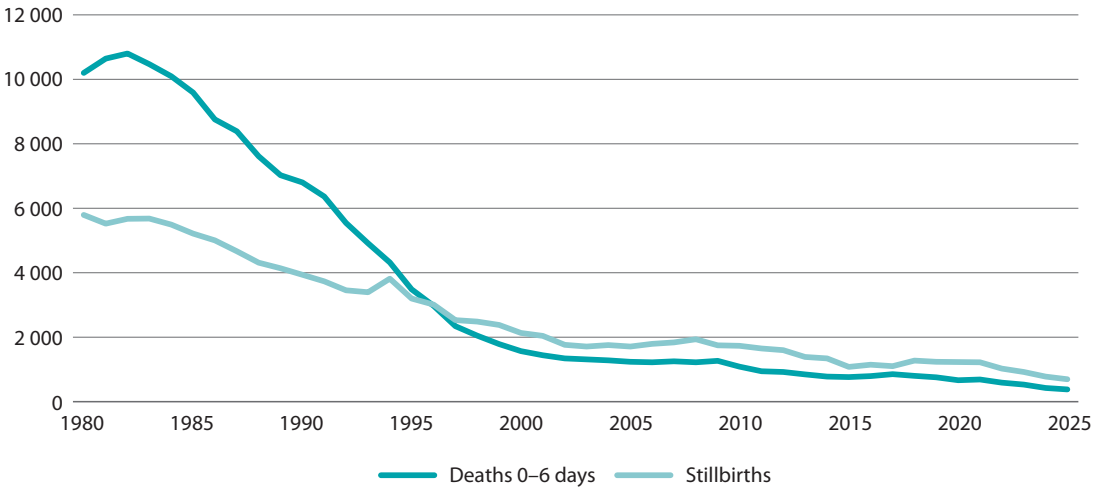
Chart 2.14. Infant deaths per 1000 live births by place of residence in 1950–2025



The decrease in infant mortality, as well as the relatively low number of stillbirths, result in a decrease in perinatal mortality rates, which was 4.5‰ in 2025 in comparison to 22.8‰ in 1980 (in 2000 it amounted to 9.7‰).

The number of infant deaths during the first week of life, as well as the number of stillbirths, has been steadily declining. In the early 1980s, the number of deaths among newborns aged 0–6 days was approximately 10 thousand per year, while the number of stillbirths was around 6 thousand. In 2025, the number of infant deaths during the first week of life was 380, while the number of stillbirths amounted to 692. Over the past 45 years, the share of stillbirths has decreased by half. In the 1980s, stillborn infants accounted for 0.6% of all births, compared with just over 0.3% today.

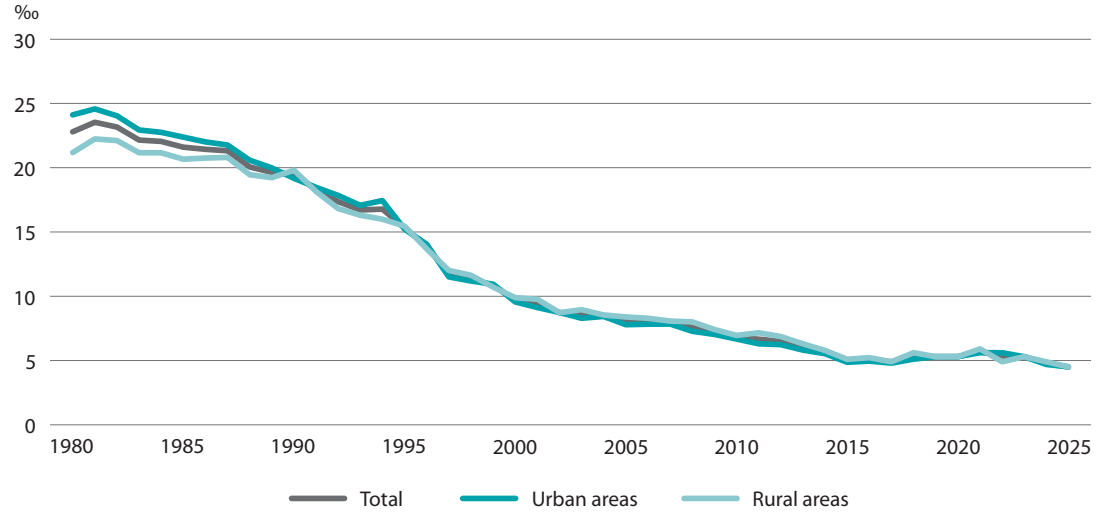
Chart 2.15. Perinatal mortality in 1980–2025



Half a century ago, the perinatal mortality rate in Poland remained at around 25‰. By the end of the 1990s, it had declined to approximately 11‰. The decline in infant mortality, together with the low number of stillbirths, has resulted in a decrease in perinatal mortality. The rate is now more than twice as low and stood at 4.5‰ in 2025.

Currently, the urban–rural divide does not significantly differentiate the level of perinatal mortality. Until the mid-1990s, the rate was higher in urban areas. In subsequent years, the trend reversed in favour of urban areas, while the rates gradually converged. Since then, differences in the rate have not exceeded 1‰. Currently, the perinatal mortality rate is identical in urban and rural areas, standing at 4.5‰ in both in 2025.

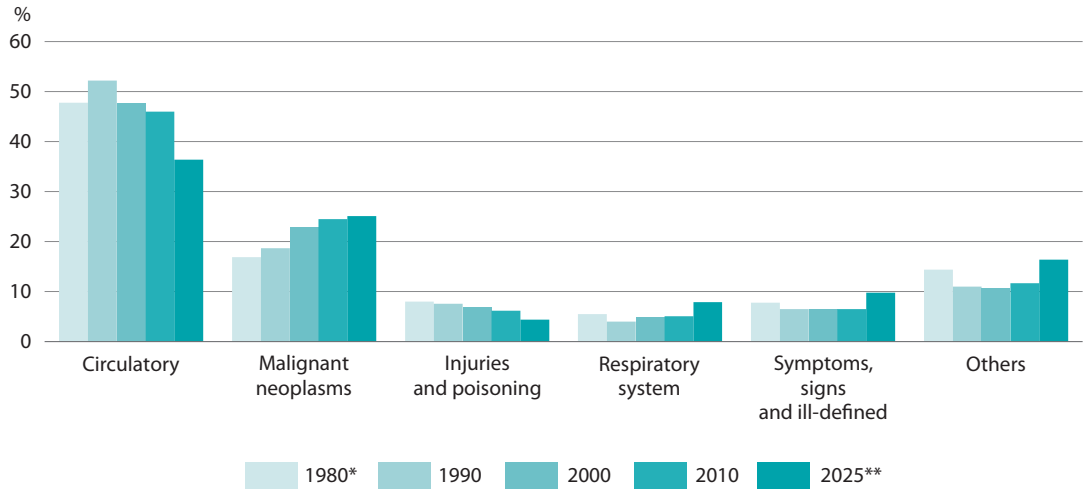
Chart 2.16. Perinatal mortality rate by place of residence in 1980–2025



For several years, there has been a continuous decrease in the mortality of children between the ages of 1 and 14 years. The mortality rate of children aged 5 to 9 is particularly low. In 2025, the rate per 100 thousand population was almost 7 deaths in this age group. By comparison, in the group aged 15–19 years, the rate was four times higher and amounted to 30 deaths per 100 thousand population in this age group. In 2025, almost 10 deaths were recorded for every 100 thousand children aged between 1 and 14 (21 in 2000 and 36 in the 1990s). In urban areas, this rate is slightly higher than in rural areas (9.9 and 9.8, respectively).

The main causes of death in 2025[4] were circulatory system disease and neoplasms, both of which accounted for more than 64% of all deaths. Compared to 2024, this share increased by about 0.4 percentage points. An adverse phenomenon is the continuing high number of diseases and deaths caused by neoplasms; in the early 80s of the 20th century, malignant neoplasms were the cause of less than 20% of all deaths and, in 2025, over 25%. In contrast, the share of deaths caused by circulatory system diseases decreases, from 48% in 1980 to almost 36% at present. Other important causes of death are respiratory system diseases and injuries and poisonings, accounting for over 12% of all deaths.

Chart 2.17. Causes of death in selected years



*Data on deaths due to injuries and poisoning refer to 1979; ** Provisional data

Gender and age differences also concern the impact of the causes of death. In a group of males under 50 (0–49 years), the most common causes of death are external causes, i.e. the effects of injuries/accidents and poisoning. Due to these causes, almost one in three of males die, and in the group aged 15–24 years external causes account for almost 65% deaths of males. In turn, among men aged 50 and over, the proportion was just under 4%. Males from the age of 50 die primarily from circulatory system disease (almost 35%) and the share of these deaths is steadily increasing with age. In 2025 among women aged up to 49, nearly one-third of all deaths were caused by malignant neoplasms, accounting for more than 31% in 2025. Among females aged 50 and over, the most common cause of death is circulatory system disease, with a percentage of over 41%. Such a structure of deaths according to the most important groups of causes has been maintained in Poland for many years.

