



## Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2025 r. Stan w dniu 31 grudnia

Population. Size and structure and vital statistics in Poland  
by territorial division in 2025. As of 31 December





## **Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2025 r. Stan w dniu 31 grudnia**

Population. Size and structure and vital statistics in Poland  
by territorial division in 2025. As of 31 December

Główny Urząd Statystyczny Statistics Poland

Warszawa Warsaw 2026

**Opracowanie merytoryczne**

Content-related works

Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Demograficznych  
Statistics Poland, Demographic Research Department

**Zespół autorski**

Editorial team

Małgorzata Cierniak-Piotrowska, Agata Dąbrowska, Małgorzata Potocka, Karina Stelmach, Agnieszka Włodarska

**Kierujący**

Supervisor

Anita Abramowska-Kmon

**Prace redakcyjne, opracowanie graficzne i tłumaczenie**

Editorial work, graphics and translation

Departament Badań Demograficznych  
Demographic Research Department

**Prace projektowe i przetwarzanie danych**

Data processing

Ośrodek Informatyki Statystycznej, US w Olsztynie  
Statistical Computing Centre, Statistical Office in Olsztyn

**Publikacja dostępna na stronie [stat.gov.pl](http://stat.gov.pl)**

Publication available on website [stat.gov.pl](http://stat.gov.pl)

**Przy publikowaniu danych GUS prosimy o podanie źródła**

When publishing Statistics Poland data — please indicate the source

## Przedmowa

W dobie postępującej globalizacji i szybkich zmian społeczno-ekonomicznych, dostęp do wiarygodnej informacji nabiera wyjątkowego znaczenia. Szczegółowe, dobre jakościowo i porównywalne dane o liczbie ludności, jej strukturze oraz procesach demograficznych, stanowią podstawę do prowadzenia badań i analiz statystycznych, a także podejmowania decyzji oraz kształtowania polityk publicznych na poziomie krajowym i regionalnym.

Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, udostępniamy Państwu kolejne wydanie publikacji zawierającej najnowsze informacje o stanie i strukturze ludności w Polsce. Opracowanie prezentuje wyniki bilansu ludności według stanu na dzień 31 grudnia 2025 r. dla wszystkich jednostek podziału administracyjnego i statystycznego kraju. Publikacja zawiera tablice z podstawowymi danymi o liczbie ludności i ruchu naturalnym za 2025 r., opracowane w sposób umożliwiający ich szerokie wykorzystanie analityczne.

Zachęcamy również do zapoznania się ze szczegółowymi informacjami dotyczącymi liczby i struktury ludności, ruchu naturalnego oraz migracji, dostępnymi na stronie internetowej [Głównego Urzędu Statystycznego](#). Dane w tym zakresie dostępne są także w [Bazie Demografia](#), [Banku Danych Lokalnych](#), [Dziedzinowych Bazach Wiedzy](#).

Dbając o wysoką jakość i przydatność prezentowanych danych demograficznych, zachęcamy do przekazywania nam wszelkich opinii, uwag i sugestii dotyczących zarówno treści niniejszej publikacji, jak i formy prezentacji informacji.

Dyrektor

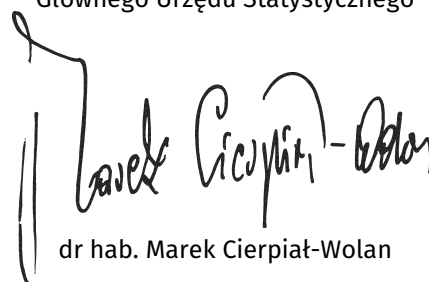
Departamentu Badań Demograficznych



dr Anita Abramowska-Kmon

Prezes

Głównego Urzędu Statystycznego



dr hab. Marek Cierpiat-Wolan

Warszawa, kwiecień 2026 r.

## Preface

In an era of advancing globalisation and rapid socio-economic change, access to reliable information is of paramount importance. Detailed, high-quality and comparable data on the population size, structure, and the demographic processes is a basis for conducting statistical analyses and research, as it is for informed decision-making and the development of public policies at both national and regional levels.

The latest edition of our publication, which provides up-to-date information on the size and structure of the population in Poland, responds to these needs. It presents the results of the population balance as of 31st December 2025 for all the country's administrative and statistical units. There are tables containing key data on the population size and vital statistics for 2025, presented in a way allowing their broad analytical use.

We would also like to encourage you to consult the detailed information on the population size and structure, vital statistics and migration available on the [Statistics Poland](#) website. Data from this field is also available in the [Demographic Database](#), [Local Data Bank](#) and [Knowledge Databases](#).

In order to ensure the high quality and usefulness of the demographic data presented, we would highly appreciate any feedback, comments and suggestions with regard to both the content and the form of this publication.

Director

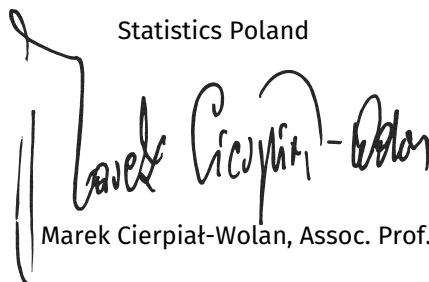
Demographic Research Department



Anita Abramowska-Kmon, PhD

President

Statistics Poland



Marek Cierpiat-Wolan, Assoc. Prof.

Warsaw, April 2026

Przedmowa	3
Objaśnienia znaków umownych i ważniejszych skrótów	9
Synteza	10
Podstawowe informacje o sytuacji demograficznej w Polsce w 2025 r.	11

**Tablice w tekście** „Podstawowe informacje o sytuacji demograficznej w Polsce w 2025 r.”:

Tablica 1. Ludność w wybranych latach	13
Tablica 2. Ludność według województw w wybranych latach	14
Tablica 3. Ludność według grup wieku w wybranych latach	16
Tablica 4. Współczynnik obciążenia demograficznego w wybranych latach	17

**Wykresy w tekście** „Podstawowe informacje o sytuacji demograficznej w Polsce w 2025 r.”:

Wykres 1. Ruch naturalny i migracje w latach 1980–2025	11
Wykres 2. Ludność w miastach i na wsi w latach 1946-2025	13
Wykres 3. Ludność według ekonomicznych grup wieku w wybranych latach	16
Wykres 4. Piramida wieku ludności (stan w dniu 31.12.2025 r.)	18

**Spis tablic dostępnych w formacie Excel:**

**TABELE PRZEGLĄDOWE - ludność, ruch naturalny i migracje**

- I. Podstawowe dane demograficzne dla lat 1950-2025
- II. Ludność, ruch naturalny oraz migracje ludności według województw w 2025 r.
- III. Ludność, ruch naturalny oraz migracje ludności według powiatów w 2025 r.
- IV. Ludność, ruch naturalny oraz migracje ludności według gmin w 2025 r.
- V. Ludność oraz wybrane wskaźniki demograficzne według województw w 2025 r.
- VI. Ludność, ruch naturalny oraz migracje ludności według makroregionów, regionów i podregionów (NUTS'2016) w 2025 r.

**TABLICE WYNIKOWE - liczba i struktura ludności, stan w dniu 31.12.2025 r.**

Dane w podziale administracyjnym i terytorialnym

1. Ludność według płci i wieku (Polska, miasta/wieś)
2. Ludność w województwach według płci (miasta/wieś)
3. Ludność w województwach według płci i wieku (miasta/wieś)
4. Powiaty według liczby mieszkańców i województw
5. Ludność w powiatach według płci (miasta/wieś)

6. Ludność w powiatach według płci i wieku (miasta/wieś)
7. Gminy według liczby mieszkańców i województw
8. Miasta według liczby mieszkańców i województw
9. Gminy według liczby ludności zamieszkałej na terenach wiejskich według województw
10. Gminy miejsko-wiejskie według liczby mieszkańców i województw
11. Ludność w województwach, powiatach i gminach według płci (miasta/wieś)
12. Ludność w gminach według płci i wieku i województw (miasta/wieś)
13. Zestawienie jednostek administracyjnych i terytorialnych

Dane w podziale statystycznym (NUTS 2016)

14. Ludność w makroregionach, regionach i podregionach według płci
15. Ludność w makroregionach, regionach i podregionach według płci i wieku
16. Ludność w makroregionach, regionach i podregionach według ekonomicznych grup wieku

## CONTENTS

page

Preface	4
Symbols and main abbreviations	9
Executive summary	19
Basic information on demographic situation in Poland in 2025	20

### **Tables in the text** “Basic information on demographic situation in Poland in 2025”:

Table 1. Population in selected years	22
Table 2. Population by voivodships in selected years	23
Table 3. Population by selected age group in selected years	24
Table 4. Demographic dependency ratio in selected years	26

