

Sytuacja demograficzna Polski do 2024 r.

Demographic situation in Poland up to 2024



Sytuacja demograficzna Polski do 2024 r.

Demographic situation in Poland up to 2024

Główny Urząd Statystyczny Statistics Poland

Warszawa, Warsaw 2025

Opracowanie merytoryczne

Content-related works

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

pod kierunkiem

supervised by

Anna Wysocka

Zespół autorski

Editorial team

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

Tłumaczenie

Translation

Departament Badań Demograficznych
Demographic Surveys Department

Skład i opracowanie graficzne

Typesetting and graphics

Mariusz Milewski, Aleksandra Paprocka

ISBN 978-83-67809-59-7

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



Zakład Wydawnictw
Statystycznych

00-925 WARSZAWA, Al. NIEPODLEGŁOŚCI 208
Informacje w sprawach sprzedaży publikacji – tel. (22) 608 32 10, 608 38 10
Zam. 306/2024

Przedmowa

Sytuacja demograficzna Polski od lat niesie ze sobą wiele wyzwań. Do najważniejszych z nich należą utrzymująca się niska dzietność, postępujące starzenie się społeczeństwa oraz zmieniające się trendy migracyjne. Zjawiska te w dużym stopniu wpływają na kierunki rozwoju społeczno-gospodarczego kraju, dlatego ich analiza jest niezbędna do tworzenia skutecznych długofalowych strategii demograficznych. W odpowiedzi na te potrzeby przekazujemy Państwu kolejną edycję publikacji, której celem jest przedstawienie aktualnego, statystycznego obrazu procesów demograficznych w Polsce.

Opracowanie obejmuje m.in. zagadnienia związane z liczbą ludności oraz czynnikami kształtującymi jej strukturę. Przedstawia także zmiany w zakresie dzietności, umieralności, trwania życia, małżeństw, rozwodów, separacji i migracji. Publikację uzupełniają tablice z podstawowymi danymi o liczbie ludności i ruchu naturalnym od 1950 r., a także wybrane informacje dla województw za 2024 r. Aktualne wydanie wzbogacono o dodatkowe wykresy oraz mapy, które obrazują zmiany i trendy demograficzne na przestrzeni lat.

Serdecznie zachęcamy Państwa do zapoznania się również z szerokim zakresem informacji o liczbie i strukturze ludności, ruchu naturalnym, migracjach, trwaniu życia oraz prognozach demograficznych, który jest dostępny na stronie internetowej GUS w [Bazie Demografia](#), [Banku Danych Lokalnych](#), [Dziedzinowych Bazach Wiedzy](#) oraz w zakładce tematycznej „[Ludność](#)”.

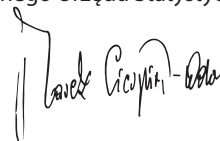
Dbając o wysoką jakość danych demograficznych, będziemy wdzięczni za wszelkie sugestie dotyczące zarówno treści niniejszej publikacji, jak i formy prezentacji informacji. Każda Państwa uwaga pozwoli nam stworzyć opracowania jeszcze lepiej odpowiadające potrzebom naszych odbiorców.

Dyrektor
Departamentu Badań Demograficznych



Anna Wysocka

Prezes
Głównego Urzędu Statystycznego



dr hab. Marek Cierpień-Wolan

Preface

The demographic situation of Poland has for many years posed numerous challenges. The most significant ones include the persistently low fertility, the progressive ageing of the population and changing migration trends. These phenomena strongly influence the directions of the country's socio-economic development, and therefore their analysis is essential for the formulation of effective long-term demographic strategies. In response to these needs, we present to you the next edition of this publication, whose aim is to provide an up-to-date statistical overview of the demographic processes in Poland.

The study covers a variety of issues, including those related to the population size and the factors shaping its structure. It also presents changes in fertility, mortality, life expectancy, marriages, divorces, separations and migration. The publication is complemented by tables containing basic data on population size and vital statistics since 1950, as well as selected information for voivodships for the year 2024. The current edition contains additional charts and maps illustrating the demographic changes and trends over the years.

If you wish to learn more about the demographic situation of Poland, a wide range of information on population size and structure, vital statistics, migration, life expectancy and demographic projections is available on the website of Statistics Poland, in the [Demography Database](#), the [Local Data Bank](#), the [Knowledge Databases](#), and in the thematic section [Population](#).


Committed to ensuring the highest quality of demographic data, we will be grateful for any suggestions regarding both the content of this publication and the form in which the information is presented. Your feedback will allow us to prepare future editions even more closely aligned with the needs of our users.

Director
of Demographic Surveys Department



Anna Wysocka

President
Statistics Poland



Marek Cierpiel-Wolan, Assoc. Prof..

Spis treści

Contents

Przedmowa	3
Preface	4
Spis treści	5
Contents	5
Spis tablic	6
List of tables	6
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, ważniejsze skróty	11
Symbols, Major abbreviations	11
Synteza	12
Synthesis	47
Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski do 2024 roku	13
Demographic situation in Poland up to 2024	48
1. Ludność i ruch naturalny w 2024 roku	13
1. Population and vital statistics in 2024	48
2. Przebieg zjawisk demograficznych do 2024 roku	14
2. Demographic changes up to 2024	49
2.1. Urodzenia i dzietność	14
2.1. Births and fertility	49
2.2. Zgony i umieralność	21
2.2. Deaths and mortality	56
2.3. Trwanie życia	26
2.3. Life expectancy	61
2.4. Tworzenie i rozpad rodzin	28
2.4. Formation and dissolution of families	63
2.5. Przyrost/ubytek naturalny ludności	35
2.5. Natural increase/decrease of population	70
2.6. Migracje zagraniczne ludności	35
2.6. International migration of population	70
2.7. Migracje wewnętrzne ludności	36
2.7. Internal migration of population	71
2.8. Spadek liczby ludności	37
2.8. Decrease in the population	72
2.9. Zmiany w strukturze wieku ludności	39
2.9. Changes in the age structure of the population	74
2.10. Podsumowanie	42
2.10. Conclusion	77
Uwagi metodologiczne	45
Methodological notes	80

Spis tablic

List of tables

Tablica 1.1. Ludność, ruch naturalny i migracje w latach 2023 i 2024	13
Table 1.1. Population, vital statistics and migration in 2023 and 2024	48
Tablica 2.1 Urodzenia żywe przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe w latach 2015–2024	20
Table 2.1. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland in 2015–2024	55
Tablica 2.2. Małżeństwa Polaków z cudzoziemcami (osobami nieposiadającymi polskiego obywatelstwa) w wybranych latach	33
Table 2.2. Marriages with foreigners (persons without Polish citizenship) in selected years	68
Tablica 2.3. Ludność w wybranych latach	38
Table 2.3. Population in selected years	73
Tablica 2.4. Ludność według województw w wybranych latach	38
Table 2.4. Population by voivodships in selected years	73
Tablica 2.5. Ludność według grup wieku w wybranych latach	39
Table 2.5. Population by age groups in selected years	74
Tablica 2.6. Ludność w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym w wybranych latach	42
Table 2.6. Population at non-working age per 100 persons in working age in selected years	76

Spis wykresów

List of charts

Wykres 2.1. Ruch naturalny w latach 1980–2024	14
Chart 2.1. Vital statistics in 1980–2024	49
Wykres 2.2. Urodzenia żywe w latach 1946–2024 – wyże i niże demograficzne	15
Chart 2.2. Live births in 1946–2024 – explosions and declines	50
Wykres 2.3. Współczynniki dzietności w latach 1990–2024	15
Chart 2.3. Total fertility rate in 1990–2024	50
Wykres 2.4. Kobiety w wieku rozrodczym oraz ich dzietność (TFR) w wybranych latach	17
Chart 2.4. Female in reproduction age and TFR in selected years	52
Wykres 2.5. Mediana wieku matek w wybranych latach	17
Chart 2.5. Median age of mothers in selected years	52
Wykres 2.6. Urodzenia żywe według wieku matki w wybranych latach (w %)	18
Chart 2.6. Live births by mother’s age in selected years (in %)	53
Wykres 2.7. Urodzenia żywe pozamałżeńskie w wybranych latach (w %)	19
Chart 2.7. Illegitimate live births in selected years (in %)	54
Wykres 2.8. Urodzenia żywe w 2024 r. przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe według kraju obywatelstwa	20
Chart 2.8. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland by country of citizenship in 2024	55
Wykres 2.9. Urodzenia żywe w latach 2015–2024 przez cudzoziemki z obywatelstwem ukraińskim mieszkające w Polsce na stałe	21
Chart 2.9. Live births in 2015–2024 from foreign women with Ukrainian citizenship and a permanent place of residence in Poland	56
Wykres 2.10. Zgony w latach 1950–2024	22
Chart 2.10. Deaths in 1950–2024	56
Wykres 2.11. Liczba zgonów w poszczególnych tygodniach roku w wybranych latach na tle średniej 2000–2019.	22
Chart 2.11. Number of weekly deaths in selected years compared to the average 2000–2019	57
Wykres 2.12. Natężenie zgonów według płci i wieku w 2024 r. (współczynniki na 10 tys. ludności danej płci i grupy wieku)	23
Chart 2.12. Intensity of deaths by sex and age (per 10,000 of a given age group) in 2024	58
Wykres 2.13. Zgony według przyczyn w wybranych latach	24
Chart 2.13. Causes of death in selected years	59
Wykres 2.14. Zgony niemowląt na 1000 urodzeń żywych w latach 1950–2024	25
Chart 2.14. Infant deaths per 1000 live births in 1950–2024	60
Wykres 2.15. Umieralność okołoporodowa w latach 1960–2024	25
Chart 2.15. Perinatal mortality in 1960–2024	60
Wykres 2.16. Trwanie życia w latach 1950–2024	26
Chart 2.16. Life expectancy in 1950–2024	61

Wykres 2.17. Trwanie życia oraz trwanie życia w zdrowiu według płci w krajach Unii Europejskiej w 2023 r.	28
Chart 2.17. Life expectancy and healthy life expectancy by sex in European Union countries in 2023	63
Wykres 2.18. Małżeństwa zawarte latach 1950-2024	29
Chart 2.18. Marriages contracted in 1950-202	64
Wykres 2.19. Bilans małżeństw w wybranych latach	30
Chart 2.19. Balance of marriages in selected years	65
Wykres 2.20. Nowożeńcy według wieku w wybranych latach (w %)	32
Chart 2.20. Bridegrooms and brides by age in selected years (in %)	67
Wykres 2.21. Małżeństwa osób z obywatelstwem ukraińskim w latach 2015–2024	34
Chart 2.21. Bridegrooms and brides with Ukrainian citizenship in 2015–2024	69
Wykres 2.22. Rozwody orzeczone prawomocnie w latach 1950-2024	34
Chart 2.22. Divorces in 1950-2024	69
Wykres 2.23. Ludność Polski w latach 1946–2024	37
Chart 2.23. Population in Poland in 1946–2024	72
Wykres 2.24. Ludność według ekonomicznych grup wieku w wybranych latach	41
Chart 2.24. Population by economic age groups in selected years	75
Wykres 2.25. Piramidy wieku ludności w latach 1990, 2024 i prognoza na 2060 rok	43
Chart 2.25. Pyramids of population in 1990, 2024 and the projection for 2060	78

Spis map

List of maps

Mapa 2.1.	Współczynnik dzietności w 2024 r	16
Map 2.1.	Total fertility rate in 2024	51
Mapa 2.2.	Udział urodzeń pozamałżeńskich w 2024 r. (w %)	19
Map 2.2.	The share of illegitimate births in 2024 (in %)	54
Mapa 2.3.	Mediana wieku nowożeńców w 2024 r	31
Map 2.3.	Median age of bridegrooms and brides in 2024	66
Mapa 2.4.	Małżeństwa wyznaniowe ze skutkami cywilnymi w 2024 r. (% ogólnej liczby małżeństw w danym województwie)	33
Map 2.4.	Religious marriages with civil law consequences in 2024 (% of the total number of marriages in a given voivodship)	68

Spis tablic w Aneksie tabelarycznym

Tablice dostępne w formacie plików MS Excel

- Tablica 1. Podstawowe dane demograficzne dla lat 1950-2024. Ruch naturalny i migracje
- Tablica 2. Ludność oraz wybrane wskaźniki demograficzne według województw w 2024 r.

List of tables in Annex

Tables available in MS Excel file format

- Table 1. Basic data on population size. Vital statistics and migration in 1950-2024
- Table 2A. Population and selected demographic indicators by voivodships in 2024

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 zmiany demograficzne postrzegane w wymiarze jednostkowym i społecznym stawiają trudne wyzwania o wielopłaszczyznowym wymiarze, a więc nie tylko w sferze ekonomicznej, lecz i psychologicznej, medycznej oraz socjalnej. Polska, dla której prognozy są obecnie niesprzyjające, będzie musiała zmierzyć się ze wszystkimi problemami wynikającymi z niekorzystnych dla niej trendów demograficznych. Obserwowana zmiana w strukturze ludności Polski ma istotne znaczenie dla rynku pracy, powodując zmniejszenie się potencjału osób zdolnych do podejmowania pracy, przy jednoczesnym zwiększaniu się odsetka osób w wieku emerytalnym.

Bardzo niski poziom urodzeń, wysoka liczba zgonów oraz spadająca liczba zawieranych małżeństw, pogłębiają obserwowaną od kilkunastu lat trudną sytuację ludnościową Polski. W końcu 2024 r. liczba ludności Polski wyniosła 37489 tys., tj. o ponad 147 tys. mniej niż w końcu 2023 r. Stopa ubytku rzeczywistego wyniosła -0,39%. Oznacza to, że na każde 10 tys. ludności ubyło 39 osób. Na zmiany w liczbie ludności w ostatnich latach wpływ ma przede wszystkim utrzymujący się ujemny przyrost naturalny.

W 2024 r. zarejestrowano prawie 252 tys. urodzeń żywych, co oznacza spadek o ok. 20 tys. w stosunku do roku poprzedniego. Dodatkowo należy podkreślić, że liczba urodzeń żywych w 2024 r. jest niemal 3 krotnie niższa, niż w okresie wyżu demograficznego obserwowanego 40 lat temu. W 2024 r. zmarło ok. 409 tys. osób, tj. o prawie 0,5 tys. mniej niż w analogicznym okresie ub. roku. Współczynnik zgonów wyniósł 10,9‰ i pozostał na poziomie porównywalnym z 2023 r.

W 2024 r. zawarto ok. 135 tys. nowych związków małżeńskich – o prawie 10 tys. mniej niż rok wcześniej. Rozwiodło się ponad 57 tys. par małżeńskich, tj. o ok. 0,6 tys. więcej niż w 2023 r., a w przypadku kolejnych ok. 0,5 tys. małżeństw orzeczono separację.

W ub. roku saldo migracji zagranicznych na pobyt stały wyniosło 9,3 tys., przy czym liczba imigracji osiągnęła poziom 19,5 tys., natomiast emigracji 10,2 tys. Dodatni bilans migracji definitywnych odnotowano kolejny rok z rzędu. Wcześniej, przez kilka dziesięcioleci, utrzymywało się saldo ujemne.

W wyniku procesów w zakresie ruchu naturalnego, migracji oraz wydłużania się trwania życia ludności mają miejsce istotne przekształcenia w strukturze ludności według wieku. Mediana wieku mieszkańców Polski wyniosła w 2024 r. ponad 43 lata, tj. o ponad 7 lat więcej niż w 2000 r.

Trwający proces starzenia się ludności Polski będący wynikiem korzystnego zjawiska, jakim jest wydłużanie trwania życia, jest pogłębiany przez niski poziom dzietności. Obecnie indeks starości wynosi 141, tj. na 100 „wnuczków” (dzieci w wieku 0-14 lat) przypada 141 „dziadków” (osób w wieku 65 i więcej lat), a różnica w wielkości tych populacji wynosi 2,2 mln na niekorzyść dzieci (w miastach sięga 2 mln, a na terenach wiejskich – 229 tys.). Indeks starości wzrasta z roku na rok (w 2023 r. wyniósł 133), 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. W 2024 r. grupa osób w wieku 65 lat i więcej zwiększyła się o 175 tys. osób do wielkości ponad 7,7 mln, co stanowi 20,6% ogólnej liczby ludności.

Przebieg obserwowanych procesów demograficznych wskazuje, że sytuacja ludnościowa Polski pozostaje w dalszym ciągu trudna. W najbliższej perspektywie nie można spodziewać się znaczących zmian gwarantujących stabilny rozwój demograficzny. Niski od ponad ćwierćwiecza poziom dzietności będzie miał negatywny wpływ także na przyszłą liczbę urodzeń, ze względu na zdecydowanie mniejszą w przyszłości liczbę kobiet w wieku rozrodczym. Z drugiej strony będzie powodować – przy stosunkowo długim trwaniu życia – zmniejszanie podaży pracy oraz coraz szybsze starzenie się ludności poprzez przede wszystkim wzrost liczby i udziału w ogólnej populacji osób w najstarszych rocznikach wieku.

Podstawowe informacje o rozwoju demograficznym Polski do 2024 roku

1. Ludność i ruch naturalny w 2024 roku

W końcu 2024 r. liczba ludności Polski wyniosła 37489 tys., tj. o ponad 147 tys. mniej niż w końcu 2023 r. Stopa ubytku rzeczywistego wyniosła -0,39%. Oznacza to, że na każde 10 tys. ludności ubyło 39 osób.

Pandemia w sposób szczególny wpłynęła na przebieg zjawisk demograficznych w 2020 i 2021 r., pogłębiając niekorzystne trendy obserwowane na przestrzeni minionych 10 lat. 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.

Niekorzystna sytuacja w zakresie umieralności oraz dzietności w 2024 roku przyczyniła się do niskiego poziomu przyrostu naturalnego. Jego ujemna wartość była ponad czterokrotnie niższa niż w 2019 roku, kiedy to odnotowywano ubytek na poziomie 9 osób na 10 tysięcy ludności. Dla porównania w okresie wyżu demograficznego lat 50-tych na każde 10 tysięcy osób przybywało ok. 200 osób, natomiast w latach 80-tych – ok. 100

Tablica 1.1. Ludność^a, ruch naturalny i migracje w latach 2023 i 2024^b

Lata	Ludność (31.12)	Urodzenia żywe	Zgony		Przyrost naturalny	Małżeństwa	Rozwody	Saldo migracji zagranicznych
			ogółem	w tym zgony niemowląt				
w tysiącach								
2023	37637	272,5	409,0	1,1	-136,6	145,9	56,9	6,8
2024	37489	251,8	408,5	0,9	-156,7	135,4	57,5	9,3
Współczynniki na 1000 ludności								
2023	-0,3 ^c	7,2	10,9	3,9 ^d	-3,6	3,9	1,5	0,2
2024	-0,4 ^c	6,7	10,9	3,6 ^d	-4,2	3,6	1,5	0,2

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.

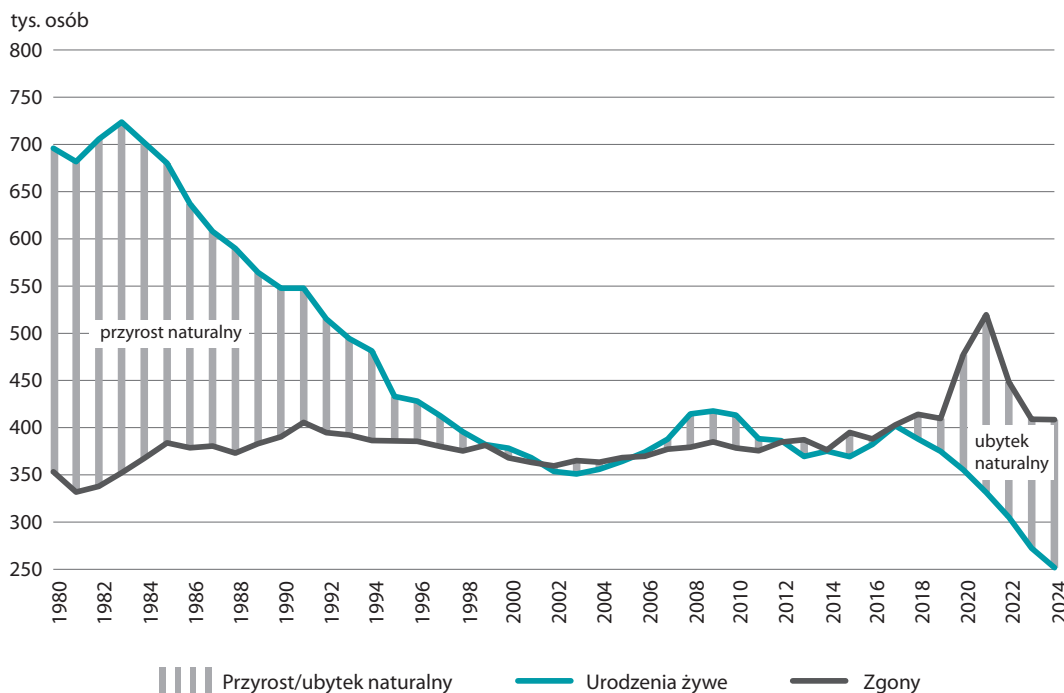
W 2024 r. zarejestrowano blisko 252 tys. urodzeń żywych, tj. o prawie 21 tys. mniej niż w 2023 r.; współczynnik urodzeń obniżył się o 0,5 punktu promilowego (p. prom.) do 6,7‰. Spadła również liczba zgonów – zmarło prawie 409 tys. osób, tj. o 0,5 tys. mniej w stosunku do 2023 r. Współczynnik umieralności wyniósł podobnie jak w ub. roku – 10,9‰. Zatem, w 2024 r. odnotowano ubytek naturalny – liczba urodzeń była o 157 tys. niższa od liczby zgonów. Współczynnik przyrostu naturalnego (na 1000 ludności) wyniósł – 4,2‰, w stosunku do -3,6‰ w 2023 r.

W 2024 r. zawarto ponad 135 tys. nowych związków małżeńskich – o prawie 10 tys. mniej niż rok wcześniej; współczynnik małżeństw kształtował się na poziomie 3,6‰. Spadła również liczba rozwodów – rozwiodło się ponad 57 tys. par małżeńskich, tj. o ok. 0,6 tys. więcej niż w 2023 r.; współczynnik rozwodów wyniósł 1,5‰.

2. Przebieg zjawisk demograficznych do 2024 roku

Odnotowany w 2024 r. spadek liczby urodzeń potwierdza, że Polska znajduje się w okresie kryzysu demograficznego, który miał już przejściowo miejsce w latach 1997–2007. Podstawy do sformułowania takiej tezy dają przedstawione niżej trendy w zakresie czynników kształtujących zmiany liczby i struktury ludności Polski, tj. urodzeń, umieralności, trwania życia, zawierania i rozpadu małżeństw oraz migracji.

Wykres 2.1. Ruch naturalny w latach 1980–2024

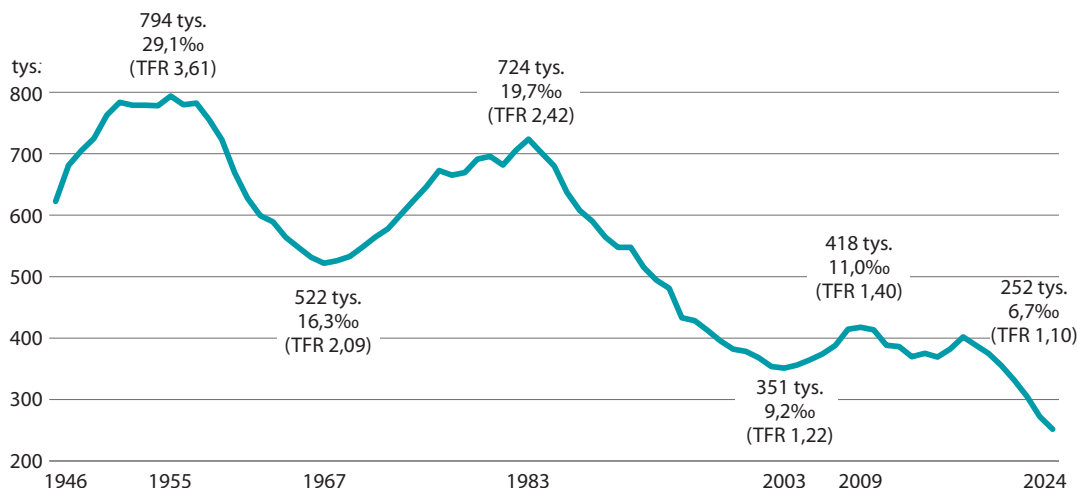


2.1. Urodzenia i dzietność

Urodzenia¹ są kluczowym czynnikiem wpływającym na liczbę i strukturę ludności. Aby zapewnić stabilny rozwój demograficzny kraju, to w danym roku – na każde 100 kobiet w wieku 15–49 lat – powinno przypadać średnio co najmniej 210–215 urodzonych dzieci, obecnie przypada ok. 110. Zastępowalność pokoleń gwarantuje współczynnik dzietności na poziomie 2,1. W Polsce w 1990 r. współczynnik dzietności spadł poniżej 2, a od 1997 r. przyjmuje wartości niższe od 1,5, charakteryzujące niską dzietność. Wartości współczynnika utrzymujące się w dłuższym okresie poniżej wartości 1,5 prowadzą do nieodwracalnych zmian w strukturze wieku ludności.

¹ „Sytuacja demograficzna Polski do 2017 r. Urodzenia i dzietność”, Część II, str. 51 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/sytuacja-demograficzna-polski-do-2017-roku-urodzenia-i-dzietnosc,33,1.html> (dostęp 06.08.2025).

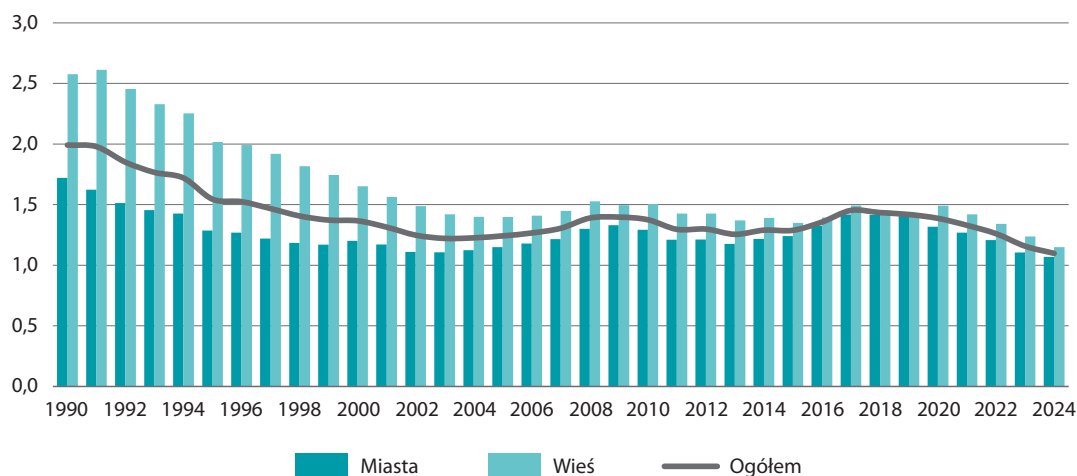
Wykres 2.2. Urodzenia żywe w latach 1946–2024 – wyże i niże demograficzne



Stan depresji urodzeniowej trwa już ponad 30 lat – od 1990 r. wielkość współczynnika dzietności kształtuje się poniżej 2, czyli nie gwarantuje prostej zastępowalności pokoleń. Z roku na rok zmniejsza się liczba urodzeń, a od 1998 r. nie osiąga 400 tys. (z wyjątkiem lat 2008–2010 oraz 2017 r. kiedy nastąpiły jej wzrosty). W 2024 r. liczba urodzeń żywych wyniosła 252 tys. tj. zmniejszyła się w stosunku do poprzedniego roku o ok. 21 tys.

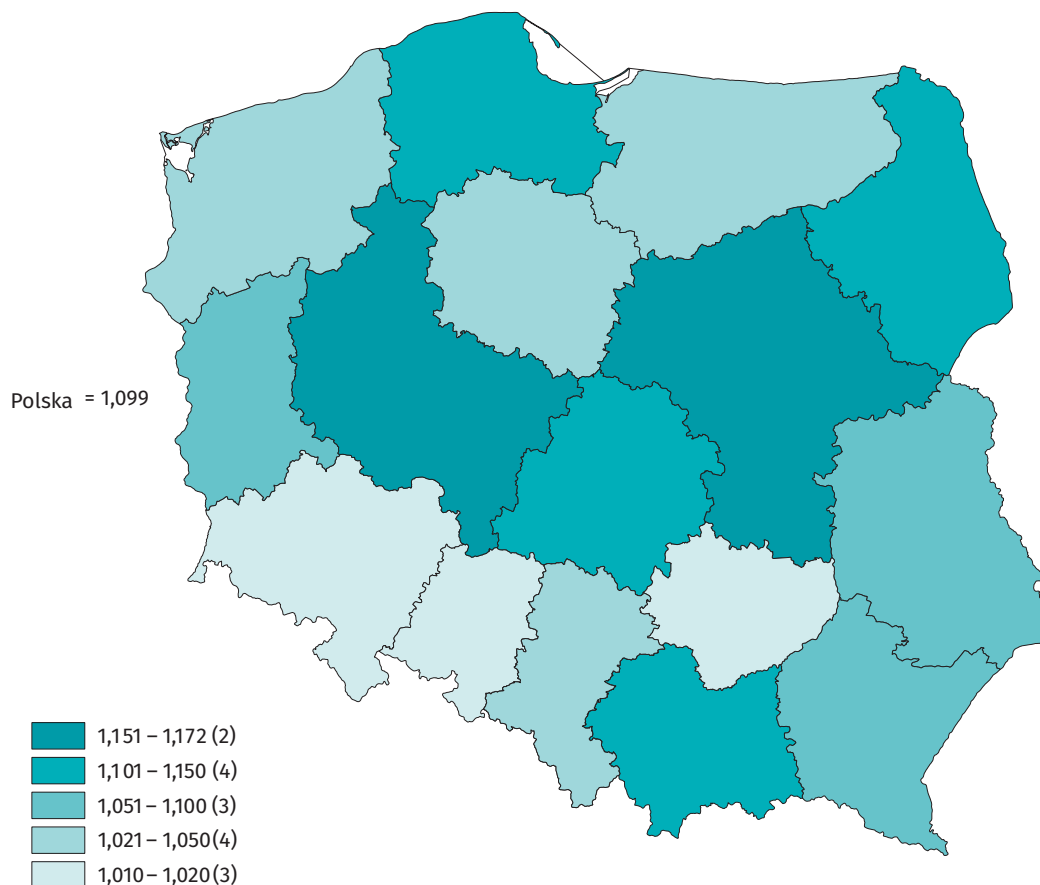
Na wsi rodzi się relatywnie więcej dzieci – w 2024 r. współczynnik urodzeń kształtował się tam na poziomie 7,5‰, natomiast w miastach na poziomie 6,8‰. Najwyższy poziom urodzeń żywych występuje w województwach związanych z obszarami największych, rozwijających się aglomeracji miejskich (małopolskie, mazowieckie, pomorskie oraz wielkopolskie – wielkości współczynnika w 2024 r. kształtowały się pomiędzy 7,3 a 7,8‰). Jest to uwarunkowane relatywnie młodszą strukturą wieku mieszkańców i odpowiada przestrzennemu zasięgowi występowania przyrostu rzeczywistego ludności. Z kolei najniższy poziom urodzeń notuje województwo świętokrzyskie (5,6‰), opolskie (5,8‰) oraz śląskie i zachodniopomorskie (5,9‰).

Wykres 2.3. Współczynniki dzietności w latach 1990–2024



Wartości współczynnika dzietności dla terenów miejskich i wiejskich są obecnie bardzo zróżnicowane; na wsi tradycyjnie wyższe - w 2024 r. wyniósł on tam 1,149, a w miastach 1,069. Warto podkreślić, że powrót do wysokiego poziomu dzietności sięgającego istotnie ponad wartość 2 będzie bardzo trudny. Utrzymywanie się przez długi czas niskiej dzietności grozi wejściem w tzw. pułapkę niskiej płodności, z której wyjście jest stanowi poważne wyzwanie.