The downward trend of infant mortality is due to a significant reduction in neonatal deaths in the first week of life. Invariably, over half of infant deaths are caused by perinatal diseases and conditions, i.e. those arising during the mother's pregnancy and on the first 6 days of life of the newborn, the cause of another 36% of deaths are congenital disorders, and the remaining deaths are caused by diseases acquired during infancy or injuries.

[4] Provisional data.

The primary causes of death of children and adolescents aged 1–14 years are external causes of death (injury and poisoning), which account for over ¼ of all deaths in this age group. Another group of causes are malignant neoplasms (more than 21% of children's deaths), then congenital malformations (over 16%), respiratory system diseases and diseases of the nervous system and sense organs (in both cases, more than 8%).

Over the past 45 years, the number of suicides among adolescents has been increasing (aged 15–19). At the beginning of the 1980s, it stood at around 10%, while in 2000 it reached 16%. Over the last 20 years, the level of deaths of adolescents from suicide has remained very high and oscillates over 20%. In 2025, this figure was almost 21%. This means that almost one in five teenagers died of suicide.

2.2.2. Life expectancy and healthy life years

Life expectancy (e_x) is one of the most widely recognized and fundamental indicators derived from life tables. It is defined as the average number of additional years expected to be lived by an individual aged x, assuming that the age-specific mortality conditions observed in a given population and year remain constant throughout the remaining lifetime. In particular, the parameter e_0 refers to life expectancy at birth and indicates the average number of years that newborns in a given year would be expected to be lived if the mortality rates specific to each age remained unchanged for the rest of their lives.

Life tables describe the process of mortality and the gradual extinction of a hypothetical cohort, typically consisting of 100 thousand individuals, under the assumption that the age-specific probabilities of death remain constant until the entire cohort has been extinguished, i.e., until the death of the last surviving member of the cohort.

In 2025, life expectancy at birth (e_0) in Poland was estimated at 75.37[5] years for men and 82.48 years for women while for people aged 60 and over, the corresponding figures were just over 20 years and 24.7 years, respectively. However the difference in life expectancy between the sexes decreases with age.

Table 2.2. Life expectancy of males and females by selected age in 2025

Age (x)	e_x Males	e_x Females	Difference
0	75.37	82.48	7.1
10	65.72	72.81	7.1
20	55.86	62.90	7.0
30	46.27	53.06	6.8
40	36.97	43.33	6.4
50	28.09	33.79	5.7
60	20.04	24.71	4.7
70	13.36	16.50	3.1
80	7.93	9.54	1.6
90	4.19	4.69	0.5
100	2.37	2.39	0.0

There is a substantial regional variation of life expectancy in Poland. Among men, those residing in urban areas are characterized by higher life expectancy compared with those living in rural areas. Among women the difference is negligible. In 2025, the life expectancy at birth of men living in urban areas was 75.67 years, which was 0.8 years higher than that of men residing in rural areas. Female life expectancy was more similar, 82.50 years in urban areas and 82.39 years in rural areas. Compared with 2024, life expectancy at birth increased by 0.5 years for men and by 0.2 years for women.

[5] Life expectancy in Poland 2025, Statistical analyses and reports, [2026], Statistics Poland, Warsaw, https://publikacje.new.stat.gov.pl/en/publications-portal/life-expectancy-poland-2025, (access 07.08.2026)

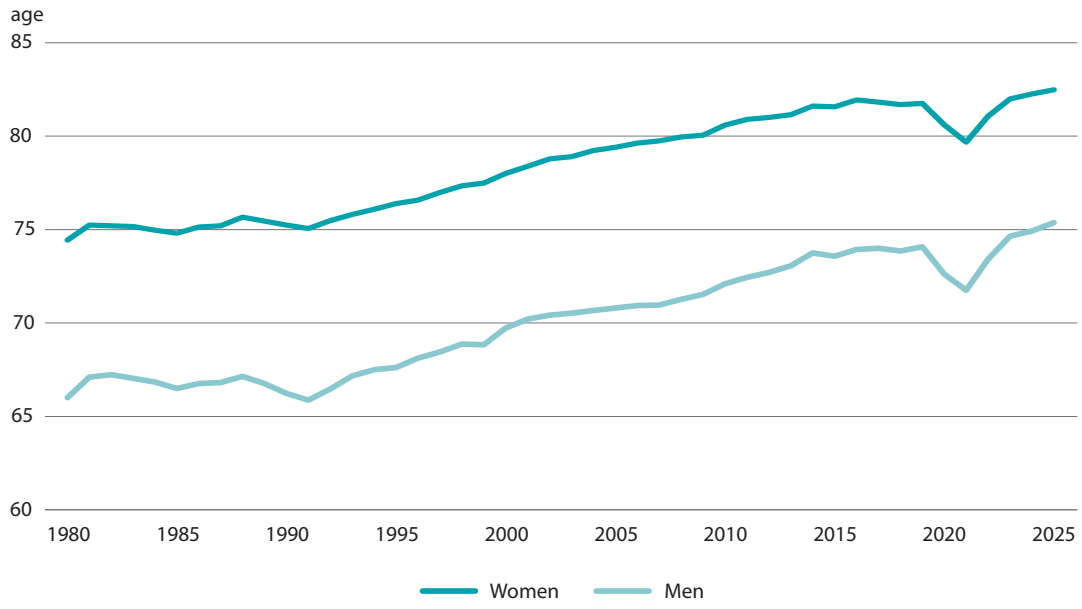
In 2025, the highest life expectancy among men was recorded in Podkarpackie (77.06 years) and Małopolskie (76.78 years) voivodship, the lowest life expectancy among men was reported in Łódzkie (73.89 years) and Lubuskie (74.25 years). Among women, the highest values were observed in the Podkarpackie (84.17 years), Podlaskie (83.73 years), and Małopolskie (83.61 years) voivodship. Among women the lowest values were recorded in the Łódzkie (81.36 years), Kujawsko-Pomorskie (81.66 years), and Śląskie (81.77 years) voivodship.

Table 2.3. Life expectancy by sex, age and voivodships

Voivodships	Males					Females				
	by age									
	0	15	30	45	60	0	15	30	45	60
Poland	**75.37**	**60.76**	**46.27**	**32.47**	**20.04**	**82.48**	**67.84**	**53.06**	**38.52**	**24.71**
Dolnośląskie	75.20	60.55	46.13	32.29	19.90	82.08	67.45	52.70	38.18	24.46
Kujawsko-pomorskie	74.74	60.29	45.85	32.06	19.68	81.66	67.06	52.27	37.72	24.00
Lubelskie	75.14	60.57	46.08	32.42	20.16	83.13	68.53	53.73	39.19	25.26
Lubuskie	74.25	59.61	45.24	31.69	19.55	82.02	67.34	52.57	38.07	24.39
Łódzkie	73.89	59.20	44.82	31.34	19.27	81.36	66.80	52.04	37.64	24.01
Małopolskie	76.78	62.20	47.63	33.59	20.85	83.61	68.92	54.11	39.50	25.51
Mazowieckie	75.66	61.00	46.53	32.66	20.22	82.79	68.09	53.31	38.77	24.95
Opolskie	75.22	60.75	46.31	32.45	19.97	83.08	68.25	53.40	38.76	24.84
Podkarpackie	77.06	62.31	47.67	33.71	21.03	84.17	69.47	54.65	40.03	25.98
Podlaskie	75.88	61.23	46.80	33.06	20.57	83.73	69.08	54.27	39.75	25.86
Pomorskie	75.93	61.33	46.86	32.92	20.29	82.23	67.67	52.90	38.34	24.53
Śląskie	74.87	60.23	45.74	31.96	19.65	81.77	67.13	52.35	37.85	24.16
Świętokrzyskie	75.07	60.34	45.82	32.17	20.00	83.07	68.46	53.67	39.10	25.20
Warmińsko-mazurskie	74.55	59.98	45.61	31.93	19.55	82.38	67.82	53.06	38.53	24.70
Wielkopolskie	75.49	60.89	46.42	32.55	20.01	82.15	67.53	52.75	38.21	24.39
Zachodniopomorskie	74.62	59.97	45.64	31.92	19.60	82.01	67.41	52.59	38.09	24.41

Between 1990 and 2025, life expectancy of the Polish population increased substantially, rising by 9.2 years among men and by 7.3 years among women. However, this improvement did not occur simultaneously across all age groups. The primary contribution to the increase in life expectancy resulted from the reduction is mortality among infants, children, and young people. Only in subsequent stages did mortality rates among adults begin to decline, followed later by reduction in mortality among older groups. A continued increase in life expectancy is also observed in the most recent data. Compared with 2024, life expectancy increased by 0.5 years among men and by 0.2 years among women.