### **Charts in the text** “Basic information on demographic situation in Poland in 2025”:

Chart 1. Vital statistics and migration in 1980-2025	20
Chart 2. Urban and rural population in 1946-2025	22
Chart 3. Population by economic age group in selected years	25
Chart 4. The population age pyramid (as of 31 December 2025)	27

### **List of tables in Excel file:**

#### **REVIEW TABLES - population, vital statistics, migration**

- I. Basic data on population size, vital statistics and migration in 1950-2025
- II. Population, vital statistics and migration of population by voivodships in 2025
- III. Population, vital statistics and migration of population by powiats in 2025
- IV. Population, vital statistics and migration of population by gminas in 2025
- V. Population and selected demographic indicators by voivodships in 2025
- VI. Population, vital statistics and migration of population by macroregions, regions and subregions (NUTS 2016) in 2025

#### **RESULT TABLES - size and structure of population, as of 31 December 2025**

##### Data by administrative and territorial division

1. Population by sex and age (Poland, urban/rural areas)
2. Population in voivodships by sex (urban/rural areas)
3. Population in voivodships by sex and age (urban/rural areas)
4. Powiats by number of inhabitants and voivodships
5. Population in powiats by sex (urban/rural areas)
6. Population in powiats by sex and age (urban/rural areas)

7. Gminas by number of inhabitants and voivodships
8. Towns by number of inhabitants and voivodships
9. Gminas by number of population living in rural areas by voivodship
10. Gminas of urban-rural areas by number of population and voivodship
11. Population in voivodships, powiats and gminas by sex (urban/rural areas)
12. Population in gminas by sex and age and voivodship (urban/rural areas)
13. List of administrative and territorial units  
Data by statistical division (NUTS 2016)
14. Population in macroregions, regions and subregions by sex
15. Population in macroregions, regions and subregions by sex and age
16. Population in macroregions, regions and subregions by economic age group

## OBJAŚNIENIA ZNAKÓW UMOWNYCH

### SYMBOLS

- Kreska (-) - zjawisko nie wystąpiło  
magnitude zero
- Znak '' - wypełnienie pozycji jest niemożliwe lub niecelowe  
not applicable

## WAŻNIEJSZE SKRÓTY

### MAIN ABBREVIATIONS

- p.prom. - punkty promilowe  
promile points
- p.proc. - punkty procentowe  
percentage points
- m. - miasto (gmina miejska)  
town (urban gmina)
- gm. w. - gmina wiejska  
rural gmina
- gm. m-w. - gmina miejsko-wiejska  
urban-rural gmina

## Synteza

Obserwowane w ostatnich dwudziestu latach trendy w procesach ludnościowych znacząco zmieniły sytuację demograficzną w Polsce. Bardzo niska liczba urodzeń i stosunkowo wysoka liczba zgonów przyczyniają się do ubytku ludności, przy jednoczesnym starzeniu się populacji.

Proces starzenia się ludności Polski, czyli wzrost liczby i udziału osób starszych w populacji, będący skutkiem korzystnego zjawiska, jakim jest wydłużanie trwania życia, jest pogłębiany przez niską dzietność.

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 i więcej kształtował się na poziomie 21,1% (7,9 mln). Z kolei indeks starości wyniósł 148, tj. na 100 „wnuczków” (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.). Indeks starości wzrasta z roku na rok (w 2024 r. wyniósł 141), co w przyszłości będzie skutkować zmniejszaniem się podaży pracy i utrudnieniami w systemie zabezpieczenia społecznego w wyniku wzrostu liczby i odsetka osób w starszym wieku.

Proces starzenia się ludności Polski jest zróżnicowany regionalnie - obecnie najmłodszą strukturą wieku charakteryzuje się woj. pomorskie. Odzwierciedlają to różne miary starzenia się populacji: np. w 2025 r. mediana wieku mieszkańców tego województwa wyniosła ponad 42 lata, udział osób w wieku 65 lat i więcej w ogólnej liczbie populacji 19,4%, a odsetek dzieci (0-14 lat) - 15,4% (parametry dla Polski to odpowiednio: ponad 43 lata, 21,1%, i 14,2%). Bardzo zbliżona struktura wieku cechuje także woj. małopolskie i wielkopolskie. Z kolei województwami charakteryzującymi się najbardziej zaawansowanymi zmianami struktury wieku ludności są opolskie, świętokrzyskie i łódzkie, gdzie w 2025 r. wiek środkowy wyniósł ponad 45 lat, wskaźnik starości 22-23%, a odsetek dzieci – ok. 13%. Bardzo podobne pod tym względem są województwa zachodniopomorskie i dolnośląskie.

# Podstawowe informacje o sytuacji demograficznej w Polsce w 2025 r.

## Trendy demograficzne

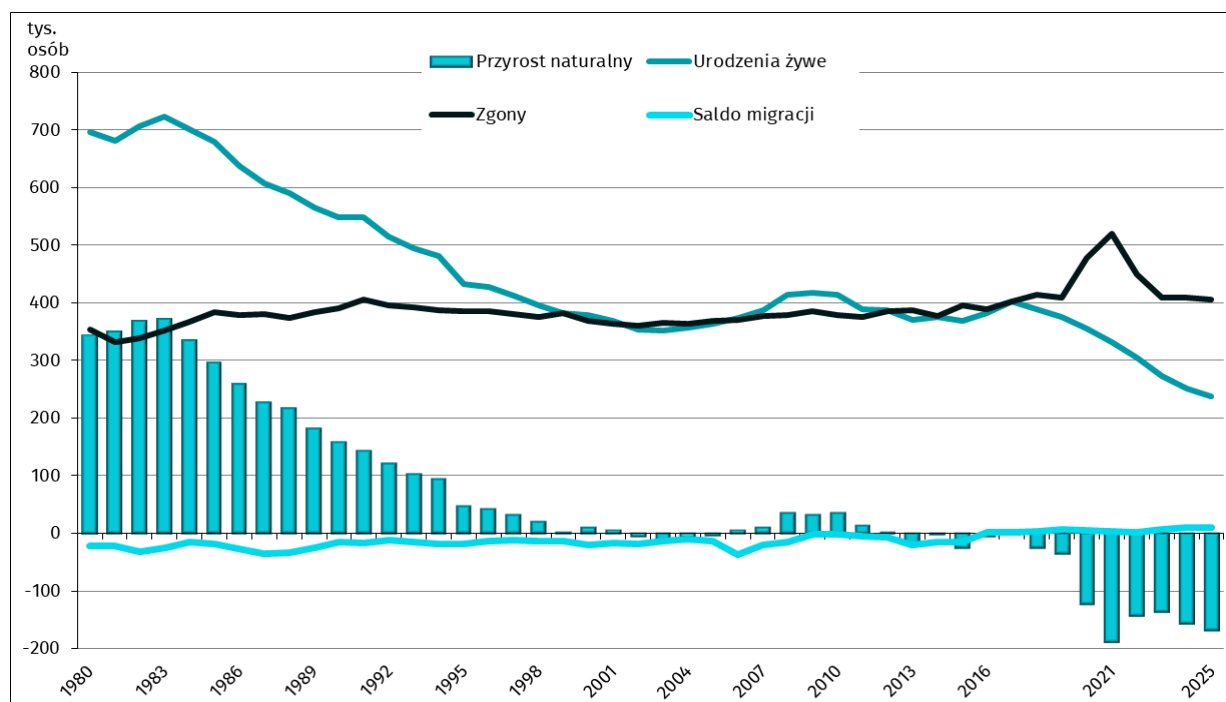
W końcu 2025 r. liczba ludności Polski wyniosła 37333 tys., tj. o ponad 156 tys. mniej niż w końcu 2024 r. (w tym w I półroczu 2025 r. spadek wyniósł 74 tys. osób). Stopa ubytku rzeczywistego w minionym roku wyniosła -0,42%, co oznacza, że na każde 10 tys. ludności ubyło 42 osoby<sup>1</sup>.

**Liczba ludności zmniejsza się począwszy od 2012 r.** (z wyjątkiem nieznacznego wzrostu - o niespełna 1 tys. – w 2017 r.). Na zmiany w liczbie ludności w ostatnich latach wpływ ma przede wszystkim przyrost naturalny, który pozostaje ujemny począwszy od 2013 r. (Wykres 1). W 2025 r. liczba urodzeń była niższa od liczby zgonów o prawie 167 tys. Współczynnik przyrostu naturalnego (na 1000 ludności) wyniósł -4,5 i obniżył się o 0,3 p. proc. w porównaniu z ubiegłym rokiem.

Na sytuację w 2025 r. największy wpływ miała bardzo niska liczba urodzeń i jednocześnie stosunkowo wysoka liczba zgonów, która przekroczyła o ponad 26 tys. średnioroczną wartość z ostatnich 50 lat (406 tys. do 379 tys.).