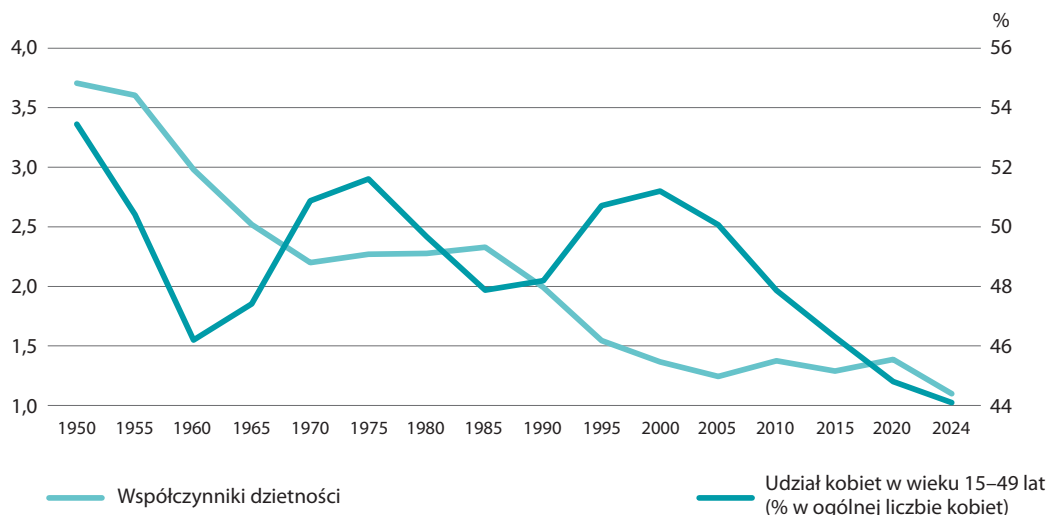
Mapa 2.1. Współczynnik dzietności w 2024 r.



W 2024 r. tylko w sześciu województwach współczynnik dzietności był wyższy niż ogólnopolski – najwyższe wartości dzietność osiąga w województwie mazowieckim (w 2024 r. było to 1,172), wielkopolskim (1,170), pomorskim (1,149) oraz małopolskim (1,146), podlaskim (1,121) i łódzkim (1,112); najniższe zaś w świętokrzyskim (1,010), dolnośląskim (1,012) i opolskim (1,016). Zróżnicowanie terytorialne jest podobne jak przy natężeniu (współczynnika) urodzeń i utrzymuje się od wielu lat.

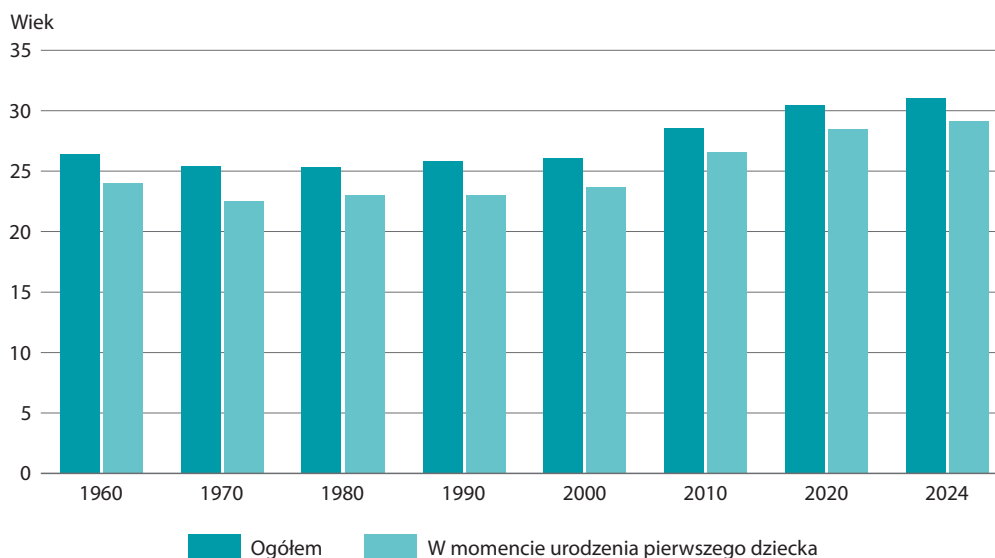
Bieżąca liczba urodzeń jest zależna od liczby kobiet w wieku prokreacyjnym (15–49 lat) oraz od jej struktury. Rosnąca i znacząco wysoka liczba kobiet w wieku rozrodczym może się wydawać wystarczającym gwarantem dużej liczby urodzeń lub jej wzrostu. Niestety tak nie jest, ponieważ drugim elementem mającym istotny wpływ na liczbę urodzeń są postawy i zachowania prokreacyjne ludności. Wymiernym wskaźnikiem tych zachowań - wzorcem płodności - są wielkości cząstkowych współczynników płodności, tj. natężenie urodzeń w poszczególnych rocznikach wieku matek w danym roku. Wartości tych cząstkowych miar nie zależą ani od rozmiarów populacji ani od jej struktury według wieku - odzwierciedlają one zachowania prokreacyjne w danym okresie składając się na współczynnik dzietności teoretycznej (TFR = suma cząstkowych współczynników płodności).

Wykres 2.4. Kobiety w wieku rozrodczym oraz ich dzietność (TFR) w wybranych latach



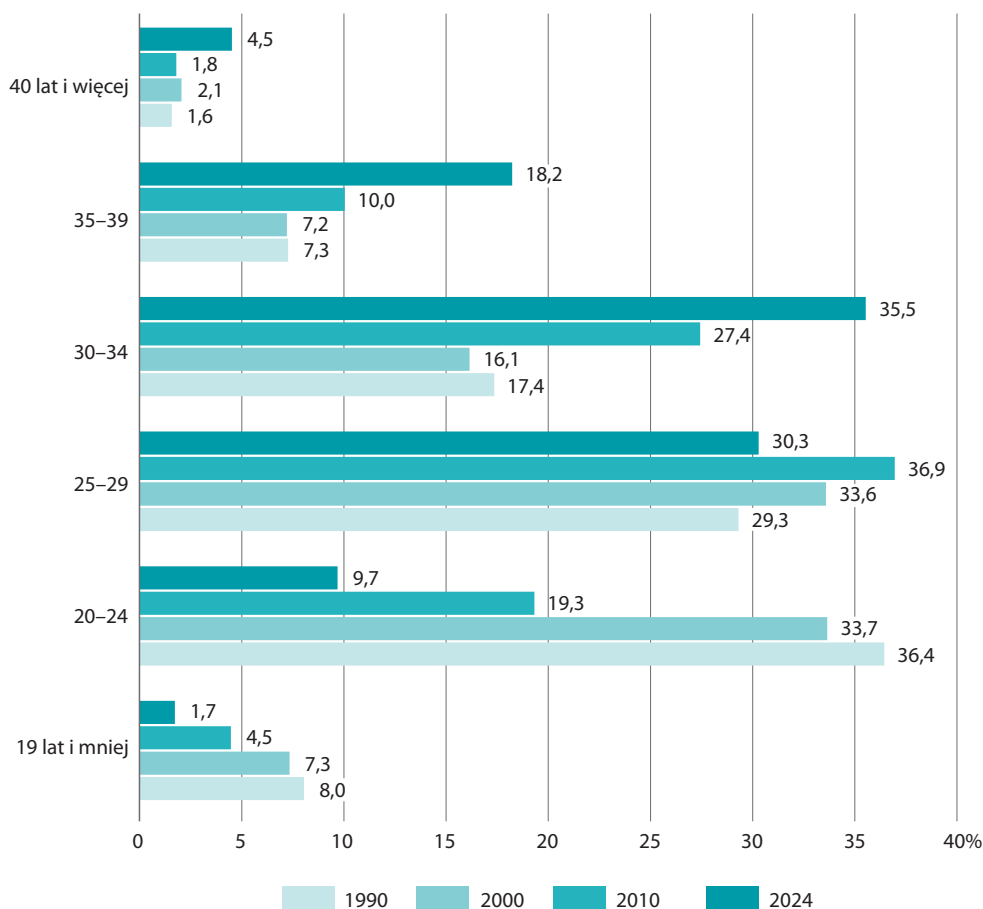
Obserwowane po 1990 roku zmiany postaw prokreacyjnych spowodowały przesunięcie najwyższej płodności kobiet z grupy wieku 20-24 lata do grupy 25-29, a obecnie także do grupy 30-34 lata. Znaczący wzrost płodności ma miejsce także w najstarszych grupach wieku. W latach 1990-2024 udział matek w wieku co najmniej 30 lat podwoił się i stanowią one 58% kobiet, które urodziły dziecko w 2024 r.

Wykres 2.5. Mediana wieku matek w wybranych latach



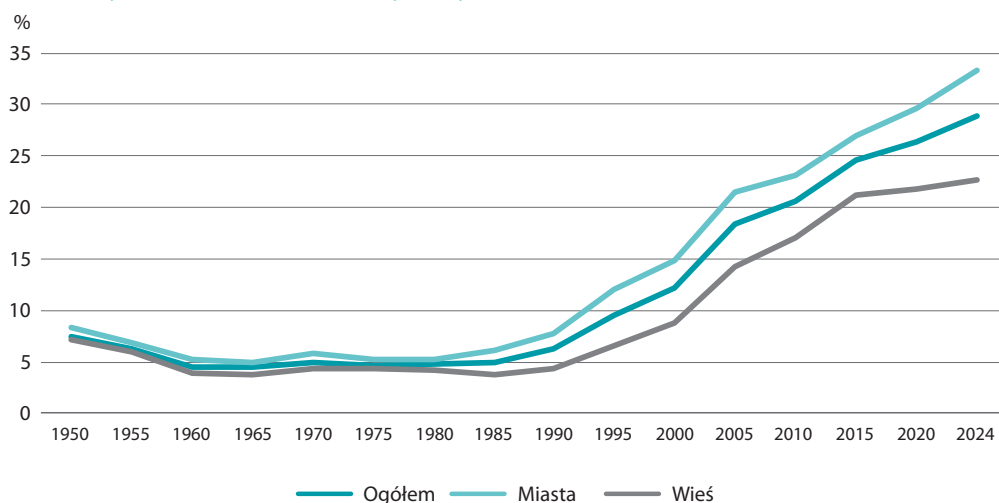
Zmiany wzorca płodności kształtują średni wiek matek w chwili rodzenia. W konsekwencji wzrostu płodności w starszych grupach wieku rozrodczego nastąpiło podwyższenie mediany wieku kobiet rodzących dziecko, która w 2024 r. wyniosła 31 lat wobec ok. 26 lat w latach 1990-2000. W tym okresie zwiększył się także – o 6 lat – średni wiek urodzenia pierwszego dziecka – w 2024 r. wyniósł 29 lat.

Wykres 2.6. Urodzenia żywe według wieku matki w wybranych w latach (w %)



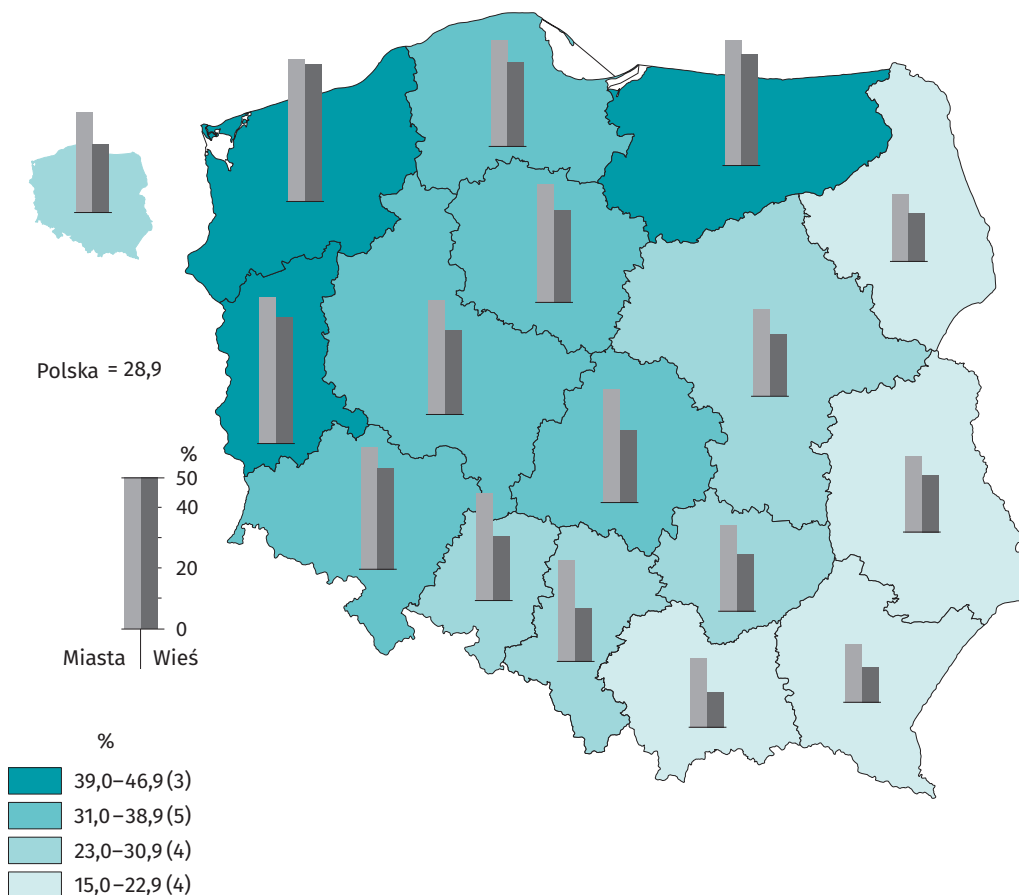
Zmieniła się także struktura poziomu wykształcenia matek. Największe zmiany dotyczą wykształcenia wyższego oraz podstawowego. W 2024 r. aż 50% kobiet rodzących dziecko posiadało wykształcenie wyższe, tj. ośmiokrotnie więcej niż na początku lat 90. ub. wieku, kiedy udział ten wynosił 6% (w 2000 r. – 13%). Natomiast sześciokrotnie zmniejszył się odsetek kobiet z wykształceniem podstawowym i bez wykształcenia – z 18% w 1990 r. do niespełna 3% obecnie (w 2000 r. – 14%).

Wykres 2.7. Urodzenia żywe pozamałżeńskie w wybranych latach (w %)



Od 1980 r. obserwuje się sukcesywny wzrost liczby urodzeń pozamałżeńskich. Ze związków niesformalizowanych rodzi się obecnie prawie co trzecie dziecko i od 2000 r. udział ten zwiększył się ponad dwukrotnie (na początku lat 90. ub. wieku wynosił ok. 6–7%). Odsetek dzieci urodzonych ze związków pozamałżeńskich jest wyższy w miastach i wynosi 33%, podczas gdy na wsi – 23%.

Mapa 2.2. Udział urodzeń pozamałżeńskich w 2024 r. (w %)



Porównując dane dotyczące urodzeń małżeńskich i pozamałżeńskich między województwami należy stwierdzić zdecydowane zróżnicowanie regionalne tego zjawiska zarówno pod względem wielkości odsetka urodzeń pozamałżeńskich, jak i tempa jego wzrostu na przestrzeni lat – a wzrost we wszystkich województwach. Najwyższy udział urodzeń pozamałżeńskich notowany jest w województwach zachodniej Polski, a przede wszystkim w województwie zachodniopomorskim (47%) i lubuskim (46%), najniższy natomiast w Polsce południowo-wschodniej – w województwie podkarpackim (15%) i małopolskim (17%).

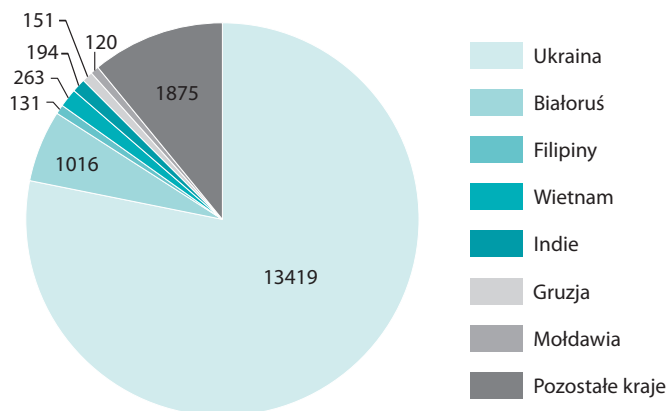
Na przestrzeni ostatnich lat odnotowywany jest stały wzrost liczby urodzeń przez cudzoziemki, które osiedlają się w Polsce na stałe i tutaj decydują się na urodzenie dziecka. Liczba urodzeń przez matki bez obywatelstwa polskiego na stałe mieszkających w Polsce wzrosła ponad dziesięciokrotnie.

Tablica 2.1. Urodzenia żywe przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe w latach 2015–2024

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

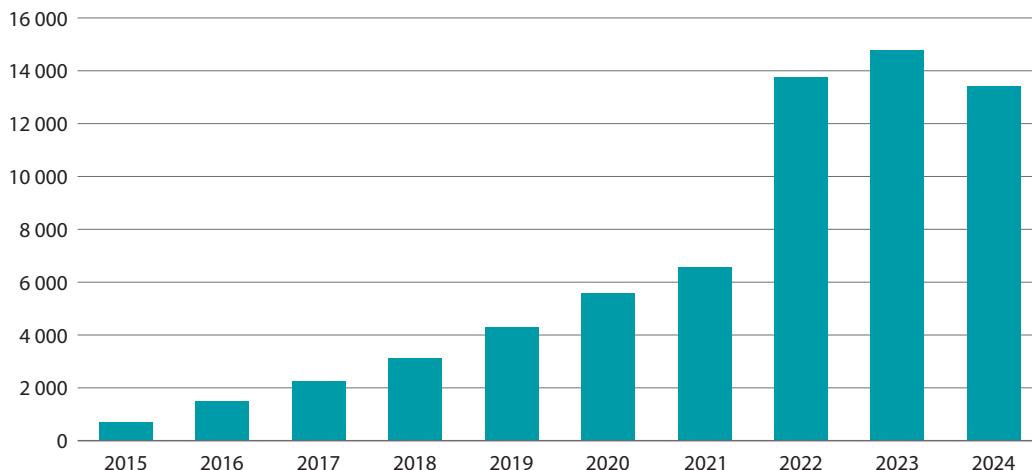
Spośród matek z obywatelstwem niepolskim w 2024 r. najwięcej było Ukrainek i Białorusinek. Z krajów azjatyckich najczęściej w Polsce rodziły mieszkające tu obywatelki Wietnamu, Indii, Gruzji i Filipin.

Wykres 2.8. Urodzenia żywe w 2024 r. przez cudzoziemki mieszkające w Polsce na stałe według kraju obywatelstwa



Kobiety z obywatelstwem ukraińskim zdecydowanie przeważały pod względem liczebności nad innymi cudzoziemkami mieszkającymi i rodzącymi w Polsce (ponad 78%). Ponadto ich liczba bardzo szybko wzrosła w związku z trwającymi działaniami wojennymi w Ukrainie. W 2024 r. liczba urodzeń żywych przez Ukrainki na stałe mieszkające w Polsce była niemal dwukrotnie wyższa niż w 2021 r. oraz dwudziestokrotnie w porównaniu z 2015 r.

Wykres 2.9. Urodzenia żywe w latach 2015–2024 przez cudzoziemki z obywatelstwem ukraińskim mieszkające w Polsce na stałe

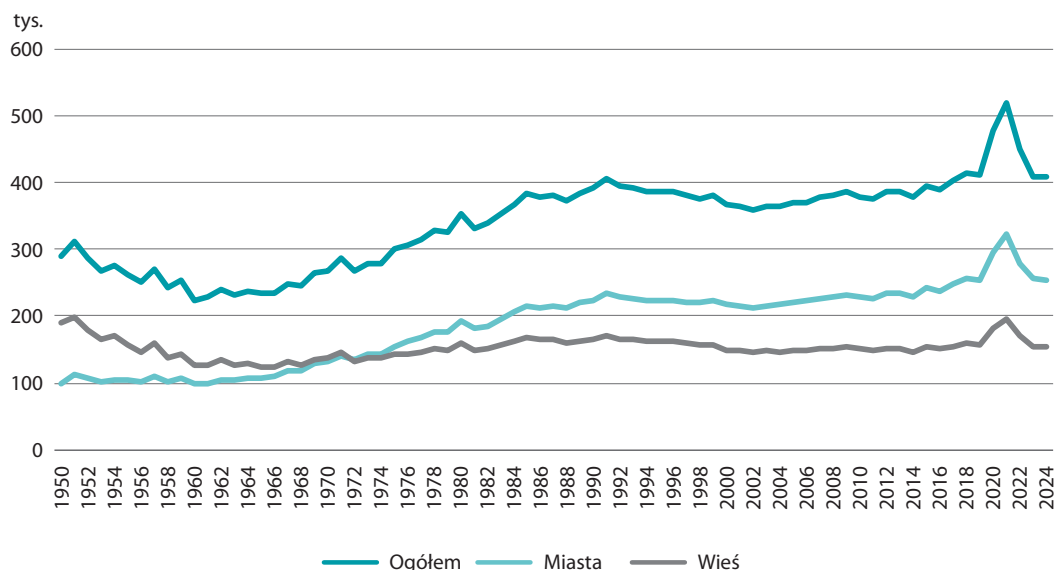


2.2. Zgony i umieralność

W Polsce natężenie zgonów do 2019 roku nie zmieniało się istotnie – rosło, ale tempo wzrostu było niewielkie i w miarę jednostajne². W 2020 i 2021 roku nastąpił gwałtowny 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). Za wyższą umieralność w największym stopniu odpowiadała pandemia wywołana wirusem SARSCoV-2. Z kolei w 2024 r. liczba zgonów nieznacznie spadła w porównaniu do 2023 r. – o 0,5 tys. do poziomu 409 tys.

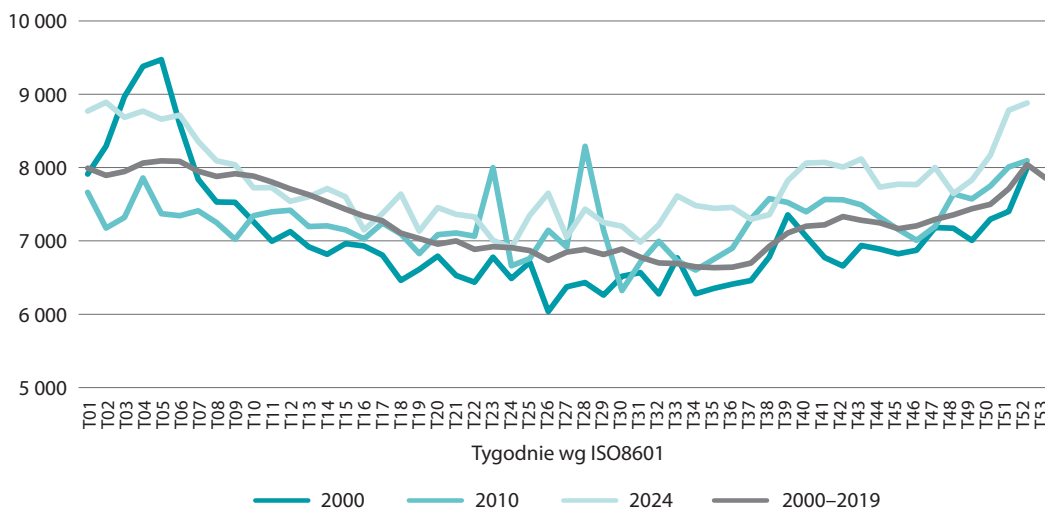
² „Sytuacja demograficzna Polski do 2020 r. Zgony i umieralność”, Część II, str. 57 <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-polski-do-2020-roku-zgony-i-umieralnosc,46,1.html> (dostęp 06.08.2025).

Wykres 2.10. Zgony w latach 1950–2024



Liczba zgonów w poszczególnych tygodniach 2024 r. utrzymywała się znacznie powyżej średniej obliczonej dla lat 2000-2019, tj. przed wystąpieniem pandemii. Najwyższe natężenie zgonów zanotowano w I kwartale 2024 roku. Średnia tygodniowa w 2024 r., podobnie jak w 2023 r., wyniosła niespełna 8 tys. Na początku bieżącego stulecia średnia liczba zgonów w tygodniu kształtowała się na poziomie ok. 7 tys.

Wykres 2.11. Liczba zgonów w poszczególnych tygodniach³ roku w wybranych latach na tle średniej 2000–2019



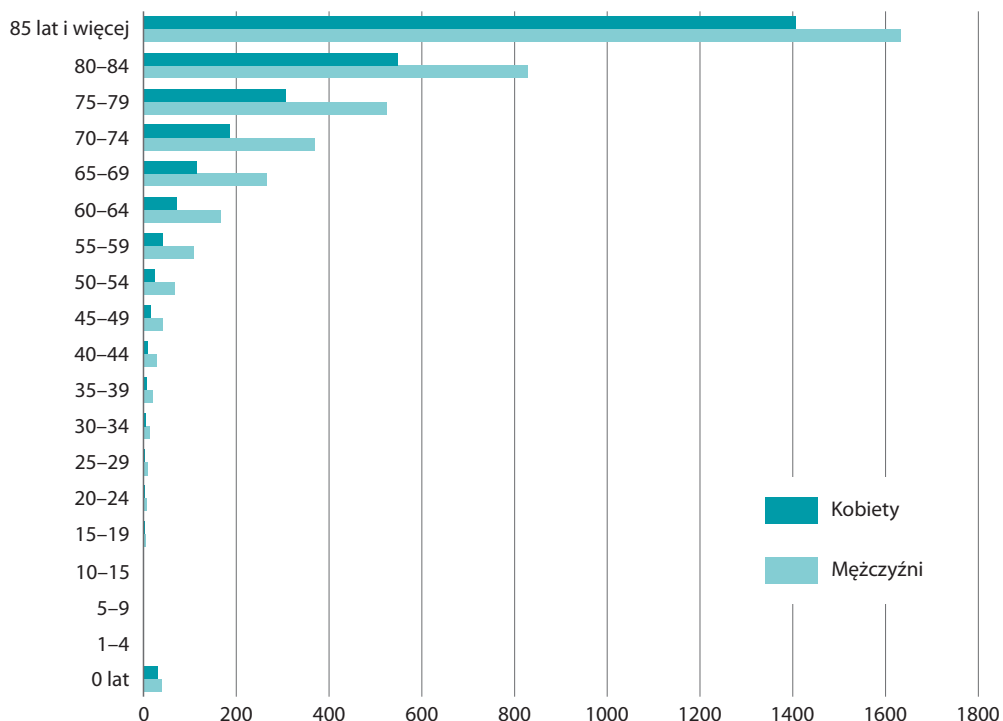
Współczynnik zgonów w 2024 r. pozostał na poziomie porównywalnym z 2023 r. i wyniósł 10,9‰. W ogólnej liczbie osób zmarłych ok. 52% stanowili mężczyźni. Mediana wieku w 2024 r. wyniosła prawie 77 lat (73 lata dla mężczyzn i 82 lata dla kobiet), podczas gdy w 2000 r. było to 73 lata (odpowiednio 69 lat 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.

Poziom umieralności jest obecnie wyższy w miastach (w 2024 r. wyniósł 11,4‰) niż obserwowany na wsi (10,1‰), wykazuje również znaczne zróżnicowania regionalne. Zakres odchyień między województwami kształtował się w 2024 r. od 9,6‰ w małopolskim do 12,8‰ w łódzkim. Wysoka umieralność występuje także w województwie świętokrzyskim – 12,3‰.

Natężenie umieralności jest zróżnicowane również w zależności od płci i wieku. Począwszy od najmłodszych grup wieku ludności widoczna jest nadumieralność mężczyzn, tj. współczynniki zgonów dla mężczyzn są wyższe niż dla kobiet. W grupie wieku 1-4 lata wielkości współczynników są niewielkie (dla dziewczynek ok. 1,5, a dla chłopców 1,6 zgonów na 10 tys. ludności danej płci), ale dla wieku około 20-44 lata stają się 3 krotnie wyższe dla mężczyzn, w tym dla grupy 25-29 lat różnica sięga prawie 4 razy (2,6 do 9,9). Wraz ze wzrostem wieku, natężenie zgonów także staje się coraz wyższe – a w najstarszych rocznikach wieku rośnie wręcz lawinowo. Również wielkości współczynników dla płci zaczynają się wyrównywać – na każde 10 tys. mężczyzn w wieku co najmniej 85 lat w ciągu roku umarło ich ponad 1600, a wśród kobiet - ponad 1400.

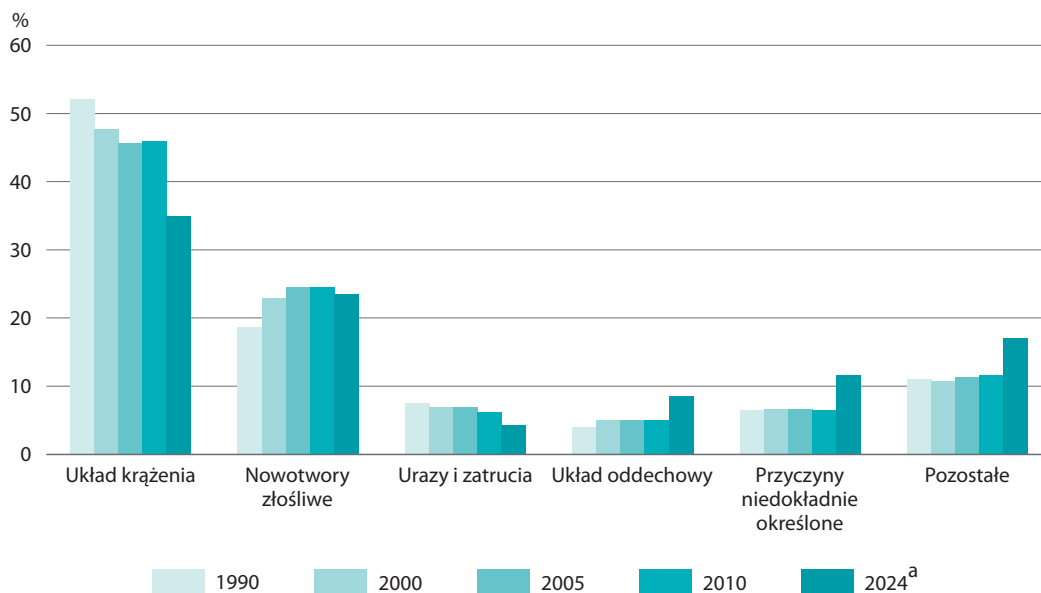
Wykres 2.12. Natężenie zgonów według płci i wieku w 2024 r. (współczynniki na 10 tys. ludności danej płci i grupy wieku)



Głównymi przyczynami zgonów w 2024 r.⁴ były choroby układu krążenia i choroby nowotworowe, obie grupy odpowiadały za blisko 62% wszystkich zgonów. W stosunku do 2023 r. udział ten zmniejszył się o 2 p. proc. Niekorzystnym zjawiskiem jest utrzymująca się na wysokim poziomie liczba zachorowań i zgonów w wyniku chorób nowotworowych; na początku lat 90. XX w. nowotwory złośliwe były przyczyną niespełna 20% wszystkich zgonów, a w 2024 r. – już blisko 24%. Natomiast maleje udział zgonów spowodowanych chorobami układu krążenia z 52% w 1990 r. do blisko 35% obecnie. Kolejnymi istotnymi przyczynami zgonów są choroby układu oddechowego oraz urazy i zatrucia, stanowiące łącznie prawie 13% wszystkich zgonów.

⁴ Dane wstępne.

