INFORMACJA PRASOWA

Ponad 10 milionów Polaków ma już 60 lat! GUS ujawnia, jak naprawdę żyją seniorzy

13.11.2026 r.

Już ponad co czwarty mieszkaniec Polski ma co najmniej 60 lat i więcej. Seniorzy pracują, przeprowadzają się, zakochują, biorą śluby, a nawet coraz częściej się rozwodzą. Większość z nich deklaruje zadowolenie ze swojego życia i relacji rodzinnych. Nie brakuje jednak problemów: trudnej sytuacji finansowej, ograniczeń zdrowotnych czy wyraźnych różnic między miastem i wsią. Najnowsze dane Głównego Urzędu Statystycznego pokazują, jak wygląda codzienność ponad 10 milionów starszych Polaków.

W 2025 roku w Polsce mieszkało ponad 10 milionów osób w wieku 60 lat i więcej. Stanowiły one prawie 27 proc. ludności kraju, co oznacza, że seniorem był już ponad co czwarty mieszkaniec Polski.[1] Od 2000 roku udział tej grupy w społeczeństwie zwiększył się o ponad 10 punktów procentowych.

Seniorzy częściej mieszkają w miastach niż na wsi. W 2025 roku prawie 30 proc. mieszkańców miast miało co najmniej 60 lat, podczas gdy na terenach wiejskich odsetek ten przekraczał 24 proc. Wśród osób starszych przeważają kobiety, które stanowiły blisko 58 proc. całej zbiorowości seniorów.

Największy udział osób w wieku 60 lat i więcej odnotowano w województwie świętokrzyskim, gdzie seniorem był niemal co trzeci mieszkaniec. Najmniejszy odsetek występował natomiast w województwach małopolskim i pomorskim, gdzie wynosił po około 25 proc.

Ślub po sześćdziesiątce? Jak najbardziej! Ale seniorzy coraz częściej się też rozwodzą

Przekroczenie sześćdziesiątki nie oznacza rezygnacji ze zmian w życiu osobistym. W 2025 roku związek małżeński zawarło 3,5 tys. seniorów. Co ciekawe, najliczniejszą grupę wśród tych nowożeńców stanowiły osoby rozwiedzione. Odpowiadały one za blisko 40 proc. małżeństw zawartych przez osoby w wieku 60 lat i więcej.

Rośnie również udział małżeństw seniorów wśród wszystkich związków zawieranych w Polsce. W 2000 roku wynosił on 1,1 proc., natomiast w 2025 roku sięgnął już 2,6 proc.

Równie interesująco wyglądają także statystyki rozwodowe. W 2025 roku rozpadło się blisko 3 tys. małżeństw tworzonych przez osoby w wieku 60 lat i więcej, co stanowiło 5 proc. wszystkich rozwodów w kraju. Dla porównania, w 2000 roku udział ten wynosił 1,9 proc., czyli był ponad dwukrotnie mniejszy.

Seniorzy nie obawiają się także przeprowadzek. W 2025 roku miejsce stałego zamieszkania w Polsce zmieniło ponad 40 tys. osób w wieku 60 lat i więcej i stanowiły one 10 proc. wszystkich osób migrujących.

Ile pieniędzy mają seniorzy? GUS pokazuje konkretne kwoty

Sytuacja dochodowa gospodarstw domowych z osobami starszymi poprawiła się w ostatnich latach. W 2015 roku przeciętny miesięczny dochód rozporządzalny na jedną osobę w gospodarstwach z seniorem w wieku 60-69 lat wynosił około 1 435 zł, a w 2024 roku sięgnął już 3 074 zł.

W gospodarstwach z osobami w wieku 70–79 lat dochód wzrósł z 1 380 zł do 2 898 zł, natomiast w grupie 80 lat i więcej – z 1 355 zł do 2 926 zł.

[1] Osoby starsze, wyjaśnienie pojęcia: https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/3928,pojecie.html

Wzrosły również wydatki gospodarstw domowych seniorów. W 2024 roku przeciętne miesięczne wydatki na jedną osobę wynosiły około 1 763 zł w gospodarstwach z osobą w wieku 60–69 lat, 1 762 zł w grupie 70–79 lat oraz 1 665 zł w gospodarstwach z osobą w wieku 80 lat i więcej.