Obserwowana sytuacja w zakresie umieralności oraz dzietności w 2025 r., przyczyniły się do ujemnego przyrostu naturalnego, który wyniósł -4,5‰. Jego ujemna wartość była prawie pięciokrotnie niższa niż w 2019 r., kiedy to odnotowywano ubytek na poziomie 9 osób na 10 tysięcy ludności. Dla porównania w okresie wyżu demograficznego lat 50 na każde 10 tysięcy osób przybywało ok. 200 osób, natomiast w latach 80 – ok. 100.

Wykres 1. Ruch naturalny i migracje w latach 1980–2025



<sup>1</sup> Wielkości dla podstawowych zjawisk demograficznych w retrospekcji (lata 1950–2025) znajdują się w Tabeli I (plik Excel).

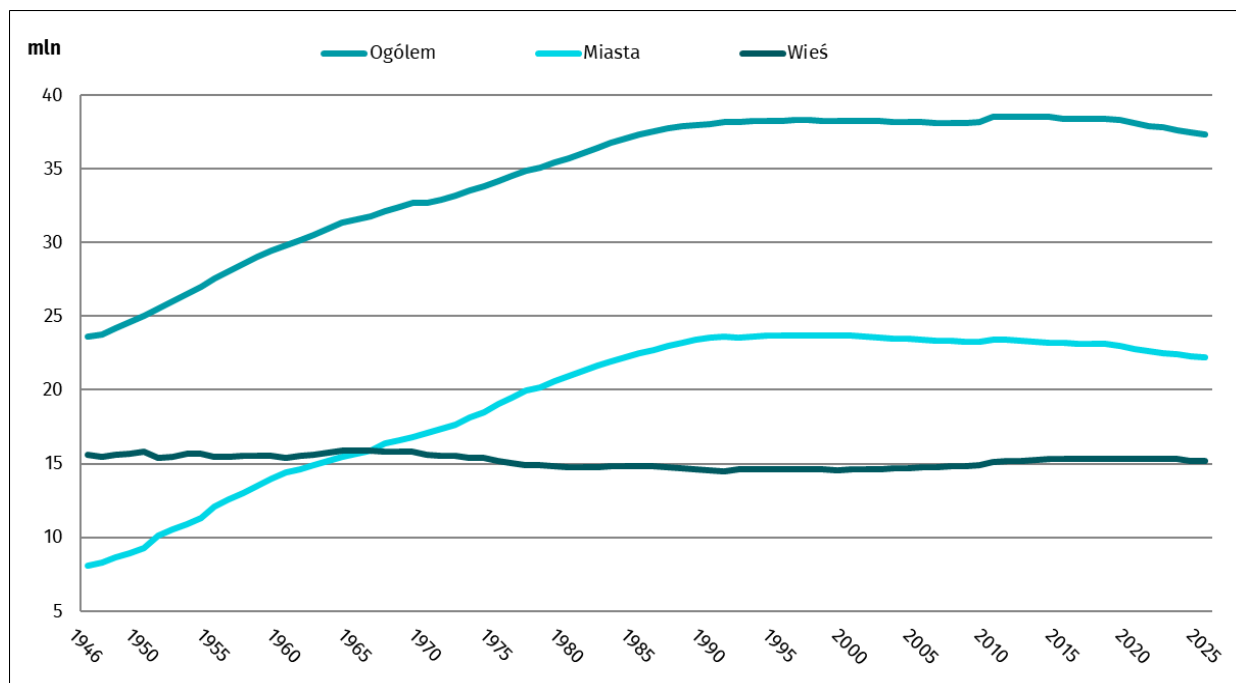
**W 2025 r.** ruch naturalny oraz migracje ludności przedstawiały się następująco:

- zarejestrowano **około 238 tys. urodzeń żywych**. W 2025 r. liczba urodzeń spadła o ponad 13 tys. w porównaniu do 2024 r.; jest to kolejny rok, w którym odnotowano zmniejszenie się liczby urodzeń; W stosunku do ubiegłego roku zmniejszył się też współczynnik urodzeń - o 0,3 p. prom. - do poziomu 6,4‰. Na wsi urodziło się relatywnie więcej dzieci – w 2025 r. współczynnik urodzeń kształtował się tam na poziomie 6,5‰, a w miastach 6,3‰, co oznacza niższe natężenie o 0,3 p. prom. zarówno w miastach, jak i na wsi w porównaniu z 2024 r.;
- **zmarło prawie 406 tys. osób** – spadek liczby zgonów w stosunku do 2024 r. wyniósł 3 tys. Współczynnik zgonów obniżył się o 0,1 p. prom. do poziomu 10,8‰. Natężenie zgonów było wyższe w miastach i wyniosło w 2025 r. 11,3‰, natomiast na wsi - 10,1‰;
- w konsekwencji **przyrost naturalny** (różnica między liczbą urodzeń żywych a liczbą zgonów) był ujemny i wyniósł ponad **-167 tys.** (w 2024 r. -157 tys.). Współczynnik przyrostu naturalnego kształtował się na poziomie -4,5‰, w stosunku do -4,2‰ w 2024 r. Oznacza to, że w 2025 r. w wyniku ruchu naturalnego, na każde 10 tys. ludności kraju ubyło 45 osób. W miastach od prawie 30 lat notowany jest ubytek naturalny (z wyjątkiem lat 2008-2011), który w 2025 r. wyniósł -111 tys. Na wsi kolejny liczba zgonów przewyższyła liczbę urodzeń o 56 tys.;
- pozytywnym zjawiskiem jest utrzymująca się od lat niska **umieralność niemowląt**. Zmarło 0,8 tys. dzieci w wieku poniżej 1 roku życia. Współczynnik zgonów niemowląt (na 1000 urodzeń żywych) był nieco niższy niż przed rokiem (o 0,3 p. prom.) i kształtował się na poziomie 3,3‰ (w miastach 3,2‰, a na wsi również 3,3‰);
- **zawarto ponad 133 tys. związków małżeńskich**. W 2025 r. liczba małżeństw spadła o 2 tys. w porównaniu z 2024 r. Współczynnik małżeństw pozostał na poziomie z ub. roku i wyniósł 3,6‰. W miastach natężenie również nie uległo zmianie - wyniosło 3,8‰, natomiast na wsi obniżyło się o 0,2 p. prom. do poziomu 3,2‰.
- **rozwiódło się ponad 60 tys. par małżeńskich**, tj. o ok. 3 tys. więcej niż w 2024 r., a w przypadku kolejnych ok. 0,6 tys. małżeństw orzeczono separację. Współczynnik rozwodów wyniósł 1,6‰. Liczba rozwodów w miastach jest prawie 3-krotnie wyższa niż na wsi, a współczynnik prawie dwukrotnie – w 2025 r. w miastach rozwiódło się ponad 43 tys. małżeństw, współczynnik wyniósł 1,9‰. Z kolei liczba separacji w miastach jest prawie 2-krotnie wyższa, niż wśród mieszkańców wsi;
- **migracje wewnętrzne** – w 2025 r. ponad 404,3 tys. osób (o 26 tys. mniej niż rok wcześniej) zmieniło miejsce stałego zamieszkania przeprowadzając się do innej gminy, a także ze wsi do miasta lub odwrotnie (w ramach gminy miejsko-wiejskiej). Od kilkunastu lat, w wyniku migracji wewnętrznych tereny wiejskie zyskują nowych mieszkańców – w 2025 r. dodatnie saldo dla wsi wyniosło ponad 36,1 tys. osób. Zdecydowana większość migrantów przemieszczała się w ramach swojego województwa (306,8 tys.), a tylko co czwarty (97,5 tys.) zmienił województwo zamieszkania;
- **migracje zagraniczne** są drugim obok ruchu naturalnego elementem wpływającym na ogólną liczbę ludności Polski. Saldo migracji zagranicznych na pobyt stały osiągnęło w 2025 r. wartość +10,9 tys. osób, co wskazuje o ile liczba imigrantów była większa od liczby emigrantów. Saldo to było o około 17,2% wyższe niż rok wcześniej w wyniku wzrostu imigracji (w 2024 r. saldo migracji wynosiło +9,3 tys.). W 2025 r. na pobyt stały zameldowano 21,1 tys. osób mających poprzednio stałe miejsce zamieszkania za granicą. Wyjazd na pobyt stały za granicę zgłosiło 10,2 tys. osób. Najwyższe saldo migracji, podobnie jak w latach poprzednich odnotowano w woj. mazowieckim (+3,7 tys.).

## Liczba i struktura ludności

Jak wspomniano wcześniej, w 2025 r. w wyniku ruchu naturalnego i migracji odnotowano **spadek liczby ludności o ponad 156 tys. osób**, a stopa ubytku wyniosła 0,42% (na 10 tys. ludności ubyło 42 osoby). W miastach liczba mieszkańców zmniejszyła się o ponad 123 tys. do 22152 tys., na wsi o 33 tys. do poziomu 15180 tys. W 2025 r. stopa ubytku rocznego w miastach wyniosła -0,6%, a na wsi sięgnęła -0,2%.