Chart 2.18. Life expectancy in 1980–2025



In the assessment of population health status, measures of life expectancy without disability are also applied. Healthy Life Years at age x (HLY_x) are estimated using life tables combined with information on the prevalence of disability among the population by age. The methodology adopted by Statistics Poland is based on data from the annual European Statistics on Income and Living Conditions Survey (EU-SILC), which are used to determine the proportion of the population with disability.

In 2024, Healthy Life Years at birth in Poland amounted to 65.32[6] years for women, accounting for 79.4% of their total life expectancy at birth. For men, these values were 61.62 years and 82.2%, respectively. It should be emphasized that, similarly to life expectancy , Healthy Life Years represent a hypothetical measure. For example, the value of 65.32 years for women indicates that a girl born in 2024 would be expected to live this number of years in good health, on average, provided that the mortality and population loss of health conditions observed in 2024 remained unchanged throughout her entire lifetime.

The proportion of life spent in good health (without disability) decreases with age. A men aged 60 in 2024 would be expected to spend 56.1% of his remaining lifetime in good health, compared with 82.2% at birth. Among women of the same age, this proportion would amount to 50.4%, compared with 79.4% at birth.

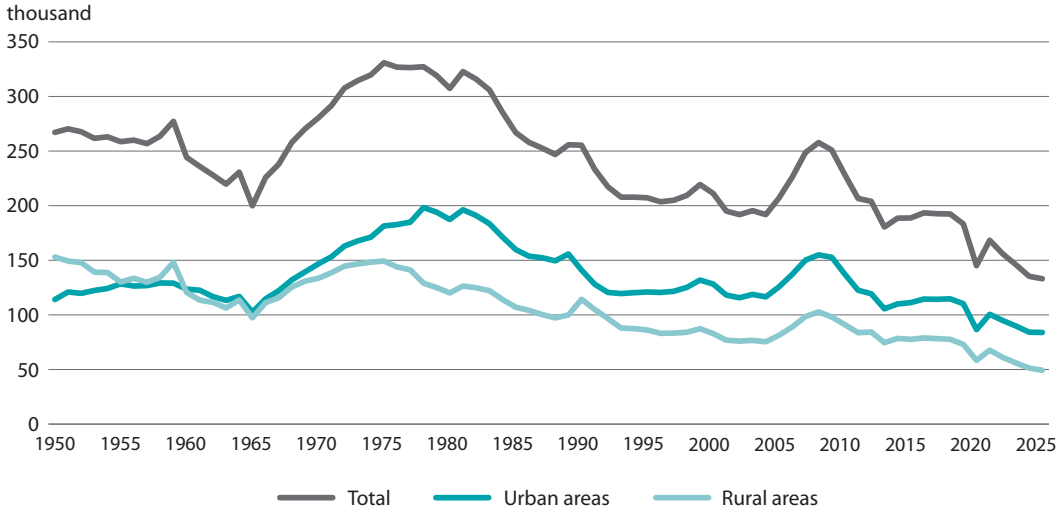
A considerable regional variation in healthy life expectancy is observed across Poland. In 2024, the highest values were recorded in the Wielkopolskie voivodship, 63.5 years for men and 66.36 years for women. The lowest Healthy Life Years among men were observed in the Lubelskie (60.10 years), whereas among women the lowest values were recorded in the Lubelskie (63.57 years) and the Łódzkie (63.62 years) voivodship.

[6] Healthy Life Years in 2024, News Releases, [2025], Statistics Poland, https://stat.gov.pl/en/topics/population/life-expectancy/healthy-life-years-in-2024,5,3.html, (access 07.08.2026).

2.3. Formation and dissolution of marriages[7]

In the 1950s, the number of marriages contracted was approximately 260 thousand per year. In the second half of the 1970s and the early 1980s, more than 300 thousand marriages were contracted annually. From the second half of the 1990s, the number of marriages contracted steadily declined. A slight increase was recorded in 2007–2009, when the number reached approximately 250 thousand marriages per year, after which the number of contracted marriages began to decline again. In 2025, approximately 133 thousand marriages were registered.

Chart 2.19. Marriages contracted by place of residence in 1950–2025

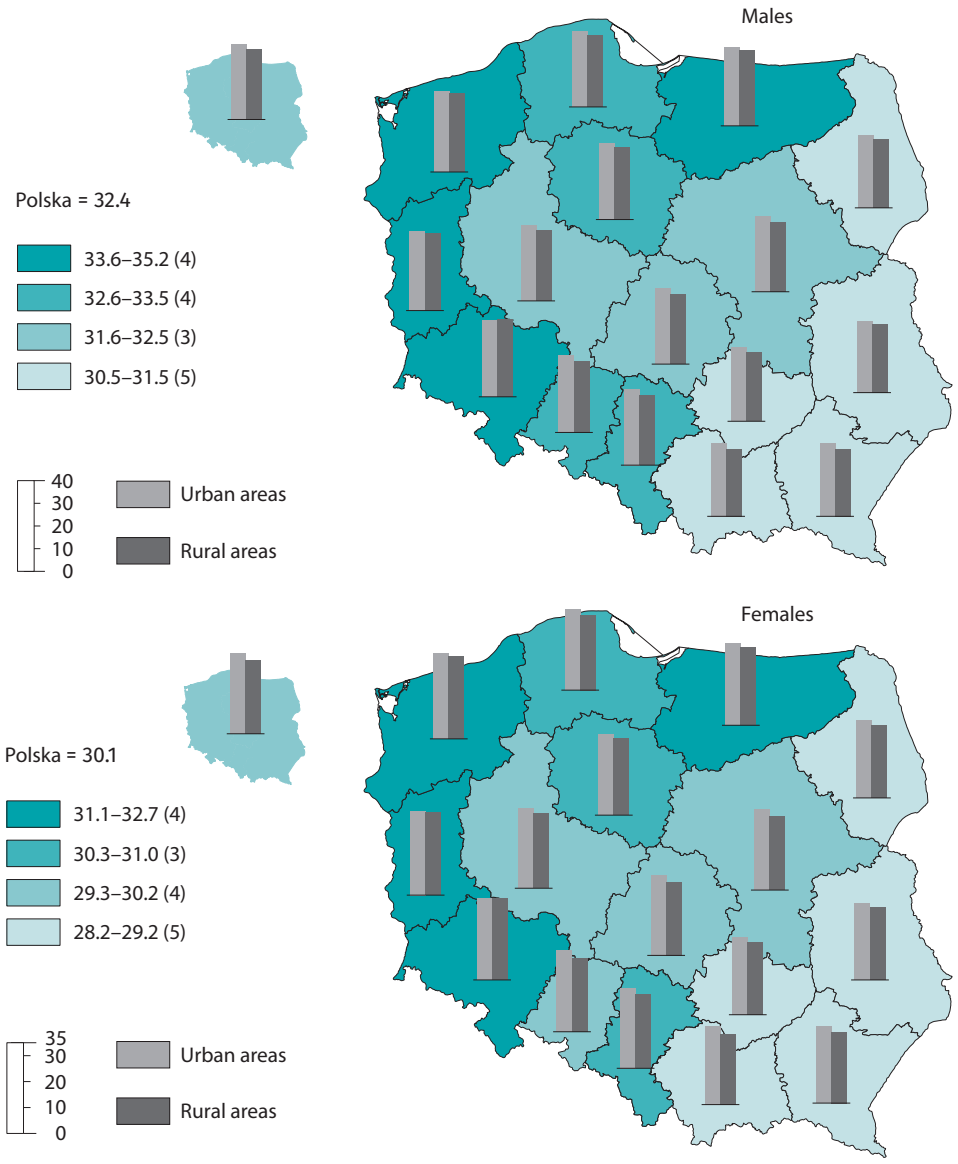


Since 2020, the marriage contracting rate in Poland have not exceeded 5‰, in 2025 was amounted to 3.6‰. The frequency of contracting marriages in urban areas is higher than in rural areas (3.8‰ and 3.2‰, respectively). In terms of voivodships – the highest rates are observed in Pomorskie voivodship (4.0‰ in 2025), while the lowest: Świętokrzyskie and Opolskie voivodships (2.9‰ and 3.0‰ respectively in 2025).

Among all contracted marriages in 2025, 73% were first marriages (71% in urban areas, 77% in rural areas). Their share decreases every year by about 1–2 percentage points.

[7] Demographic situation in Poland up to 2018. Families creation and dissolution, Part II https://stat.gov.pl/en/topics/population/population/demographic-situation-in-poland-up-to-2018-families-creation-and-dissolution,14,1.html (access 10.08.2026).