Na co seniorzy przeznaczają największą część tych pieniędzy? Przede wszystkim na codzienne potrzeby. Żywność i napoje bezalkoholowe pochłaniały około 28 proc. wydatków gospodarstw z osobami starszymi, a kolejne 19–20 proc. przypadało na użytkowanie mieszkania i energię.

Nie wszyscy seniorzy znajdują się jednak w równie dobrej sytuacji finansowej. W 2024 roku zagrożenie ubóstwem skrajnym wśród osób w wieku 65 lat i więcej wynosiło 5,2 proc. i było zbliżone do średniej dla całej populacji.

Najtrudniejsza sytuacja dotyczyła najstarszych osób. W grupie seniorów w wieku 80 lat i więcej zagrożenie ubóstwem relatywnym przekraczało 15 proc., a zagrożenie niedostatkiem sięgało ponad 47 proc.

Wyraźne różnice widać również między miastem a wsią. Wśród osób w wieku 60 lat i więcej zagrożenie ubóstwem skrajnym na wsi wynosiło 8,9 proc., podczas gdy w miastach było to 2,8 proc. W przypadku ubóstwa relatywnego wartości te wynosiły odpowiednio - 20,4 proc. i 7,9 proc., a zagrożenie niedostatkiem – 52,8 proc. na wsi i 33,4 proc. w miastach.

Emerytura to nie zawsze koniec aktywności zawodowej. Tysiące seniorów nadal pracuje

Choć aktywność zawodowa naturalnie maleje wraz z wiekiem, w ostatnich latach widoczny jest wzrost zatrudnienia w starszych grupach wieku.

W 2025 roku liczba pracujących wynosiła 957 tys. w grupie 60–64 lata, 311 tys. wśród osób w wieku 65–69 lat oraz 128 tys. w grupie 70–74 lata.

Najwyższy wskaźnik zatrudnienia odnotowano wśród osób w wieku 60–64 lata - wyniósł on 44,6 proc. W grupie 70–74 lata sięgnął natomiast 5,8 proc.

Wyraźnie zaznaczają się także różnice między kobietami i mężczyznami. Wśród osób w wieku 60–64 lata wskaźnik zatrudnienia mężczyzn wynosił 63,3 proc., natomiast kobiet – 27,7 proc. GUS wskazuje, że ma to związek z różnym ustawowym wiekiem emerytalnym. Z wiekiem rośnie jednocześnie liczba osób biernych zawodowo. W 2025 roku w grupie 60-64 lata było to 1 169 tys., wśród osób w wieku 65-69 lat - 2 057 tys., a w przedziale 70-74 lata - 2 080 tys.

Głównym powodem bierności zawodowej było przejście na emeryturę, na które wskazywało 75,8 proc. niepracujących w wieku 60-64 lata, 95,6 proc. w wieku 65-69 lat oraz 96,9 proc. w wieku 70-74 lata.

Zdrowie seniorów. Ponad 2,5 miliona osób ma orzeczenie o niepełnosprawności

Wraz z wiekiem przybywa problemów zdrowotnych i rośnie zapotrzebowanie na opiekę zdrowotną. W 2024 roku ponad 2,5 mln osób w wieku 60 lat i więcej posiadało ważne orzeczenie o niepełnosprawności (wydane przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne), co stanowiło to 25,1 proc. populacji w tym wieku.

Najczęściej orzekano umiarkowany (39,2 proc.) lub znaczny (35,6 proc.) stopień niepełnosprawności wszystkich orzeczeń w populacji osób w wieku 60 lat i więcej. Kobiety stanowiły 56,5 proc. osób starszych posiadających orzeczenie.

Około 992 tys. osób w wieku 60 lat i więcej otrzymało orzeczenie wydane przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności z powodu upośledzenia narządu ruchu.

