

Piotr Szukalski
Instytut Socjologii
Uniwersytet Łódzki
piotr.szukalski@uni.lodz.pl



10 milionów osób starszych w Polsce!

Zgodnie z *Ustawą o osobach starszych z dnia 11 września 2015 r.* (Dz.U. 2015 poz. 1705), przekroczenie wieku 60 lat wystarcza do bycia zakwalifikowanym do tejże zbiorowości. Tymczasem według opinii publicznej wiek oznaczający rozpoczęcie starości jest zdecydowanie wyższy – średnio podawana jest wartość 67 lat, choć generalnie panuje zasada, że im wyższy wiek badanego, tym postrzega on początek starości później [CBOS, 2026]. Same osoby zbliżające się do „sześćdziesiątki” zazwyczaj początek starości postrzegają jako coś występującego ok. 5 lat po wieku uprawniającym do przejścia na emeryturę [Szukalski i wsp., 2026]. Co więcej, wyraźnie zmienia wraz z upływem czasu postrzeganie tego progu, albowiem w ostatnim badaniu CBOS [2026] była to wartość o 4 lata wyższa niż w badaniu tej instytucji przeprowadzonym w 2012 r. [CBOS, 2012].

Mimo powyższych rozbieżności bez wątpienia 60. urodziny są chwilą, gdy jednostka uświadamia sobie co najmniej to, że – jak śpiewali Starsi Panowie Dwaj – „znaleźliśmy się w wieku, trudna rada, że się człowiek przestał dobrze zapowiadać”. Stąd też, trzymając się wspomnianego powyżej wieku prawnego, niniejsze opracowanie poświęcone jest dotychczasowym i spodziewanym zmianom ważności grupy osób w wieku 60+. Bezpośrednim pretekstem do podjęcia takiego tematu jest to, iż na koniec roku 2025 po raz pierwszy w historii naszego kraju liczba osób mających co najmniej 60 lat przekroczyła 10 mln, osiągając 10,055 mln.

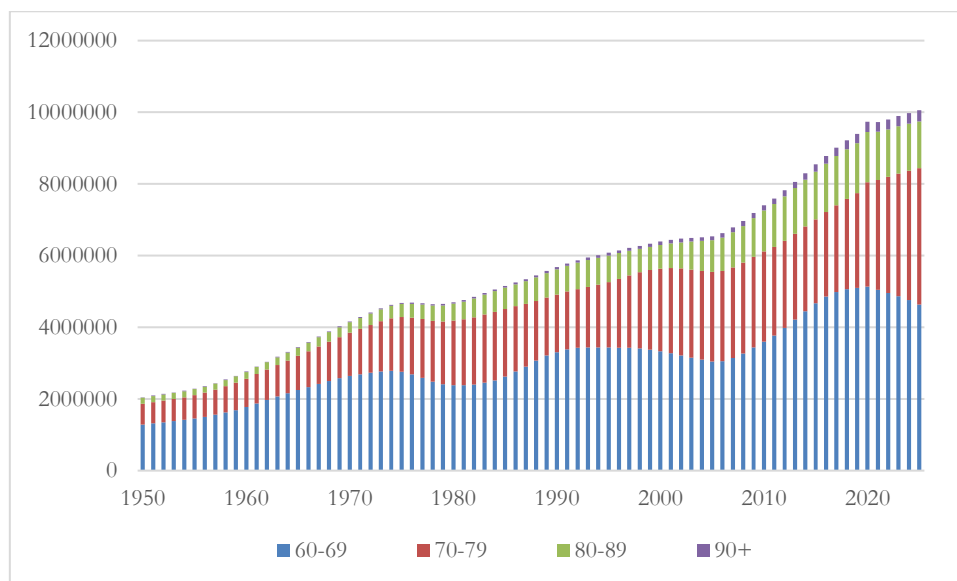
Chcąc przedstawić dane odnośnie do przeszłego i prognozowanego starzenia się ludności Polski, aby nie mówić o ogóle seniorów – wszak jest to bardzo zróżnicowana zbiorowość – dokonajmy wpierw ich podziału z perspektywy wieku chronologicznego. Dla zachowania prostoty podzielimy seniorów na 10-letnie grupy wieku, które wyraźnie różnią się między sobą częstością występowania problemów zdrowotnych i samodzielności (rys. 1).