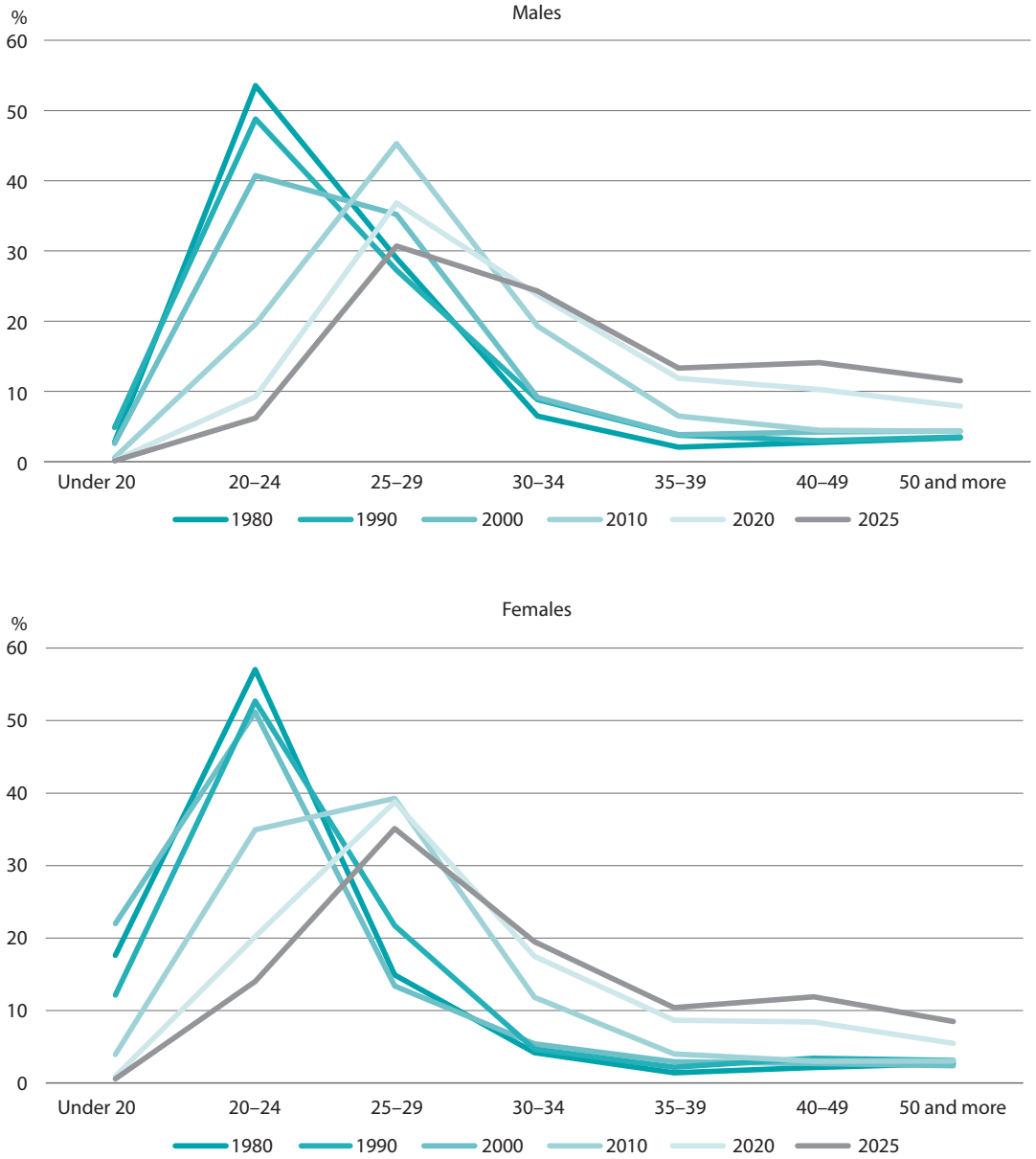
Map 2.3. Median age of newlyweds by voivodships in 2025



In 2025, median age of a men contracting marriage was 32 years and women almost 30 years – in the case of both sexes it is 7–8 years more that in 1980. The median age of newlyweds varies across the country. For men, the lowest median age, just over 30, was recorded in the eastern and south-eastern voivodships of Poland (Podkarpackie and Lubelskie). The highest median age, at around 35, was observed in the western voivodships (Zachodniopomorskie, Lubuskie and Dolnośląskie). A similar regional pattern can be observed among women: the lowest median age, at around 30, was recorded in the eastern and south-eastern voivodships, while the highest, at around 32, was found in the western voivodships.

Over the course of 45 years, the share of men marrying at the age of 20–24 has decreased nearly tenfold. In 1980, men in this age group accounted for more than half of all newlyweds, compared with approximately 6% in 2025. The trend is even more pronounced among women. In 1980, three-quarters of women entering into marriage were under the age of 25, whereas today this age group accounts for just under 15%. In 2025, men and women aged 25–29 constituted the largest group of people entering into marriage.

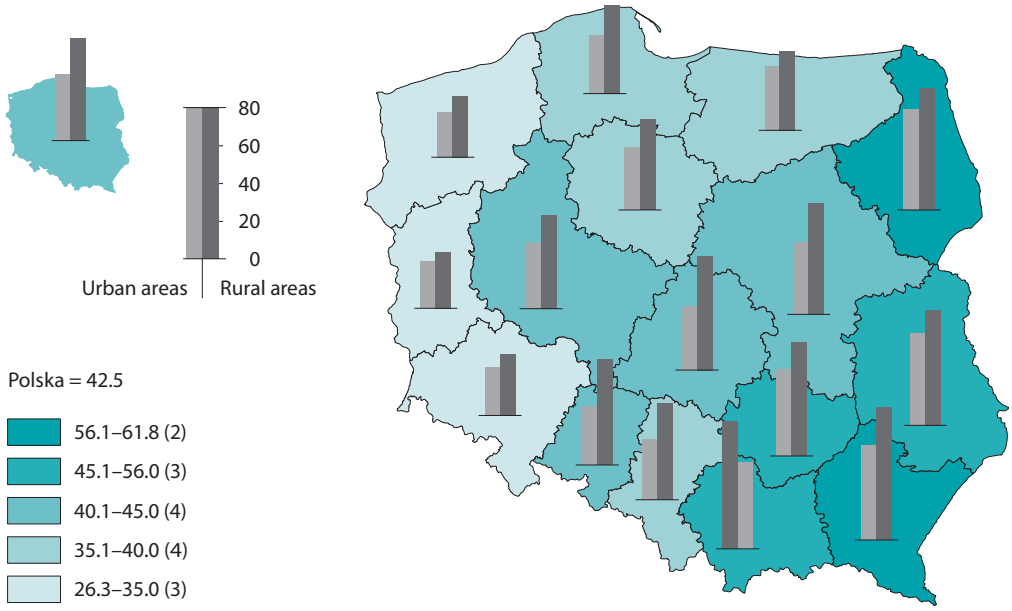
Chart 2.20. Age structure of newlyweds by age in selected years (in %)



Religious marriages (i.e. the marriages contracted at churches and religious association[8] and civil registry offices) constituted in 2025 approx. 42% of all legal unions (in rural areas 54%, in urban areas – 35%) and their share is slightly decreasing every year (in 2000 it amounted to 72%, in urban areas 66% and in rural areas 81%). The structure of marriages by type varies considerably across regions. The highest shares of religious marriages were recorded in the Podkarpackie voivodship (62% in 2025), Podlaskie (58%), and Małopolskie (56%). The lowest shares, at, were recorded in Lubuskie, Zachodniopomorskie, and Dolnośląskie (26–27%).

[8] The Catholic Church, the Polish Autocephalous Orthodox Church, the Lutheran Church, the Reformed Church, the Evangelical Methodist Church, the Baptist Church, the Seventh Day Adventist Church, the Polish Catholic Church, the Union of Jewish Communities, the Mariavite Church, the Pentecostal Church.

Map 2.4. Religious marriages with civil law consequences in 2025 (% of the total number of marriages in a given voivodship)



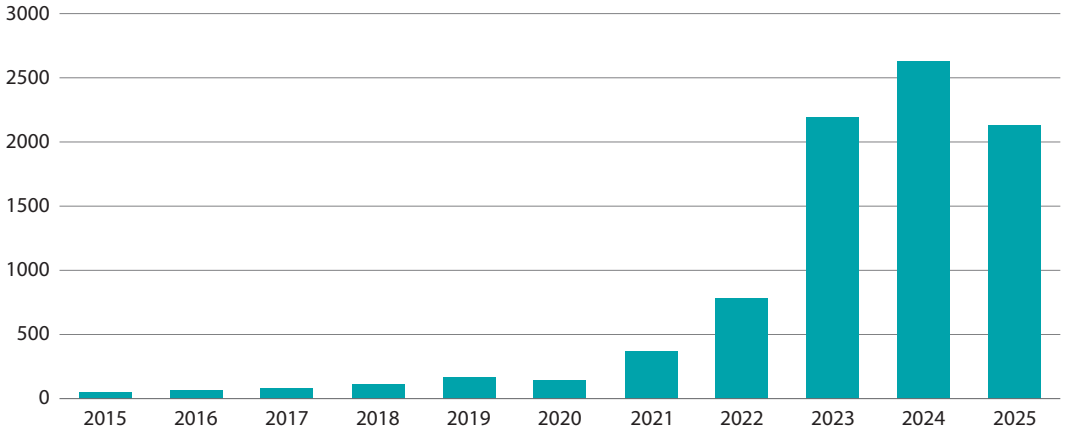
Marriages between Poles and foreigners constitute a small percentage of all marriages contracted in Poland. In recent years, both the number and percentage of marriages between Polish citizens and foreigners have been growing significantly – from 3837 in 2010 to 5821 in 2025. This change is visible primarily in the case of marriages contracted by Poles and foreigners. Men with Polish citizenship constitute a definite minority among binational marriages, but in recent years their number has been growing significantly, the main reason for which is the significant increase in the number of marriages concluded with Ukrainian citizens (449 marriages in 2010, 1435 in 2020 and 2135 in 2025). Polish men most often marry Ukrainian and Belarusian citizens, while Polish women mainly marry British, German, Italian and Ukrainian citizens.