## Wykres 2. Ludność w miastach i na wsi w latach 1946-2025



Obserwowane w 2025 r. zmiany w liczbie i rozmieszczeniu ludności nie wpłynęły na gęstość zaludnienia - na 1 km<sup>2</sup> 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, tak jak w ubiegłym roku.

**Tablica 1. Ludność<sup>a</sup> w wybranych latach**

Wyszczególnienie	Ludność w tysiącach (stan w dniu 31.12)					Przyrost (ubytek) rzeczywisty 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.

## Zróżnicowanie terytorialne

**W 2025 r. w 15 województwach odnotowano zmniejszenie się liczby ludności, natomiast w województwie małopolskim niewielki przyrost** (Tablica 2). W województwie mazowieckim i pomorskim spadek ten był stosunkowo niewielki w porównaniu do innych województw.

**Tablica 2. Ludność<sup>a</sup> według województw w wybranych latach**

Województwa	Ludność w tysiącach stan w dniu 31.12				Przyrost (ubytek) rzeczywisty ludności w %			
	2000	2010	2024	2025	2000	2010	2024	2025
<b>Polska</b>	<b>38254,0</b>	<b>38529,9</b>	<b>37489,1</b>	<b>37332,5</b>	<b>-0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>-0,39</b>	<b>-0,42</b>
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.

W 2025 r. we wszystkich województwach odnotowano ubytek naturalny. Województwo małopolskie i pomorskie cechuje najwyższa rodność i jednocześnie stosunkowo niska umieralność. Z kolei woj. mazowieckie notuje od lat najwyższe saldo stałych migracji wewnętrznych i zagranicznych (o natężeniu 2,4‰ w 2025 r.) oraz jedno z wyższych natężeń urodzeń. Od ponad 10 lat największy ubytek liczby ludności ma miejsce w woj. świętokrzyskim - w 2025 r. było to -0,9%. Występuje tu wysoki współczynnik ubytku naturalnego wynoszący -6,8‰ oraz jeden z najwyższych współczynników ujemnego salda migracji na pobyt stały (-2,3‰).

## Płeć

W ogólnej liczbie ludności<sup>2</sup> Polski (ok. 37333 tys. w końcu 2025 r.) kobiety stanowią niezmiennie prawie 52%. Na 100 mężczyzn przypada ich 107 (w miastach 112, na wsi 101) i wielkości te znacząco nie zmieniają się od kilkunastu lat. Współczynnik feminizacji jest zróżnicowany ze względu na wiek. W 2025 r. wśród ludności do 48 roku życia notowano liczebną przewagę mężczyzn - ponieważ rodzi się więcej chłopców niż dziewczynek, na 100 mężczyzn w tej grupie wieku przypadało prawie 97 kobiet. Następnie, z powodu nadumieralności mężczyzn, relacja ta ulega odwróceniu - dla grupy osób w wieku 49 i więcej lat współczynnik feminizacji obecnie wynosi 124, przy czym w najstarszych rocznikach wieku (75 lat i więcej) na 100 mężczyzn przypada średnio 181 kobiet. Jak wspomniano jest to wynik dłuższego trwania życia kobiet, ale wartości te zmieniają się w czasie. Wiek przewagi liczby mężczyzn nad liczbą kobiet przesuwa się, np. w 2000 r. granicą były 42 lata. Zmniejszają się też same wartości wskaźników -

<sup>2</sup> W prezentowanym bilansie liczby i struktury ludności Polski uwzględnione zostały także osoby, które czasowo wyemigrowały za granicę. Jednocześnie w bilansie ludności nie zostali uwzględnieni imigranci przebywający w Polsce czasowo - bez względu na formalno-prawny status ich pobytu oraz na okres przebywania w Polsce.

w 2000 r. współczynnik feminizacji dla osób w wieku 75 i więcej lat wynosił 213. Wśród mieszkańców wsi przewaga liczebna kobiet następuje dopiero począwszy od 64 roku życia, w miastach już od 44 roku życia.

## Wiek

W końcu 2025 r. statystyczny mieszkaniec Polski miał prawie **44 lata (mediana wieku)**. Dla mężczyzn parametr ten wyniósł ponad 42 lata, a dla kobiet - ponad 45 lat. Mieszkańcy wsi są młodszy od mieszkających w miastach, mediana ich wieku to ok. 42 lata, w miastach – o ponad 2 lata więcej, tj. prawie 45 lat. W wyniku zmian w strukturze wieku ludności mediana wieku rośnie z roku na rok - od 2000 r. wzrosła o 8 lat, a od początku lat 90-tych ub. wieku - o ponad 11 lat.

Rezultatem przemian w procesach demograficznych w ostatnich 25 latach, są zmiany w liczbie i strukturze ludności według wieku (Tablica 3), tj. obserwowany do 2015 r. oraz od 2021 r. spadek liczby i udziału dzieci (0-14 lat) oraz nieprzerwany wzrost liczby i udziału 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 1990 r. – 25%.

Niezmiennie rośnie **grupa osób w wieku 65 lat i więcej** - w 2025 r. zwiększyła się o 143 tys. osób do wielkości ponad 7,9 mln. Udział ludności tej grupy wieku w ogólnej populacji jest określany wskaźnikiem starości, który w 2025 r. wyniósł 21,1% (w 1990 r. osoby w starszym wieku stanowiły 10% ludności). Obserwowany z roku na rok wzrost 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).

Zmiany mają miejsce również w przypadku struktury ludności według **ekonomicznych grup wieku** (Tablica 3 i Wykres 3). 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.). Występuje tu wyraźne zróżnicowanie 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 zakresie występują także między województwami. Najmłodsze, tj. o najwyższym udziale dzieci i młodzieży w ogólnej liczbie ludności są pomorskie, wielkopolskie i mazowieckie (ok. 19%), a najniższy odsetek tej grupy ludności charakteryzuje woj. opolskie – 16,0%.

Wśród ludności w **wieku produkcyjnym** w latach 2000–2009 obserwowano duże przyrosty 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 poziom 58,2%. Wielkość tej populacji wyniosła niespełna 22 mln - o ponad 100 tys. mniej niż rok wcześniej. Ubytek ten wynika z procesu przesuwania się do grupy wieku poprodukcyjnego licznych roczników osób urodzonych w latach 60. XX w., a także z coraz mniejszej liczebności 18-latków, zasilających wiek produkcyjny. Od 2010 r. liczba ludności w wieku produkcyjnym zmniejszyła się o ponad 3 mln osób.

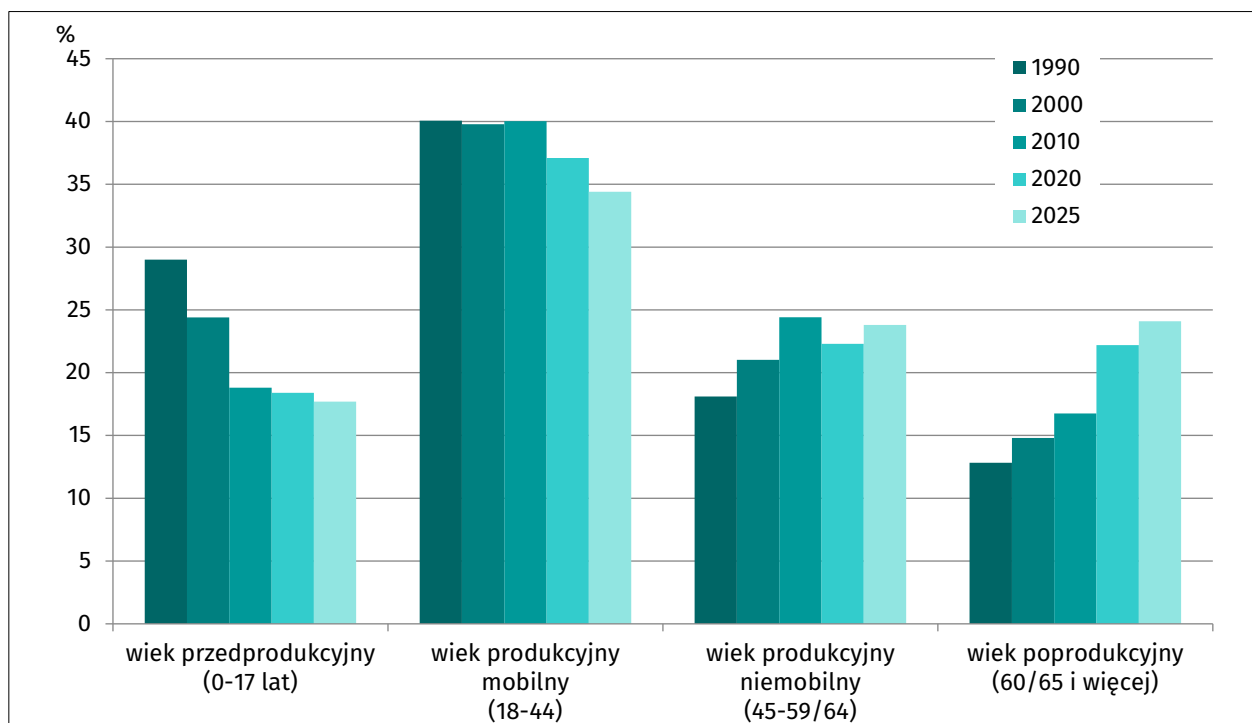
**Tablica 3. Ludność według grup wieku w wybranych latach<sup>a</sup>**

Grupy wieku	1990	2000	2010	2024	2025	1990	2000	2010	2024	2025
	w tysiącach					w %				
<b>Ludność ogółem</b>	<b>38073</b>	<b>38254</b>	<b>38530</b>	<b>37489</b>	<b>37333</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>
<b>Biologiczne grupy wieku</b>										
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
<b>Ekonomiczne grupy wieku</b>										
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.