Ostatnie 75 lat to czas drastycznego wzrostu liczby seniorów. Choć liczba ludności Polski wzrosła w tym czasie o połowę, liczba osób w wieku 60+ wzrosła blisko 5-krotnie z 2,048 mln do wspomnianych 10,055 mln. Niezależnie od zastosowanego podziału na podzbiorowości bardziej jednorodne z punktu widzenia wieku w każdym przypadku widoczne są szybkie przyrosty, aczkolwiek w zależności od grupy wieku występują one w nieco innym okresie, co odzwierciedla tzw. efekt kohorty, tj. konsekwencje bardzo zróżnicowanej liczby urodzeń w poszczególnych latach w przeszłości. Najważniejszy jest tu oczywiście wpływ powojennego baby-boomu – kiedy pierwszy rocznik owego wyżu demograficznego w 2006 r. osiągnął wiek 60 lat, w następnych latach bardzo szybko zaczęła się zwiększać liczba sześćdziesięciolatków. Z kolei od 2016 r. widzimy szybki wzrost liczebności osób w wieku 70-79 lat, zaś w roku bieżącym ów pierwszy rocznik wyżu obchodzi swoje osiemdziesiąte urodziny, co oznacza, że w najbliższych latach szybko będzie rosła liczba osób w wieku 80+.

Drugim – oprócz czynnika kohortowego – powodem rozrostu populacji osób starszych jest obniżająca się umieralność oznaczająca w praktyce wzrost prawdopodobieństwa dożycia do swoich sześćdziesiątych urodzin (rys. 2).

Rysunek 1

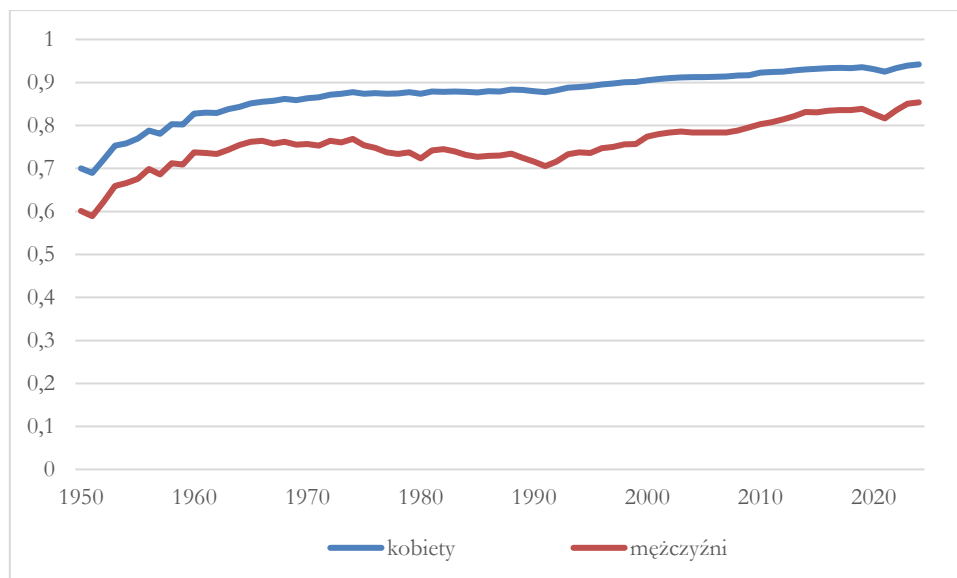
Liczba osób w wieku 60 lat w Polsce w latach 1950-2025 w podziale na podgrupy wieku



Źródło: Obliczenia własne na podstawie UN Population Division Data Portal (<https://population.un.org/dataportal/>) i Banku Danych Lokalnych GUS (<https://bdl.stat.gov.pl/bdl/start>)

Rysunek 2

Prawdopodobieństwo dożycia przez noworodka danej płci wieku 60 lat w Polsce w latach 1950-2024