Table 2.4. Marriages with foreigners (persons without Polish citizenship) in selected years

Wyszczególnienie	2010	2015	2020	2025
Marriages with foreigners – total	3837	4060	4096	5821
% of total marriages	1.7	2.2	2.8	4,4
Polish women with foreigners	2810	2814	2053	2796
Polish men with foreigners	1027	1246	2043	3025

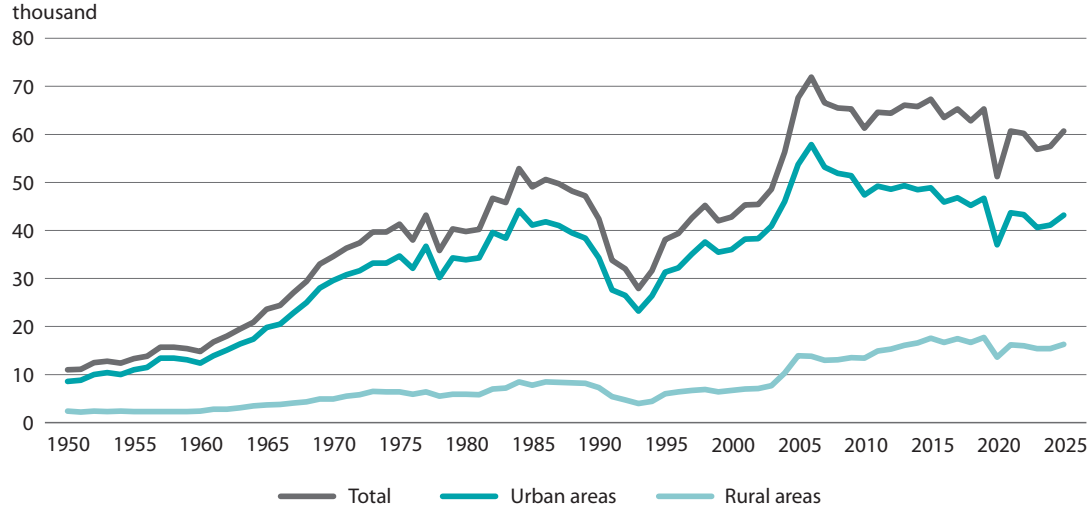
Due to the war in Ukraine since 2022, the number of marriages contracted in Poland by people with only Ukrainian citizenship is growing significantly. In 2025 their number amounted to 2135, which means a threefold increase compared to 2022.

Chart 2.21. Bridegrooms and brides with Ukrainian citizenship in 2015–2025



Since 1949, the absolute number of divorces has been steadily increasing. In the 1950s, there were several thousand divorces per year, and in the 1970s, the number reached 40 thousand per year and 50 thousand in the 1980s. In recent years, fewer than 60 thousand marriages have ended in divorce each year. The highest number of divorces was granted by courts in 2006, with nearly 72 thousand cases. In 2005–2019, an average of approximately 65 thousand divorces were granted annually. In 2020, due to the pandemic and limited court operations, only 51 thousand divorces were granted, while in 2025, the number was just under 61 thousand.

Chart 2.22. Divorces by place of residence in 1950–2025



The number of divorces in urban areas is almost three times higher than in rural areas, and the ratio is almost twice as high. There are also significant regional differences. In 2025, the lowest divorce rate was recorded in the Świętokrzyskie voivodship (0.9‰), while the highest was recorded in the Warmińsko-Mazurskie voivodship (1.9‰).

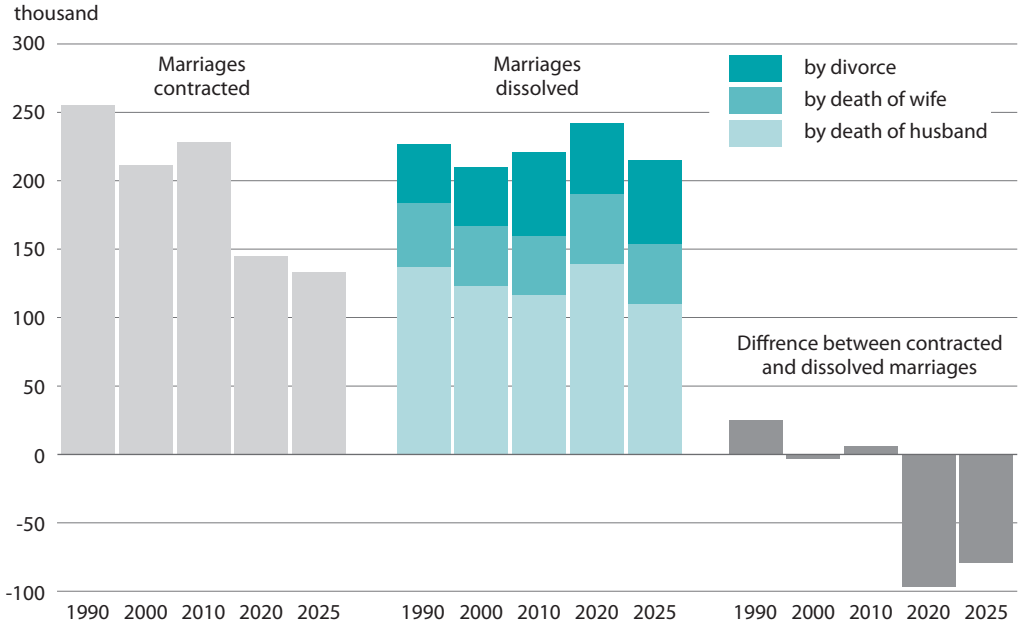
Divorced spouses live together on average about 15 years in marriage. The dominant cause, responsible for almost 60% of divorces, is incompatibility of characters. In 2025, it was listed as the reason for filing a lawsuit in 33 thousand cases, while the next most important causes of divorce were half as significant (9 thousand – infidelity, 7 thousand – alcoholism, 3 thousand – financial disagreements).

Over the years, the age of spouses has been rising – in 2025, an average age man was 44 years old and a woman almost 42 years old, i.e. 5–6 years older than in 2000 and 7–8 years older than in 1990.

In 2025, courts ruled on the custody of minor children in the case of 35 thousand divorcing couples. These rulings concerned 54 thousand children. Courts are increasingly awarding joint custody to divorced parents – in 2025, such rulings accounted for nearly 77% of cases. Sole custody was awarded to the mother in 19% of cases (compared with 65% in 2000), while sole custody was awarded to the father in just under 3% of cases.

Since 2011 – there has been a decrease in the number of existing marriages i.e. each year the number of newly contracted marriages is lower than the number of marriages dissolved due to death of a spouse or divorce. At the end of 2025 Poland had 8.5 million married couples – 76 thousand less than a year earlier. It should be emphasised that in the 1990s and at the beginning of this century, divorces constituted the cause of dissolution of 1/5 of marriages per year, currently it is about 28%.

Chart 2.23. Balance of marriages in selected years



2.4. International migration of population

In 2025, compared with the previous year, the number of immigrants increased, while the number of emigrants remained broadly stable at 21.1 thousand and 10.2 thousand respectively (in 2024, the corresponding figures were 19.5 thousand and 10.2 thousand). Over the longer term, since Poland's accession to the European Union, immigration has remained relatively stable (around 10–20 thousand people annually), while emigration showed considerable fluctuations up to 2015 (46.9 thousand in 2006, 17.4 thousand in 2010, and 32.1 thousand in 2013), followed by smaller changes after 2015[9] (approximately 8–14 thousand annually).

The main destinations for permanent emigration have remained unchanged for many years, namely Germany and the United Kingdom. However, fluctuations in the number of people emigrating permanently to Germany have been noticeable in recent years. In 2025, 3.1 thousand people left for Germany permanently, compared with 3.3 thousand in 2024 and 3.1 thousand in 2023. Last year, emigration to the United Kingdom increased by only 0.5%, remaining at around 2.2 thousand people.