W 2025 r. wzrosła liczba i odsetek ludności w wieku produkcyjnym-niemobilnym, których udział wyniósł 23,8%. Natomiast w porównaniu z 2024 r. obniżył się o 0,4 p. proc. odsetek ludności w wieku produkcyjnym-mobilnym, który w latach 1990-2014 oscylował wokół 40%, a w końcu 2025 r. wyniósł 34,4%.

**Wykres 3. Ludność według ekonomicznych grup wieku w wybranych latach**



Regiony Polski nie różnią się znacząco pod względem odsetka potencjalnych zasobów pracy – różnica sięga 2 p.proc. Największym udziałem wyróżniają się woj. małopolskie i pomorskie (w 2025 r. ok. 59%) oraz duże miasta i aglomeracje miejskie, a najmniejszym woj. łódzkie i świętokrzyskie (ok. 57%).

Od szeregu lat trwa proces starzenia się ludności Polski. Wskazują na to tendencje zmian dotyczące udziału ludności w **wiekui 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.

Na przestrzeni lat zwiększa się 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 najstarszych mieszka 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%), zaś najmniejszy - w woj. wielkopolskie – 3,6% 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 (Tablica 4). Współczynnik ten rośnie od 2010 r., w 2025 r. wyniósł 72 osoby.

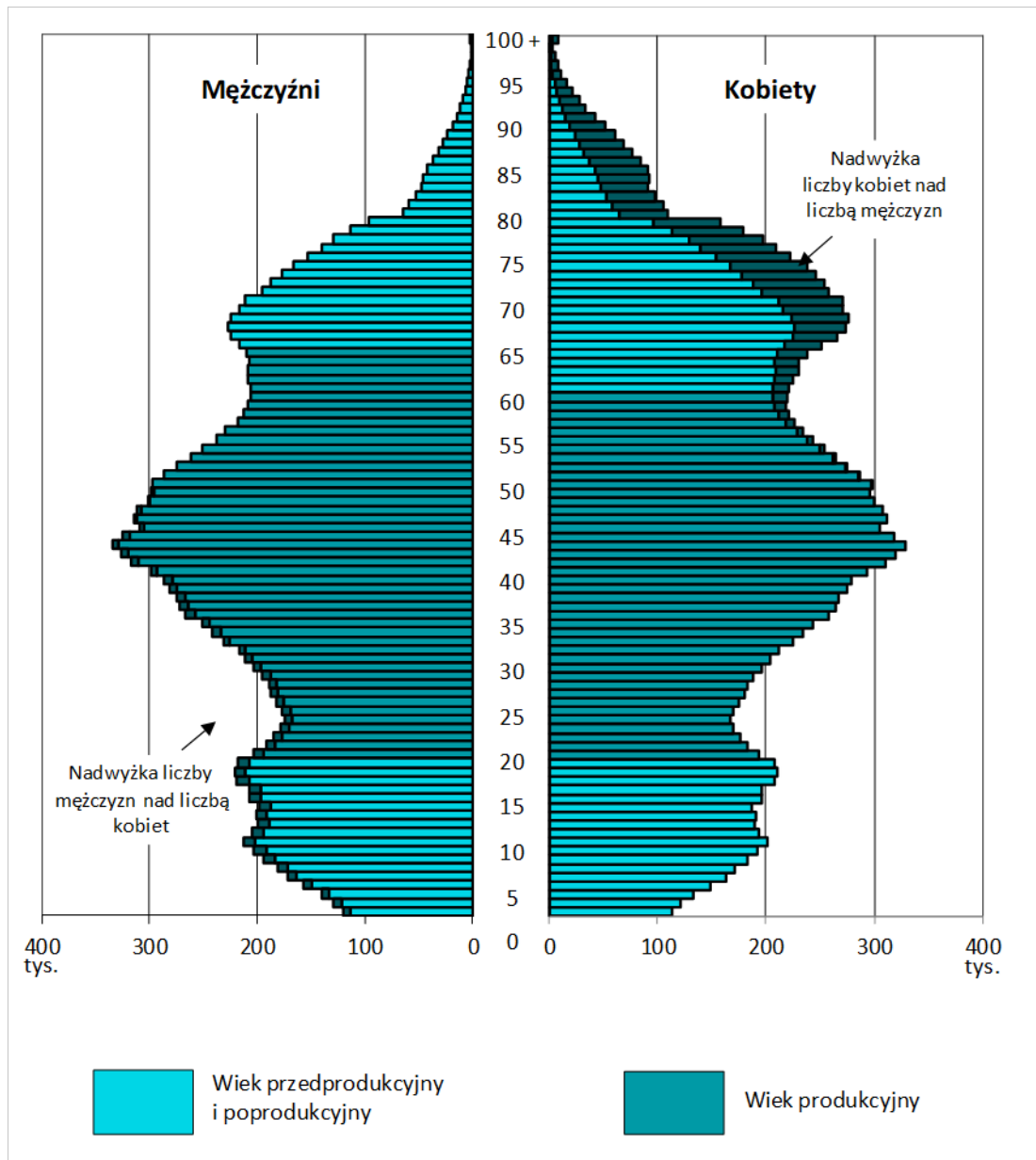
**Tablica 4. Współczynnik obciążenia demograficznego w wybranych latach**  
(ludność w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym)

Wyszczególnienie	1990	1995	2000	2010	2024	2025
Ogółem	74	68	64	55	72	72
Przedprodukcyjny (0-17 lat)	52	45	40	29	31	30
Poprodukcyjny (60/65 lat+)	22	23	24	26	41	41

a 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.

Rozpatrując zmiany dwóch składowych współczynnika obciążenia demograficznego, czyli współczynnika obciążenia osobami w wieku przedprodukcyjnym i współczynnika obciążenia osobami w wieku poprodukcyjnym należy podkreślić, że ten pierwszy od kilku lat praktycznie nie ulega zmianie, natomiast ten drugi rośnie. W 2025 r. na każde 100 osób w wieku produkcyjnym przypadało 30 osób w wieku przedprodukcyjnym, natomiast w wieku poprodukcyjnym – 41 osób. Oznacza to, że udział potencjalnych przyszłych zasobów pracy jest mniejszy niż udział tych, którzy rynek pracy już teoretycznie opuścili. Jeszcze 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.

Wykres 4. Piramida wieku ludności (stan w dniu 31.12.2025 r.)



Szczegółowe tablice wynikowe są dostępne w postaci plików Excel (patrz Spis treści)

## Executive summary

The trends in population processes observed over the last twenty years have significantly changed the demographic situation in Poland. A very low number of birth and a relatively high death rate contribute to population decline, while the population is aging.

The process of population ageing in Poland—that is, the increase in both the number and proportion of older people in the population, resulting from the positive phenomenon of longer life expectancy - is further intensified by low fertility rates.

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). The old age index increases year by year (in 2024 it was 141), in the future, this will cause a decrease in the supply of labour force and difficulties in the social security system due to an increase in the number and percentage of elderly people.

The process of ageing of Poland's population varies by region - currently, the youngest age structure is represented in Pomorskie voivodship. Measures in the scope of population ageing are the most favorable there, e.g. in 2025 median age of the inhabitants it amounted to over 42 years, the old age index (share of people aged 65 and more) – 19.4%, and the percentage of children (0-14 years) is 15.4% (for reminder, the parameters for Poland are – over 43 years, 21.1%, and 14.2%). A very similar age structure is also characteristic for Małopolskie and Wielkopolskie voivodships. In turn, voivodships characterized by the least favorable parameters of the population age structure are Opolskie, Świętokrzyskie and Łódzkie, where - in 2025 - the median age was over 45 years, the old age index – 22-23%, and the percentage of children is about 13% - very similar situation is also observed in Zachodniopomorskie and Dolnośląskie voivodships.