Źródło: Obliczenia własne na podstawie danych GUS

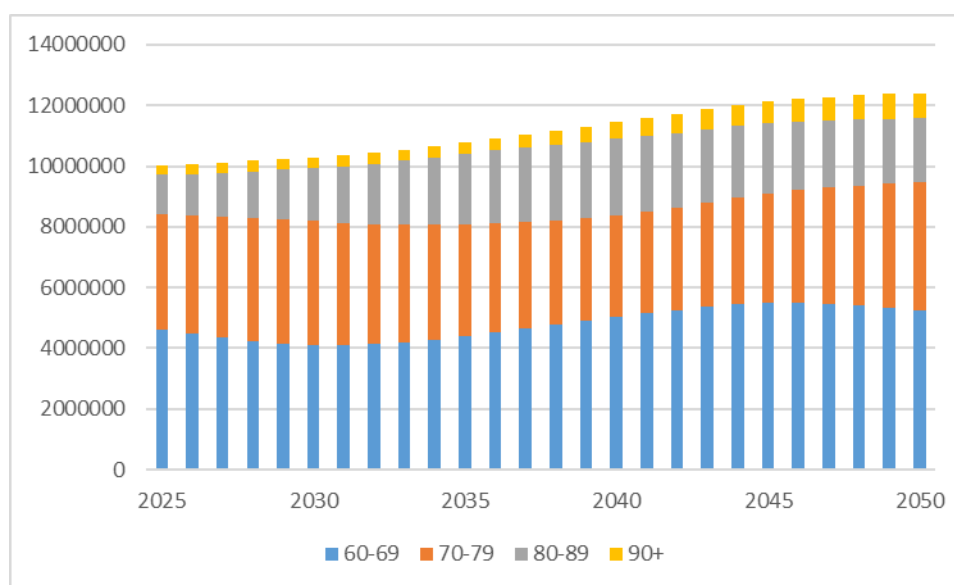
Nastąpiła pod tym względem rewolucja – w warunkach umieralności z roku 1950 jedynie 70,0% nowo narodzonych dziewczynek i 60,1% chłopców mógłby świętować początek siódmej dekady życia. W ostatnim roku, dla którego posiadamy dane – 2024, wielkości te przybrały wartość odpowiednio 94,2% i 85,4%. Skądinąd widoczna i utrzymująca się w całym okresie powojennym rozbieżność między prawdopodobieństwami dożycia 60 lat kobiet i mężczyzn odpowiada za to, że cała zbiorowość osób starszych jest sfeminizowana (57,9% to kobiety), tym silniej, im ze starszą grupą wieku mamy do czynienia (w wieku 60-69 lat kobiety stanowią 53,6%, w wieku 70-79 lat – 58,7%, zaś powyżej 80 lat – 68,5%).

W efekcie wspomnianych wyżej zmian zwiększał się również i odsetek osób 60+ wśród ludności ogółem. W 1950 r. wynosił on 8,2%, w 1975 r. – 13,7%, w 2000 r. – 16,7%, zaś w 2025 r. – 27,3%.

Również w przyszłości spodziewać się należy szybkiego wzrostu liczby seniorów (rys. 3), w rezultacie czego za niecałe 10 lat ich liczba przekroczy 11 mln, zaś za niecałe dwie dekady 12 mln. Wzrost liczby osób starszych będzie odzwierciedlać wspomniane wcześniej poprawę stanu zdrowia i wzrost częstości dożywania do zaawansowanego wieku, jak i wpływ czynnika kohortowego – fakt, iż osoby z ostatniego rocznika powojennego wyżu demograficznego (lata 1946-1959) w roku 2026 obchodzą 67. urodziny i przez wiele lat większość z nich zasilać będzie szeregi najstarszych seniorów.

Rysunek 3

Liczba osób w wieku 60 lat w Polsce w latach 2025-2050 w podziale na podgrupy wieku



Źródło: Obliczenia własne na podstawie UN Population Division Data Portal,
<https://population.un.org/dataportal/>

Jedną z ważnych cech starzenia się ludności jest przestrzenna niejednorodność stopnia zaawansowania i tempa przebiegu tego procesu (tab. 1). Odzwierciedla to odmienną przeszłość poszczególnych obszarów, a przede wszystkim przeszłe ruchy migracyjne.

Migracje mają najsilniejszy i najbardziej natychmiastowy wpływ na strukturę wieku w (sub)regionach, ponieważ przemieszczają się głównie ludzie młodzi w związku z pobieraniem nauki lub poszukiwaniem pracy. W Polsce zauważyć można od kilku dekad stałą ucieczkę młodych z terenów peryferyjnych, co dwukrotnie oddziałuje na strukturę wieku – bezpośrednio, poprzez zmniejszenie liczby osób młodych, oraz pośrednio, poprzez brak ich dzieci, które przyjdą na świat w innym miejscu. W rezultacie ściana wschodnia (podlaskie, lubelskie, podkarpackie) oraz województwa łódzkie, świętokrzyskie i opolskie charakteryzują się w całości wysokim poziomem zaawansowania starości demograficznej, podczas gdy w innych regionach zjawisko dotyczy regionów peryferyjnych.

Z drugiej strony, wielkie miasta (Warszawa, Kraków, Wrocław, Poznań, Gdańsk) przyciągają młodych, co odmładza ich strukturę wieku. Niskim poziomem starości demograficznej odznaczają się zwłaszcza tereny okalające największe miasta, gdzie wskutek suburbanizacji osiedlają się młode małżeństwa z dziećmi, przez co pasy podmiejskie są generalnie "najmłodszymi" obszarami w Polsce. Jednocześnie pewne miejsca w owych największych miastach stają się oazami starości, jak np. Mokotów, w efekcie dochodzenia do bardzo zaawansowanego wieku osób, które w okresie PRL

wprowadzały się do mieszkań na danym obszarze, a jednocześnie przeznaczania dużej części mieszkań na lokale użytkowe czy wynajem krótkookresowy.