[9] Data on foreign migrations for permanent residence for 2015 are not available.

A significant proportion of immigrants arriving in Poland for permanent residence are Polish citizens. In 2025, they accounted for 57% of all immigrants (nearly 12 thousand immigrants held Polish citizenship). In terms of permanent immigration, as in the previous year, the largest numbers of people arrived in Poland in 2025 from Ukraine (6.4 thousand), Belarus (2.8 thousand), Germany (2.7 thousand), and the United Kingdom (2.5 thousand).

In 2025, the net international migration for permanent residence amounted to 10.9 thousand, with immigration reaching 21.1 thousand and emigration 10.2 thousand. A positive balance of permanent migration – calculated on the basis of registrations for permanent residence following arrival from abroad and deregistrations from permanent residence due to permanent departure abroad – was recorded for the tenth consecutive year. Previously, the balance had remained negative for several decades.

An analysis of international migration for permanent residence over the past 20 years shows that since 2005 there has been a year-on-year increase in the number of permanent residents arriving from abroad, accompanied by a decline in the number of permanent emigrants. Long-term migration data, showing an upward trend in the migration balance from –36.1 thousand in 2006 to +10.9 thousand in 2025, indicate that over the course of two decades Poland has transformed from a predominantly emigration country into an immigration country[10].

According to the latest estimate of the number of Poland's residents temporarily staying abroad for 12 months or longer, at the end of 2025, approximately 1.499 million residents of Poland were temporarily staying outside the country, i.e. 22 thousand (1.5%) more than in 2024[11].

Among emigrants, the dominant group consists of people whose temporary stay abroad is associated with employment, university studies, or family reunification. The main destinations for temporary Polish emigration remain the United Kingdom, Germany, the Netherlands, Norway, Ireland, Belgium, and Italy.

Between 2019 and 2024, the largest increases in the number of long-term temporary emigrants from Poland were recorded in the Netherlands and Switzerland – by 28 thousand (26.6%) and 8 thousand (39.1%), respectively. The largest declines were recorded in the United Kingdom, Germany, and Italy – by 132 thousand (24.1%), 10 thousand (2.4%), and 8 thousand (14.2%), respectively.

At the same time, recent years have seen an increase in the number of immigrants temporarily residing in Poland. The number of labour migrants, particularly citizens of Ukraine and Belarus interested in temporary employment in Poland, is increasing.

There is also a high and growing number of foreigners interested in continuing their education at Polish universities. The number of foreign students studying in Poland in the 2025/2026 academic year (as of 31 December 2025) amounted to 101 thousand. For comparison, in the 2024/2025 academic year, Polish higher education institutions educated 108 thousand foreign students. Such high numbers have been recorded regularly since 2000.

2.5. Internal migration of population

In 2025, as in previous years, only five voivodships – Mazowieckie, Pomorskie, Małopolskie, Dolnośląskie and Wielkopolskie – recorded an inflow of population that exceeded the outflow. Internal permanent-residence migration therefore contributed to population growth in these voivodships. The remaining voivodships experienced population losses as a result of migration. The largest population decline was recorded in the Lubelskie voivodship, followed by Podkarpackie, Świętokrzyskie, Warmińsko-Mazurskie and Śląskie voivodships.

[10] https://stat.gov.pl/en/topics/population/internationa-migration/main-directions-of-emigration-and-immigration-in-the-years-1966-2025-migration-for-permanent-residence,2,2.html (access 14.09.2026).

[11] https://stat.gov.pl/en/topics/population/internationa-migration/information-on-the-size-and-directions-of-emigration-for-temporary-stay-from-poland-in-2020-2025,8,17.html (access 12.08.2026).

Inter-voivodship migration accounts for only 24.1% of internal migration for permanent residence. The main migration flows associated with permanent relocation take place within individual voivodships.

Since 2021, following a temporary decline in 2020 (385 thousand), the number of permanent internal migration movements has returned to above 400 thousand. In 2025, it amounted to 404 thousand, compared with 430 thousand in 2024. For more than a decade, rural areas have gained population as a result of internal migration. In 2025, a positive net migration balance was once again recorded in rural areas, amounting to 36. thousand people (42.4 thousand in 2024).

In 2025, the number of internal migration movements for temporary stays of more than three months decreased by more than 15 thousand compared with the previous year, falling to 348.8 thousand (403.7 thousand in 2022). Temporary migration mainly involves movements to urban areas, both from other cities and from rural areas, as reflected in the positive net temporary migration balance for cities, which amounted to 47.1 thousand in 2025 (45.8 thousand in 2024).

The largest shares of temporary migration movements lasting more than three months in 2025 were recorded in the Mazowieckie voivodship (15.5%), Małopolskie voivodship (10.4%), and Śląskie voivodship (10.2%). As in the case of permanent migration, 67.3% of temporary migration movements in 2025 took place within the same voivodship.

2.6. Size and structure of population

The most important characteristic of the current demographic situation of Poland is the actual decrease of population, continued since 2012 and resulting from the trends in the above-mentioned demographic phenomena shaped over the years.

From 2000 onwards, there has been a decrease in the number of urban inhabitants and their share in the overall population, which currently accounts for 59% (in 1980 – 59 %, 2000 – almost 62%). In 2025, the annual population loss rate in rural areas amounted to -0.6%, in urban areas was – 0.2%.

Chart 2.24. Population in Poland in 1950–2025

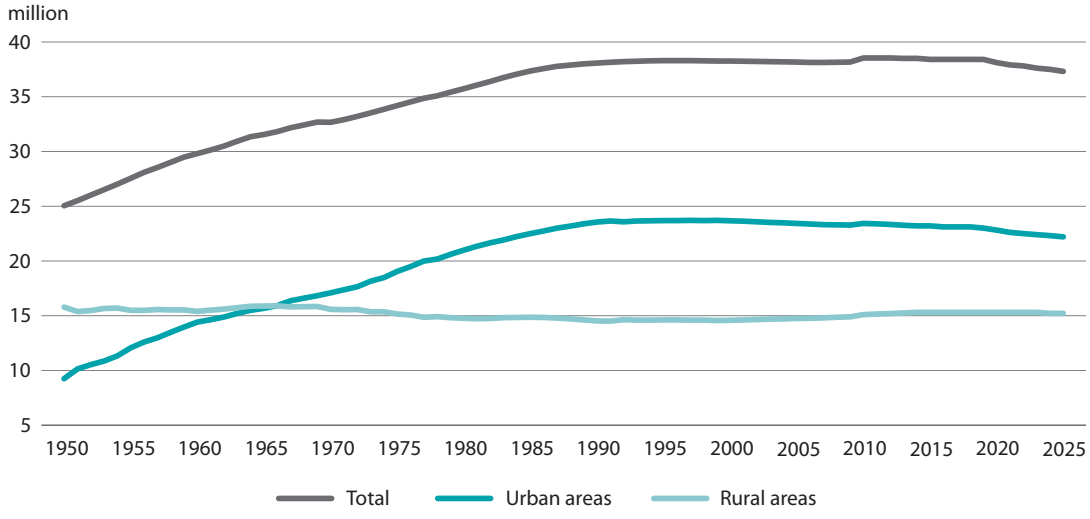


Table 2.5. Population[a] in selected years

Specification	Population in thousands (as of December, 31)					Annual population growth (decrease) rate in %				
	1990	2000	2010	2024	2025	1990	2000	2010	2024	2025
Total	38073.0	38254.0	38529.9	37489.1	37332.5	0.22	–0.02	0.08	–0.39	–0.42
Urban areas	23546.0	23670.3	23429.1	22276.0	22152.4	0.69	–0.13	–0.06	–0.45	–0.55
Rural area	14527.0	14583.7	15100.8	15213.1	15180.1	–0.53	0.14	0.31	–0.31	–0.22

a The data was compiled taking into account the results of censuses: for 1990 and 2000 – the 2002 Census, for 2010 the 2011 Census, for 2024 and 2025 – the 2021 Census.

In 2025, a decline in population was recorded in 15 voivodships, while the Małopolskie voivodship experienced a slight population increase. The decline was relatively small in the Mazowieckie and Pomorskie voivodships compared with other regions.