# Basic information on demographic situation in Poland in 2025

## Demographic trends

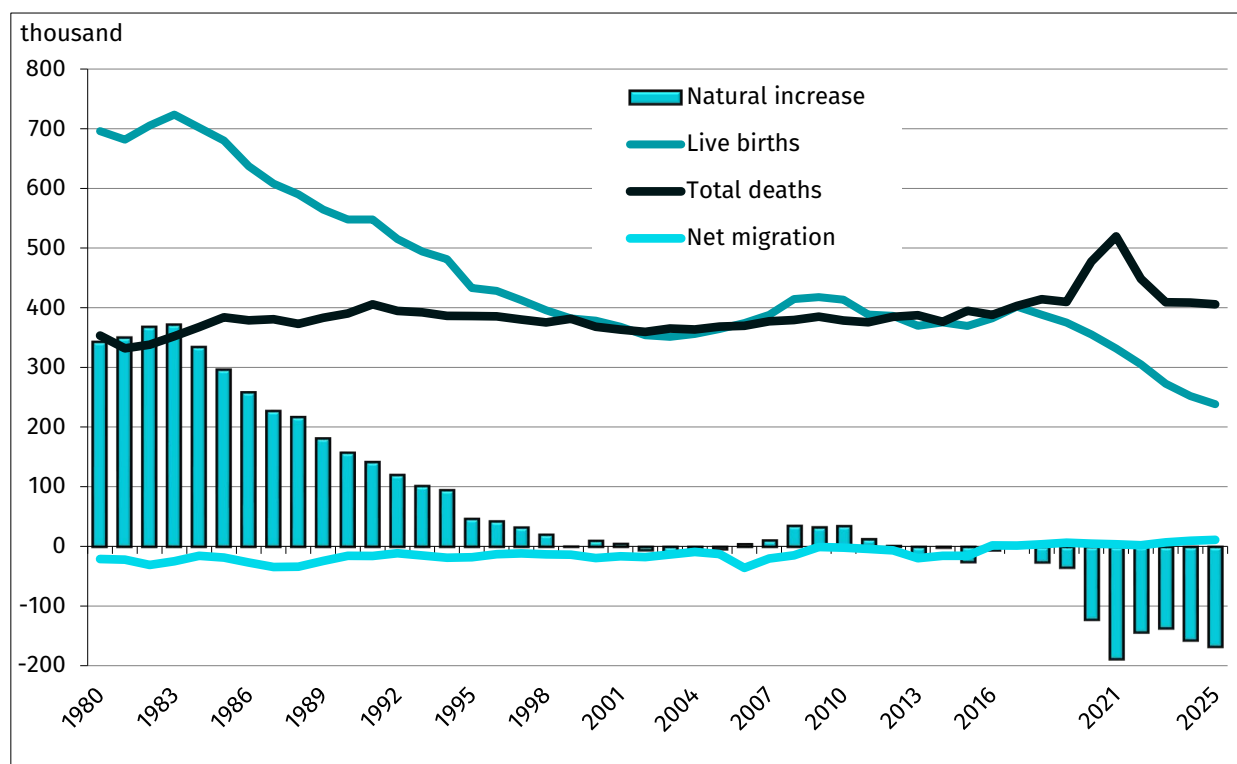
By the end of 2025, the population of Poland was 37 million 333 thousand people, i.e. over 156 thousand less than in the end of 2024 (in the first half of this year the decline was 74 thousand people). The annual population loss rate in the past year amounted to -0.42%, which means there was 42 people less per each 10 thousand Poland's population.

**Population is decreasing starting from 2012** (except for a slight increase – by almost 1 thousand – in 2017). The changes in the population in recent years are mainly due to the natural increase, which remains negative since 2013 (Chart 1). In 2025, the number of births was lower than the number of deaths by almost 167 thousand. The rate of natural increase (per 1000 population) was -4.5 and decreased by 0.3 percentage points compared to the last year.

The situation in 2025 was most influenced by a very low number of births and, at the same time, a high number of deaths, which exceeded by 26 thousand the average annual value from the last 50 years (406 thousand to 379 thousand).

The observed situation regarding mortality and fertility in 2025 contributed to a negative natural increase, which amounted to -4.5‰. Its negative value was more than five times lower than in 2019 when a decrease was recorded at the level of 9 people per 10,000 population. For comparison, in the period of the baby boom in the 1950s, for every 10,000 people there were about 200 people, while in the 1970s and 1980s – about 100.

Chart 1. Vital statistics and migration in 1980-2025



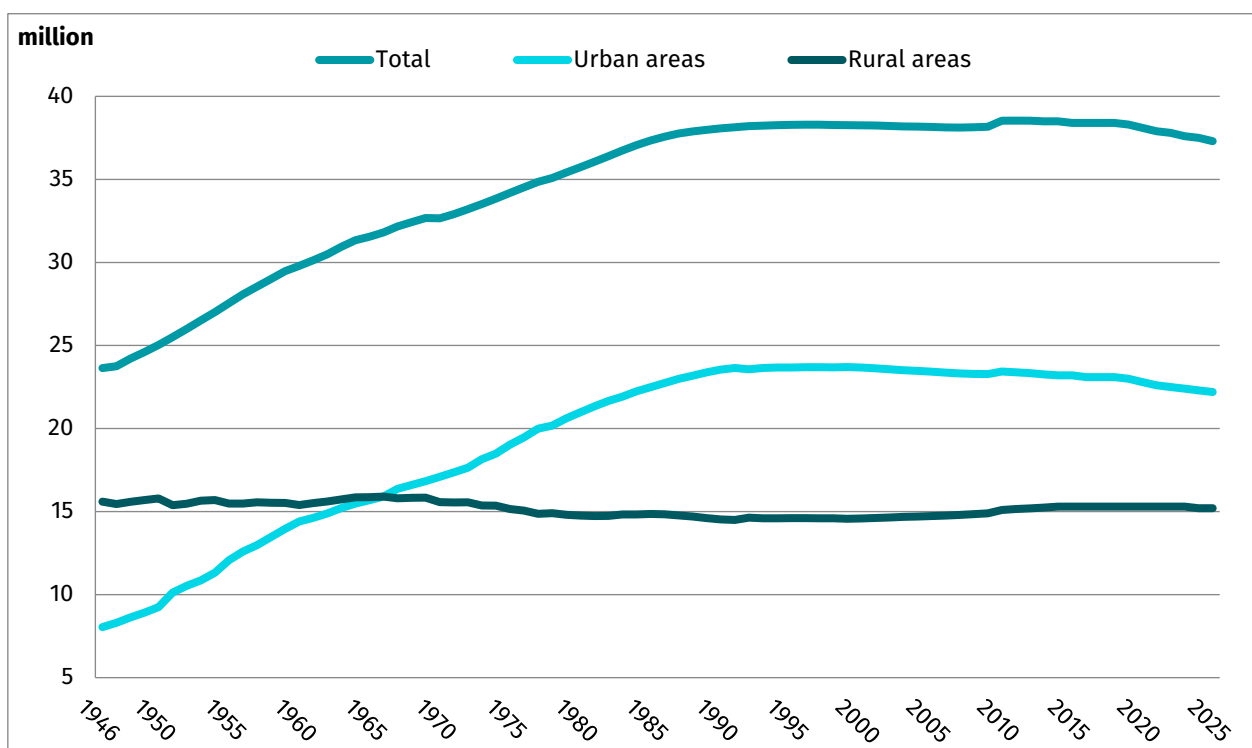
In 2025, data on the vital statistics and migration of population were as follows:

- **238 thousand of live births** were registered; the number of births fell by over 13 thousand compared to 2024; this is another year in which a decrease in the number of births has been recorded. In relation to 2024, the birth rate also decreased by 0.3 promile points (prom. p.) to the level 6.4‰. There are relatively more children born in the rural areas. In 2025 the birth rate there was at 6.5‰, and in the urban areas 6.3‰ - this is the intensity lower by 0.3 prom. p. in both urban and rural areas compared to 2024;
- **almost 406 thousand people have died.** In relation to the 2024 number of deaths declined by 3 thousand. The death rate decreased by 0.1 prom. p. to 10.8‰. The intensity of deaths is higher in urban areas, and in 2025 reaching 11.3‰, compared to 10.1‰ in rural areas;
- consequently - the **natural increase** (the difference between the number of live births and the number of deaths) was negative and amounted to **-167 thousand** (in 2024 -157 thousand). The natural increase rate was at the level of -4.5‰ compared to -4.2‰ in 2024. It means that in 2025, as a result of vital statistics, 45 people for every 10 thousand have disappeared from the country. In the urban areas the natural decrease has taken place for almost 30 years (except in the years 2008-2011), which in 2025 amounted to 111 thousand. In rural areas the natural increase is negative – in the past year the number of deaths exceeded the number of births by 56 thousand;
- the positive phenomenon is still low **infant mortality**. 0.8 thousand children below 1 year of age have died. The number of infant deaths rate (per 1000 live births) was slightly lower than the year before (by 0.3 prom. p.) and amounted to 3.3‰ (in urban areas 3.2‰ and rural areas also 3.3‰);
- **over 133 thousand of marriages were contracted.** The number of marriages decreased by 2 thousand compared to 2024. The rate of marriages also was decreased and amounted to 3.6‰. In urban areas it also did not change - it amounted to 3.8‰, and in rural areas decreased by 0.2 to 3.2‰;
- **over 60 thousand married couples divorced**, i.e. about 3 thousand more than in 2024, and in the case of another 0.6 thousand marriages were given separation. The divorce rate amounted to 1.6‰. The number of divorces in urban areas is almost three times higher than in rural areas, and the ratio is almost doubled - in 2025 in urban areas divorced over 43 thousand marriage couples, and the rate was 1.9‰. In turn, the number of separations in urban areas it is more than twice as high as among rural residents;
- **internal migrations** – in 2025 over 404.3 thousand persons (that is 26 thousand less than in previous year) have changed the place of permanent residence by moving to another gmina and also from rural to urban area or vice versa (within urban-rural gmina). For several years, as a result of internal migration, rural areas are gaining new inhabitants - in 2025, the positive net migration for rural areas was over 36.1 thousand people. The vast majority of migrants have moved within their voivodship (306.8 thousand), and only one in four migrants (97.5 thousand) has moved to different voivodship;
- **international migrations** are the second main factor, after vital events, that affect the population size in Poland. The net migration for permanent residence in 2025 reached the value of +10.9 thousand persons, which shows how much immigration was bigger than emigration. Net migration in 2025 was about 17.2% higher than the year before as a result of an increase in immigration (in 2024, the migration balance was +9.3 thousand). In 2025 21.1 thousand persons whose previous permanent residence was abroad were registered for permanent residence. Departure abroad for permanent residence was registered 10.2 thousand persons. The highest net migration was, as in previous years, noted in Mazowieckie voivodship (+3,7 thousand);

## The size and structure of population

As mentioned earlier, in 2025, as a result of vital statistics and migration, **the population decreased by almost 156 thousand people**, and the rate of decrease amounted to 0.42% (42 people less per each 10 thousand citizens). In urban areas, the number of inhabitants has decreased by 123 thousand to 22 152 thousand, in rural areas by almost 33 thousand to 15 180 thousand. In 2025, the loss rate in urban areas was -0.6%, in the rural areas was -0.2%.

**Chart 2. Urban and rural population in 1946-2025**



Changes in 2025 in the number and territorial distribution of population did not affect on the **population density** - 119 people live on 1 km<sup>2</sup>, similarly to 2024; in urban areas around 928 (8 less than in the previous year), and in rural areas – 52 people - same as last year.

**Table 1. Population<sup>a</sup> in selected years**

Specification	Population in thousands (as of 31 December)					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 areas	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 - NSP 2002, 2010 - NSP 2011, for 2024 and 2025 – NSP 2021.

## Territorial differentiation

In 2025 the number of population decreased in 15 voivodships (Table 2), in Małopolskie voivodship, there was a slight increase. In Mazowieckie and Pomorskie voivodships the decline was relatively small compared to other voivodships.

**Table 2. Population<sup>a</sup> by voivodships in selected years**

Voivodships	Population in thousands as of 31 December				Population growth (decrease) rate in %			
	2000	2010	2024	2025	2000	2010	2024	2025
<b>Poland</b>	<b>38254.0</b>	<b>38529.9</b>	<b>37489.1</b>	<b>37332.5</b>	<b>-0.02</b>	<b>0.08</b>	<b>-0.39</b>	<b>-0.42</b>
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 1990 and 2000 - NSP 2002, 2010 - NSP 2011, for 2024 and 2025 - NSP 2021.

In 2025, natural decrease was recorded in all voivodships. Małopolskie and Pomorskie voivodships are characterized by the highest fertility and at the same time relatively low mortality. In turn, the Mazowieckie voivodship over the years has been recording the highest rate of permanent internal and foreign migration (with the intensity of 2.4‰ in 2025) and one of the highest - intensity of births. For 10 years, the largest population decline has taken place in the Świętokrzyskie voivodship - in 2025 it was -0.9%. There is a high natural decline rate of -6.8‰ and one of the highest negative ratio of net internal migration for permanent residence (-2.3‰).

## Sex

In the total population<sup>3</sup> of Poland at the end of 2025 established at about 37 333 thousand women are nearly counted **as 52%; there were 107 female per 100 male** (112 in urban areas and 101 in rural areas) - these values have not changed significantly in several years. Feminisation ratio is differentiated by age; in 2025 among the population up to the age of 48 there is a numerical predominance of men - because it is born more boys than girls - per 100 male in this age group it accounted for almost 97 women. Then, because of the over-mortality of

<sup>3</sup> The presented balance of size and structure of population takes into account Polish population, who temporarily emigrated abroad. At the same time immigrants which 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, p. 3).

men, this relation is changed - in the age group 49 and more, the feminisation ratio is currently almost 124, while in the oldest age (75 years and more) – for every 100 men it accounted on average of 181 women. As mentioned this is the result of a longer life expectancy of women, these values have been changing over time. the age of occurrence of the excess of men is shifting, e.g. in 2000 the border was 42 years old; and the parameters are decreasing - in 2000, the feminisation ratio for the age of 75 and more was 213. Among the inhabitants in rural areas, the female predominance is only starting from the age of 64, in urban areas from the age of 44.

## Age

In 2025 the statistical inhabitant of Poland was almost **years old (median age)**. For men this parameter was over 42 years old, while women – over 45 years. The rural population with the median age of about 42 years old is younger than the urban population - by 2 years more i.e. almost 45 years old. As a result of changes in the age structure of the population, the median age grows from year to year - since 2000 has increased by 8 years, and since the early 90s of the last century by more than 11 years.

As a result of changes in demographic processes over the past 25 years, there have been changes to the number and structure of population by age (see Table 3), i.e. observed until 2015 and since 2021 a decrease in the number of children (0-14 years) and an uninterrupted increase in the group of older people (65 years and more).

In 2025, the **number of children under the age of 15** was over 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 moving into the 15-year-old age group. The share of the 0-14 age group in the population of Poland amounted to 14.2%. In 1990 children accounted for 25% of total population, and in 2000 - almost 20%.

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. The share of the population of this age group in the general population is defined by old age indicator and in 2025 it was 21.1% (in 1990, older people accounted for 1/10 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.

**Table 3. Population<sup>a</sup> by selected age group in selected years**

Age groups	1990	2000	2010	2024	2025	1990	2000	2010	2024	2025
	in thousands					in percentage				
<b>Total population</b>	<b>38073</b>	<b>38254</b>	<b>38530</b>	<b>37489</b>	<b>37333</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>	<b>100.0</b>
<b>Biological age groups</b>										
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
<b>Economic age groups</b>										
pre-working (0-17)	11286	9333	7243	6745	6591	29.6	24.4	18.8	18.0	17.7
working (18-59/64)	21898	23261	24831	21834	21727	57.5	60.8	64.4	58.2	58.2
mobile (18-44)	15447	15218	15424	13064	12824	40.6	39.8	40.0	34.8	34.4
non-mobile (45-59/64)	6452	8043	9407	8770	8903	16.9	21.0	24.4	23.4	23.8
post-working (60/65+)	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 1990 and 2000 - NSP 2002, 2010 - NSP 2011, for 2024 and 2025 – NSP 2021.