Wykres 2.13. Zgony według przyczyn w wybranych latach



a Dane wstępne

Zróznicowanie według płci i wieku dotyczy także oddziaływania przyczyn zgonów. W zbiorowości mężczyzn poniżej 50. roku życia (0-49 lat) najczęstszymi przyczynami zgonów są przyczyny zewnętrzne, czyli skutki urazów/wypadków i zatruc. Z powodu tych przyczyn umiera prawie co trzeci z nich, a w grupie wieku 15–24 lata przyczyny zewnętrzne odpowiadają, aż za ponad 60% zgonów mężczyzn. Relatywnie mniej zgonów przyczyny te powodują wśród osób starszych. Mężczyźni od 50. roku życia umierają przede wszystkim na choroby układu krążenia (ponad 33%) i udział tych zgonów systematycznie rośnie wraz z wiekiem. Dla młodych kobiet najgroźniejsze są nowotwory złośliwe – blisko 1/3 wszystkich zgonów kobiet w tym wieku, ale już wśród kobiet w wieku 45-49 lat udział zgonów w wyniku nowotworów złośliwych przekracza 40%. Wśród kobiet w wieku 50 lat i więcej najczęstszą przyczyną zgonów są choroby układu krążenia – odsetek sięga ponad 40%. Taka struktura zgonów według najważniejszych grup przyczyn utrzymuje się w Polsce od wielu lat.

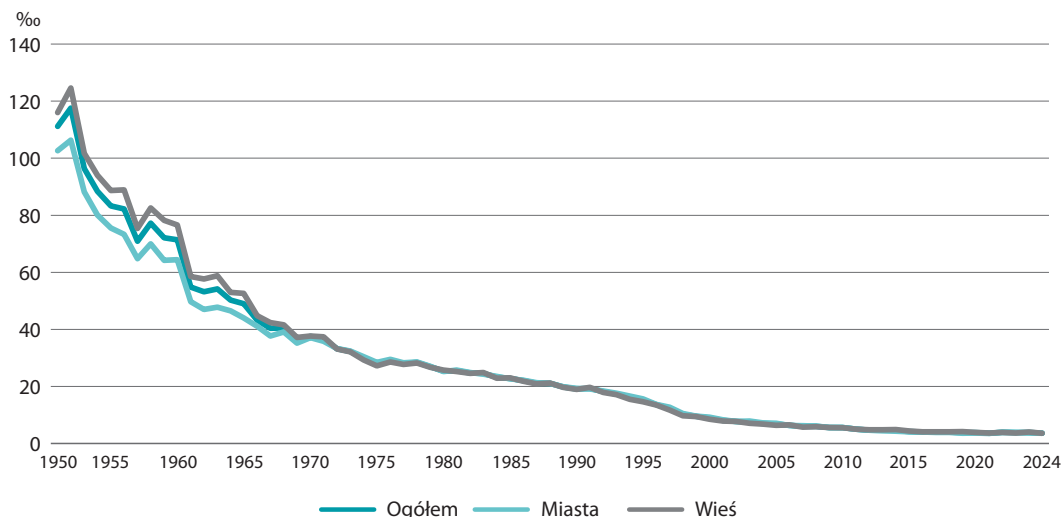
Od szeregu lat obserwowany jest nieprzerwanie spadek umieralności dzieci w wieku 1–14 lat. Szczególnie niska jest umieralność dzieci w wieku 5–9 lat. W 2024 r. współczynnik na 100 tys. ludności wyniósł w tej grupie wieku niespełna 8 zgonów. Dla porównania w grupie 15-19 lat współczynnik był czterokrotnie wyższy i wyniósł prawie 35 zgonów na 100 tys. ludności w tej grupie wieku. W 2024 r. na każde 100 tys. dzieci w wieku 1–14 lat odnotowano nieco ponad 11 zgonów (w 2000 r. było ich 21, a na początku lat 90-tych ubiegłego wieku – 36). W miastach współczynnik ten jest nieco wyższy niż na wsi (odpowiednio 12,0 i 10,2).

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 20% zgonów dzieci), następnie wady rozwojowe wrodzone (ponad 15%), choroby układu oddechowego (blisko 10%) oraz choroby układu nerwowego i narządów zmysłu (ponad 8%).

Niepokojącym zjawiskiem jest rosnąca – na przestrzeni ostatnich 25 lat – liczba samobójstw wśród nastolatków (osób w wieku 15–19 lat). Szczególnie gwałtowny wzrost obserwowano w latach 90-tych ubiegłego wieku, tj. od notowanego na poziomie 10% udziału na początku lat 90-tych do 16% w 2000 r. Na przestrzeni ponad 20 lat poziom zgonów nastolatków z powodu samobójstw utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie i oscyluje wokół 20%. W 2024 r. odsetek ten wyniósł blisko 20%. Oznacza to, że prawie co piąty nastolatek zmarł w wyniku samobójstwa.

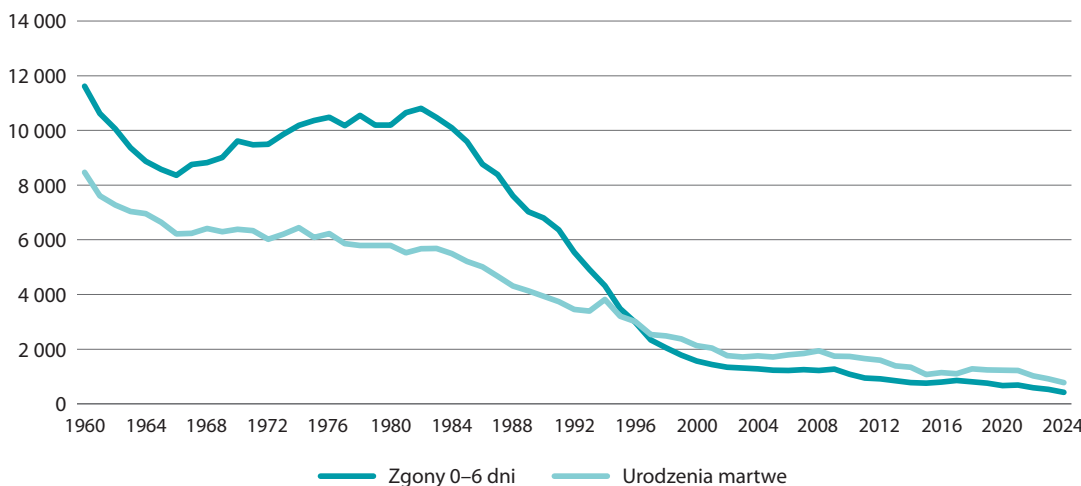
Pozytywnym zjawiskiem jest utrzymująca się niska umieralność niemowląt. Na przestrzeni ostatnich 70 lat współczynnik zgonów niemowląt obniżył się ponad trzydziestokrotnie ze 108‰ odnotowanych w 1950 r. do 3,6‰ w 2020 r. W 2024 r. zmarło prawie 0,9 tys. dzieci w wieku poniżej 1 roku życia. Współczynnik wyrażający liczbę zgonów niemowląt na 1000 urodzeń żywych był niższy niż przed rokiem (o 0,3 p. prom.) i kształtował się na poziomie 3,6‰ (w miastach i na wsi również 3,6‰).

Wykres 2.14. Zgony niemowląt na 1000 urodzeń żywych w latach 1950–2024



Obniżanie się poziomu umieralności niemowląt, a także stosunkowo niska liczba urodzeń martwych skutkują spadkiem natężenia umieralności okołoporodowej, której współczynnik wynosi obecnie 4,8‰ wobec 19,5‰ w 1990 r. (w 2000 r. wyniósł 9,7‰). Umieralność okołoporodowa jest jednym z czynników określających kondycję zdrowotną ludności – obok ogólnego natężenia zgonów i parametrów trwania życia.

Wykres 2.15. Umieralność okołoporodowa w latach 1960–2024



Liczba zgonów niemowląt w pierwszym tygodniu życia, jak i urodzeń martwych od szeregu lat systematycznie maleje. Na początku lat sześćdziesiątych liczba zgonów noworodków w wieku 0-6 dni kształtowała się na poziomie ok. 11 tysięcy rocznie, natomiast urodzeń martwych – na poziomie 8 tysięcy. Na przestrzeni

ostatnich 65 lat odsetek urodzeń martwych obniżył się blisko czterokrotnie. W latach sześćdziesiątych martwo urodzone noworodki stanowiły 1,2% wszystkich urodzeń, obecnie nieco ponad 0,3%.

Spadkowy trend umieralności niemowląt wynika z istotnego zmniejszenia się zgonów noworodków w pierwszym tygodniu życia. Niezmiennie przyczyną ponad połowy zgonów niemowląt są choroby i stany okresu okołoporodowego, czyli powstające 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.

Umieralność niemowląt jest bardziej zróżnicowana przestrzennie niż ma to miejsce w przypadku ogólnego współczynnika zgonów. W 2024 r. współczynnik zgonów niemowląt kształtował się od 1,9‰ w woj. lubuskim do 5,5‰ w lubelskim. Średni współczynnik umieralności dla lat 2000–2024 kształtuje się od 4,4‰ w województwie małopolskim do 6‰ w dolnośląskim.

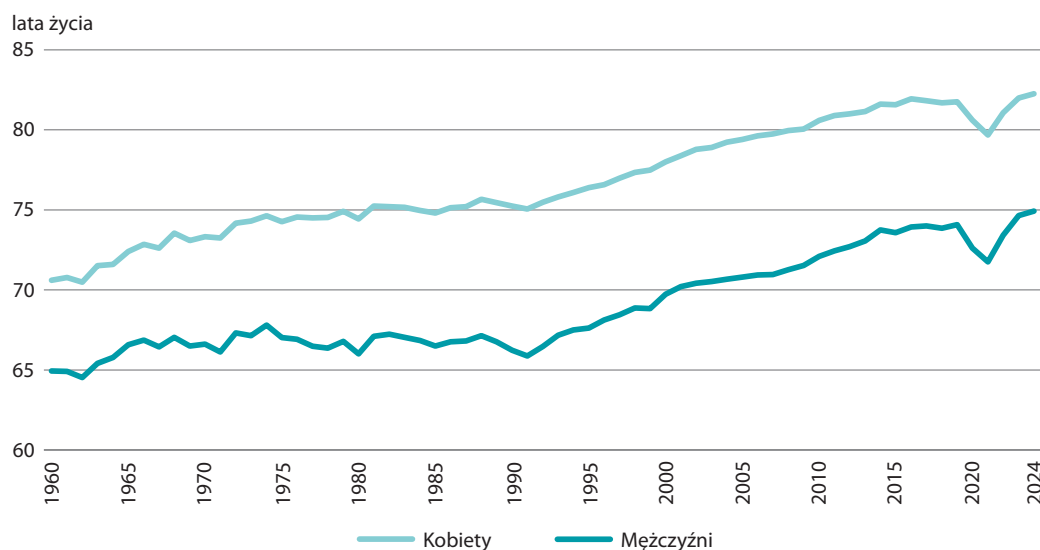
2.3. Trwanie życia

Od 1960 do 2024 r. trwanie życia noworodka (e_0) w Polsce wydłużyło się o 10 lat wśród mężczyzn oraz o 11,7 roku wśród kobiet. Wydłużanie trwania życia przez wiele lat wynikało głównie ze zmniejszenia umieralności niemowląt. W ostatnich latach coraz większego znaczenia nabierał również spadek częstości zgonów wśród osób starszych.

Trwanie życia w 2024 r.⁵ wyniosło w przypadku mężczyzn 74,93 roku zaś w przypadku kobiet 82,26 roku. Umieralność względem 2023 r. zmniejszyła się dla obu płci, przez co wartości oczekiwanej długości trwania życia wzrosły o 0,3 roku zarówno dla kobiet jak i mężczyzn.

Podobnie jak w innych krajach, krótsze trwanie życia mężczyzn w Polsce wynika ze zjawiska wysokiej nadumieralności mężczyzn, które obserwowane jest we wszystkich grupach wieku, ale różnica ta zmniejsza się wraz z wiekiem. Mężczyźni mieszkający w miastach żyją nieco dłużej niż zamieszkali na wsi – w 2024 r. ich przeciętne trwanie życia wynosiło 75,07 roku, a na wsi 74,68 roku. Przeciętne trwanie życia kobiet jest bardziej wyrównane na obu obszarach (82,27 roku w miastach oraz 82,21 roku na wsi).

Wykres 2.16. Trwanie życia w latach 1950–2024



⁵ Trwanie życia w 2024 r., <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/trwanie-zycia/trwanie-zycia-w-2024-r-,2,19.html> (dostęp 06.08.2025).

Trwanie życia w Polsce jest mocno zróżnicowane przestrzennie. Dane za 2024 r. wskazują, że najdłuższe trwanie życia wśród mężczyzn charakteryzowało mieszkańców województwa małopolskiego (76,25 roku), a następnie podkarpackiego (75,92 roku). Natomiast wśród kobiet, w pierwszej kolejności były to mieszkanki województwa podkarpackiego (83,73 roku), podlaskiego (83,72 roku) i małopolskiego (83,26 roku). Z kolei najkrótsze trwanie życia dla mężczyzn odnotowano wśród mieszkańców województwa łódzkiego (73,61 roku), w dalszej kolejności województwa warmińsko-mazurskiego (74,29 roku), lubuskiego i zachodniopomorskiego (74,30 roku). W przypadku kobiet, najkrótszym trwaniem życia charakteryzowały się mieszkanki województwa łódzkiego i śląskiego (81,42 roku).

Pełniejszą interpretację danych dotyczących trwania życia umożliwiałaby analizowanie ich w powiązaniu ze stanem zdrowia. Wskaźnik przeciętnego trwania życia w zdrowiu określa dla danej osoby (o określonej płci i wieku) średnią liczbę lat życia bez niepełnosprawności. Zatem, wskaźnik ten dodaje wymiar jakościowy do przewidywanej liczby lat życia i pozwala na obserwację, czy dłuższe życie oznacza jednocześnie dłuższe życie w dobrym zdrowiu.

Jak wskazują wyniki badań GUS dotyczące 2023 roku⁶, trwanie życia w zdrowiu w Polsce wyniosło dla kobiet 78,8% przewidywanego trwania życia, a dla mężczyzn 82,1%. Oznacza to, że w przypadku kobiet - spośród przewidywanych w 2023 r. 82 lata trwania życia - pierwsze 64,6 roku to okres bez ograniczeń spowodowanych niepełnosprawnością. Dla mężczyzn wynosi to 61,3 roku w zdrowiu z przewidywanych 74,7 roku do przeżycia. Jednakże wraz z wiekiem wskaźniki te ulegają obniżeniu i udział procentowy pozostałego życia bez niepełnosprawności zaczyna się zmniejszać, na przykład – mężczyzna, który w 2023 r. miał 60 lat może oczekiwać, że jeszcze około 54,6% jego dalszego życia upłynie w zdrowiu (przeciętnie 10,7 roku), a kobieta – 49,6% (przeciętnie 12,1 roku).

Podobnie jak w przypadku trwania życia, w Polsce występuje również zróżnicowanie przestrzenne długości trwania życia w zdrowiu. W 2023 r. najdłuższym życiem bez niepełnosprawności charakteryzowały się osoby mieszkające w województwie wielkopolskim, gdzie dla mężczyzn (w momencie urodzenia) wartość tę oszacowano na 62,9 roku, zaś dla kobiet 66,3 roku. Wyniki te znacznie przekraczały analogiczne wartości na poziomie krajowym. Najkrótsze trwanie życia w zdrowiu mężczyzn zaobserwowano w województwie lubelskim (59,3 roku) i podlaskim (59,4 roku), natomiast w przypadku kobiet - w województwie lubelskim (62,9 roku) oraz łódzkim i podlaskim (63 lata). Podobnie jak w 2022 roku, mieszkańcy województw Polski zachodniej większą część życia spędzili bez niepełnosprawności (tj. proporcja oczekiwanego trwania życia w zdrowiu w momencie urodzenia do przeciętnego trwania życia była tam wyższa) w porównaniu do województw leżących na wschodzie kraju.

Według badań Eurostatu^{7,8} w 2023 r., spośród krajów Unii Europejskiej, najbardziej korzystne proporcje trwania życia w zdrowiu w stosunku do całego przewidywanego okresu życia (łącznie dla kobiet i mężczyzn), cechowały mieszkańców Bułgarii (90,5%), Malty (85,6%) i Węgier (82,9%). Dla mężczyzn z Bułgarii życie bez niepełnosprawności stanowiło 92,1% z przewidywanych 72 lat życia (66,3 roku życia w zdrowiu), natomiast dla mężczyzn z Malty życie w zdrowiu wynosiło 87,9% z przewidywanego trwania życia tj. 81,6 roku (71,7 roku w zdrowiu). Na Węgrzech długość przewidywanego trwania życia dla mężczyzn określono na 73,4 roku, przy czym procent życia bez niepełnosprawności wyniósł 85,1% (62,5 roku w zdrowiu). Wśród kobiet odsetek życia w zdrowiu w porównaniu do mężczyzn był mniejszy i dla Bułgarii równał się 89,1%, czyli 71,0 roku w zdrowiu na 79,7 roku całego życia. Na Malcie i na Węgrzech wskaźnik ten określono na podobnym poziomie, tj. odpowiednio 87,9% i 85,1%, przy czym przewidywane trwanie życia było dłuższe dla kobiet mieszkających na Malcie (85,2 roku) w porównaniu do kobiet na Węgrzech (79,9 roku). Liczba lat życia w zdrowiu dla mieszkanki Malty wyniosła 71,1 roku, zaś dla mieszkanki Węgier 64,6 roku.

⁶ Trwanie życia w zdrowiu w 2023 r., Informacje sygnałne (Healthy Life Years in Poland in 2023, News Release), [2024], GUS, Warszawa, Główny Urząd Statystyczny / Obszary tematyczne / Ludność / Trwanie życia / Trwanie życia w zdrowiu w 2023 roku (dostęp 07.08.2025).

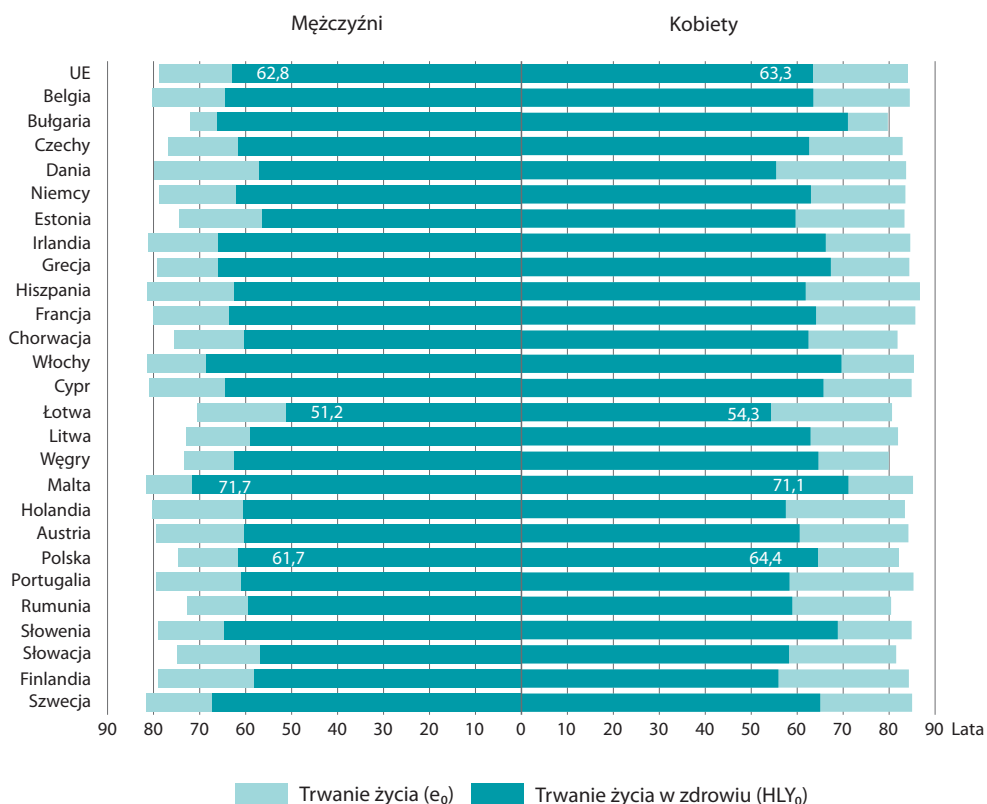
⁷ Healthy life years, baza Eurostatu, <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00150/default/table?lang=en> (dostęp 07.08.2025).

⁸ Life expectancy, baza Eurostatu, https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_mlexpec/default/table?lang=en (dostęp 07.08.2025).

Najmniej korzystne proporcje pomiędzy przewidywanym trwaniem życia w zdrowiu, a przewidywanym trwaniem życia dla kobiet, dotyczyły Danii i było to 66,2%, czyli 55,4 roku w zdrowiu na 83,7 roku życia oraz mieszkankę Finlandii (66,3%), tj. 55,9 roku życia w zdrowiu na 84,3 roku życia. Wśród mężczyzn najniższe wskaźniki życia w zdrowiu również zanotowano w Danii (71,3%), następnie w Łotwie (72,6%) oraz w Finlandii (73,5%), co przekłada się odpowiednio na: 57,0, 51,2 i 58,1 roku trwania życia w zdrowiu.

Jeśli analizie poddać wskaźnik trwania życia w zdrowiu (HLY), to najkrótszym w 2023 r. charakteryzowali się mieszkańcy Łotwy – 54,3 roku w przypadku kobiet oraz 51,2 roku w przypadku mężczyzn, a najdłuższym mieszkańcy Malty – 71,1 roku w przypadku kobiet oraz 71,7 roku w przypadku mężczyzn – tj. prawie 17 lat różnicy dla kobiet oraz 20,5 roku dla mężczyzn.

Wykres 2.17. Trwanie życia oraz trwanie życia w zdrowiu według płci w krajach Unii Europejskiej w 2023 r.

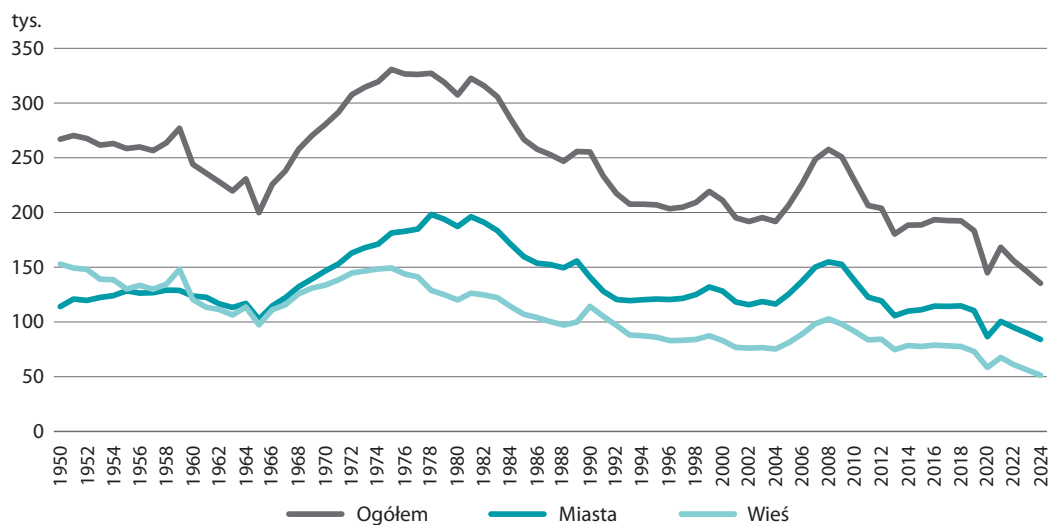


2.4. Tworzenie i rozpad rodzin

Liczba nowo zawieranych małżeństw i ich trwałość, jako element rozwoju demograficznego, ma bezpośredni wpływ na jego przemiany, ponieważ dzietność kobiet w Polsce jest determinowana między innymi liczbą zawieranych związków małżeńskich⁹. Pomimo stałego wzrostu liczby urodzeń ze związków nieformalnych, nadal spośród przychodzących co roku na świat dzieci ponad 70% rodzi się w małżeństwach. Dodatkowo należy mieć na uwadze, że prawie połowa dzieci rodzi się w okresie pierwszych trzech lat trwania małżeństwa, co oznacza, że wzrost liczby nowozawartych małżeństw skutkuje – w kolejnych 2–3 latach – wzrostem liczby urodzeń.

⁹ „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 08.08.2025).

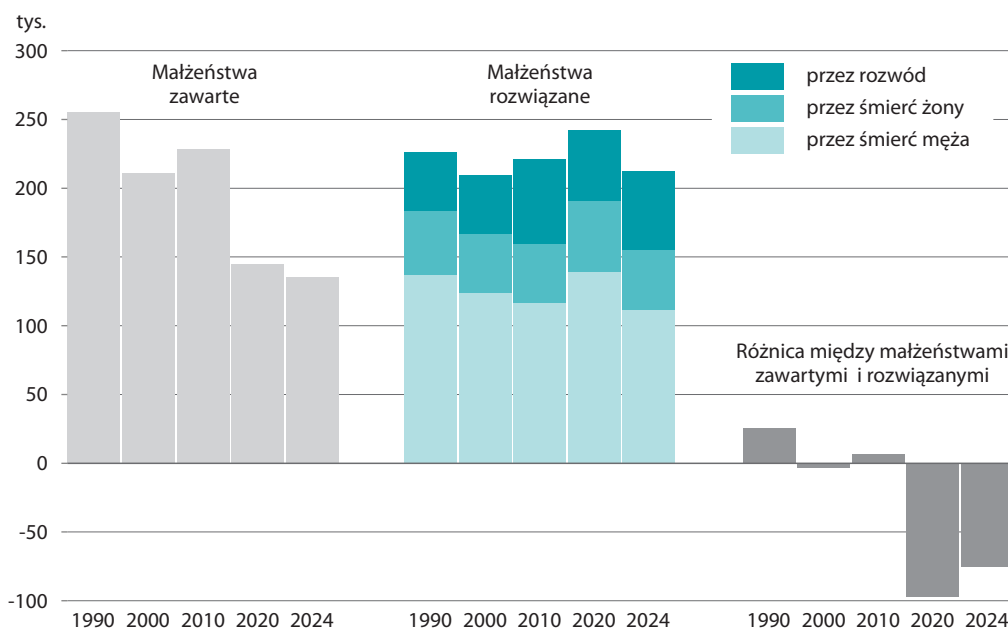
Wykres 2.18. Małżeństwa zawarte latach 1950–2024



W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku liczba zawieranych małżeństw kształtowała się na poziomie ok. 260 tys. rocznie, aż do 277 tys. w 1959 r. Pierwszy wyż demograficzny, mający miejsce w latach 50. ub. wieku, przełożył się na wzrost liczby zawieranych małżeństw w drugiej połowie lat 70. i w początkach lat 80. ub. wieku (zawierano ich ponad 300 tys. rocznie). Z kolei spadek liczby małżeństw w latach 90. jest odzwierciedleniem niżu demograficznego z drugiej połowy lat 60. W tym samym czasie (połowa lat 90. ub. wieku) trwał już proces radykalnej zmiany obserwowanych do tej pory trendów demograficznych, który – obok spadku liczby urodzeń – skutkowało także spadkiem liczby i częstości zawierania małżeństw. Dlatego też kolejny potężny wyż demograficzny z przełomu lat 70. i 80. ub. wieku spowodował co prawda wzrost nowo zawieranych małżeństw (do ok. 250 tys. rocznie), ale był relatywnie krótki – objął lata 2007-2009, po czym nastąpił szybki spadek liczby par zawierających małżeństwo (do 203 tys. w 2012 r.). Od 2013 r. liczba nowo zawieranych małżeństw pozostaje na poziomie poniżej 200 tys.; w 2024 r. zarejestrowano 135 tys. nowych związków.

W latach 2005-2019 orzekanych było – średnio – ok. 65 tys. rozwodów (po szczycie w 2006 r., kiedy było ich prawie 72 tys.), w 2020 r. z powodu pandemii i ograniczonej pracy sądów orzeczono jedynie 51 tys. rozwodów, natomiast w 2024 r. ponad 57 tys.

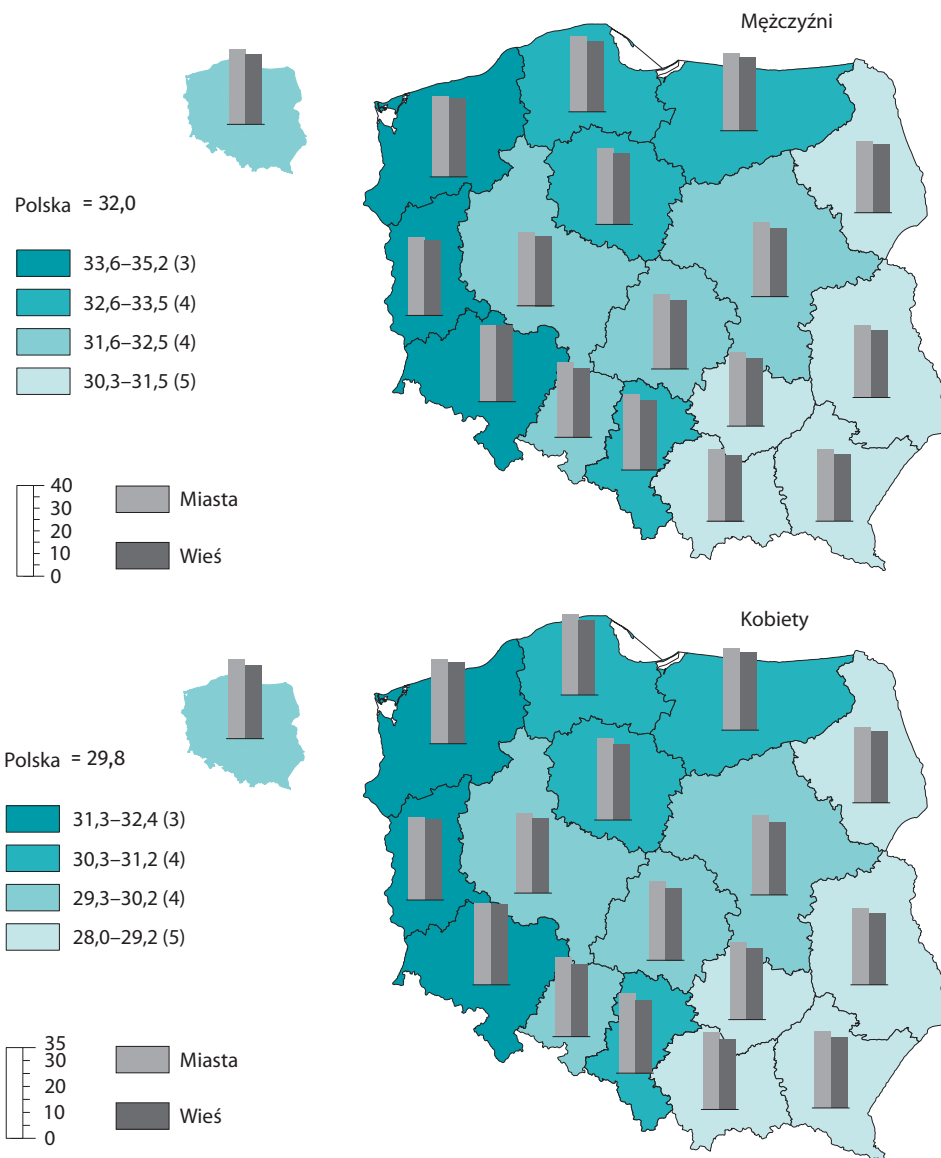
W konsekwencji – od 2011 r. – maleje liczba małżeństw istniejących, tj. każdego roku liczba nowopowstałych związków małżeńskich jest niższa od liczby małżeństw rozwiązanych przez śmierć współmałżonka lub przez rozwód. W końcu 2024 r. w Polsce istniało 8579 tys. małżeństw – o 76 tys. mniej niż rok wcześniej. Należy podkreślić, że w latach 90. ubiegłego oraz na początku bieżącego wieku rozwody stanowiły przyczynę 1/5 rozwiązywanych rocznie małżeństw, obecnie jest to ok. 27%.