Table 2.6. Population[a] by voivodships in selected years

Voivodships	Population in thousands As of December, 31				Annual population growth (decrease) rate in %			
	2000	2010	2024	2025	2000	2010	2024	2025
Polska	**38254.0**	**38529.9**	**37489.1**	**37332.5**	**–0.02**	**0.08**	**–0.39**	**–0.42**
Dolnośląskie	2912.2	2917.2	2868.2	2857.3	–0.17	0.04	–0.38	–0.38
Kujawsko–pomorskie	2067.8	2098.7	1984.5	1971.9	–0.05	0.02	–0.58	–0.63
Lubelskie	2206.2	2178.6	1996.4	1980.8	–0.13	–0.24	–0.73	–0.78
Lubuskie	1008.5	1023.2	969.8	963.6	0.05	0.10	–0.53	–0.64
Łódzkie	2627.8	2542.4	2345.9	2328.8	–0.36	–0.29	–0.70	–0.73
Małopolskie	3222.4	3336.7	3429.1	3429.3	0.35	0.36	–0.02	0.01
Mazowieckie	5115.0	5267.1	5508.3	5505.9	0.05	0.40	–0,04	–0.04
Opolskie	1070.6	1017.2	930.3	923.5	–0.34	–0.25	–0.69	–0.73
Podkarpackie	2101.4	2127.9	2063.0	2053.8	0.12	0.08	–0.42	–0.45
Podlaskie	1210.7	1203.4	1132.6	1126.7	–0.13	–0.12	–0.49	–0.53
Pomorskie	2172.3	2275.5	2359.5	2358.4	0.28	0.45	0.00	–0.05
Śląskie	4768.7	4634.9	4291.4	4261.8	–0.37	–0.10	–0.66	–0.69
Świętokrzyskie	1302.7	1282.5	1158.0	1147.3	0.01	–0.32	–0.90	–0.92
Warmińsko–mazurskie	1427.5	1453.8	1349.2	1339.5	0.19	0.01	–0.64	–0.72
Wielkopolskie	3345.3	3446.7	3480.0	3471.3	0.17	0.32	–0.23	–0.25
Zachodniopomorskie	1697.9	1723.7	1622.8	1612.7	0.06	–0.01	–0.55	–0.62

a The data was compiled taking into account the results of censuses: for 2000 – the 2002 Census, for 2010 the 2011 Census, for 2024 and 2025 – the 2021 Census.

Changes in 2025 in the number and territorial distribution of population didn't affect on the population density, 119 people still live on 1 km^2, similarly to 2024; in urban areas around 928 (8 less than in the previous year) and in rural areas 52 people, slightly less than last year as in the previous year.

In the overall the population of Poland[12]– approx. 37333 thousand – females permanently account for almost 52%; per 100 males, there are 107 females (in urban areas – 112, in rural areas – 101). The feminisa-

[12] The presented balance of size and structure of population takes into account Polish population, who temporarily emigrated abroad. At the same time immigrants who temporarily stay in Poland – regardless of duration of their stay and the formal and legal status of their residence – were not included into Polish residents (see methodological notes, point 3).

tion ratio varies due to age; among the population up to 48, there are more males – in 2025 per 100 males in this age group there were fewer than 97 females. Due to excess male mortality, this relationship reverses at around age 49. Among people aged 49 and over, the current sex ratio is 124 women per 100 men, rising to 181 among the oldest age group, those aged 75 and over. As male survival rates have improved faster, the age at which the numbers of women and men become equal has increased over time. In 2000, for example, it was 42. In addition, the sex ratio among people aged 75 and over has decreased, from 213 in 2000. Among rural residents, women outnumber men from age 65 onwards, while in urban areas, the female majority begins as early as age 44.

As a result of the processes of vital statistics, fertility and migration there are significant transformations in the population structure by age. Over the past more than a quarter of a century, changes have occurred in the size and age structure of the population, including a decline in the number of children aged 0–14, observed until 2015 and again since 2022, alongside a continuous increase in the number of people aged 65 and more.

In 2025, the number of children under the age of 15 was more than 5.3 million, i.e. by 184 thousand less than a year earlier – the number of births was lower by 166 thousand than the number of 14-year-olds leaving the group of children. The share of the 0–14 age group in the Poland's population amounted to 14.2%. In 2000 children accounted for 20% of total population, and in 1980 – more than 24%).

On the other hand, the group of population aged 65 and more is constantly growing – in 2025 it increased by 143 thousand to the size of more than 7.9 million, which is 21.1% of the total population (in 1980, older people accounted for 10% of the population). Observed from year to year increase is due to the fact that more and more people born in the 1960s were moved to the elderly population. For this reason, the number and the percentage of adult population (15–64 years) has been decreasing in the past few years.

The median age of Poland's inhabitants amounted to almost 44 years in 2025, i.e. by 8 years more than in 2000. The median age for males is over 42 years, and for females – 45 years (in 1980, respectively: more than 28 and 31 years). The rural inhabitants are 2 years younger than those living in urban areas, where the median age is almost 45 years.

Table 2.7. Population[a] by age groups in selected years

Age groups	1990	2000	2010	2024	2025	1990	2000	2010	2024	2025
	in thousands					in percentage				
Total population	**38073**	**38254**	**38530**	**37489**	**37333**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**	**100.0**
Biological age groups										
0–14	9495	7294	5856	5492	5307	24.9	19.1	15.2	14.6	14.2
15–64	24705	26234	27484	24273	24157	64.9	68.5	71.3	64.7	64.7
65 and more	3873	4726	5190	7725	7868	10,2	12.4	13.5	20.6	21.1
Economic age groups										
pre–working	11286	9333	7243	6745	6591	29.6	24.4	18.8	18.0	17.7
working	21898	23261	24831	21834	21727	57.5	60.8	64.4	58.2	58.2
mobile	15447	15218	15424	13064	12824	40.6	39.8	40.0	34.8	34.4
non–mobile	6452	8043	9407	8770	8903	16.9	21.0	24.4	23.4	23.8
post–working	4889	5660	6456	8910	9014	12.9	14.8	16.8	23.8	24.1

a The data was compiled taking into account the results of censuses: for 2000 – the 2002 Census, for 2010 the 2011 Census, for 2024 and 2025 – the 2021 Census.

Changes take place also in case of economic age groups. The number of pre-working age population (0–17 years) was gradually decreasing until 2016. In 2017–2020 it increased to almost 7 million, while

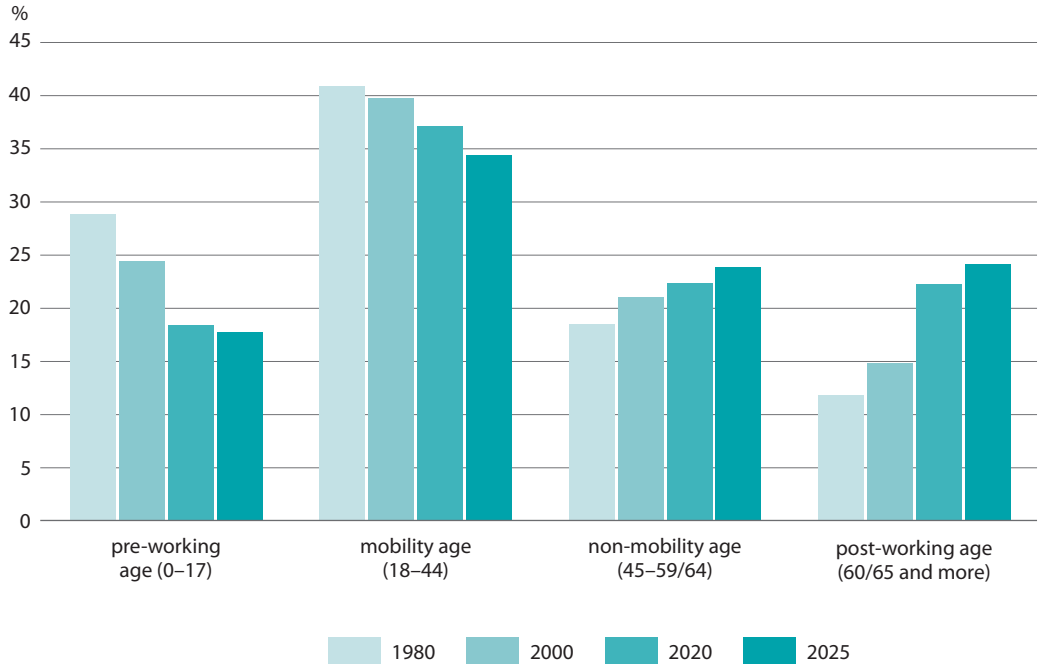
since 2021 it decreased again – in 2025 this number decreased by 154 thousand compared to the previous year. But still it is more than 4 million less than in 1990 and 2.4 million less than in 2000. The share of this group in the total population amounts to 17.7% – decreased by 2 percentage points compared to 2024 (24% in 2000 and 29% in 1990). It is a clearly visible difference between urban and rural areas – reaching almost 3 percentage points. Among the rural population this share amounts to 19.5%, while in urban population it is 16.4%.

Significant differences also occur between voivodships; i.e. with higher share of children and adolescents in the total population are Pomorskie, Wielkopolskie and Mazowieckie (about 19%), while the smallest share characterizes Opolskie voivodship – 16.0%.