Wraz z wiekiem rośnie liczba zachorowań na choroby przewlekłe, w tym szczególnie na nowotwory złośliwe, które należą do najczęściej rejestrowanych chorób w populacji osób starszych. Są jednak także pozytywne informacje.

Zmniejszył się odsetek seniorów deklarujących ograniczone zdolności wykonywania podstawowych czynności. Wskaźnik subiektywnej oceny takich ograniczeń ogółem spadł z 48,2 proc. w 2015 roku do 44,6 proc. w 2025 roku. Jednocześnie w danych widoczne są oznaki pogorszenia sytuacji w grupie osób w wieku 80 lat i więcej.

Seniorzy coraz lepiej oceniają swoje zdrowie. Ale jest jeden wyraźny podział

W 2025 roku 33,7 proc. osób w wieku 60 lat i więcej oceniało swój stan zdrowia pozytywnie - to spory wzrost w porównaniu z 2015 rokiem, gdy takich odpowiedzi było 20,6 proc. Jednocześnie udział negatywnych ocen zmniejszył się z 31,6 proc. w 2015 roku do 19,9 proc. w 2025 roku.

Najczęściej seniorzy wybierali jednak odpowiedź pośrednią: „ani dobrze, ani źle" – wskazywało ją około 46-48 proc. badanych.

Samoocena zdrowia mocno zależy od wieku. W 2025 roku pozytywnie swój stan zdrowia oceniało 45,5 proc. osób w wieku 60–69 lat. Wśród siedemdziesięciolatków było to 27,6 proc., a w grupie 80 lat i więcej – 13,3 proc.

Różnice występowały również między płciami. Pozytywną ocenę zdrowia deklarowało 37 proc. mężczyzn w wieku 60 lat i więcej oraz 31,3 proc. kobiet w tym wieku.

Mimo poprawy osoby starsze nadal oceniały swoje zdrowie gorzej niż ogół badanej populacji. W 2025 roku pozytywną ocenę zdrowia deklarowało 33,7 proc. osób w wieku 60 lat i więcej, podczas gdy wśród wszystkich osób w wieku 16 lat i więcej odsetek ten wynosił 66 proc.

Czy seniorzy są szczęśliwi? Zdecydowana większość jest zadowolona ze swojego życia

Obraz życia osób starszych nie sprowadza się wyłącznie do pieniędzy, pracy i zdrowia. GUS sprawdził również, jak seniorzy oceniają swoje życie i relacje z bliskimi.

Okazuje się, że zdecydowana większość osób w wieku 60 lat i więcej jest ze swojego życia zadowolona. W 2025 roku taką deklarację złożyło 78,1 proc. badanych.

Wraz z wiekiem obserwowane jest stopniowe przechodzenie od zadowolenia do postaw neutralnych. Niezadowolenie z życia jest rzadkie.

Bardzo dobrze wypadają również oceny relacji rodzinnych. W 2025 roku. zadowolenie z sytuacji rodzinnej deklarowało 79 proc. seniorów, a niezadowolonych było zaledwie 4,4 proc.

Co więcej, w tym obszarze widoczna jest poprawa na przestrzeni lat. W 2016 roku niezadowolenie z sytuacji rodzinnej deklarowało 7,3 proc. osób starszych. W 2025 roku było to już 4,4 proc.

Dzień Seniora 2026. Za statystykami kryją się miliony różnych historii

Dane GUS pokazują, że polscy seniorzy to liczna i bardzo zróżnicowana grupa. Wśród osób po sześćdziesiątce są zarówno aktywni zawodowo pracownicy, jak i emeryci. Są nowożeńcy, osoby rozwiedzione, ludzie zmieniający miejsce zamieszkania, a także ci, którzy zmagają się z chorobami i trudnościami finansowymi. Ponad 10 milionów osób w wieku 60 lat i więcej to nie tylko imponująca liczba w statystykach. To miliony indywidualnych historii, potrzeb, doświadczeń i codziennych wyzwań. Dzień Seniora 2026 jest dobrą okazją, by przyjrzeć się im bliżej – bez stereotypów i uproszczeń.