Wykres 2.19. Bilans małżeństw w wybranych latach

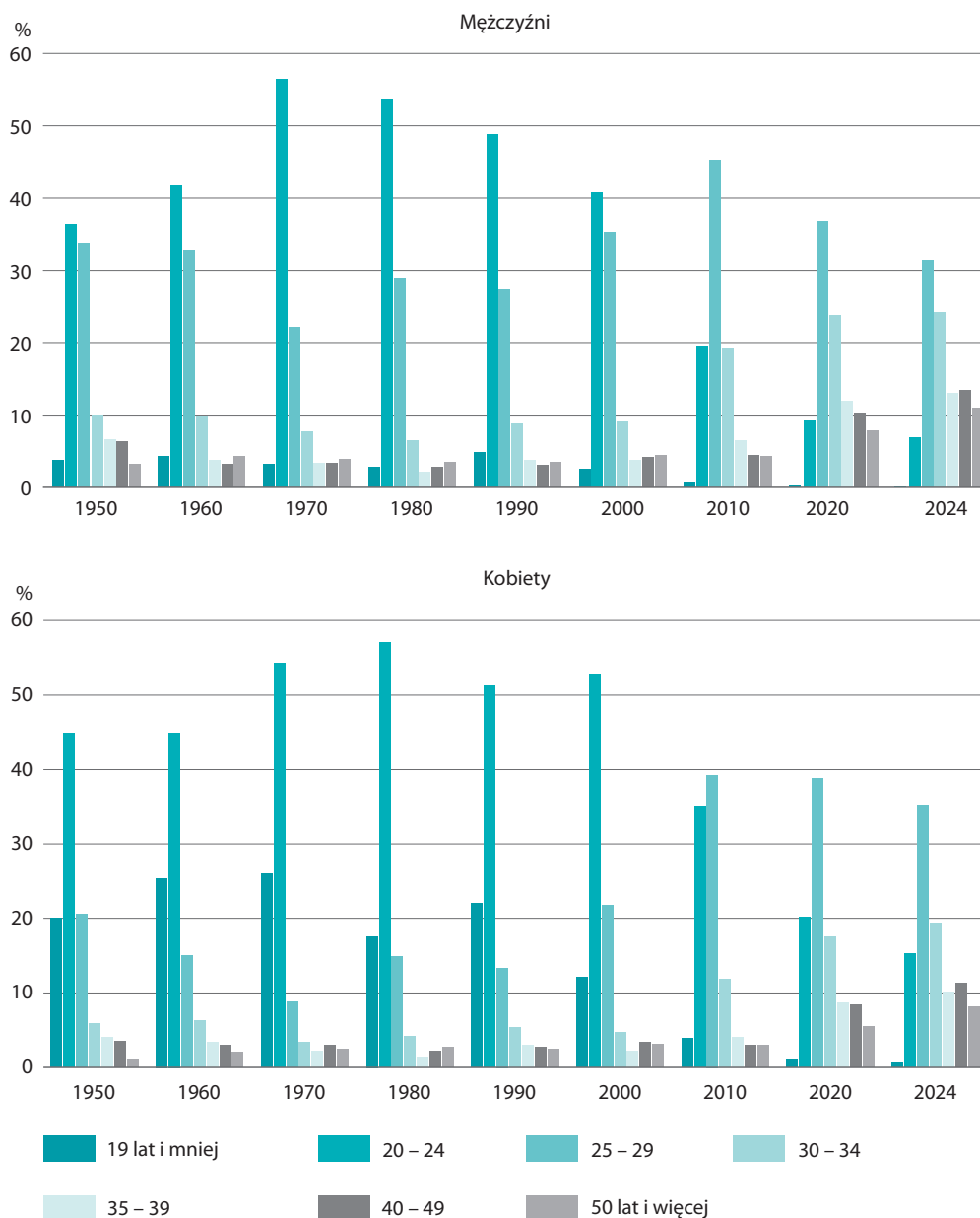
Współczynnik zawierania małżeństw w Polsce od 2020 r. utrzymuje się poniżej 5‰, w 2024 r. wyniósł 3,6‰. Częstość zawierania małżeństw w miastach jest wyższa niż na wsi (wynosi odpowiednio 3,8‰ i 3,4‰), co oznacza spadek o 0,2 – 0,3 p. prom. w porównaniu do 2023 r. W przypadku województw – najwyższe współczynniki notuje woj. małopolskie (w 2024 r. – 4,0‰), a najniższe: świętokrzyskie i opolskie (odpowiednio 3,1‰ i 3,2‰ w 2024 r.).

Wśród ogółu zawieranych w 2024 r. małżeństw 73% stanowiły pierwsze związki małżeńskie (w miastach 70%, na wsi 77%). Ich udział maleje co roku o około 1-2 p. proc. Obniża się również natężenie zawierania małżeństw w młodszych grupach wieku, co należy wiązać z opóźnieniem decyzji o zawarciu małżeństwa, pozostawianiem w związkach niesformalizowanych lub rezygnacją z życia w związku.

Mapa 2.3. Mediana wieku nowożeńców w 2024 r.



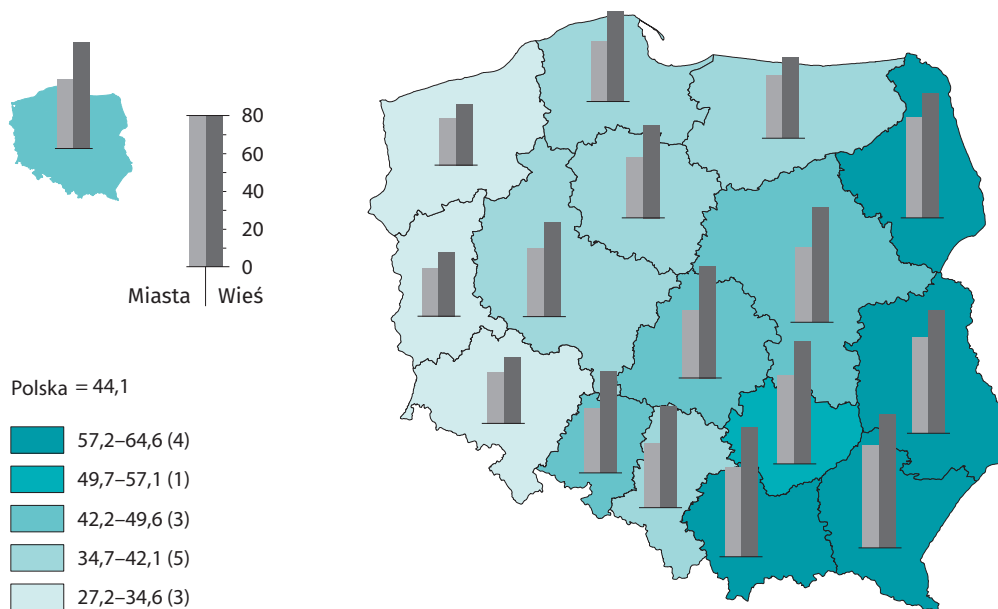
Konsekwencją wyborów dokonywanych przez młodych ludzi, którzy planując przyszłość najpierw inwestują w siebie tj. w edukację, pracę a potem w rodzinę, jest podwyższenie się wieku nowożeńców. W 2024 r. mediana wieku mężczyzny zawierającego małżeństwo wyniosła 32 lata, a kobiety niespełna 30 lat – w przypadku obydwu płci jest to o 5-6 lat więcej niż w 2000 r. Najmłodszy kawalerowie mieszkają w województwach wschodniej i południowo-wschodniej Polski (podkarpackie, lubelskie i małopolskie) – ich mediana wieku to ok. 30 lat. Z kolei najstarszymi kawalerami są mieszkańcy Polski zachodniej (zachodniopomorskie, lubuskie oraz dolnośląskie) – mają ok. 34-35 lat. Podobnie jest w przypadku panien młodych – najmłodsze (28-29 lat) zamieszkują województwa Polski wschodniej oraz południowo-wschodniej, a najstarsze (31-32 lata) województwa zachodnie.

Wykres 2.20. Nowożeńcy według wieku w wybranych latach (w %)


Małżeństwa wyznaniowe (tj. zawarte w kościołach i związkach wyznaniowych¹⁰ oraz jednocześnie zarejestrowane w urzędach stanu cywilnego) stanowiły w 2024 r. ok. 44% zawieranych prawnie związków (na wsi było to 56%, w miastach 37%) i ich odsetek co roku nieznacznie maleje (w 2010 r. wynosił 68%, w miastach 63% i 75% na wsi). Preferencje zawierania małżeństw wyznaniowych i cywilnych są mocno zróżnicowane terytorialnie. Regiony, w których zdecydowanie dominuje udział małżeństw wyznaniowych to podkarpackie (64% w 2024 r.), lubelskie i podlaskie (po 58%). Z kolei przy zachodniej granicy Polski, w województwach: zachodniopomorskim, lubuskim i dolnośląskim – małżeństwa wyznaniowe stanowiły 27-30% wszystkich nowo zawartych związków.

¹⁰ Kościół Katolicki, Polski Autokefaliczny Kościół Prawosławny, Kościół Ewangelicko-Augsburski, Kościół Ewangelicko-Reformowany, Kościół Ewangelicko-Metodystyczny, Kościół Chrześcijańskich 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 2024 r. (% ogólnej liczby małżeństw w danym województwie)



Związki małżeńskie Polek i Polaków z cudzoziemcami stanowią niewielki odsetek wszystkich zawieranych w Polsce małżeństw. Stają się jednak one coraz częstsze, co należy wiązać z otwartymi granicami i zwiększonymi możliwościami podróżowania, jak również z coraz większą liczbą cudzoziemców przyjeżdżających do Polski (także spoza UE).

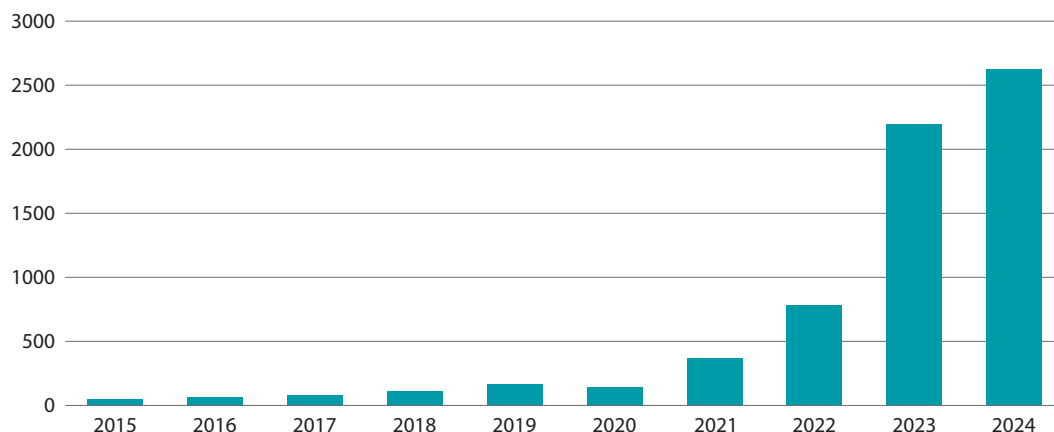
W ostatnich latach zarówno liczba, jak i odsetek małżeństw obywateli polskich z cudzoziemcami znacząco wzrósł - z 3837 w 2010 r. do 5875 w 2024 r. Zmiana ta jest widoczna przede wszystkim w przypadku małżeństw zawieranych przez Polaków z cudzoziemcami. Mężczyźni z polskim obywatelstwem stanowią zdecydowaną 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 2021 w 2023 r.).

Tablica 2.2. Małżeństwa Polaków z cudzoziemcami (osobami nieposiadającymi polskiego obywatelstwa) w wybranych latach

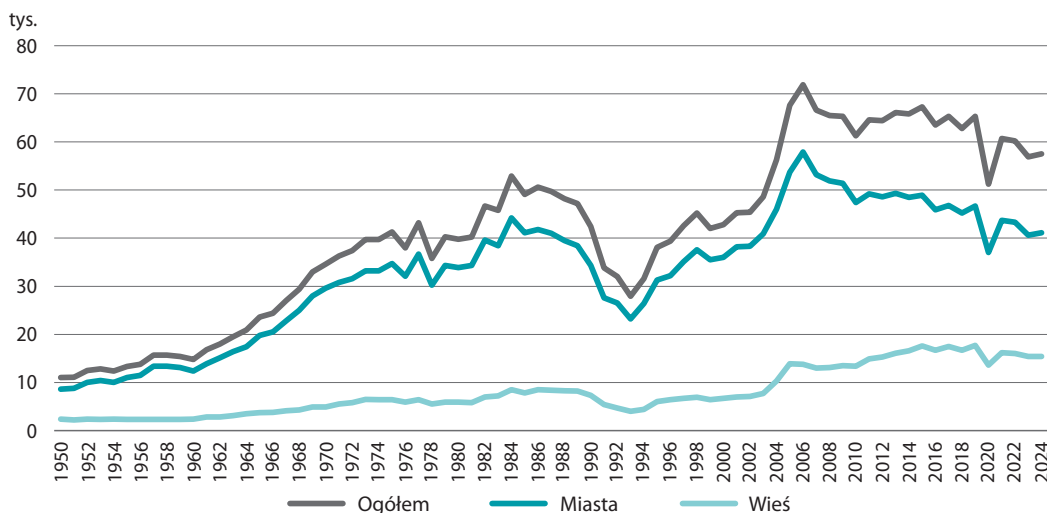
Wyszczególnienie	2010	2015	2020	2024
Małżeństwa z cudzoziemcami – razem:	3837	4060	4096	5875
% w stosunku do małżeństw ogółem	1,7	2,2	2,8	4,3
Polki z cudzoziemcami	2810	2814	2053	2917
Polacy z cudzoziemcami	1027	1246	2043	2958

Zarówno Polki, jak i Polacy najczęściej spośród cudzoziemców wybierają obywateli z krajów europejskich i azjatyckich. Polacy najczęściej żenią się z obywatelkami Ukrainy i Białorusi, z kolei Polki wychodzą za mąż głównie za Brytyjczyków, Niemców, Włochów i Ukraińców.

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 2024 roku wyniosła 2627, co oznacza trzykrotny wzrost w porównaniu do 2022 roku.

Wykres 2.21. Małżeństwa osób z obywatelstwem ukraińskim w latach 2015–2024

Od 1949 roku, odkąd zjawisko rozwodów badane jest przez statystykę, ich liczba bezwzględna sukcesywnie rośnie. W latach 50. ub. wieku orzekano ich kilkanaście tysięcy rocznie, a w latach 70. liczba sięgnęła 40 tys. rocznie i 50 tys. w latach 80. W ostatnich latach rozwodzi się poniżej 60 tys. małżeństw rocznie, w 2024 r. było ich ponad 57 tys. Najwięcej rozwodów sądy orzekły w 2006 r. – prawie 72 tys. Można domniemywać, że nagły wzrost liczby rozwodów (a także separacji), jaki miał miejsce w latach 2004–2006 (z 47 tys. w 2003 r. aż do 72 tys. w 2006 r.) był spowodowany zmianą prawa w zakresie świadczeń rodzinnych. Ustawa o świadczeniach rodzinnych z listopada 2003 r. wprowadziła świadczenia dla wszystkich rodzin niepełnych w miejsce rozwiązań zawartych w ustawie o funduszu alimentacyjnym, kierowanych tylko do części rodzin.

Wykres 2.22. Rozwody orzeczone prawomocnie w latach 1950–2024

Liczba rozwodów w miastach jest prawie 3-krotnie wyższa niż na wsi, współczynnik prawie dwukrotnie wyższy, a w przypadku separacji 2-krotnie wyższy. Także w układzie regionalnym występują znaczne różnice, tj. zachowanie mieszkańców województw południowo-wschodniej Polski jest bardziej tradycyjne, natomiast najmniej tradycyjne w województwach zachodnich.

Rozwiedzeni małżonkowie przeżywają ze sobą w małżeństwie średnio ponad 15 lat. Dominującą przyczyną, odpowiedzialną za prawie 60% rozwodów, jest niezgodność charakterów, czyli powód trudny do jednoznacznego przedstawienia jego symptomów, wskazujący na występowanie różnorodnych nieporozumień wynikających ze sposobu myślenia i postępowania obu stron. Przyczyna ta w 2024 r. figurowała jako powód wniesienia pozwu w 33,0 tys. przypadków, podczas gdy następne co do ważności przyczyny rozwodów miały o połowę mniejsze znaczenie (9 tys. – niedochowanie wierności, 7 tys. – alkoholizm, 3 tys. – nieporozumienia na tle finansowym).

Na przestrzeni lat podwyższa się wiek małżonków podejmujących decyzję o rozwodzie – w 2024 r. statystyczny rozwodzący się mężczyzna miał prawie 44 lata, a kobieta 41 lat, tj. byli o 5-6 lat starsi niż w 2000 r. i o 7-8 lat niż w 1990 r. Społecznym skutkiem rozwodów są losy małoletnich dzieci (w wieku poniżej 18 lat), których liczba w 2024 r. wyniosła ponad 51 tys. Rodzi to istotne konsekwencje dla funkcjonowania takich rodzin i powoduje wzrost liczby rodzin samotnych matek z małoletnimi dziećmi. Z drugiej strony podkreślenia wymaga fakt, że coraz częściej sąd orzeka wspólne wychowywanie dzieci przez rozwiedzionych rodziców – w 2024 r. takich rozstrzygnięć było blisko 77%, opieka przyznana wyłącznie matce to 19% przypadków (w 2000 r. udział ten wynosił 65%), natomiast wyłączna opieka ojca to nieco ponad 2% przypadków.

2.5. Przyrost/ubytek naturalny ludności

Przyrost naturalny jest różnicą między liczbą urodzeń żywych i liczbą zgonów, niemniej staje się on także wypadkową wszystkich przedstawionych wyżej zjawisk demograficznych i ich trendów obserwowanych w ostatnich latach. Skutkiem jest notowany od 2013 r. ubytek naturalny (miał on już miejsce także w latach 2002–2005) wynikający przede wszystkim z małej liczby urodzeń przy wysokim w ciągu ostatnich dwóch lat natężeniu zgonów. Od 2013 r. zmarło o 859 tys. osób więcej niż urodziło się dzieci.

Zmiany w strukturze wieku ludności (zmniejszanie się liczby dzieci i młodzieży) oraz spadek liczby zawieranych małżeństw dają podstawy do twierdzenia, że proces ten będzie postępował. Przyrost naturalny ludności od wielu lat zapewniany był przez ludność zamieszkującą tereny wiejskie, natomiast w miastach występował stały ubytek naturalny. W 2024 r. zarówno tereny wiejskie, jak i miasta charakteryzowały się wystąpieniem ubytku naturalnego, który na wsi kształtował się na poziomie -3,3‰, podczas gdy w miastach wyniósł -4,8‰.

Współczynniki przyrostu/ubytku naturalnego są znacznie zróżnicowane regionalnie. W 2024 roku we wszystkich województwach zanotowano ubytek naturalny. Najwyższy przyrost naturalny występował przez ostatnie kilka lat w województwie pomorskim - w 2019 r. współczynnik wyniósł 1,5‰, obecnie jest ujemny. Kolejnym województwem, podobnym pod tym względem do województwa pomorskiego, jest małopolskie, w którym po raz kolejny od kilku lat zanotowano ujemny przyrost. Województwa te cechuje wysoka rodność i jednocześnie stosunkowo niska umieralność. Najwyższy współczynnik ubytku naturalnego odnotowano w województwie świętokrzyskim (-6,7 ‰).

Największy ubytek naturalny ludności występuje w powiatach województw: podlaskiego, dolnośląskiego, świętokrzyskiego, opolskiego i śląskiego. W 2024 r. przyrost naturalny wystąpił w 10 powiatach należących do województw: pomorskiego, dolnośląskiego, podkarpackiego i małopolskiego oraz w niewielkim stopniu wielkopolskiego. Najwyższy przyrost naturalny odnotowano w 2024 r. w powiecie kartuskim – wyniósł 3,1‰.

2.6. Migracje zagraniczne ludności

W 2024 r. saldo migracji zagranicznych na pobyt stały wyniosło 9,3 tys., przy czym liczba imigracji osiągnęła poziom 19,5 tys., natomiast emigracji 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 dziewiąty rok z rzędu – wcześniej, przez kilka dziesięcioleci, utrzymywało się saldo ujemne.

W 2024 r., w porównaniu do roku poprzedniego, zarejestrowano wzrost liczby imigracji i emigracji (w 2023 r. odpowiednio 16,7 i 9,9 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.¹¹ (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 niezmiennie – są to Niemcy i Wielka Brytania. Jednak na przestrzeni ostatnich lat zauważalne są wahania liczby emigracji na pobyt stały do Niemiec. W 2024 r. wyjechało na stałe 3,3 tys. osób, w 2023 r. 3,1 tys. osób, w 2022 r. – 3,9 tys. W ub. roku emigracja do Wielkiej Brytanii wzrosła jedynie o ok. 0,5%, utrzymując się na poziomie 2,2 tys.

Imigranci przybywający do Polski w celu zamieszkania na stałe to w znacznej części Polacy - w 2024 r. stanowili 56% ogółu imigrantów (prawie 11 tys. imigrantów posiadało polskie obywatelstwo). W przypadku imigracji na pobyt stały, podobnie jak w poprzednim roku, w 2024 r. najwięcej osób przybyło z Ukrainy (5,3 tys.), Wielkiej Brytanii (2,6 tys.), Niemiec i Białorusi (po 2,5 tys.). Utrzymująca się znacząca liczba imigrantów na pobyt stały z Ukrainy jest następstwem konfliktu zbrojnego z Rosją.

Większa jest skala migracji na pobyt czasowy. Według ostatniego szacunku liczby mieszkańców Polski przebywających czasowo za granicą 12 miesięcy i dłużej w końcu 2023 r. poza granicami Polski przebywało czasowo 1 555 tys. mieszkańców naszego kraju, tj. o 43 tys. (2,8%) więcej niż w 2022 r.¹²

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 2018-2023 największy przyrost liczby długookresowych emigrantów czasowych z Polski nastąpił w Holandii, Niemczech, Szwajcarii i Norwegii – odpowiednio o 32 tys. (33,4%), 17 tys. (4,1%), 8 tys. (37,8%) i 7 tys. (9,3%). Z kolei, największy spadek odnotowano w Wielkiej Brytanii i we Włoszech - odpowiednio o 119 tys. (21,3%) i 8 tys. (13,8%). Taka skala emigracji uszczupla potencjał demograficzny Polski. Negatywną stroną tego procesu jest skala wyjazdów młodych, dobrze wykształconych mieszkańców Polski i osób o wysokich kwalifikacjach zawodowych, które niejednokrotnie nie są wykorzystywane w kraju docelowym.

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 wzrost liczby cudzoziemców zainteresowanych kontynuowaniem nauki na polskich uczelniach. Liczba obcokrajowców studiujących w naszym kraju w roku akademickim 2024/2025 (według stanu na dzień 31 grudnia 2024) wynosiła 108,6 tys. Dla porównania w roku akademickim 2023/2024 polskie ośrodki akademickie kształciły 107,1 tys. cudzoziemców, coroczny wzrost w tym zakresie jest notowany regularnie od 2000 r.

Analiza trendów w migracjach wskazuje, że w ciągu ostatnich 10 lat, Polska z kraju typowo emigracyjnego przekształca się w kraj imigracyjny.

2.7. Migracje wewnętrzne ludności

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 2024 r. wyniosła 430 tys. (w 2023 r. - 406 tys.). Od kilkunastu lat, w wyniku migracji wewnętrznych, mieszkańców zyskują tereny wiejskie – w 2024 r. po raz kolejny odnotowane zostało dodatnie saldo migracji dla wsi, które wyniosło 42,4 tys. osób (w 2023 r. 46,8 tys.).

¹¹ Dane o migracjach zagranicznych na pobyt stały za 2015 r. nie są dostępne.

¹² <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosc/informacja-o-rozmiarach-i-kierunkach-czasowej-emigracji-z-polski-w-latach-2018-2023,18,2.html> (dostęp 14.08.2025).

Podobnie jak w latach poprzednich – tylko 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 tych województw. Pozostałe województwa na skutek migracji notowały ubytek liczby ludności. Najwięcej ludności utraciło województwo lubelskie, a w dalszej kolejności śląskie, podkarpackie i świętokrzyskie.

Wiodącymi docelowymi kierunkami migracji międzywojewódzkich są zazwyczaj najlepiej rozwinięte gospodarczo regiony kraju. W regionach słabych ekonomicznie skala ruchu migracyjnego jest mniejsza. O kierunkach przemieszczeń ludności decydują przede wszystkim względy ekonomiczne (możliwość znalezienia pracy), ale także skomunikowanie transportem publicznym. Niemniej jednak migracje międzywojewódzkie stanowią jedynie 23,9% migracji wewnętrznych na pobyt stały. Główny ruch migracyjny w ramach przemieszczeń na pobyt stały odbywa się w obrębie województwa.

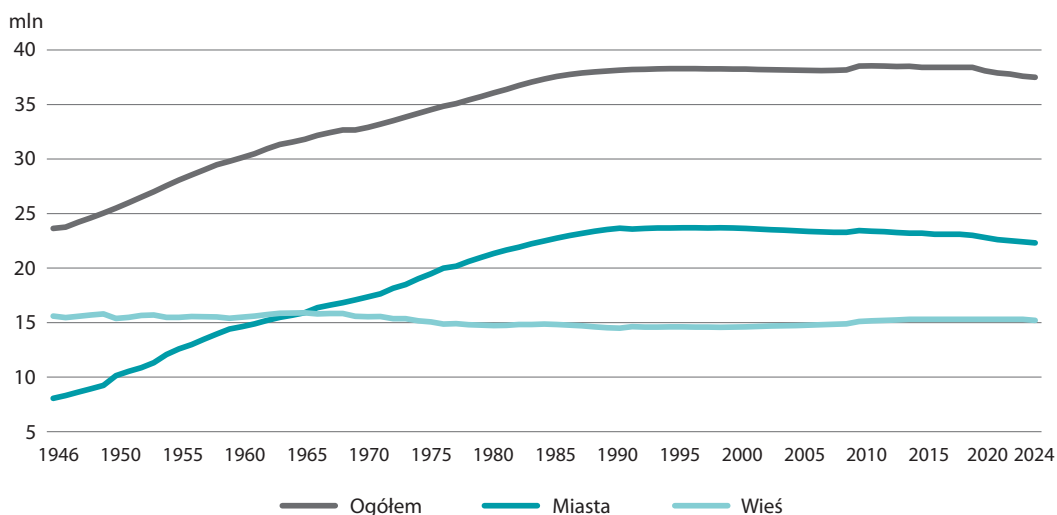
W 2024 r. po raz kolejny, w porównaniu z rokiem poprzednim, zmniejszyła się o prawie 28 tys. liczba przemieszczeń ludności w ruchu wewnętrznym na pobyt czasowy ponad 3 miesiące, nieznacznie przekraczając 360 tys. i wyniosła jedynie 364,1 tys. (w 2022 r. – 403,7 tys.). Migracje czasowe dotyczą w większości przemieszczeń do miast (z miast do miast oraz ze wsi do miast), co odzwierciedla dodatnie saldo migracji czasowej w miastach wynoszące w 2024 r. 45,8 tys. (w 2023 r. - 45,4 tys.).

Najwięcej przemieszczeń na pobyt czasowy trwający ponad 3 miesiące w 2024 r. wystąpiło w województwie mazowieckim (14,9%), śląskim (10,3%) oraz małopolskim (9,8%). Podobnie jak w przypadku migracji na pobyt stały, migracje czasowe w 2024 r. w 67,2% dotyczyły przemieszczeń w ramach tego samego województwa.

2.8. Spadek liczby ludności

Najbardziej istotną charakterystyką obecnej sytuacji demograficznej Polski jest utrzymujący się od 2012 r. ubytek rzeczywisty ludności wynikający z kształtujących się na przestrzeni lat trendów zjawisk demograficznych przedstawionych powyżej.

Wykres 2.23. Ludność Polski w latach 1946–2024



Począwszy od 2000 r. maleje liczba mieszkańców miast i ich udział w ogólnej populacji, który obecnie stanowi 59% (w latach 1990 i 2000 – prawie 62%). W 2024 r. stopa ubytku rocznego w miastach wyniosła $-0,4\%$, a na wsi $-0,3\%$.

Tablica 2.3. Ludność^a w wybranych latach

Wyszczególnienie	Ludność w tysiącach (stan w dniu 31.12)					Średnioroczne tempo przyrostu (ubytku) ludności w %				
	1990	2000	2010	2023	2024	1990	2000	2010	2023	2024
Ogółem	38073,0	38254,0	38529,9	37636,5	37489,1	0,22	-0,02	0,08	-0,34	-0,39
Miasta	23546,0	23670,3	23429,1	22376,5	22276,0	0,69	-0,13	-0,06	-0,50	-0,45
Wieś	14527,0	14583,7	15100,8	15260,0	15213,1	-0,53	0,14	0,31	-0,11	-0,31

a) Dane zostały opracowane przy uwzględnieniu wyników spisów powszechnych: dla lat 1990 i 2000 – NSP 2002, 2010 r. – NSP 2011, dla lat 2023 i 2024 – NSP 2021.

Od kilkunastu lat ubytek liczby ludności dotyczy województw: łódzkiego, opolskiego, lubelskiego, śląskiego i podlaskiego. Od 2010 r. dołączyły do nich jeszcze świętokrzyskie i zachodniopomorskie, w 2018 r. podkarpackie, a następnie wielkopolskie i małopolskie. W 2024 r. we wszystkich województwach odnotowano zmniejszenie się liczby mieszkańców. Od kilku lat największy ubytek liczby ludności ma miejsce w woj. świętokrzyskim – w 2024 r. było to -0,9%. Występuje tu najwyższy współczynnik ubytku naturalnego wynoszący -6,7‰ oraz jeden z najwyższych współczynników ujemnego salda migracji na pobyt stały (-2,3‰).

Tablica 2.4. Ludność^a według województw w wybranych latach

Województwa	Ludność w tysiącach stan w dniu 31.12				Średnioroczne tempo przyrostu (ubytku) ludności w %			
	2000	2010	2023	2024	2000	2010	2023	2024
Polska	38254,0	38529,9	37636,5	37489,1	-0,02	0,08	-0,34	-0,39
Dolnośląskie	2912,2	2917,2	2879,3	2868,2	-0,17	0,04	-0,30	-0,38
Kujawsko-pomorskie	2067,8	2098,7	1996,0	1984,5	-0,05	0,02	-0,54	-0,58
Lubelskie	2206,2	2178,6	2011,0	1996,4	-0,13	-0,24	-0,67	-0,73
Lubuskie	1008,5	1023,2	975,0	969,8	0,05	0,10	-0,51	-0,53
Łódzkie	2627,8	2542,4	2362,5	2345,9	-0,36	-0,29	-0,67	-0,70
Małopolskie	3222,4	3336,7	3429,6	3429,1	0,35	0,36	0,02	-0,02
Mazowieckie	5115,0	5267,1	5510,5	5508,3	0,05	0,40	-0,00	-0,04
Opolskie	1070,6	1017,2	936,7	930,3	-0,34	-0,25	-0,61	-0,69
Podkarpackie	2101,4	2127,9	2071,7	2063,0	0,12	0,08	-0,36	-0,42
Podlaskie	1210,7	1203,4	1138,2	1132,6	-0,13	-0,12	-0,45	-0,49
Pomorskie	2172,3	2275,5	2359,6	2359,5	0,28	0,45	0,05	0,00
Śląskie	4768,7	4634,9	4320,1	4291,4	-0,37	-0,10	-0,61	-0,66
Świętokrzyskie	1302,7	1282,5	1168,5	1158,0	0,01	-0,32	-0,82	-0,90
Warmińsko-mazurskie	1427,5	1453,8	1357,9	1349,2	0,19	0,01	-0,62	-0,64
Wielkopolskie	3345,3	3446,7	3488,0	3480,0	0,17	0,32	-0,16	-0,23
Zachodniopomorskie	1697,9	1723,7	1631,8	1622,8	0,06	-0,01	-0,54	-0,55

a) Dane zostały opracowane przy uwzględnieniu wyników spisów powszechnych: dla 2000 r. – NSP 2002, 2010 r. – NSP 2011, dla lat 2023 i 2024 – NSP 2021.