In the period of 2000–2009, there were observed significant changes among the population in the working age, resulting from entering the age by the people born in the period of the demographic boom from the first half of the 1980s. The population and its share in the total population grew rapidly. Since 2010, the percentage of the group of people in the working age has been decreasing and in 2025 it amounted to 58.2% ,i.e. almost 22 million people, by 100 thousand less than a year before. It results from the process of people born in the 1960s moving to the group of post-working age and decreasing population of people aged 18, strengthening the working age.

In 2025 increased the number and the percentage of population in non-mobile working age, with a share of 23.8%. The percentage of population in the mobile working age decreased by 0.4 percentage points compared to 2024 and it amounted to 34.8%.

Chart 2.25. Population by economic age groups in selected years



The regions of Poland are not significantly different in terms of the percentage of people at working age – the difference is over 2 percentage points. The largest share of potential labour resources characterizes Małopolskie, Opolskie and Podkarpackie voivodships (in 2025 about 59%) and Łódzkie i Świętokrzyskie voivodships (57%).

Whereas, the ageing process of the Poland's population shows an acceleration. It is shown by change tendencies concerning the share of population at post-working age (women – 60 years and more, men – 65 years and more). In the period of 2000–2025, the number of this subpopulation increased by over

3 million up to 9.0 million, and the share increased during this period from less than 15% to over 24%. In the case of this population age group, the difference in the share the overall urban and rural population amounts to 5.0 percentage points. In 2025 in urban areas the share increased to 26.2%, while at rural areas to almost 21.2%. Regional differentiation is slightly smaller – in 2025, the oldest was Świętokrzyskie voivodship with over 27% of the share of people at post-working age, while the smallest share (over 22%) was recorded in Małopolskie and Pomorskie voivodships.

An increase in the number of people at post-working age is significantly influenced by the population of the elderly people (aged 80 and more). In 2000, the group of the oldest people comprised of 774 thousand (2% of total population), while in 2025, more than 1.6 million, and represent 4.3 of the population of Poland in total – more than double increase is the result of extension in life expectancy. There are definitely more older people living in urban areas; in 2024, the oldest people accounted for 4.9% of inhabitants of urban and 3.6% of rural areas. Also in this case, there is a significant territorial differentiation – the highest share of people aged 80 years and more was observed in Świętokrzyskie (5%), Lubelskie and Podlaskie voivodships (4.9%). The lowest share is recorded in Wielkopolskie voivodship – 3.6% last year and Lubuskie (3.7%), Warmińsko-mazurskie and Pomorskie (3.8%).

A measure describing the relationship between the different economic age groups of the population is the demographic dependency ratio, which shows the number of people of non-working age per 100 people of working age. This ratio has been increasing since 2010, reaching 72 people in 2025.

Table 2.8. Population[a] at non-working age per 100 persons in working age in selected years

Specification	1990	1995	2000	2010	2020	2025
Total	74	68	64	55	68	72
Pre–working age (0–17)	52	45	40	29	31	30
Post–working age (60/65 and more)	22	23	24	26	37	41

a The data was compiled taking into account the results of censuses: for 2000 – the 2002 Census, for 2010 the 2011 Census, since 2020 – the 2021 Census.

The dependency ratio for the pre-working-age population has remained practically unchanged for several years, while the demographic dependency ratio for the post-working-age population continues to increase. In 2025, there were 30 people of pre-working age and 41 people of post-working age for every 100 people of working age. In 2010, the respective ratios stood at 29 and 26. In earlier years, however, the ratios were even more favourable: in 2000, they were 40 and 24, respectively, while at the beginning of the 1990s, they stood at 52 and 22.

2.7. Conclusion

At the end of 2025, Poland's population amounted to 37.333 million people, representing a decrease of approximately 157 thousand over the year and continuing a trend that has persisted since 2012. The main factor shaping this situation is negative natural increase, which in 2025 amounted to -4.5 per 1000 population, with deaths exceeding live births by approximately 168 thousand. The decline in the number of live births to around 238 thousand and the decrease in the total fertility rate to 1.07 reflect changes in childbearing patterns. Women are having children at increasingly older ages, with the median age of women giving birth reaching 31 years. The share of births outside marriage is also steadily increasing, reaching over 28%.

These trends are accompanied by a decline in the number of marriages contracted, to approximately 133 thousand, alongside an increase in the age of newlyweds. At the same time, the number of divorces rose to approximately 61 thousand, and in nearly 77% of court rulings, divorced parents were granted joint custody of their children.

In terms of mortality, the number of deaths in 2025 amounted to approximately 406 thousand. The leading causes of death remain cardiovascular diseases and malignant neoplasms, which together accounted for 64% of all deaths. The median age at death was nearly 77 years. In older age groups, due to excess male mortality, women significantly outnumber men. A positive indicator is the persistently low infant mortality rate, which stood at 3.3‰.

All these processes are directly changing the population structure by economic age groups. The median age of Poland's population increased to approximately 44 years. The number of children and young people (aged 0–17) fell to 17.7% of the population (6.6 million people), while the working-age population decreased to 21.7 million people (58.2% of the total population). Within the working-age population, the number of people of mobile working age is declining, while the number of people of non-mobile working age increased to approximately 8.9 million.

In summary, the data indicate a systematic decline in Poland's population, which is a direct consequence of negative natural increase, shifts in the age at which people form families and have children, and changes in the structure of the population by economic age groups. In the coming years, these factors will continue to contribute to a decline in the population and the labour supply. At the same time, the share of people of retirement age will increase, leading to greater demand for pension benefits and social care services.

Methodological notes[13]

1. Data on size and structure of population have been prepared using the balance method, according to the following pattern:

   Size of population at the beginning of the period (year, quarter)
   + live births
   – deaths
   + registrations for permanent residence (moving from other units of administrative division and from abroad)
   – deregistration from permanent residence (in connection with moving to other units of administrative division and abroad)
   + registration for temporary stay above 3 months (moving from other units of administrative division)
   – deregistration from temporary stay above 3 months (in connection with moving to other units of administrative division)
   +(–) changes in population caused by administrative changes which are reflected in Regulation of Council of Ministers on establishing the boundaries of certain gminas and cities and granting city status to certain localities
   = Size of population at the end of the period (year, quarter)

   The data on the number and structure of population presented in this publication have been developed according to the national definition of residence. This means that the population balance does not include people who have arrived from abroad for temporary stay (regardless of the duration of their temporary stay), but included permanent residents of Poland temporarily staying abroad (regardless of the duration of their absence). For 2010–2019 the basis of the balance are the results of the Population and Housing Census held on March 31, 2011, and since 2020 – the results of the Population and Housing Census held on March 31, 2021. Component data (births, deaths and migration) comes from the reports of civil status offices, local registration offices of individual gminas and PESEL register.

2. The working age population refers to males, aged 18–64, and females, aged 18–59. In this category the age groups of mobility (i.e. 18–44) and non-mobility (i.e. 45–64 for males and 45–59 for females) are distinguished. The non-working age population is defined as the pre-working age population, i.e., up to the age of 17 and the post-working age population, i.e., 65 and more for males and 60 and more for females.

3. Median age of population is a parameter determining the exact age, which half of population already exceeded and second half – did not reach yet.

4. Vital statistics contains marriages, divorces, births and deaths resulting in changes in the size and structure of population by sex, age and marital status.

5. Natural increase of population is the difference between the number of live births and the number of deaths.

6. Total fertility rate (TFR) means the number of children that would be born on average by the woman during her whole reproductive age (15–49), by assumption, that in particular phases of this period she would give birth to the children with the intensity observed in a given year, i.e. the age-specific fertility rates are treated as constant.

[13] Detailed information can be found in methodological report: „Vital statistic. Balances of population" https://stat.gov.pl/en/topics/population/population/methodological-report-vital-statistic-balances-of-population,11,2.html, „Migration of population" https://stat.gov.pl/en/topics/population/internationa-migration/methodological-report-migration-of-population,7,1.html (access 12.08.2026).

7. Infants are children below 1 year.

8. The infant death rate is calculated as the relation between total number of infant deaths and total number of live births concerning the same period.

9. Perinatal mortality (rate) – still births and infant deaths at age 0–6 days per 1000 of live and still births.

10. Expectancy of life expresses average number of years that a person in a given age shall survive assuming a steady level of mortality in the period for which the table of the expectation of life was worked out:
   – in the case of a newborn (a child born in a year for which life tables are counted), it is the life expectancy at birth, i.e. the expected number of years to live;
   – in the case of a person who is already a certain age, it is the average life expectancy, i.e. the expected number of remaining years of life.

11. Population migration are movements of population connected with changing the place of residence (permanent residence or temporary stay) involving crossing the border of administrative unit of territorial division of Poland (internal migration) or the national border (international migration).

12. The base for a calculation of the all demographic rates and the migration of the population (per 1000 population) is average number of persons actually residing in a given area (i.e. voivodship, urban/ rural areas). For annual data it is the population as of 30 June.