Tabela 1

Liczba osób w wieku 60+ i ich udział wśród ludności w latach 2000-2025 według województw

Region	Liczba (w tys.)						Udział (w %)					
	2000	2005	2010	2015	2020	2025	2000	2005	2010	2015	2020	2025
Dolnośląskie	491,9	494,1	584,9	700,7	773,7	788,9	16,9	17,1	20,0	24,1	26,6	27,6
Kujawsko-pomorskie	324,5	332,4	396,0	467,2	521,4	541,0	15,7	16,1	18,9	22,4	25,7	27,4
Lubelskie	398,2	399,7	438,9	497,9	543,6	561,8	18,0	18,3	20,1	23,3	26,4	28,4
Lubuskie	149,0	151,8	186,1	226,8	256,2	265,4	14,8	15,0	18,2	22,3	25,8	27,5
Łódzkie	497,2	492,7	556,6	631,9	680,5	684,3	18,9	19,1	21,9	25,3	28,2	29,4
Małopolskie	544,8	564,6	634,3	728,6	805,2	852,6	16,9	17,3	19,0	21,6	23,5	24,9
Mazowieckie	944,2	957,9	1076,0	1244,6	1350,7	1377,6	18,5	18,6	20,4	23,3	24,5	25,0
Opolskie	179,8	183,9	203,9	234,4	253,7	267,4	16,8	17,6	20,0	23,5	26,5	29,0
Podkarpackie	341,9	346,7	390,6	451,8	505,8	541,1	16,3	16,5	18,4	21,2	24,1	26,3
Podlaskie	218,0	220,8	238,2	266,8	295,0	312,3	18,0	18,4	19,8	22,4	25,5	27,7
Pomorskie	326,3	342,4	414,2	498,4	559,1	586,1	15,0	15,6	18,2	21,6	23,7	24,9
Śląskie	785,2	835,5	947,0	1101,3	1193,6	1226,3	16,5	17,8	20,4	24,1	27,1	28,8
Świętokrzyskie	243,2	241,4	270,6	309,1	338,3	346,5	18,7	18,8	21,1	24,6	28,2	30,2
Warmińsko-mazurskie	207,6	213,1	251,7	302,6	346,5	367,8	14,5	14,9	17,3	21,0	25,0	27,5
Wielkopolskie	513,0	517,7	628,5	743,4	835,5	874,5	15,3	15,4	18,2	21,4	23,8	25,2
Zachodniopomorskie	257,6	265,0	325,1	397,5	447,7	461,1	15,2	15,6	18,9	23,2	26,9	28,6
Polska	6422,4	6559,8	7542,6	8803	9706,3	10054,8	16,8	17,2	19,6	22,9	25,5	26,9

Źródło: Obliczenia własne na podstawie Banku Danych Lokalnych GUS, <https://bdl.stat.gov.pl/bdl/start>

Regiony o silniejszym przywiązaniu do tradycyjnego modelu rodziny (Małopolska, Podkarpacie) oraz regiony o specyficznej strukturze historycznej (Kaszuby na Pomorzu) od lat notują wyższy poziom dzietności. Dzięki temu starzeją się wolniej.

W efekcie znaleźć można we współczesnej Polsce powiaty bardzo różniące się między sobą poziomem zaawansowania starości demograficznej. Na koniec 2025 r. w pięciu powiatach odsetek ludności w wieku 60+ był poniżej 20% (wrocławski – 17,9%, kartuski – 18,3%; gdański – 19,5%; wołomiński – 19,7% i poznański – 19,8%), podczas gdy jednocześnie w dwóch powiatach udział ten był powyżej 35% (hajnowski – 36,6%; Sopot – 36,1%). W przypadku osób w wieku 80+ ekstrema były następujące: wrocławski (2,1%) i kartuski (2,3%) z jednej strony, z drugiej zaś Sopot (8,7%) i hajnowski (7,5%) przy średniej dla kraju wynoszącej 4,3%.

Literatura

- CBOS (Centrum Badania Opinii Społecznej), 2026, *Kiedy kończy się młodość, a zaczyna starość. Komunikat z badań*, Nr 62/2026, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2026/K_062_26.PDF
- CBOS (Centrum Badania Opinii Społecznej), 2012, *Polacy wobec własnej starości. Komunikat z badań*, BS/94/2012, https://cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_094_12.PDF
- RRL (Rządowa Rada Ludnościowa), 2025, *Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2023-2024*, https://rrl.stat.gov.pl/Files/raporty/Sytuacja_Demograficzna_Polski_2023-2024%20internet%20%2013%2011%20ok.pdf
- Szukalski P., Bednarski M., Bojanowska E., Jawor-Joniewicz A., Kukulak-Dolata I., Poliwczak I., Warwas I., Wiktorowicz J., Zalewski D., 2026, *Przygotowanie do starości. Polacy w wieku przedemerytalnym o swojej przyszłości*, IPiSS, Warszawa, <https://dspace.uni.lodz.pl:8443/xmlui/handle/11089/58672?show=full>