Obserwowane w 2024 r. zmiany w liczbie i rozmieszczeniu ludności wpłynęły nieznacznie na gęstość zaludnienia - na 1 km² powierzchni mieszka 119 osób; w miastach około 936 (o 16 mniej niż w poprzednim roku), a na terenach wiejskich 52 osoby, nieznacznie mniej niż w ubiegłym roku.

Należy podkreślić, że mieszkańców zyskują zwłaszcza tereny, na których są zlokalizowane rozwijające się największe wielofunkcyjne aglomeracje miejskie (obszary aglomeracyjne). Dotyczy to głównie rejonów otaczających: Warszawę, Trójmiasto, Poznań, Kraków, aglomerację bydgosko-toruńską, a także Wrocław oraz – w mniejszym stopniu – Szczecin, Olsztyn, Białystok, Lublin, Rzeszów, Łódź i Zieloną Górę. Zatem, pogłębia się proces dezurbanizacji, co przede wszystkim należy wiązać z procesami tzw. „rozlewania się miast” i suburbanizacją – otaczające miasta tereny wiejskie w istocie stają się zurbanizowanymi obszarami miejskimi, nadal pozostając wsiami w sensie administracyjnym.

2.9. Zmiany w strukturze wieku ludności

W ogólnej liczbie ludności¹³ Polski – ok. 37489 tys. – kobiety stanowią niezmiennie prawie 52%; na 100 mężczyzn przypada ich 107 (w miastach 112, na wsi 101). Współczynnik feminizacji jest zróżnicowany ze względu na wiek. W 2024 r. wśród ludności do 48 roku życia występuje liczebna przewaga mężczyzn - na 100 mężczyzn w tej grupie wieku przypadało niespełna 97 kobiet. Z kolei dla grupy osób w wieku 49 lat i więcej współczynnik feminizacji obecnie wynosi 124, przy czym w najstarszych rocznikach wieku (75 lat i więcej) na 100 mężczyzn przypada średnio 184 kobiet. Jest to wynik dłuższego trwania życia kobiet, ale na przestrzeni lat parametry te zmniejszają się, np. w 2010 r. współczynnik feminizacji dla wieku 75 i więcej lat wynosił 213. Wśród mieszkańców wsi przewaga liczebna kobiet następuje dopiero począwszy od wieku 62 lat, w miastach już od 43 roku życia.

W wyniku procesów w zakresie ruchu naturalnego, migracji oraz wydłużania się trwania życia ludności mają miejsce istotne przekształcenia w strukturze ludności według wieku. Mediana wieku mieszkańców Polski wyniosła w 2024 r. ponad 43 lata, tj. o ponad 7 lat więcej niż w 2000 r. Wiek środkowy dla mężczyzn to prawie 42 lata, a dla kobiet 45 lat (w 2000 r. odpowiednio: ponad 33 i 37 lat). Mieszkańcy wsi są młodszy o ok. 2 lata od osób mieszkających w miastach, gdzie mediana wynosi ponad 44 lata.

Tablica 2.5. Ludność^a według grup wieku w wybranych latach

Grupy wieku	1990	2000	2010	2023	2024	1990	2000	2010	2023	2024
	w tysiącach					w %				
Ludność ogółem	38073	38254	38530	37637	37489	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Biologiczne grupy wieku										
0–14 lat	9495	7294	5856	5667	5492	24,9	19,1	15,2	15,1	14,6
15–64 lata	24705	26234	27484	24420	24273	64,9	68,5	71,3	64,9	64,7
65 i więcej lat	3873	4726	5190	7550	7725	10,2	12,4	13,5	20,1	20,6
Ekonomiczne grupy wieku										
przedprodukcyjnym (0–17 lat)	11286	9333	7243	6865	6745	29,6	24,4	18,8	18,2	18,0
produkcyjnym (18–59/64)	21898	23261	24831	21985	21834	57,5	60,8	64,4	58,4	58,2
mobilnym (18–44)	15447	15218	15424	13323	13064	40,6	39,8	40,0	35,4	34,8
niemobilnym (45–59/64)	6452	8043	9407	8662	8770	16,9	21,0	24,4	23,0	23,4
poprodukcyjnym (60/65 lat+)	4889	5660	6456	8786	8910	12,9	14,8	16,8	23,3	23,8

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 2023–2024 – NSP 2021.

¹³ 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).

Rezultatem przemian w procesach demograficznych, a przede wszystkim depresji urodzeniowej obserwowanej na przestrzeni minionego ponad ćwierć wieku, są 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 grupy osób w starszym wieku (65 lat i więcej).

W 2024 r. liczba dzieci w wieku poniżej 15 lat wyniosła ponad 5,5 mln, tj. spadła o 175 tys. w stosunku do poprzedniego roku – liczba urodzeń była niższa o 180 tys. niż liczba 14-latków opuszczających grupę dzieci. Udział grupy 0-14 lat w populacji Polski wyniósł 14,6%. Najniższy, wynoszący 15% udział tej grupy ludności miał miejsce w latach 2015-2016; w 2000 r. dzieci stanowiły jeszcze prawie 1/5 mieszkańców Polski, a w 1990 r. – 25%.

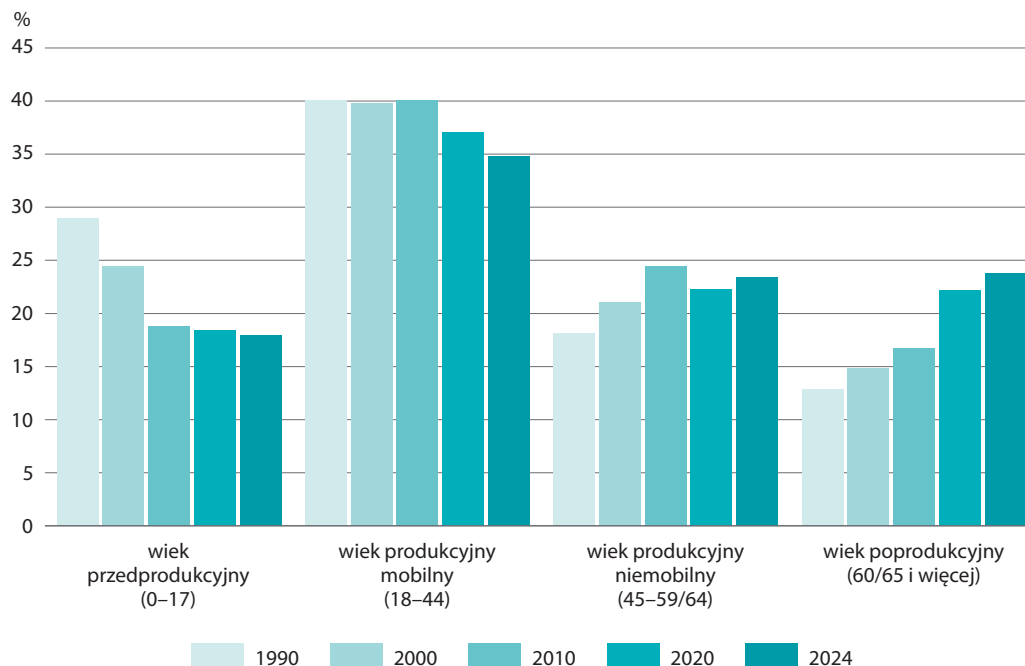
Niezmiennie rośnie grupa osób w wieku 65 lat i więcej – w 2024 r. zwiększyła się o 175 tys. osób do wielkości ponad 7,7 mln, co stanowi 20,6% ogólnej liczby ludności (w 1990 r. osoby starsze stanowiły 1/10 ludności). Wynika to z przesuwania do populacji w starszym wieku coraz liczniejszych roczników osób urodzonych w latach 60. ub. wieku. Z tego powodu od kilku lat zmniejsza się liczba osób w tzw. wieku dorosłym (15–64 lata).

Zmiany mają miejsce również w przypadku 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 2024 r. liczba ta obniżyła się o 120 tys. w stosunku do poprzedniego roku. Udział tej grupy w ogólnej liczbie ludności wynosi obecnie 18,0% - zmniejszył się o 2 p.proc. w porównaniu do 2023 r. (wobec 29% w 1990 r. i ponad 24% w 2000 r.). Występuje tu wyraźne zróżnicowanie między miastem i wsią sięgające prawie 3 p.proc. - wśród ludności mieszkającej na wsi udział dzieci i młodzieży w wieku 0-17 lat wynosi 19,9%, a w miastach 16,7%.

Istotne różnice w tym względzie występują także między województwami. Najmłodsze, tj. o najwyższym udziale dzieci i młodzieży w ogólnej liczbie ludności są pomorskie, wielkopolskie i mazowieckie (ponad 19%), a najniższy odsetek tej grupy ludności charakteryzuje woj. opolskie – 16,3%.

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 grupy osób w wieku produkcyjnym obniża się i w 2024 r. osiągnął poziom 58,2 %. Wielkość tej populacji wyniosła prawie 22 mln - o 151 tys. mniej niż rok wcześniej. Wynika to z procesu 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 2024 r. wzrosła liczba i odsetek ludności w wieku produkcyjnym-niemobilnym, których udział wyniósł 23,4%. Natomiast w porównaniu z 2023 r. obniżył się o 0,6 p. proc. odsetek ludności w wieku produkcyjnym-mobilnym, który w latach 1990-2014 oscylował wokół 40%, a w końcu 2024 r. wyniósł 34,8%.

Wykres 2.24. Ludność według ekonomicznych grup wieku w wybranych latach



Regiony Polski nie są istotnie zróżnicowane pod względem odsetka potencjalnych zasobów pracy – różnica sięga ponad 2 p.proc. Największym udziałem wyróżniają się woj. małopolskie, podkarpackie i opolskie (w 2024 r. ok. 59% to ludność w wieku produkcyjnym) oraz duże miasta i aglomeracje miejskie, a najmniej woj. łódzkie i świętokrzyskie (ok. 57%).

Przyspieszeniu ulega natomiast proces starzenia się ludności Polski. Wskazują na to tendencje zmian dotyczące udziału ludności w wieku poprodukcyjnym (kobiety - 60 lat i więcej, mężczyźni - 65 i więcej). W latach 2000-2024 liczebność tej zbiorowości zwiększyła się o ponad 3 mln do wielkości 8,9 mln, a jej odsetek wzrósł w tym okresie z niespełna 15% do prawie 24%. W przypadku tej grupy wieku różnica udziałów w ogólnych populacjach miast i wsi wynosi aż 5,1 p. proc. W 2024 r. w miastach odsetek ludności w wieku poprodukcyjnym zwiększył się do 25,8%, a na terenach wiejskich do 20,7%. Nieznacznie mniejsze jest zróżnicowanie regionalne – najstarsze w 2024 r. było woj. świętokrzyskie z ponad 26% udziałem osób w wieku poprodukcyjnym, a najmniejszy odsetek (niespełna 22%) odnotowano w woj. małopolskim i pomorskim.

Na zwiększanie się liczby osób w wieku poprodukcyjnym wpływ ma wzrost liczebności grupy osób w sędziwym wieku (80 i więcej lat). W 2000 r. grupa osób osiągająca taki wiek liczyła 774 tys. (2% ogółu ludności), a w 2024 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. Zdecydowanie więcej osób najstarszych mieszka w miastach, w 2024 r. stanowiły one 4,8% mieszkańców, a na wsi 3,6%. Także w tym przypadku występuje istotne zróżnicowanie terytorialne. W 2024 r. największy udział seniorów występował w województwie świętokrzyskim i podlaskim (4,9%), a także w opolskim i śląskim – 4,8%. Najniższy odsetek notuje natomiast woj. wielkopolskie – 3,6% w mininym roku oraz lubuskie (3,7%), warmińsko-mazurskie i pomorskie (3,8%).

Mężczyźni żyją znacząco krócej niż kobiety, stąd grupa osób w sędziwym wieku jest silnie zróżnicowana ze względu na płeć. Zbiorowość jest zdominowana przez kobiety, których udział to prawie 70% osób w sędziwym wieku (podobnie w miastach i na wsi). Wśród mężczyzn seniorzy stanowią niespełna 3% ludności, a wśród kobiet prawie 6%.

Tablica 2.6. Ludność^a w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym w wybranych latach

Wyszczególnienie	1990	1995	2000	2010	2020	2024
Ogółem	74	68	64	55	68	72
Przedprodukcyjny (0–17 lat)	52	45	40	29	31	31
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.

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 obciążenia rośnie od kilku lat – w 2024 r. wyniósł 72 wobec 55 w 2010 r. Jednakże bardziej istotne niż wartość ogólnego współczynnika są proporcje wskaźników częściowych (rozpatrywane odrębnie relacje liczby osób w wieku przedprodukcyjnym oraz liczby osób w wieku poprodukcyjnym do zbiorowości w wieku produkcyjnym). Analiza wskaźników częściowych wskazuje na niekorzystne zmiany w obydwu rozpatrywanych grupach.

Wskaźnik obciążenia dla osób w wieku przedprodukcyjnym od kilku lat pozostaje praktycznie bez zmian, natomiast rośnie dla wieku poprodukcyjnego. W 2024 r. na każde 100 osób w wieku produkcyjnym przypadało 31 osób w wieku przedprodukcyjnym, natomiast w wieku poprodukcyjnym – aż 41 osób. Oznacza to, że udział potencjalnych przyszłych zasobów pracy jest mniejszy niż udział tych, którzy rynek pracy już teoretycznie opuścili. Odwrócenie proporcji występuje od 2013 r. Jeszcze w 2010 r. częściowe współczynniki kształtowały się na poziomie 29 i 26, ale w latach wcześniejszych relacje były jeszcze korzystniejsze – w 2000 r. wynosiły odpowiednio 40 i 24, a na początku lat 90. XX w. – 52 i 22.

2.10. Podsumowanie

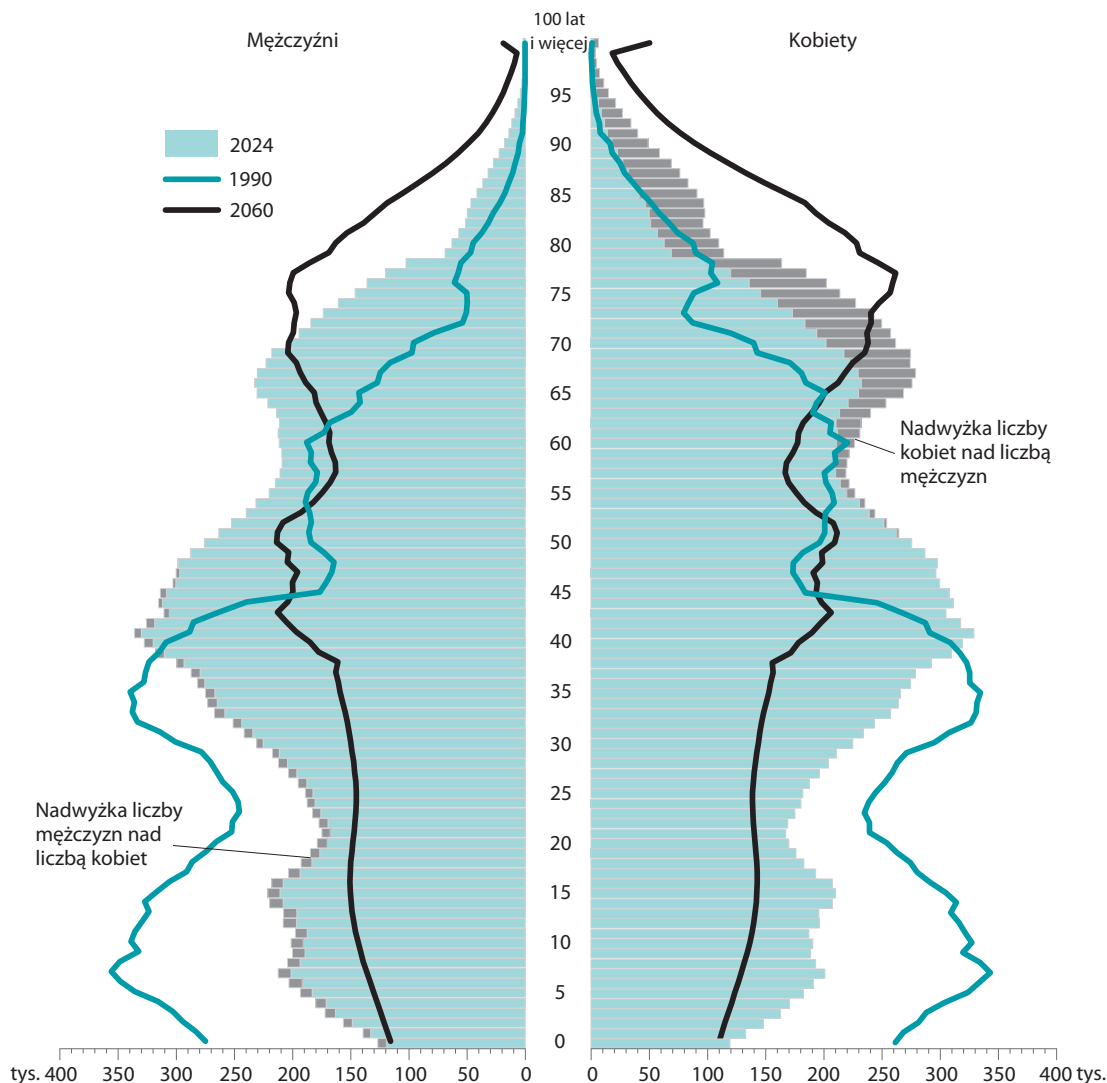
Analiza zmian wskaźników dla poszczególnych województw wskazuje, że na przestrzeni minionego ćwierćwiecza najszybsze tempo starzenia ludności miało miejsce w województwie opolskim oraz zachodniopomorskim i śląskim. Proces pogorszenia wskaźników był jednym z najszybszych także w woj. warmińsko-mazurskim – chociaż nadal pozostaje ono jednym z najmłodszych województw. Z kolei najmniej od 1990 roku zmieniły się parametry demograficzne dla województw: mazowieckiego, wielkopolskiego, lubelskiego, a nawet łódzkiego – którego mieszkańcy obecnie są określane jako najstarsi w Polsce.

Proces starzenia się ludności Polski jest zróżnicowany regionalnie – obecnie przedstawicielem najmłodszej struktury wieku jest województwo pomorskie. Miary w zakresie starzenia się populacji są tam najbardziej korzystne, np. w 2024 roku mediana wieku mieszkańców wyniosła prawie 42 lata, a odsetek dzieci i młodzieży to 19,3% (dla przypomnienia parametry dla Polski to – odpowiednio – ponad 43 lata i 18%). Bardzo zbliżona struktura wieku cechuje także województwa: małopolskie i wielkopolskie. Z kolei województwami charakteryzującymi się najmniej korzystnymi parametrami struktury wieku ludności są opolskie, świętokrzyskie i łódzkie, gdzie wiek środkowy to ponad 45 lat, a odsetek ludzi młodych to ok. 16% w stosunku do 25-26% osób w wieku poprodukcyjnym – bardzo podobne pod tym względem są także województwo śląskie i dolnośląskie.

Przewiduje się¹⁴, że przez kolejne dekady tj. do 2060 roku proces starzenia najsilniej dotknie województwa warmińsko-mazurskie, opolskie oraz podkarpackie, tj. w latach 2026-2060 odsetek osób starszych (65 lat i więcej) zwiększy się w nich w największym stopniu (powyżej 13 p. proc.). Proces starzenia najłagodniej będzie przebiegał w województwach pomorskim i mazowieckim. Najmłodszymi regionami w 2060 r. będą pomorskie, mazowieckie, małopolskie oraz wielkopolskie – czyli województwa z silnym rynkiem pracy oraz zapleczem naukowo – badawczym i akademickim. Najstarszymi województwami będą świętokrzyskie oraz opolskie.

¹⁴ GUS, Prognoza ludności na lata 2025–2060, scenariusz średni.

Wykres 2.25. Piramidy wieku ludności w latach 1990, 2024 i prognoza na 2060 rok



Wyniki prognozy wskazują, że do 2060 r. liczba ludności Polski zmniejszy się o 6,6 mln. osób (w odniesieniu do 2024 r.). Największy wpływ na ten stan rzeczy będzie miała umieralność (przewiduje się, że w 2060 r. liczba zgonów sięgnie blisko 490 tys.). Będzie to konsekwencją między innymi tego, że w wiek największej umieralności systematycznie będą wchodzić roczniki należące do wyżu demograficznego z lat 80 XX wieku – czyli obecni około 40-latkowie. Natomiast wiek emerytalny zaczną osiągać obecni 20-latkowie. Mediana wieku ludności wyniesie ponad 50,25 lata, czyli o ok. 7 lat więcej niż w 2024 r., co oznacza, że połowa mieszkańców Polski będzie miała ponad 50 lat. Prognoza nie przewiduje wzrostu liczby urodzeń, co prawda zakłada wzrost współczynnika dzietności, ale liczebność potencjalnych matek (obecnie są to kilkuletnie dziewczynki) spowoduje, że liczba urodzeń będzie stosunkowo niska (ok. 225 tys. w 2060 r.). Najbardziej zmniejszy się liczba mieszkańców województwa śląskiego, a najmniej pomorskiego i lubuskiego.

Należy mieć na uwadze, że w przypadku województw struktura wieku ludności jest kształtowana – obok urodzeń i zgonów – także poprzez migracje; przede wszystkim wewnętrzne (wewnątrz krajowe), ale także zagraniczne. Ludzie młodzi wyjeżdżają z domu rodzinnego na studia, następnie znajdują pracę w dużych miastach/aglomeracjach i tam najczęściej osiedlają się zakładając rodziny. Opracowywanie prognozy lud-

ności i przewidywanie na kolejne lata poziomu urodzeń i zgonów opiera się na analizie dotychczasowych trendów rozrodczości, umieralności oraz migracji. Określenie poziomu migracji jest jednak niezmiernie utrudnione, ponieważ przemieszczenia ludności są procesem bardziej złożonym, żywiołowym i przez to nieprzewidywalnym.

Proces starzenia się ludności postrzegany w wymiarze jednostkowym i społecznym stawia trudne wyzwania o wielopłaszczyznowym wymiarze, a więc nie tylko w sferze ekonomicznej, lecz i psychologicznej, medycznej, socjalnej. Polska, dla której prognozy są obecnie niesprzyjające, będzie musiała zmierzyć się ze wszystkimi problemami wynikającymi z niekorzystnych dla niej trendów demograficznych. Dotyczy to także poszczególnych województw – szczególnie tych o najstarszej strukturze wieku mieszkańców, w których dodatkowo proces starzenia będzie się najbardziej pogłębiał.

Uwagi metodologiczne¹⁵

1. Dane o liczbie i strukturze ludności zostały opracowane metodą bilansową, według następującego schematu:
 Stan ludności na początek okresu (roku, kwartału)
 + urodzenia żywe
 – zgony
 + zameldowania na pobyt stały (z innych jednostek podziału terytorialnego i z zagranicy)
 – wymeldowania z pobytu stałego (do innych jednostek podziału administracyjnego i za granicę)
 + zameldowania na pobyt czasowy ponad 3 miesiące (z innych jednostek podziału administracyjnego)
 – wymeldowania z pobytu czasowego ponad 3 miesiące (do innych jednostek podziału administracyjnego)
 +(-) przesunięcia ludności z tytułu 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, wiek jest szacowany)
 = Stan ludności na końcu okresu (roku, kwartału).
 Dane o liczbie i strukturze ludności prezentowane w tej publikacji opracowano według krajowej definicji zamieszkania. Oznacza to, że bilans nie obejmuje osób przybyłych z zagranicy na pobyt czasowy (bez względu na okres ich czasowego przebywania), natomiast ujmuje stałych mieszkańców Polski przebywających czasowo za granicą (bez względu na okres ich nieobecności). Od 2010 r. do 2019 r. podstawą (bazą wyjściową) bilansu są wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań z dnia 31.03.2011 r., natomiast od 2020 r. wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań z dnia 31.03.2021 r. Dane składowe (urodzenia, zgony i migracje) pochodzą z rejestrów urzędów stanu cywilnego i biur ewidencji poszczególnych gmin oraz z rejestru PESEL.
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 (TFR – total fertility rate) oznacza przeciętną liczbę dzieci, którą urodziłaby kobieta w ciągu całego okresu rozrodczego (15–49 lat), przy założeniu że w poszczególnych fazach tego okresu rodziłaby z intensywnością obserwowaną wśród kobiet w badanym roku.
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).

¹⁵ Szczegółowe informacje znajdują się w zeszytach metodologicznych: „Ruch naturalny. Bilanse ludności” <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/zeszyt-metodologiczny-ruch-naturalny-bilanse-ludnosc,37,1.html>, „Migracje ludności” <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/migracje-zagraniczne-ludnosc/zeszyt-metodologiczny-migracje-ludnosc,15,1.html> (dostęp 12.08.2025).

10. Trwanie życia wyraża średnią liczbę lat, jaką ma 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 dożyje;
 - 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 demographic changes observed in Poland, both at the individual and societal level, present complex challenges of a multidimensional nature – not only in the economic sphere, but also in psychological, medical and social aspects. Poland, for which current demographic projections are unfavourable, will have to face the consequences of adverse demographic trends. The ongoing shifts in the population structure are of particular importance for the labour market, leading to a decline in the number of people of working age, while simultaneously increasing the share of persons at retirement age.

A very low birth rate, a high number of deaths, and a decreasing number of marriages have deepened Poland's demographic difficulties, which have been observed for more than a decade. At the end of 2024, the population of Poland amounted to 37,489 thousand, i.e. over 147 thousand fewer than at the end of 2023. The rate of natural decrease was -0.39% , which means that for every 10,000 residents the population declined by 39 persons. The main factor driving population decline in recent years has been the persistent negative natural increase.

In 2024, nearly 252 thousand live births were registered, representing a decrease of approximately 20 thousand compared with the previous year. It should also be noted that the number of live births in 2024 was almost three times lower than during the baby boom observed 40 years ago. In the same year, about 409 thousand deaths were recorded – nearly 0.5 thousand fewer than in the previous year. The crude death rate amounted to 10.9% , remaining at a comparable level to 2023.

In 2024, around 135 thousand marriages were contracted – nearly 10 thousand fewer than a year earlier. At the same time, more than 57 thousand marriages ended in divorce, i.e. approximately 0.6 thousand more than in 2023, and separation was declared in a further 0.5 thousand cases.

Last year, net international migration for permanent residence amounted to 9.3 thousand. Immigration reached 19.5 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, migration processes and increasing life expectancy, significant transformations in the age structure of the population are taking place. The median age of Poland's population reached more than 43 years in 2024 – over 7 years higher than in 2000.

The ongoing ageing process, which results from the favourable phenomenon of increased life expectancy, is being intensified by low fertility rates. At present, the ageing ratio stands at 141 – meaning that for every 100 "grandchildren" (children aged 0–14), there are 141 "grandparents" (persons aged 65 and over). The difference between these two groups amounts to 2.2 million, to the disadvantage of children (with 2 million in urban areas and 229 thousand in rural areas). The ageing ratio increases year by year (133 in 2023), which in the future will result in a shrinking labour supply and growing pressure on the social security system due to the rising number and share of older persons. In 2024, the group of people aged 65 and over increased by 175 thousand to more than 7.7 million, constituting 20.6% of the total population.

The course of the observed demographic processes clearly indicates that Poland's demographic situation remains difficult. In the near future, no significant changes ensuring stable demographic development can be expected. The persistently low fertility rate, maintained for more than a quarter of a century, will continue to negatively affect the number of births, due to the steadily declining number of women of reproductive age. At the same time, in combination with relatively high life expectancy, it will result in a reduced labour supply and the accelerated ageing of the population, primarily due to the increasing number and share of persons in the oldest age groups.

Demographic situation in Poland up to 2024

1. Population and vital statistics in 2024

By the end of 2024, the population of Poland was 37 million 489 thousand people, i.e. over 147 thousand less than in the end of 2023. The annual population loss rate in the past year amounted to 0.39%, which means there was 39 people less per each 10 thousand people.

The pandemic had a particular impact on the course of demographic phenomena in 2020 and 2021, deepening the unfavourable trends observed during previous 10 years. 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.

The unfavourable mortality situation with at the same time the low birth rate in 2024 caused low level of natural increase. Its negative value was more than four times higher 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.

Table 1.1. Population^a, vital statistics and migration in 2023 and 2024^b

Years	Population (31.12)	Live births	Deaths		Natural increase	Marriages	Divorces	Net international migration
			total	of which infant				
In thousands								
2023	37637	272.5	409.0	1.1	-136.6	145.9	56.9	6.8
2024	37489	251.8	408.5	0.9	-156.7	135.4	57.5	9.3
Rates per 1000 population								
2023	-0,3 ^c	7.2	10.9	3.9 ^d	-3.6	3.9	1.5	0.2
2024	-0,4 ^c	6.7	10.9	3.6 ^d	-4.2	3.6	1.5	0.2

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 the Annex. c) Annual increase/decrease in %. d) Per 1000 live births.

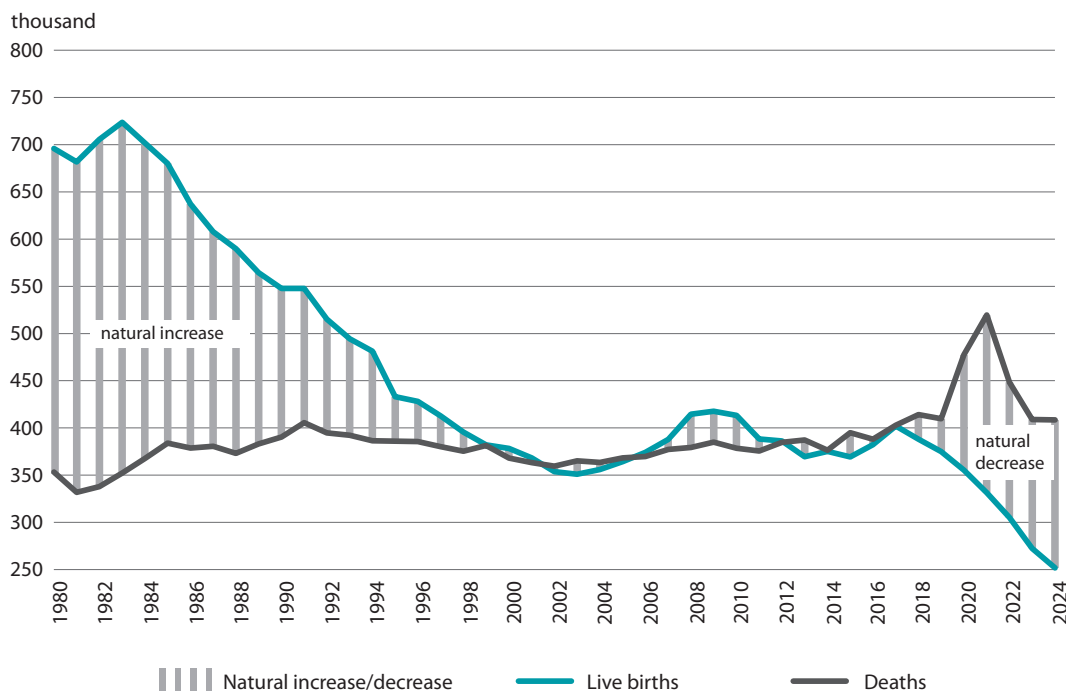
In 2024, nearly 252 thousand live births were registered, i.e. by almost 21 thousand less than in 2023; the birth rate decreased by 0.5 promile point (prom. p.) to 6.7‰. The number of deaths also decreased – almost 409 thousand people died, which was 0.5 thousand fewer compared to 2023. The death rate was the same as in the previous year - 10.9‰. Thus, in 2024 the natural decrease was recorded – the number of births was by 157 thousand lower than the number of deaths. Natural growth rate (per 1000 population) was -4.2‰ compared to -3.6‰ in 2023.