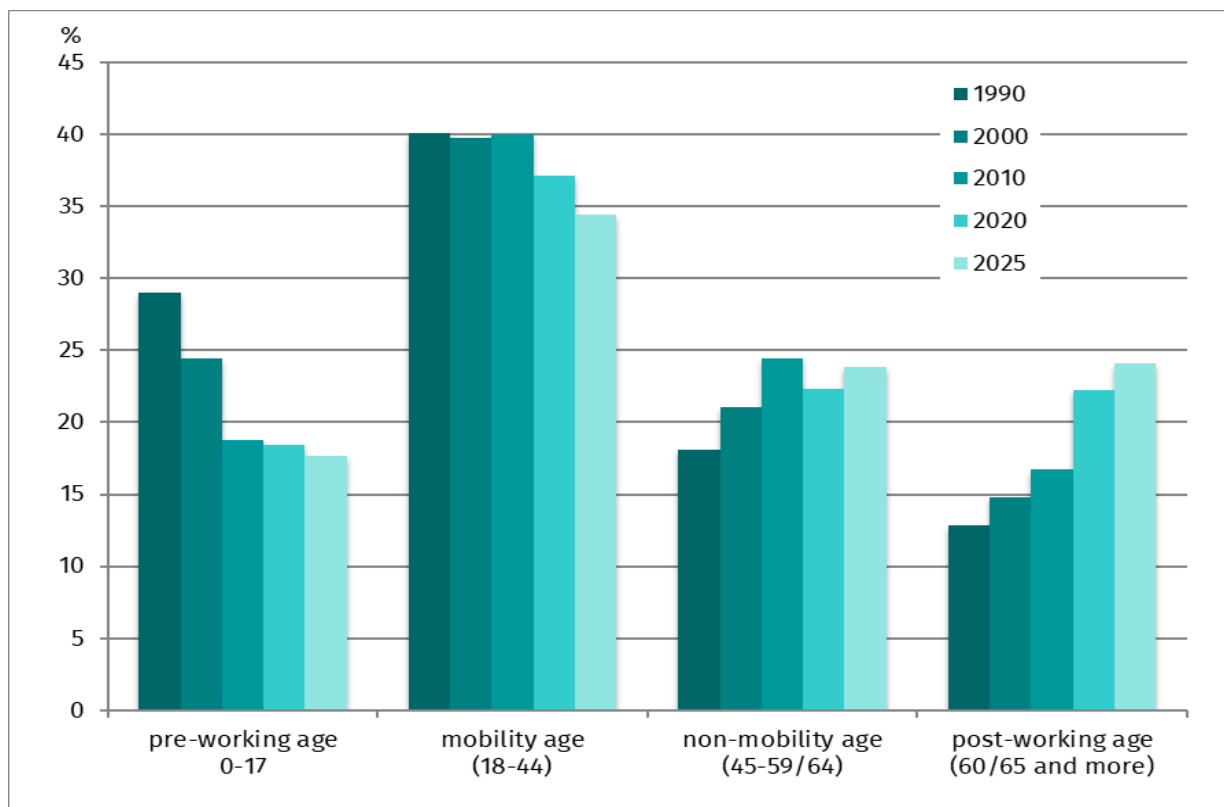
Changes take place also in case of **economic age groups** (Table 3, Chart 3). The number of **pre-working age population (0-17 years)** was gradually decreasing until 2016. In 2017-2020 it increased to almost 7 million, while from 2021 it decreased again - in 2025 this number decreased by 154 thousand compared to the previous year. The share of this group in the total population amounts to 17.7% and decreased by 2 percentage points compared to 2024 (compared to more than 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; younger, 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. Since 2010 the number of working-age population decreased by 3 million.

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, it fluctuated around 40% in the years 1990-2014 and at the end of 2025 it amounted to 34.4%.

**Chart 3. Population by economic age group in selected years**



The regions of Poland are not significantly different in terms of the percentage of potential labor resources in regions population - the difference is 2 percentage points. The largest share of potential labor resources

characterizes Małopolskie and Pomorskie voivodships (in 2025 about 59%) as well as large cities and agglomerations, while the smallest Łódzkie and Świętokrzyskie voivodships (about 57%).

For many years, the process of population ageing in Poland has been ongoing. 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 more than 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 populations amounts to 5.0 percentage points - in 2025 in urban areas the share increased to 26.2%, while at rural areas to 21.2%. Regional differentiation is slightly smaller - in 2025, the oldest (in demographic terms) 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. This group is dominated by women, who account for nearly 70% of people at very advanced age (similarly in both urban and rural areas). Among men, this proportion was just under 3%, while among women it was almost 6%. There are definitely more older people living in urban areas; in 2025, 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 – in 2025 the highest share of seniors was observed in Świętokrzyskie (5%), Lubelskie and Podlaskie (4.9%). The lowest share is recorded in Wielkopolskie voivodship - 3.6% last year and Lubuskie (3.7%), Warmińsko-mazurskie and Pomorskie (3.8%).

The measure defining the relation between specific economic age groups is the **dependency ratio**, describing the number of people in non-working age for 100 people in working age (Table 4). The dependency ratio has been increasing for a dozen years - in 2025 it amounted to 72 against 55 in 2010.

**Table 4. Demographic dependency ratio in selected years**  
(population at non-working age per 100 people in working age)

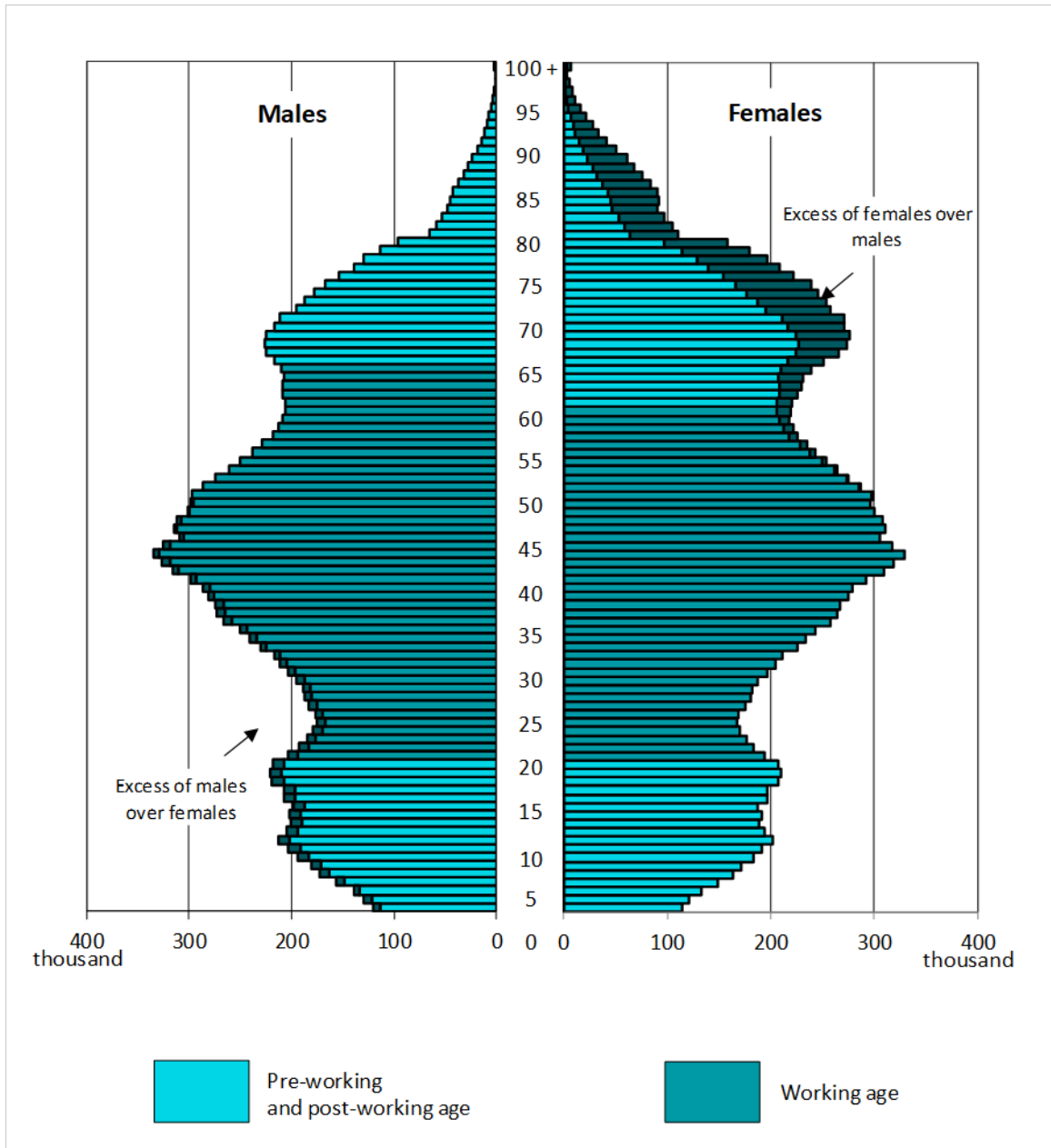
Specification	1990	1995	2000	2010	2024	2025
Total	74	68	64	55	72	72
Pre-working age (0-17)	52	45	40	29	31	30
Post-working age (60/65+)	22	23	24	26	41	41

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

However, more important than the value of the total ratio are **the proportions of the partial ratios** (separately studied relations of the number of people in pre-working age to the working age and the number of people in the post-working age to working age). Analysis of partial ratios indicates unfavorable changes in both groups.

The ratio for people in pre-working age has not changed in several years, while it has increased for post-working age. In 2025 there were 30 people in pre-working age and as much as 41 people in post-working age for every 100 people in working age. It means that the share of potential future labor resources is lower than the share of those, who, in theory, has already left the labor market. Yet in 2010 the partial ratios were at the level of 29 and 26 - they were almost equal, but in the previous years the relations were definitely better: in 2000 they were 40 to 24, respectively, and at the beginning of the 1990s 52 to 22.

Chart 4. The population age pyramid (as of 31 December 2025)



Detailed result tables are available in the form of Excel files (see Contents).