In 2024, over 135 thousand new marriages were contracted – by 10 thousand less than the year before; the marriage rate was at the level of 3.6‰. The number of divorced also decreased – over 57 thousand married couples were divorced and this number was by 0.6 thousand more than in 2023; the divorce rate amounted to 1.5‰.

2. Demographic changes up to 2024

The decline in the number of births recorded in 2024 confirms that Poland is in a period of demographic crisis, which had already temporarily occurred in the years 1997-2007. The grounds for formulating such an argument are provided by the following trends with regard to factors shaping changes in the number and structure of the Polish population, i.e. births, mortality, life expectancy, contraction and dissolution of marriages and migration.

Chart 2.1. Vital statistics in 1980–2024

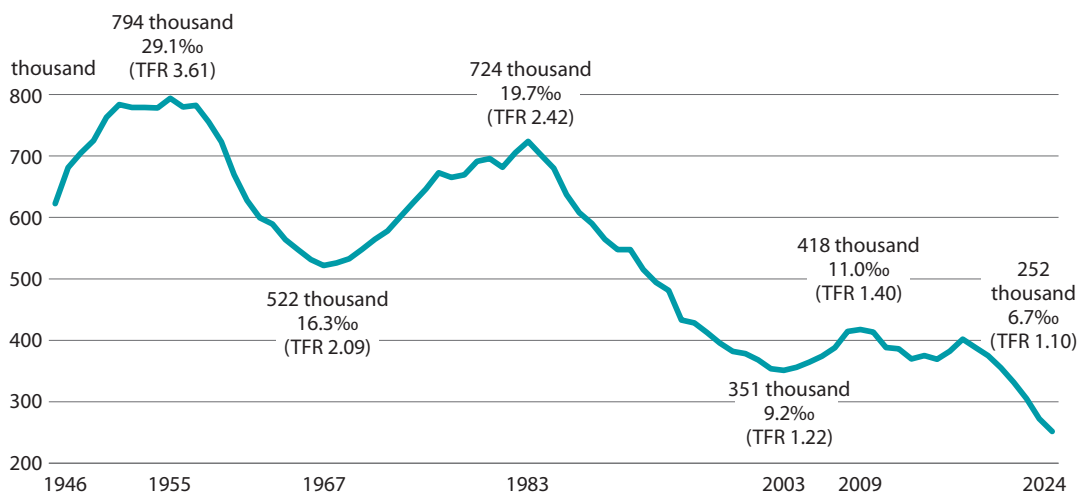


2.1. Births and fertility

Births¹⁶ are a key factor influencing the number and structure of the population. In order to ensure the stable demographic growth of the country, in a given year - per every 100 females aged 15-49, there should be, on average, at least 210-215 of children born, currently there are about 110. Generational replacement is ensured by a fertility rate of 2.1. In Poland, the fertility rate fell below 2 in 1990, and since 1997, it has been below 1.5, indicating low fertility. Values below 1.5 for an extended period lead to irreversible changes in the age structure of the population.

¹⁶ "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 06.08.2025).

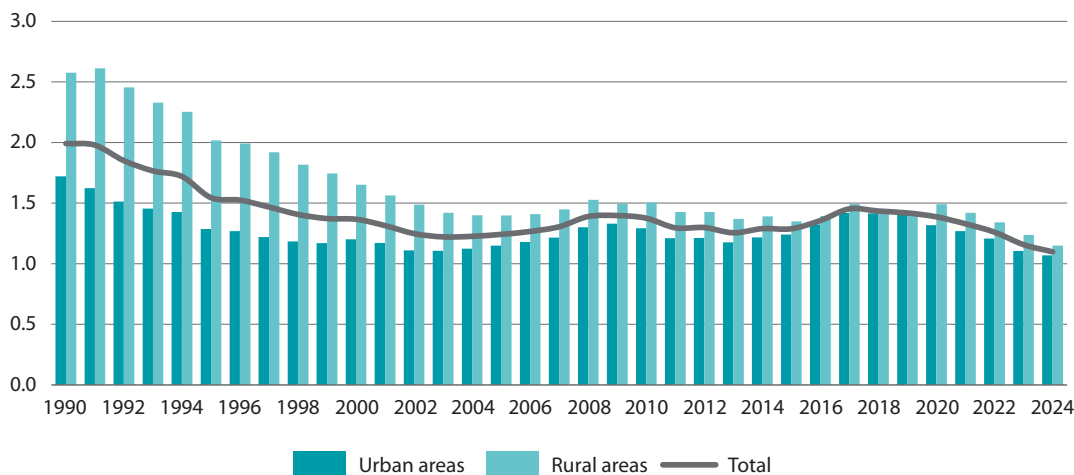
Chart 2.2. Live births in 1946–2024 – explosions and declines



The state of birth depression has been lasting for over 30 years – since 1990, the fertility rate (TFR) is below 2, which means it does not guarantee the simple substitutability of generations. Year by year, the number of births is decreasing and since 1998, it has not reached the level of 400 thousand (except for the years 2008-2010 and 2017 when it increased). In 2024, the number of live births amounted to 272 thousand and decreased by 21 thousand compared to the previous year.

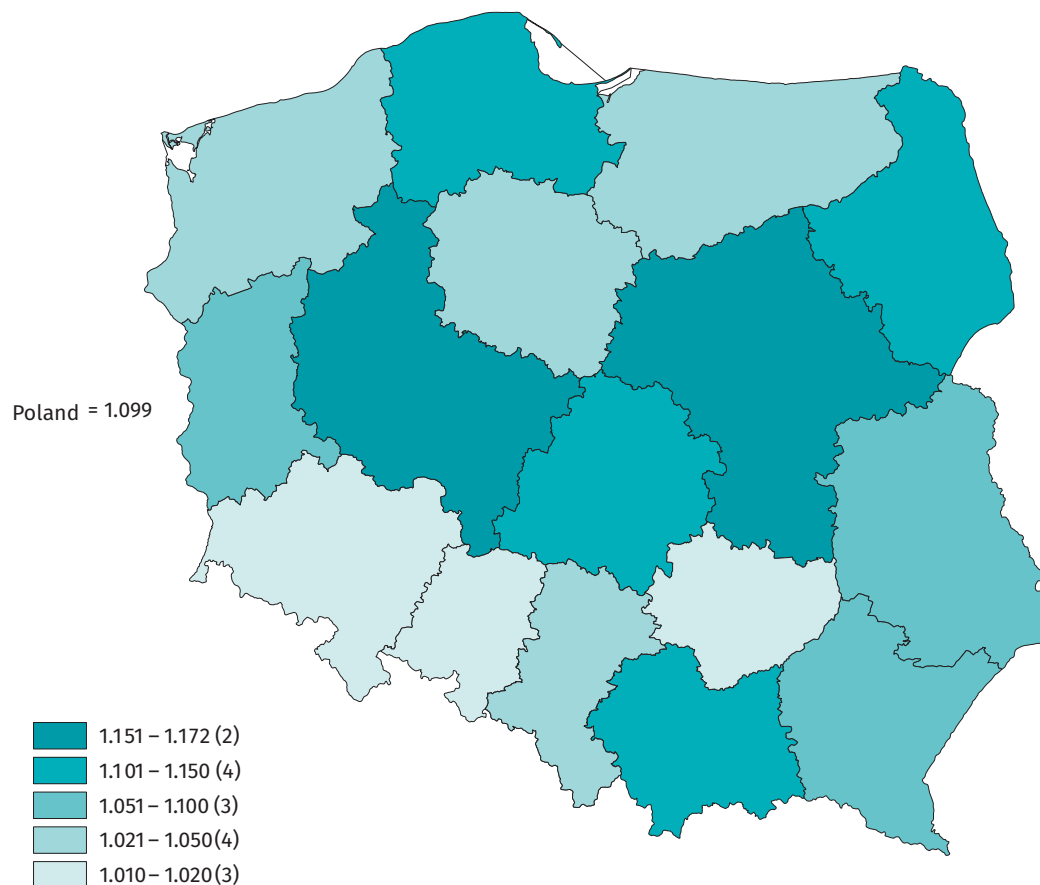
There are relatively more children born in rural areas – in 2024, the birth rate was at the level of 7.5‰ and in urban areas it was 6.8‰. The highest level of live births is in the voivodships associated with the areas of the largest, developing urban agglomerations (Małopolskie, Mazowieckie, Pomorskie and Wielkopolskie – the rate in 2024 was between 7.3-7.8‰). 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 level of births is recorded in the Świętokrzyskie (5.6‰), Opolskie (5.8‰) and Śląskie and Zachodniopomorskie voivodships (5.9‰).

Chart 2.3. Total fertility rate in 1990–2024



Currently, the fertility rate in urban and rural areas is very differential; traditionally higher in rural areas – in 2024, it amounted there to 1.149, and in urban areas – 1.069. It is worth emphasizing that returning to a high fertility rate significantly above the value of 2 will be very difficult. If low fertility rates persist for a long time, there is a risk of entering the so-called low fertility trap, from which escaping poses a serious challenge.

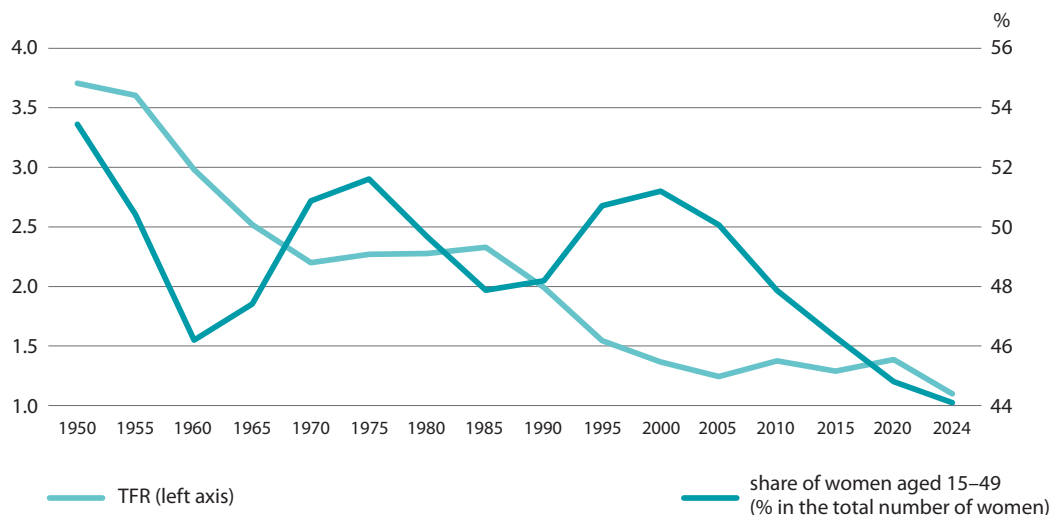
Map 2.1. Total fertility rate in 2024



Only in six voivodships in 2024, the rate is higher than the national one – the highest value of the fertility rate is in the Mazowieckie voivodship (in 2024 was 1.172) Wielkopolskie (1.170) and Pomorskie voivodships (1.149), in the Małopolskie (1.146), Podlaskie (1.121), and Łódzkie voivodships (1.112); the lowest rate is in the Świętokrzyskie (1.010), Dolnośląskie (1.012) and Opolskie voivodships (1.016). The territorial differentiation is similar as in the birth rate and has been maintained for years.

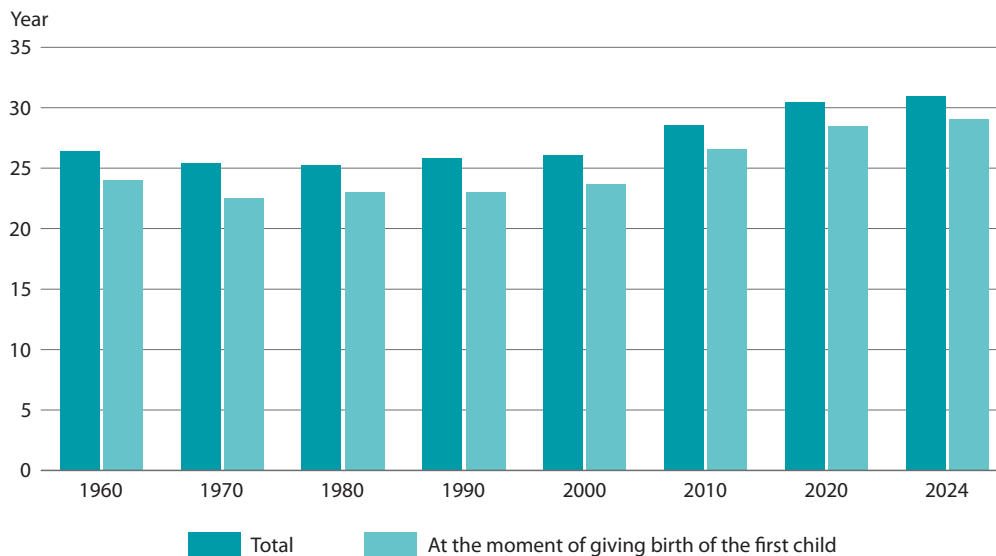
The current number of births is dependent on the number of females of reproductive age (15-49 years) and on its structure. The growing and significantly high number of females of reproductive age may seem to be a sufficient guarantee for the high number of births or its increase. Unfortunately, this is not the case, because another element having a significant impact on the number of births are procreative attitudes and behaviour of the population. A measurable indicator of this behaviour – the pattern of fertility – is the size of partial fertility rates, i.e. the birth rate in the individual years of the age of mothers in a given year. The values of these partial indicators are not dependent on the size of the population or on its structure by age – they reflect the procreative behaviour in a given period forming the theoretical fertility rate (TFR = total of partial fertility rates).

Chart 2.4 Female in reproduction age and TFR in selected years



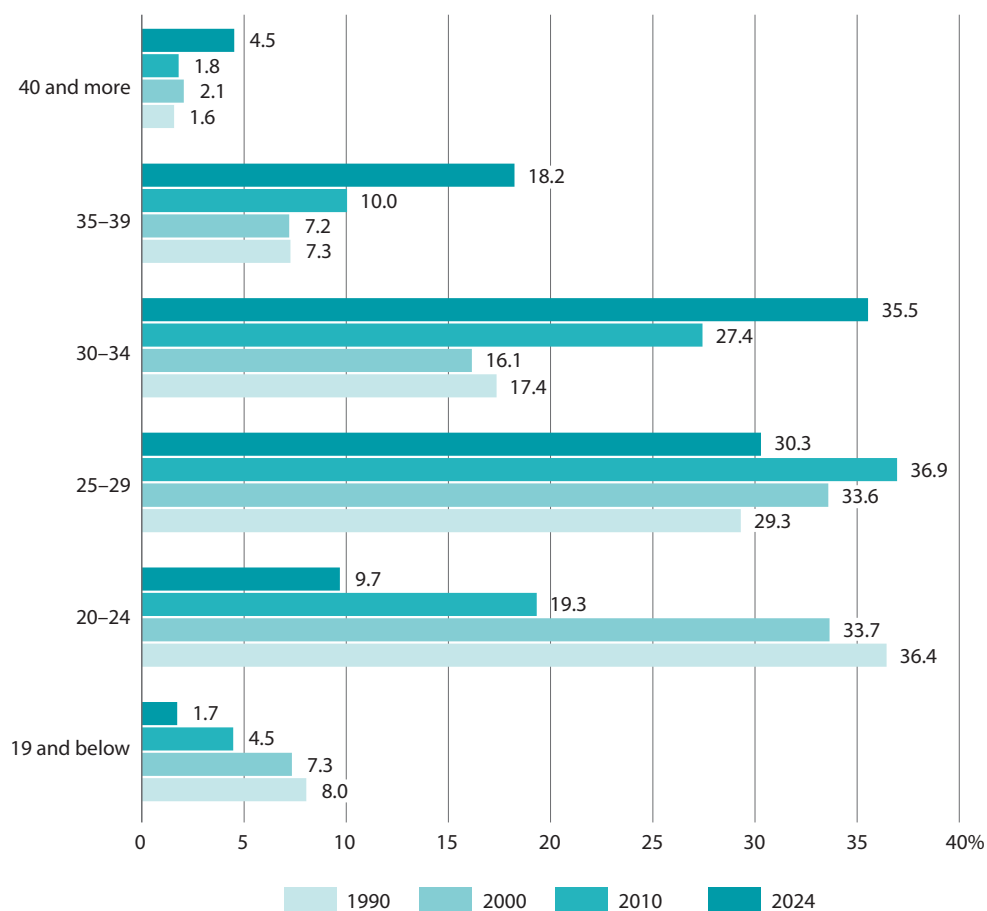
Changes in procreative behaviour observed after 1990 resulted in a shift in the highest fertility rate of females from the group of 20-24 to the group of 25-29, and now also to the group of 30-34. The significant increase in the fertility rate also takes place in the oldest age groups. In the years 1990-2024, the share of mothers aged at least 30 years doubled and they account for 58% of females who gave birth to a child in 2024.

Chart 2.5. Median age of mothers in selected years



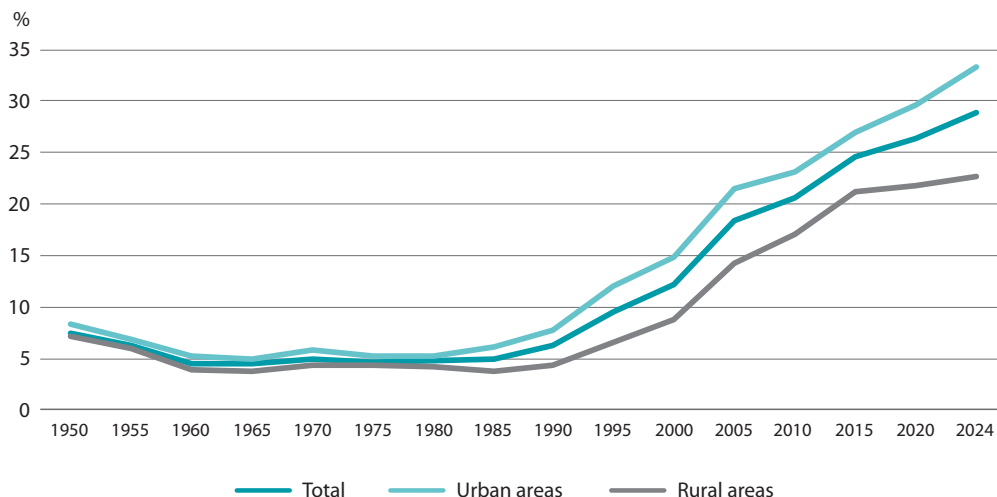
Changes in the pattern of fertility shape the average age of mothers at the time of giving birth. As a consequence of the increased fertility rate in older groups of reproductive age, the median age of females giving birth to a child was increased, it was 31 years in 2024 when compared to about 26 years in 1990-2000. During this period, the average age of giving birth to the first child also increased by 6 years – in 2024, it was 29 years.

Chart 2.6. Live births by mother's age in selected years (in %)



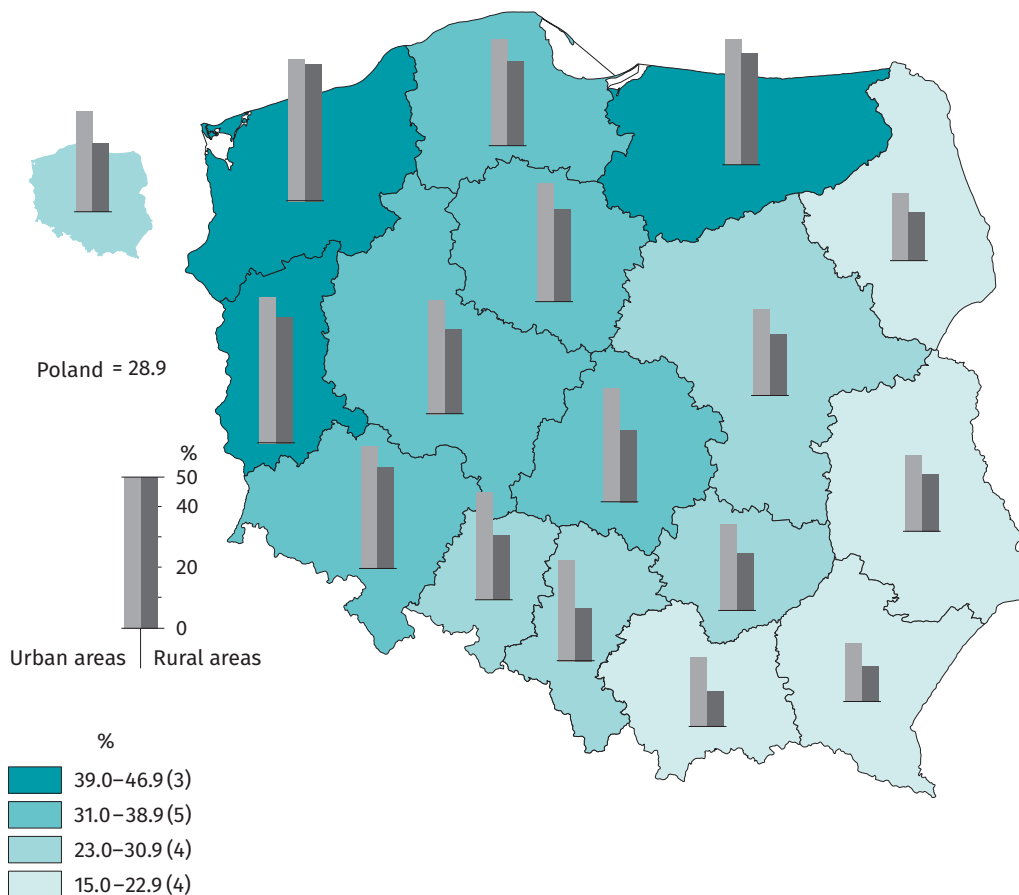
The structure of the educational level of mothers also changed. The greatest changes apply to higher education and then primary education. In 2024, as many as 50% of females giving birth to a child had higher education, i.e. eight times more than in the early 90s of the 20th century when that share was 6% (in 2000 – 13%). On the other hand, the percentage of females with primary education and without education decreased six times – from 18% in 1990 to almost 3% currently (in 2000 – 14%).

Chart 2.7. Illegitimate live births in selected years (in %)



Since 1980, there has been a gradual increase in the number of illegitimate births. Currently, every almost third child is born outside of marriage, and since 2000, this share has increased more than twice (at the beginning of the 90s, it was 6-7%). The percentage of children born from extramarital relationships is higher in urban areas and is 33%, while in rural areas it is 23%.

Map 2.2. The share of illegitimate births in 2024 (in %)



When comparing data on births within and outside marriage between voivodships, it should be noted that there are significant regional differences in this phenomenon, both in terms of the percentage of illegitimate births and the rate of its growth over the years – and it has increased in all voivodships. The highest share of illegitimate births is recorded in the voivodships of western Poland, and above all, in the Zachodniopomorskie (47%) and Lubuskie (46%) voivodships (46%), while the lowest in south-eastern Poland – in the Podkarpackie (15%) and Małopolskie voivodships (17%).

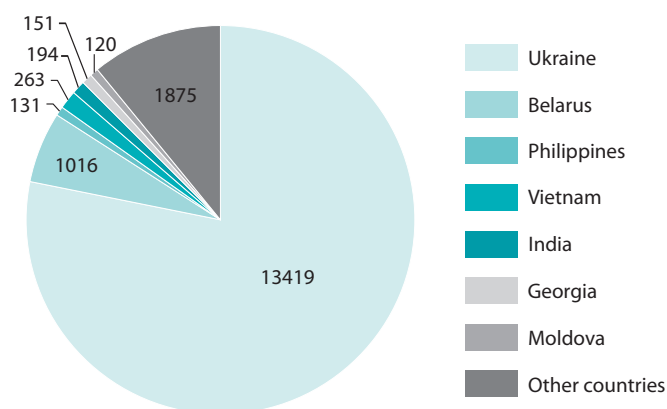
Over the last years, there has been a steady increase in the number of births by foreign women who settle in Poland permanently and decide to have a child here. The number of births by mothers without Polish citizenship permanently living in Poland increased almost tenfold.

Table 2.1. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland in 2015–2024

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

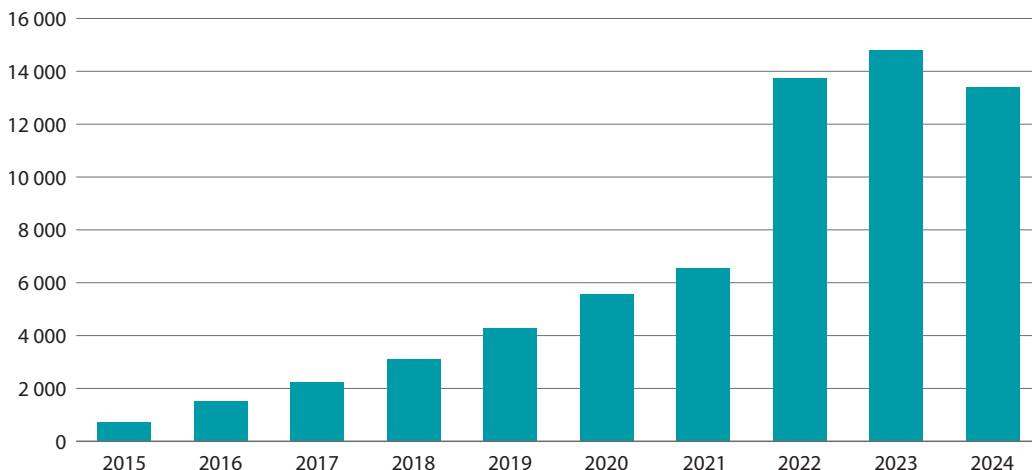
Among mothers with non-Polish citizenship in 2024, Ukraine and Belarusian women were the most. From Asian countries, most often in Poland were born citizens of Vietnam, India, Georgia and Philippines.

Chart 2.8. Live births from foreign women with permanent place of residence in Poland by country of citizenship in 2024



Women with Ukrainian citizenship definitely outweighed other foreigners living and giving birth in Poland (over 78%). In addition, their number grew very quickly due to ongoing war activities in Ukraine. In 2024, the number of live births by Ukrainians permanently living in Poland was almost twice as high as in 2021 and almost 20 times higher than in 2015.

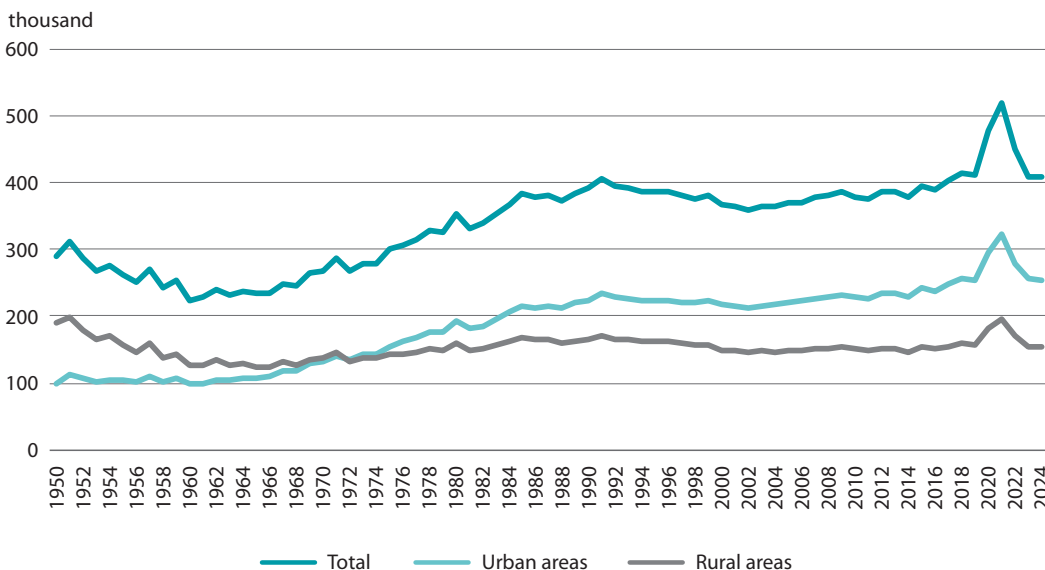
Chart 2.9. Live births in 2015–2024 from foreign women with Ukrainian citizenship and a permanent place of residence in Poland



2.2. Deaths and mortality

In Poland, the rate of deaths until 2019 did not change significantly — it increased, but the rate of growth was low and relatively stable¹⁷. 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 SARS-CoV-2 pandemic. In 2024, the number of deaths has decreased slightly by 0.5 thousand to 409 thousand compared to 2023.

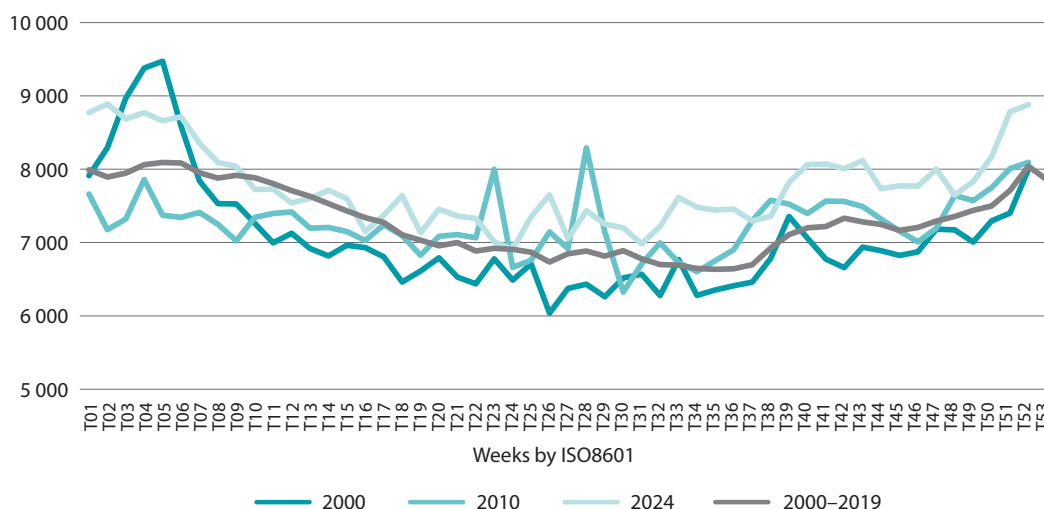
Chart 2.10. Deaths in 1950–2024



¹⁷ "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 14.08.2025).

The number of deaths per week of 2024 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 2024. The weekly average was almost 8 thousand deaths in 2024, similarly to 2023. At the beginning of this century, the average number of deaths per week was approx. 7 thousand.

Chart 2.11. Number of weekly¹⁸ deaths in selected years compared to the average 2000–2019



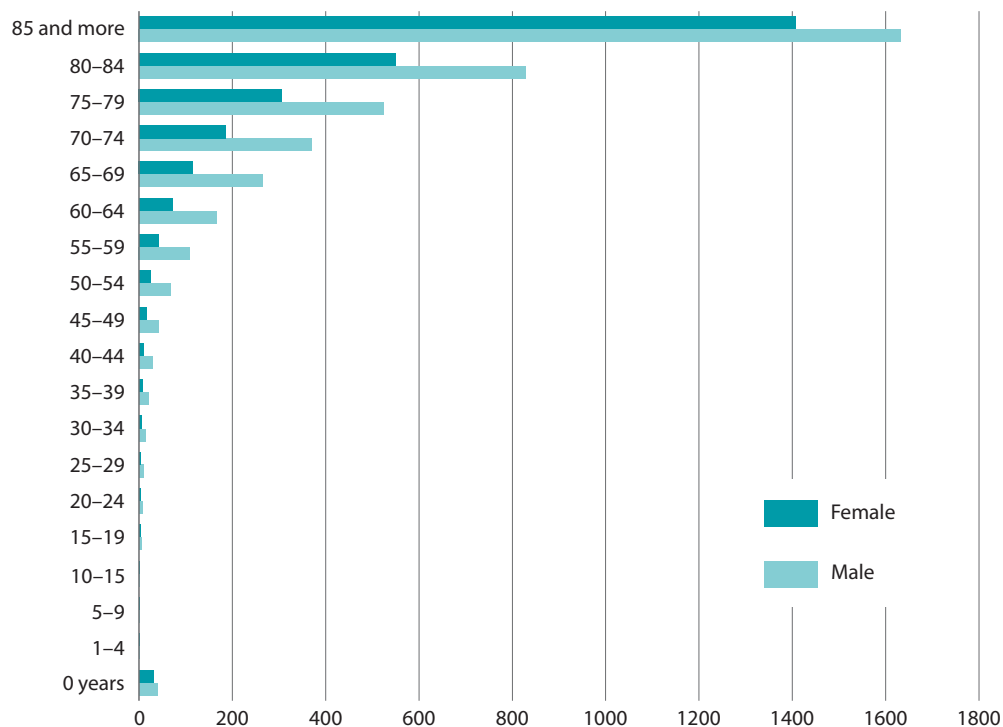
The death rate in 2024 remained at a level comparable to 2023 and amounted to 10.9. Among the total number of deaths, there were almost 52% of males. The median age in 2024 was almost 77 years (73 years for men and 83 for women), while in 2000 it was 73 years (69 years for men and 78 for women, respectively).

The mortality rate is currently higher in urban areas (in 2024 it amounted to 11.4‰) than observed in rural areas (10.1‰) and shows significant regional variations. The regional range of differentiation between the voivodships developed in 2024 from 9.6‰ in the Małopolskie voivodship to 12.8‰ in Łódzkie voivodship. High mortality also observed in Świętokrzyskie — 12.3‰.

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 1.5 and for boys 1.6 deaths per 10 thousand population of a given gender), but for about 20-44 years they become 3 times higher for males, including for the group 25-29 years the difference is almost 4 times (2.6 to 9.9). 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 equalise — for every 10 thousand of males aged at least 85 years, almost 1600 died during the year, and more than 1400 among females.

¹⁸ 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.

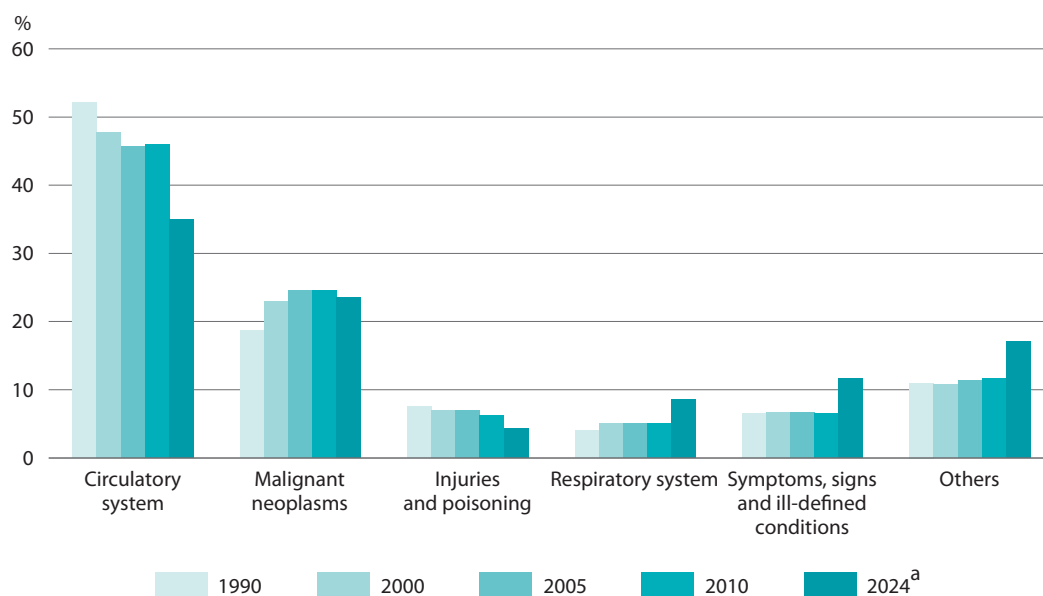
Chart 2.12. Intensity of deaths by sex and age (per 10,000 of a given age group) in 2024



The main causes of death in 2024¹⁹ were circulatory system disease and neoplasms, both of which accounted for just almost 62% of all deaths. Compared to 2023, this share decreased by about 2 percentage points. An adverse phenomenon is the continuing high number of diseases and deaths caused by neoplasms; in the early 90s of the 20th century, malignant neoplasms were the cause of less than 20% of all deaths and, in 2024, almost 24%. In contrast, the share of deaths caused by circulatory system diseases decreases, from 52% in 1990 to almost 35% at present. Other important causes of death are respiratory system diseases and injuries and poisonings, accounting for about 13% of all deaths.

¹⁹ Provisional data.

Chart 2.13. Causes of death in selected years



^a 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 more than 60% deaths of males. Relatively fewer deaths are caused by these causes among older people. Males from the age of 50 die primarily from circulatory system disease (over 33%) and the share of these deaths is steadily increasing with age. For young females, malignant neoplasms are the most dangerous — almost 1/3 of all deaths of females at this age, but among females aged 45-49, the proportion of deaths from malignant neoplasms exceeds 40%. Among females aged 50 and over, the most common cause of death is circulatory system disease, with a percentage of over 40%. Such a structure of deaths according to the most important groups of causes has been maintained in Poland for many years.

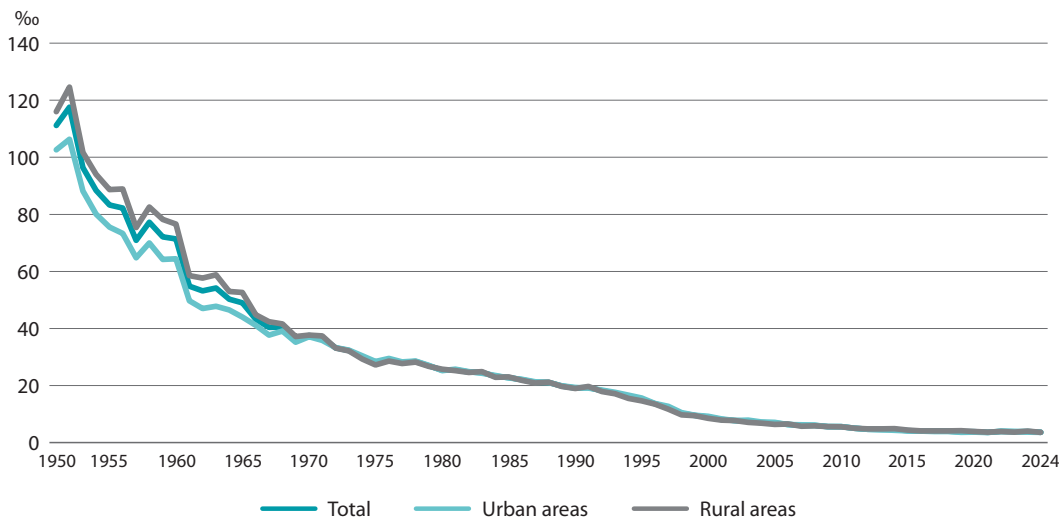
For several years, there has been a continuous decrease in the mortality of children between the ages of 1 and 14 years. The mortality rate of children aged 5 to 9 is particularly low. In 2024, the rate per 100 thousand population was almost 8 deaths in this age group. By comparison, in the group aged 15-19 years, the rate was four times higher and amounted to almost 35 deaths per 100 thousand population in this age group. In 2024, just over 11 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 (12.0 and 10.2, respectively).

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 20% of children's deaths), then congenital malformations (over 15%), respiratory system diseases (almost 10%) and diseases of the nervous system and sense organs (over 8%).

A worrying phenomenon is the increasing number of suicides among adolescents (aged 15-19) over the last 25 years. A particularly sharp increase was observed in the 1990s, i.e. from a 10% share in the early 1990s to 16% in 2000. Over the last 20 years, the level of deaths of adolescents from suicide has remained very high and oscillates around 20%. In 2024, this figure was almost 209%. This means that almost one in five teenagers died of suicide.

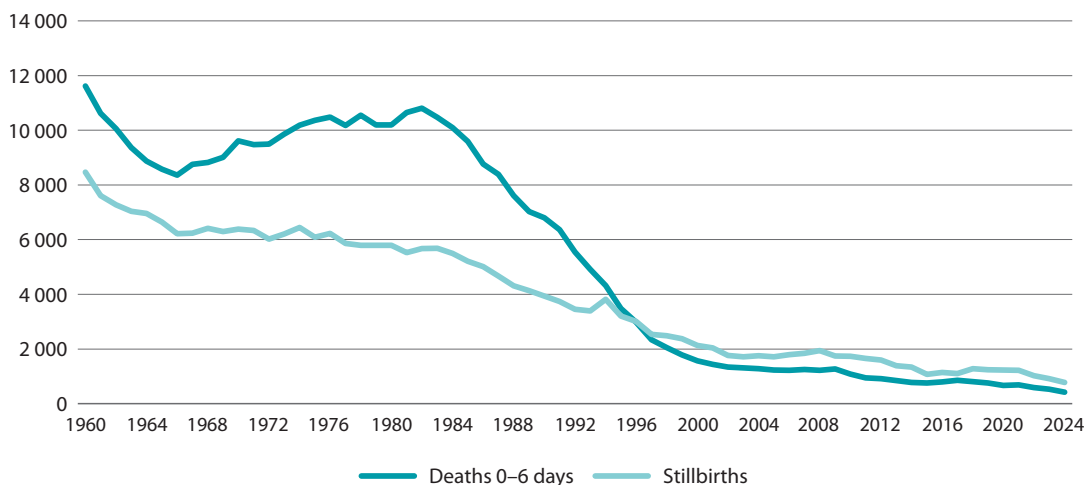
A positive phenomenon is the persistent low mortality of infants. Over the last 70 years, the infant mortality rate has decreased more than thirty-fold, from 108‰ recorded in 1950 to 3.6‰ in 2020. In 2024, almost 0.9 thousand children under the age of 1 died. The rate of infant deaths per 1000 live births was lower than the previous year (by 0.3 prom. p.) and was at the level of 3.6‰ (in urban and rural areas also 3.6‰).

Chart 2.14. Infant deaths per 1000 live births in 1950–2024



The decrease in infant mortality, as well as the relatively low number of stillbirths, result in a decrease in perinatal mortality rates, which now amount to 4.8‰ in comparison to 19.5‰ in 1990 (in 2000 it amounted to 9.7‰). Perinatal mortality is one of the factors determining the health condition of the population — in addition to the overall intensity of deaths and life-long parameters.

Chart 2.15. Perinatal mortality in 1960–2024



The number of infant deaths in the first week of life and stillbirths has been steadily declining for a number of years. In the early 1960s, the number of newborn deaths aged 0-6 days was around 11,000 per year, while stillbirths numbered 8,000. Over the past 65 years, the percentage of stillbirths has decreased nearly fourfold. In the 1960s, stillborn newborns accounted for 1.2% of all births, compared to just over 0.3% today.

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.

Infant mortality is more spatially differentiated than with the overall death rate. In 2024, the infant mortality rate ranged from 1.9‰ in the Lubuskie voivodship to 5.5‰ in Lubelskie. The average mortality rate for the years 2000-2024 ranges from 4.4‰ in Małopolskie to 6‰ in Dolnośląskie voivodships.

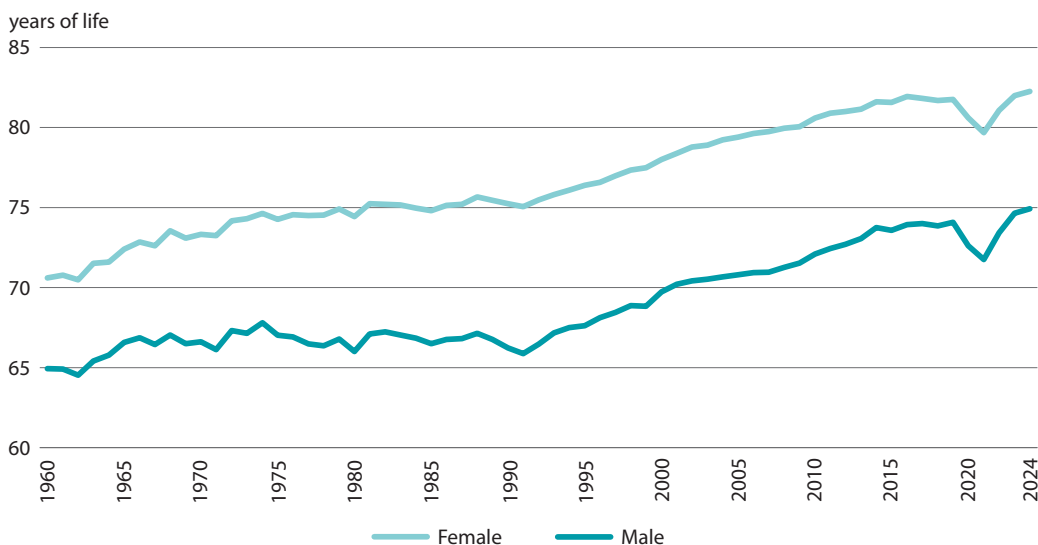
2.3. Life expectancy

From 1960 to 2024 life expectancy of a newborn (e^0) in Poland increased by about 10 years for men and by about 11,7 years for women. Extension of life expectancy for many years was caused mainly by drop in infant mortality rate. However, in recent years, the decline in the mortality rate among the elderly has also become more significant.

Life expectancy in 2024 was 74.93 years for men and 82.26 years for women. Mortality decreased compared to 2023, which resulted in the increase of life expectancy by 0.3 years for both sexes.

As in other countries, the shorter life expectancy of men in Poland results from the phenomenon of high male mortality, which is observed in all age groups, but this difference decreases with age. Men in the cities live a little longer than those living in the countryside – in 2024 their average life expectancy was 75.07 years compared to 74.68 years for those in the countryside. The average life expectancy of women is more equal in both areas (82.27 years in urban areas and 82.21 years in rural areas).

Chart 2.16. Life expectancy in 1950–2024



Life expectancy in Poland is highly spatially diversified. The latest data for 2024 show that the longest life expectancy among men was a characteristic of the inhabitants of the Małopolskie voivodship (76.25 years), followed by Podkarpackie (75.92 years). Among women, in the first place, there were inhabitants of the

Podkarpackie voivodship (83.73 years), followed by Podlaskie (83.72 years) and Małopolskie (83.26 years) inhabitants. In turn, the shortest life expectancy for men was observed in Łódzkie (73.61 years), followed by Warmińsko-Mazurskie (74.29 years), Lubuskie and Zachodniopomorskie (74.3 years). In case of women, the shortest life expectancy was recorded in Łódzkie and Śląskie (81.42 years).

A more complete interpretation of life expectancy data is made possible by analysing them in relation to health. The Healthy Life Years determine the average number of years of life without disability for a given person (of a given sex and age). Thus, this indicator adds a qualitative dimension to the expected number of life years and makes it possible to observe whether longer life means at the same time a longer life in good health.

According to the Statistics Poland, in 2023²⁰ the healthy life expectancy in Poland amounted to 78.8% of life expectancy for women, and 82.1% for men. This means that in the case of women - out of the 82 years of life expectancy in 2023 - the first 64.6 years are the period without limitations caused by disability. For men, there are 61.3 healthy years out of an estimated 74.7 years to live. However, with age the percentage of life remaining without disability begins to decline, for example - a man who was 60 in 2023 can expect that about 54.6% of his further life will be healthy (on average 10.7 years), and a women – 49.6% (average 12.1 years).

As in the case of life expectancy, in Poland there is also spatial variation in the healthy life years. In 2023, people living in the Wielkopolskie voivodship had the longest lifetime without disabilities, where for men (at the time of birth) this value was estimated at 62.9 years, and for women 66.3 years. These results significantly exceed the corresponding values at the national level. The shortest healthy life years for men was noted in Lubelskie (59.3 years) and the Podlaskie (59.4 years), while for women - in Lubelskie (62.9 years), followed by Łódzkie and Podlaskie (63.0 years). As in 2022, the inhabitants of the western voivodships spent bigger part of their lives without disabilities (i.e. the proportion of healthy life years at birth to the life expectancy was higher there) compared to voivodships in the east of the country.

According to Eurostat^{21,22}, in 2023, among the European Union countries, the most beneficial proportions of the healthy life expectancy in relation to the life expectancy (for both sexes combined) was observed in Bulgaria (90.5%), Malta (85.6%) and Hungary (82.9%). For men in Bulgaria, life without disability accounted for 92.1% of the expected 72.0 years (66.3 healthy years), while for men from Malta, life in good health was 87.9% of the expected life expectancy, i.e. (71.7 healthy years out 81,6 years). In Hungary, life expectancy for men was 73.4 years, with the percentage of life without disability being 85.1% (62.5 healthy years). Among women, the percentage of healthy life compared to men was lower and for Bulgaria it was equal to 89.1%, i.e. 71.0 healthy years out of 79.7 years of the whole life. In Malta and Hungary this rate was at a similar level, i.e. 87.9% and 85.1%, respectively, and life expectancy was significantly longer for women living in Malta (85.2 years) compared to women in Hungary (79.9 years). The number of healthy life years for women in Malta was 71.1 years, and for women in Hungary it was 64.6 years.

The least favourable proportions between healthy life expectancy and life expectancy for women were observed in Denmark and it was 66.2%, (i.e. 55.4 healthy years per 83.7 years of life) and Finland - 66.3% (i.e. 55.9 years of healthy life to 84.3 years of age). Among men, the lowest rates of healthy life were also recorded in Denmark (71.3%), then in Latvia (72.6%) and in Finland (73.5%), which translates into 57.0, 51.2 and 58.1 healthy life years respectively.

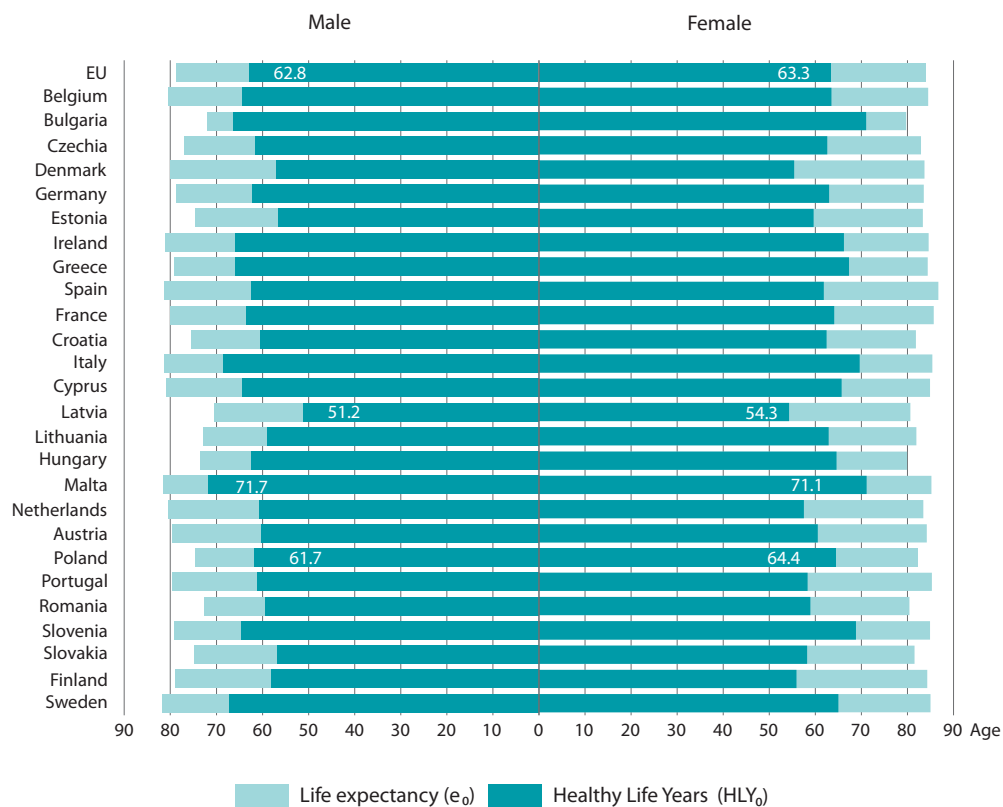
Analysing the number of healthy life years the lowest in 2023 was observed in Latvia- 54.3 years for women and 51.2 years for men, and the longest was observed in Malta – 71.1 for women and 71.7 for men years - i.e. a difference of almost 17 years in case of women and 20.5 years in case of men.

²⁰ Healthy Life Years in Poland in 2023, News Releases, [2024], Statistics Poland, Warsaw, Statistics Poland / Topics / Population / Life expectancy / Healthy Life Years in Poland in 2023 (access 07.08.2025).

²¹ Healthy life years, Eurostat database, <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/tps00150/default/table?lang=en> (access 07.08.2025).

²² Life expectancy, Eurostat database, https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/demo_mlexpec/default/table?lang=en (access 07.08.2025).

Chart 2.17. Life expectancy and healthy life expectancy by sex in European Union countries in 2023

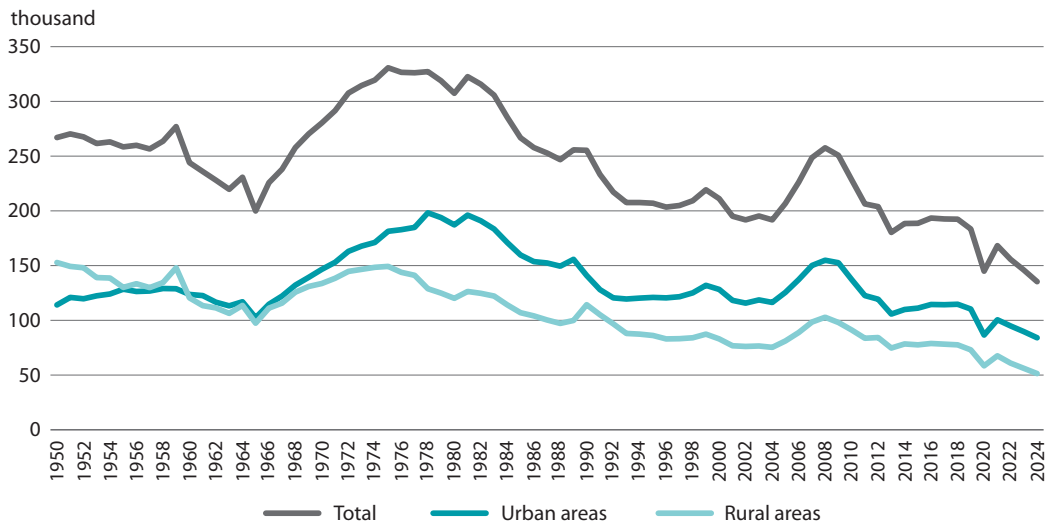


2.4. Formation and dissolution of families

The number of new marriages and their solidity, as an element of demographic development, have direct impact on its changes, because fertility rate of women in Poland is determined, inter alia, by the number of marriages²³. Despite the steady increase in the number of births from informal relationships, still more than 70% of the children are born in marriages. Additionally, it should be noted that half of the children are born during the first three years of marriage, which means that an increase in the number of newly contracted marriages results – in next 2–3 years – in an increase in the number of births.

²³ „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 access 08.08.2025).

Chart 2.18. Marriages contracted in 1950–2024

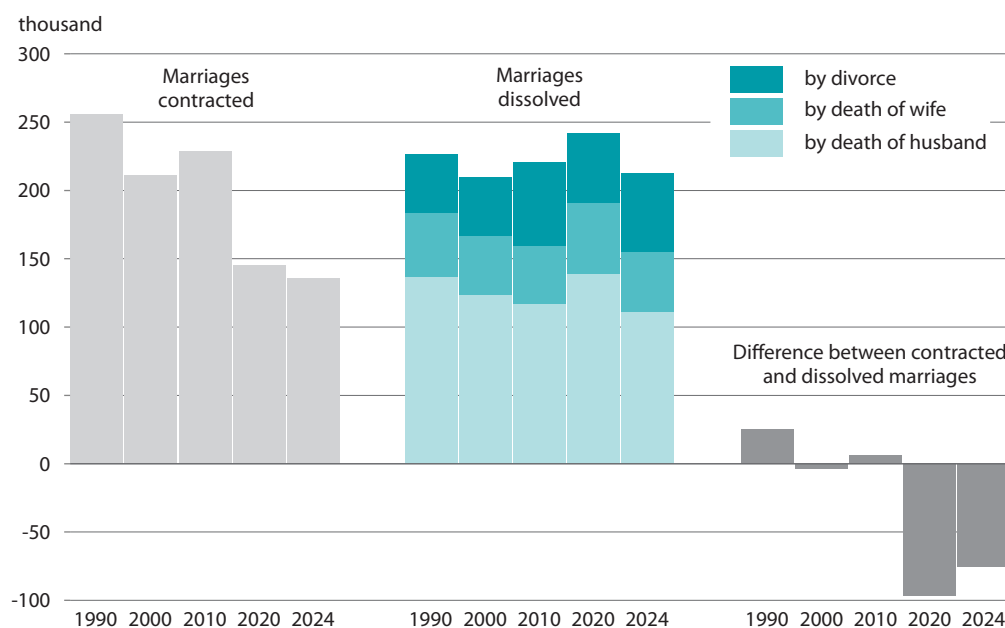


In the 1950s, the number of marriages amounted to around 260,000 annually, reaching as many as 277,000 in 1959. The first baby boom, which occurred in the 1950s, translated into an increase in the number of marriages in the second half of the 1970s and the early 1980s, when more than 300,000 marriages were concluded each year. Conversely, the decline in the number of marriages in the 1990s reflected the demographic downturn of the late 1960s. At the same time (mid-1990s), a process of radical change in previously observed demographic trends was already underway, which – alongside the decline in births – also resulted in a decrease in both the number and frequency of marriages. Therefore, the subsequent large baby boom at the turn of the 1970s and 1980s did lead to a rise in the number of newly concluded marriages (up to around 250,000 annually), but this increase was relatively short-lived – it covered the years 2007–2009, after which a rapid decline followed, down to 203,000 marriages in 2012. Since 2013, the number of newly contracted marriages has been below 200 thousand – in 2024 there were 135 thousand new marriages registered.

In 2005-2019 the courts pronounce – on average – approx. 65 thousand divorces (after the peak in 2006, when there were almost 72 thousand), in 2020, due to the pandemic and limited work of courts, only 51 thousand divorces and in 2024 – over 57 thousand.

In consequence – 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 2024 Poland had 8579 thousand 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 27%.

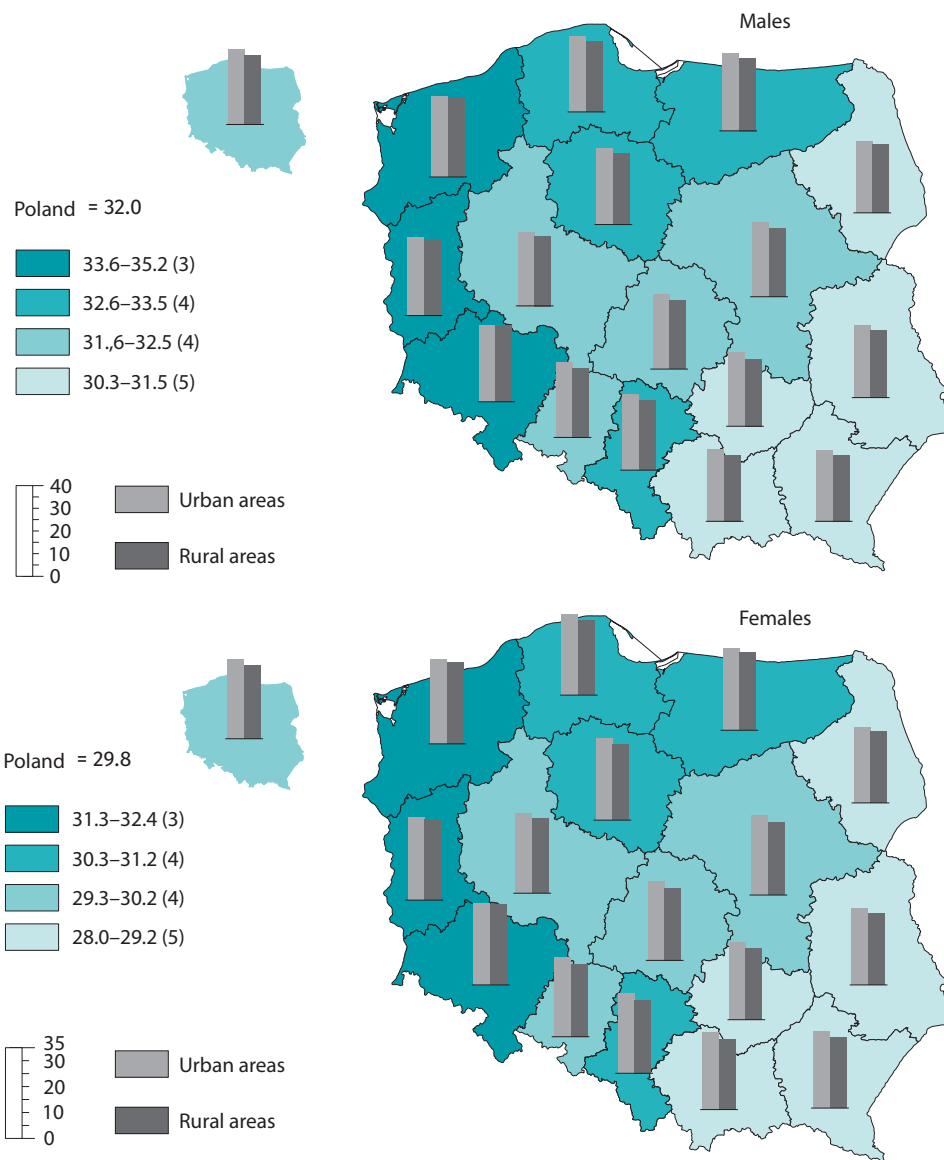
Chart 2.19. Balance of marriages in in selected years



Since 2020, the marriage contracting rate in Poland have not exceeded 5‰, in 2024 was amounted to 3.6‰. The frequency of contracting marriages in urban areas is higher than in rural areas (3.8‰ and 3.4‰, respectively), which means a decrease by 0.2 - 0.3 prom. p compared to 2023. In terms of voivodships – the highest rates are observed in Małopolskie voivodship (4.0‰ in 2024), while the lowest: Świętokrzyskie and Opolskie voivodships (3.1‰ and 3.2‰ respectively in 2024).

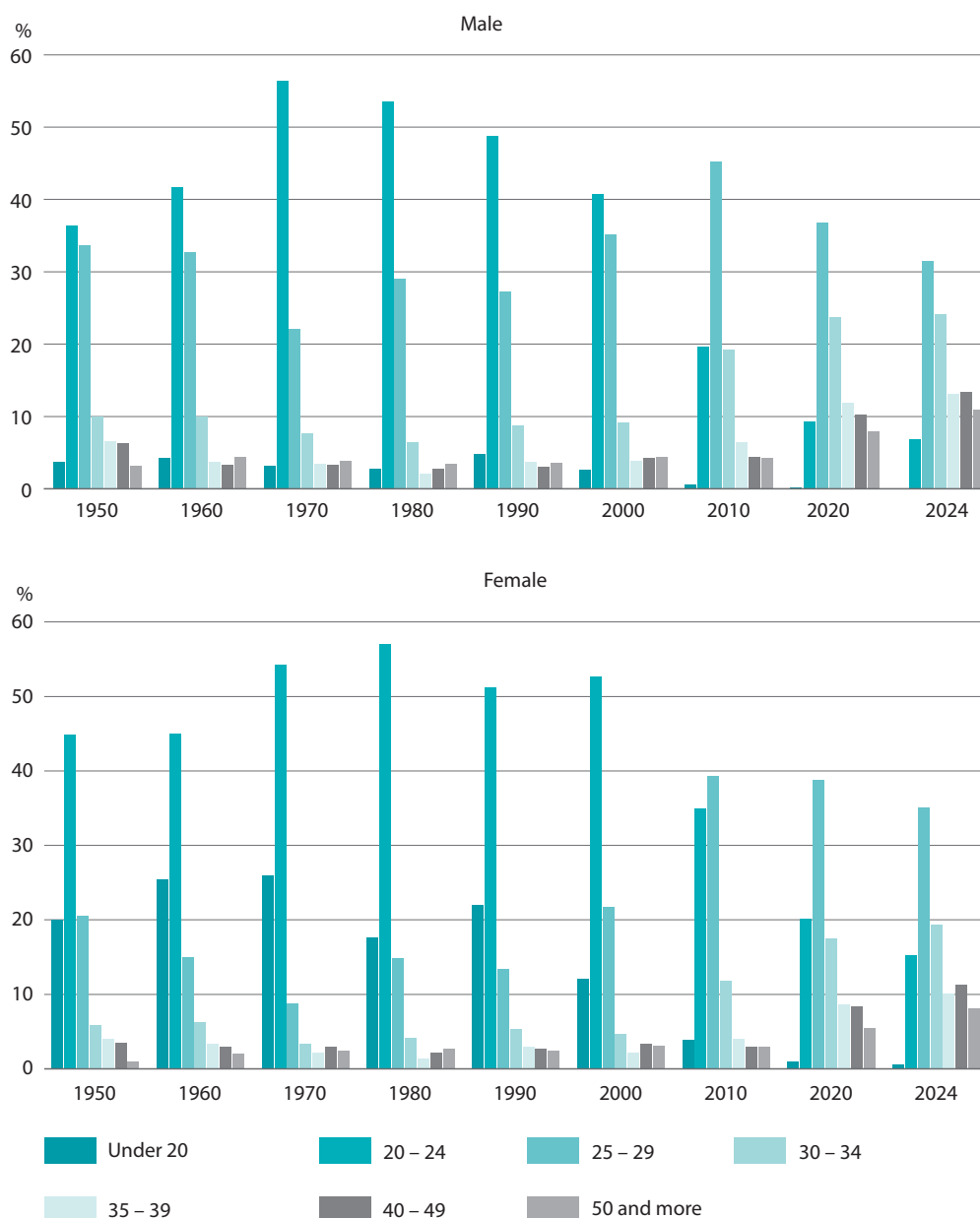
Among all contracted marriages in 2024, 73% were first marriages (70% in urban areas, 77% in rural areas). Their share decreases every year by about 1-2 percentage points. The intensity of getting married in younger age groups is also decreasing, which should be associated with delaying the decision to get married, staying in informal relationships or giving up living in a relationship.

Map 2.3. Median age of bridegrooms and brides in 2024



The choices made by the young people, who, while planning future, first invest in themselves – in education, work – then in a family, result in an increase in the age of bridegrooms and brides. In 2024, median age of a men contracting marriage was 32 years and women almost 30 years – in the case of both sexes it is 5-6 years more that in 2000. The youngest grooms live in voivodships of eastern and south-eastern Poland (Podkarpackie, Lubelskie, Małopolskie) – their median age is 30 years. On the other hand, the oldest are the inhabitants of western Poland (Zachodniopomorskie, Lubuskie and Dolnośląskie) – they are above 34-35 years old. It is similar in the case of brides – the youngest (about 27-28 years) live in voivodships of eastern and south-eastern Poland, while the oldest (31-32 years) in western voivodships.

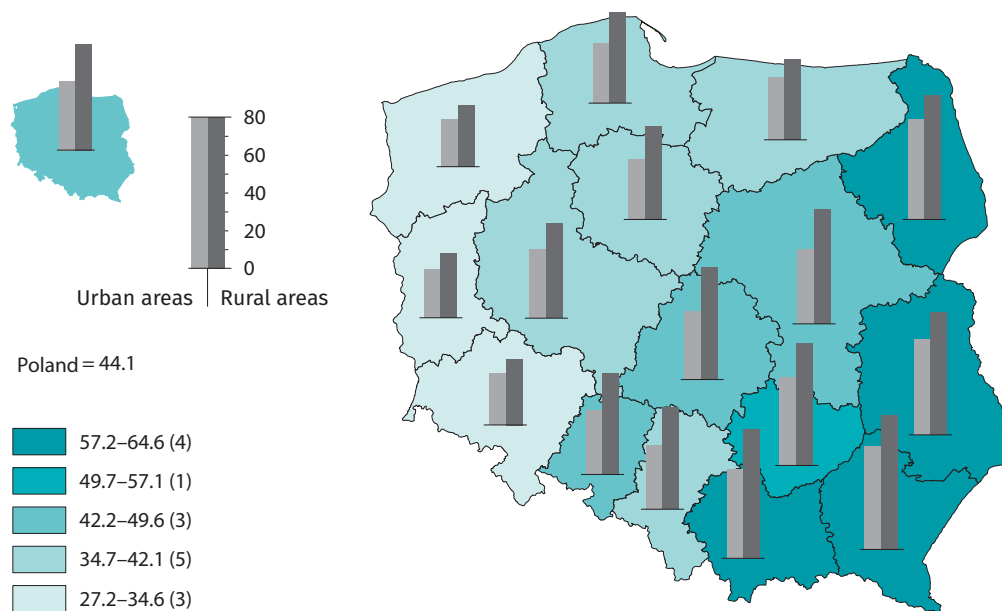
Chart 2.20. Bridegrooms and brides by age in selected years (in %)



Religious marriages (i.e. the marriages contracted at churches and religious association²⁴ and civil registry offices) constituted in 2024 approx. 44% of legal unions (in rural areas 56%, in urban areas – 37%) and their share is slightly decreasing every year (in 2010 it amounted to 68%, in urban areas 63% and in rural areas 75%). Preferences for religious and civil marriages vary greatly across the country. The regions where religious marriages clearly dominate are Podkarpackie (64% in 2024), Podlaskie and Lubuskie (58% each). On the other hand, in the provinces along Poland's western border, namely Zachodniopomorskie, Lubuskie and Dolnośląskie, religious marriages accounted for 27-30% of all newly concluded marriages.

²⁴ 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 2024 (% 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. However, they are becoming more frequent, which should be associated with open borders and increased travel opportunities, as well as the increasing number of foreigners coming to Poland (also from outside the EU).

In recent years, both the number and percentage of marriages between Polish citizens and foreigners have been growing significantly - from 3837 in 2010 to 5875 in 2024. 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 2021 in 2023).

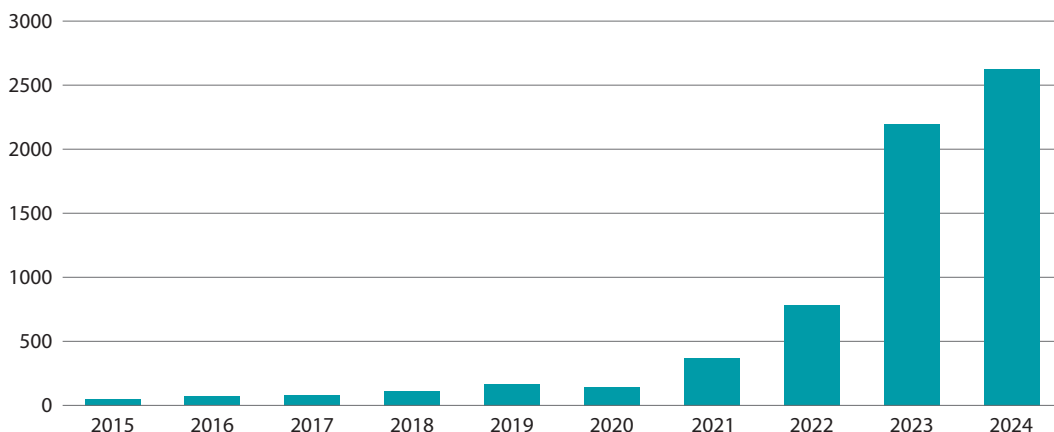
Table 2.2. Marriages with foreigners (persons without Polish citizenship) in selected years

Wyszczególnienie	2010	2015	2020	2024
Marriages with foreigners – total	3837	4060	4096	5875
% of total marriages	1.7	2.2	2.8	4,3
Polish women with foreigners	2810	2814	2053	2917
Polish men with foreigners	1027	1246	2043	2958

Poles most often marry citizens of Ukraine and Belarus, while Polish women marry mainly British, German, Italian and Ukrainian men.

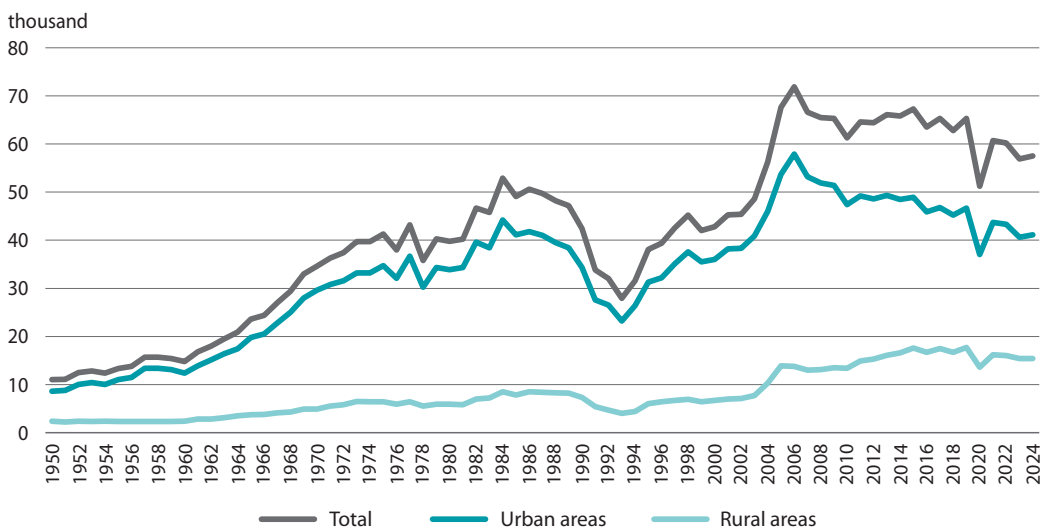
Due to the war in Ukraine since 2022, the number of marriages contracted in Poland by people with only Ukrainian citizenship is growing significantly. In 2024 their number amounted to 2627, which means almost a threefold increase compared to 2022.

Chart 2.21. Bridegrooms and brides with Ukrainian citizenship in 2015–2024



Since 1949, when divorce rates began to be tracked statistically, 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 40,000 per year and 50,000 in the 1980s. In recent years, fewer than 60,000 marriages have ended in divorce each year, with over 57,000 in 2024. The highest number of divorces was granted by courts in 2006 – almost 72,000. It can be assumed that the sudden increase in the number of divorces (and separations) that took place between 2004 and 2006 (from 47,000 in 2003 to 72,000 in 2006) was caused by a change in the law on family benefits. The Family Benefits Act of November 2003 introduced benefits for all single-parent families, replacing the provisions of the Maintenance Fund Act, which were only aimed at some families.

Chart 2.22. Divorces in 1950–2024



The number of divorces in urban areas is almost three times higher than in rural areas, and the ratio is almost twice as high, and in the case of separation it is two times higher. Significant differences were also observed in regional arrangement, i.e. behaviour of inhabitants of south-eastern Poland is more traditional, while inhabitants of western voivodships were the least traditional.

Divorced spouses live together on average more than 15 years in marriage. The dominant cause, responsible for almost 60% of divorces, is incompatibility of characters, i.e. a reason that is difficult to clearly define, indicating the existence of various misunderstandings resulting from the way both parties think and behave. In 2024, it was listed as the reason for filing a lawsuit in 33,000 cases, while the next most important causes of divorce were half as significant (9,000 – infidelity, 7,000 – alcoholism, 3,000 – financial disagreements).

Over the years, the age of spouses who decided to divorce has been rising – in 2024, an average divorcing man was almost 44 years old and a woman 41 years old, i.e. 5-6 years older than in 2000 and 7-8 years older than in 1990. Social consequence of divorces is the fate of underage children (aged below 18), which number amounted to 50 thousand in 2024. It gives raise to significant consequences for functioning of such families and causes an increase in the number of families of single mothers with underage children. On the other hand, it should be emphasised that courts award child custody to both parents more frequently – in 2024 there were 77% of such rulings, custody awarded exclusively to the mother accounts for 19% (in 2000 the share amounted to 65%), while custody awarded exclusively to the father accounts for only more than 2% of cases.

2.5. Natural increase/decrease of population

The rate of natural increase is a difference between the number of live births and the number of deaths, but it also becomes a resultant of all above-mentioned demographic phenomena and their trends observed in recent years. The result is the natural decline, recorded since 2013 (it also occurred in the years 2002-2005), mainly due to the small number of births with almost negligible changes in mortality intensity. Since 2013, the number of people deceased was more than 859 thousand higher than the number of children born.

Changes in the age structure of the population (decrease in the number of children and adolescents) and the decrease in the number of contracted marriages are the grounds for stating that this process will be progressive. The rate of natural increase for many years has been guaranteed by the population living in rural areas, in urban areas there was a permanent natural decrease. In 2024 both rural and urban areas note natural decrease which in rural areas was at the level of – 3.3‰, whereas in urban areas amounted to – 4.8‰.

The rate of natural growth/decline are considerably differentiated regionally. In 2024, natural decrease was recorded in all voivodships. The highest natural increase has been observed for the last few years in the Pomorskie voivodship – in 2019 the rate amounted to 1.5‰, currently it is negative. The next voivodship, comparable in this aspect, is Małopolskie where a negative increase has been recorded for several years again. These voivodships are characterized by high fertility and at the same time relatively low mortality. There is highest natural decline ratio occurs in Świętokrzyskie voivodship (-6.7‰).

The highest natural decrease occurs in powiats of the dominant part of the following voivodships: Podlaskie, Świętokrzyskie, Opolskie and Śląskie. In 2024 natural increase was recorded in 10 powiats of the Pomorskie, Dolnośląskie, Podkarpackie and Małopolskie voivodships and partially in the Wielkopolskie voivodship. The highest natural increase was recorded in 2024 in the Kartuzy powiat – it amounted to 3.1‰.

2.6. International migration of population

In 2024, the net international migration for permanent residence amounted to 9.3 thousand. The number of immigration reached 19.5 thousand, and emigration – 10.2 thousand. A positive net international migration (calculated on the basis of information on registration for permanent residence after arriving from abroad and on deregistration from permanent residence related to a departure abroad for permanent residence) was recorded for the ninth time in a row. Previously, for decades net international migration had been negative.

In 2024, compared to the previous year, an increase in the number of both immigration and emigration was recorded (in 2023, 16.7 thousand and 9.9 thousand, respectively). In the longer term, starting with Poland's accession to the European Union, we observe a relatively stable level of immigration (approxi-

mately 10-20 thousand per year) and at the same time significant fluctuations in emigration until 2015²⁵ (in 2006 - 46.9 thousand, in 2010 - 17.4 thousand, in 2013 - 32.1 thousand) and minor changes after 2015 (about 8 – 14 thousand annually).

The main directions of permanent emigration remain unchanged for many years — Germany and the United Kingdom. However, in recent years, fluctuations in the number of emigration for permanent residence to Germany have been noticeable. In 2024 3.3 thousand people have permanently left, in 2023 – 3.1 thousand, in 2022 – 3.9 thousand. Last year, emigration to United Kingdom increased by only about 0.5% remaining at 2.2 thousand.

Immigrants coming to Poland for permanent residence are largely returning Poles - in 2024 they accounted for 56% of all immigrants (almost 11 thousand immigrants had Polish citizenship). In the case of immigration for permanent residence, as in the previous year, in 2024 the largest number of people came from Ukraine (5.3 thousand), United Kingdom (2.6 thousand), Germany and Belarus (2.3 thousand each). The continuing significant number of permanent resident immigrants from Ukraine is a consequence of the armed conflict with Russia.

The scale of migrations for temporary stay is considerably larger. According to the most recent estimate of the number of Polish residents staying temporarily abroad for 12 months or longer, at the end of 2023, 1,555 thousand people were temporarily staying abroad. inhabitants of our country, i.e. by 43 thousand (2.8%) more than in 2022²⁶.

This group of emigrants is dominated by individuals, who have combined their time abroad with working, taking up studies at universities and family reunification. The main directions of Polish temporary emigrations are: the United Kingdom, Germany, the Netherlands, Norway, Ireland, Belgium and Italy. In the years 2018-2023, the largest increase in the number of long-term temporary emigrants from Poland occurred in the Netherlands, Germany, Switzerland and Norway - respectively 32 thousand (33.4%), 17 thousand (14.1%), 8 thousand (37.8%) and 7 thousand (9.3%). In turn, the largest decline was recorded in United Kingdom and Italy - respectively by 119 thousand. (21.3%) and 8 thousand (13.8%). Such emigration scale undermines the demographic potential of Poland. The negative side of this process is the scale of departures of young well-educated residents of Poland and individuals with high professional qualifications, which often are not being used in the destination country.

At the same time, during recent years, there has been observed a growth in a number of immigrants temporarily staying in Poland. The number of labour immigrants is increasing, especially of citizens of Ukraine and Belarus, who are interested in working temporarily in Poland.

An increase in the number of foreigners interested in studying in Poland has been observed. The number of foreigners studying in Poland in the academic year 2024/2025 (as of 31 December, 2024) amounted to 108.6 thousand. In comparison, in the academic year 2023/2024, 107.1 thousand of foreigners had been studying at Polish universities. Since 2000, every year, an increase in the amount of foreigners studying at Polish universities has been observed.

Analysis of the tendencies shows that Poland is transforming from a typical emigration country into an immigration country during the last 10 years.

2.7. Internal migration of population

From 2021, after significant decrease in 2020 (385 thousand), the number of internal migrations for permanent residence returned to over 400 thousand and in 2024 it amounted to 430 thousand. (in 2023 - 406 thousand). For several years, as a result of internal migrations, the number of inhabitants of rural areas

²⁵ Data on foreign migrations for permanent residence for 2015 are not available.

²⁶ <https://stat.gov.pl/en/topics/population/international-migration/information-on-the-size-and-directions-of-emigration-for-temporary-stay-from-poland-in-2018-2023,8,15.html> (dostęp 29.07.2025).

is growing - in 2024, net migration for rural areas amounted to 42.4 thousand persons (in 2023 – 46.8 thousand).

As in previous years - only in five voivodships: Mazowieckie, Pomorskie, Małopolskie, Dolnośląskie and Wielkopolskie the inflow of population was higher than the outflow. It means that in these voivodships internal migrations for permanent residence resulted in an increase in the number of population. The remaining voivodships recorded a decrease in population as a result of migration. The highest decrease was in Lubelskie voivodship, then subsequently in, Śląskie, Podkarpackie and Świętokrzyskie.

The leading destinations for interregional migration are usually the country's best-developed regions. In economically weak regions, migration flows are smaller. The directions of population movements are primarily determined by economic considerations (possibility of finding a job), but also by public transport. Nevertheless, inter-voivodships migrations account for only 23.9% of internal migrations for permanent residence. The main migration movement for permanent residence takes place within the voivodship.

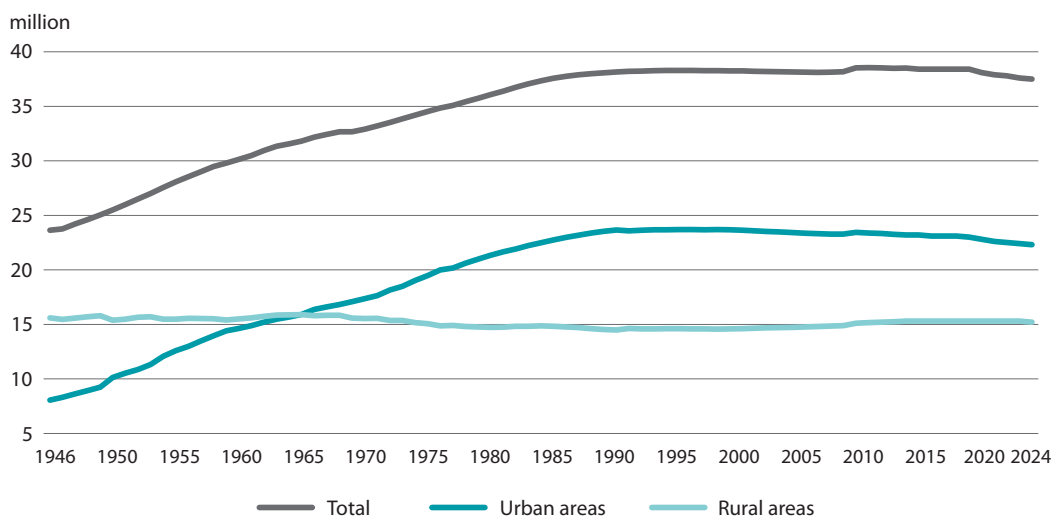
In 2024, once again, the number of internal population movements for a temporary stay above 3 months decreased by almost 28 thousand, slightly exceeding 360 thousand and amounting to only 364.1 thousand (in 2022 – 403.7 thousand). Temporary migrations mostly concern movements to urban areas (from cities to cities and from rural to cities), which reflects the positive net migration of temporary migration in urban areas amounting in 2024 45.8 thousand (in 2023 – 45.4 thousand).

The voivodships with the highest number of temporary stay above 3 months in 2024 were as follows: Mazowieckie (14.9%), Śląskie (10.3%) and Małopolskie (9.8%). Similarly to the case of migration for permanent residence, temporary migration in 2024 involved 67.2% of movements within the same voivodship.

2.8. Decrease in the 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.

Chart 2.23. Population in Poland in 1946–2024



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 the years 1990-2000 – almost 62%). In 2024, the annual population loss rate in rural areas amounted to -0.4%, in urban areas was – 0.3%.

Table 2.3. Population^a in selected years

Specification	Population in thousands (as of December, 31)					Annual population growth (decrease) rate in %				
	1990	2000	2010	2023	2024	1990	2000	2010	2023	2024
Total	38073.0	38254.0	38529.9	37636,5	37489.1	0.22	-0.02	0.08	-0.34	-0.39
Urban areas	23546.0	23670.3	23429.1	22376.5	22276.0	0.69	-0.13	-0.06	-0.50	-0.45
Rural area	14527.0	14583.7	15100.8	15260.0	15213.1	-0.53	0.14	0.31	-0.11	-0.31

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 2023 and 2024 – the 2021 Census.

For over a dozen years this applies to voivodships: Łódzkie, Opolskie, Lubelskie, Śląskie and Podlaskie. Since 2010 joined them also Świętokrzyskie and Zachodniopomorskie, in 2018 Podkarpackie and next Wielkopolskie and Małopolskie voivodships. In 2024, all voivodships recorded a decrease in the number of inhabitants. For the last few years, the largest population decline has taken place in the Świętokrzyskie voivodship – in 2024 it was -0.9%. There is natural decline ratio of -6.7‰ and one of the highest negative ratio of net internal migration for permanent residence (-2.3‰).

 Table 2.4. Population^a by voivodships in selected years

Voivodships	Population in thousands As of December, 31				Annual population growth (decrease) rate in %			
	2000	2010	2023	2024	2000	2010	2023	2024
Polska	38254.0	38529.9	37636.5	37489.1	-0.02	0.08	-0.34	-0.39
Dolnośląskie	2912.2	2917.2	2879.3	2868.2	-0.17	0.04	-0.30	-0.38
Kujawsko-pomorskie	2067.8	2098.7	1996.0	1984.5	-0.05	0.02	-0.54	-0.58
Lubelskie	2206.2	2178.6	2011.0	1996.4	-0.13	-0.24	-0.67	-0.73
Lubuskie	1008.5	1023.2	975.0	969.8	0.05	0.10	-0.51	-0.53
Łódzkie	2627.8	2542.4	2362.5	2345.9	-0.36	-0.29	-0.67	-0.70
Małopolskie	3222.4	3336.7	3429.6	3429.1	0.35	0.36	0.02	-0.02
Mazowieckie	5115.0	5267.1	5510.5	5508.3	0.05	0.40	-0.00	-0,04
Opolskie	1070.6	1017.2	936.7	930.3	-0.34	-0.25	-0.61	-0.69
Podkarpackie	2101.4	2127.9	2071.7	2063.0	0.12	0.08	-0.36	-0.42
Podlaskie	1210.7	1203.4	1138.2	1132.6	-0.13	-0.12	-0.45	-0.49
Pomorskie	2172.3	2275.5	2359.6	2359.5	0.28	0.45	0.05	0.00
Śląskie	4768.7	4634.9	4320.1	4291.4	-0.37	-0.10	-0.61	-0.66
Świętokrzyskie	1302.7	1282.5	1168.5	1158.0	0.01	-0.32	-0.82	-0.90
Warmińsko-mazurskie	1427.5	1453.8	1357.9	1349.2	0.19	0.01	-0.62	-0.64
Wielkopolskie	3345.3	3446.7	3488.0	3480.0	0.17	0.32	-0.16	-0.23
Zachodniopomorskie	1697.9	1723.7	1631.8	1622.8	0.06	-0.01	-0.54	-0.55

a) The data was compiled taking into account the results of censuses: for 2000 – the 2002 Census, for 2010 the 2011 Census, for 2023 and 2024 – the 2021 Census.

Changes in 2024 in the number and territorial distribution of population affected slightly on the population density, 119 people still live on 1 km²; in urban areas around 936 (16 less than in the previous year) and in rural areas 52 people, slightly less than last year.

It must be stressed that inhabitants are attracted in particular to the areas where the developing largest multifunctional urban agglomerations (agglomerate areas) are located. This applies mainly to the regions of Warsaw, Tricity, Poznań, Kraków, the Bydgoszcz-Toruń agglomeration as well as Wrocław and, to a lesser extent, the districts surrounding Szczecin, Olsztyn, Białystok, Lublin, Rzeszów, Łódź and Zielona Góra. Thus, the process of deurbanisation is deepened, which should be associated mainly with the processes of so-called “urban sprawl” and suburbanisation – rural areas which surround urban areas become, in fact, urbanised urban areas, while still remaining rural areas in an administrative sense.

2.9. Changes in the age structure of the population

In the overall the population of Poland²⁷ – approx. 37489 thousand – females permanently account for almost 52%; per 100 males, there are 107 females (in urban areas – 112, in rural areas – 101). The feminisation ratio varies due to age; among the population up to 48, there are more males – in 2024 per 100 males in this age group there were fewer than 97 females. In turn, in the age group of 49 and more, the feminisation ratio currently is nearly 124, and in the oldest age groups (75 and more) per 100 males there are, on average, 184 females. This is a result of longer life expectancy of females, but over the years these parameters decrease, e.g. in 2010, the feminisation ratio for the age of 75 and more was 213. Among the rural population, the majority of females takes place as from the age of 62, in urban areas as from the age of 43 – which, in turn, results from the fact that females migrate from rural areas to urban areas.

As a result of the processes of vital statistics, migration and longer life expectancy of the population, there are significant transformations in the population structure by age. The median age of Poland's inhabitants amounted to over 43 years in 2024, i.e. more than 7 years more than in 2000. The median age for males is almost 42 years, and for females – 45 years (in 2000, respectively: more than 33 and 37 years). The rural inhabitants are 2 years younger than those living in urban areas, where the median age is over 44 years.

Table 2.5. Population^a by age groups in selected years

Age groups	1990	2000	2010	2023	2024	1990	2000	2010	2023	2024
	in thousands					in percentage				
Total population	38073	38254	38530	37637	37489	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
Biological age groups										
0–14	9495	7294	5856	5667	5492	24.9	19.1	15.2	15.1	14.6
15–64	24705	26234	27484	24420	24273	64.9	68.5	71.3	64.9	64.7
65 and more	3873	4726	5190	7550	7725	10.2	12.4	13.5	20.1	20.6
Economic age groups										
pre-working	11286	9333	7243	6865	6745	29.6	24.4	18.8	18.2	18.0
working	21898	23261	24831	21985	21834	57.5	60.8	64.4	58.4	58.2
mobile	15447	15218	15424	13323	13064	40.6	39.8	40.0	35.4	34.8
non-mobile	6452	8043	9407	8662	8770	16.9	21.0	24.4	23.0	23.4
post-working	4889	5660	6456	8786	8910	12.9	14.8	16.8	23.3	23.8

a) The data was compiled taking into account the results of censuses: for 2000 – the 2002 Census, for 2010 the 2011 Census, for 2023 and 2024 – the 2021 Census.

The changes in demographic processes, and more importantly, the deep births depression ongoing since the 1990s, have resulted in changes to the number and structure of population by age, i.e. observed until 2015 and since 2022 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 2024, the number of children under the age of 15 was almost 5.5 million, i.e. by 175 thousand less than a year earlier – the number of births was lower by 180 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 14.6%. The lowest share - 15% - took place in 2015-2016; in 1990 children accounted for 25% of total population, and in 2000 - almost 20%).

²⁷ 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).

On the other hand, the group of population aged 65 and more is constantly growing - in 2024 it increased by 175 thousand to the size of more than 7.7 million, which is 20.6% of the total population (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.

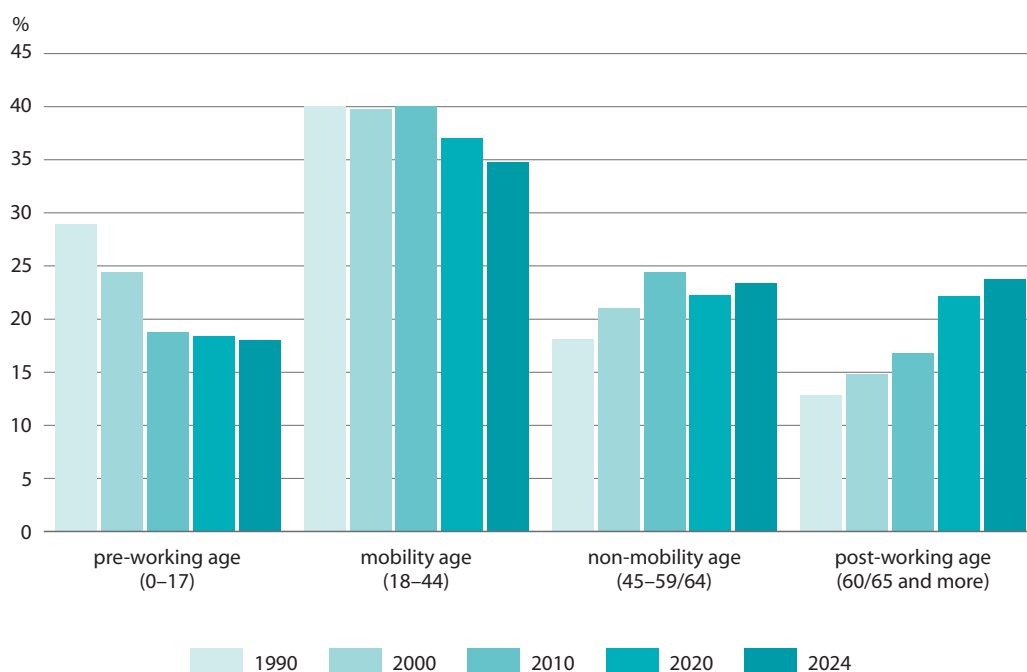
Changes take place also in case of economic age groups. The number of pre-working age population (0-17 years) was gradually decreasing until 2016. In 2017-2020 it increased to almost 7 million, while since 2021 it decreased again – in 2024 this number decreased by 120 thousand compared to the previous 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 18.0% - decreased by 2 percentage points compared to 2023 (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 19.92%, while in urban population it is 16.7%.

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 (over 19%), while the smallest share characterizes Opolskie voivodship – 16.3%.

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 2024 it amounted to 58.2% ,i.e. almost 22 million people, by 151 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 2024 increased the number and the percentage of population in non-mobile working age, with a share of 23.4%. The percentage of population in the mobile working age decreased by 0.6 percentage points compared to 2023, it fluctuated around 40% in the years 1990-2014 and at the end of 2024 it amounted to 34.8%.

Chart 2.24. Population by economic age groups in selected years



The regions of Poland are not significantly different in terms of the percentage of potential labour resources in regions population - the difference is over 2 percentage points. The largest share of potential labour resources characterizes Małopolskie, Opolskie and Podkarpackie voivodships (in 2024 about 59% and Świętokrzyskie voivodships (57%).

Whereas, the ageing process of the Polish 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 2000-2023, the number of this subpopulation increased by over 3 million up to 8.9 million, and the share increased during this period from less than 15% to almost 24%. In the case of this population age group, the difference in the share the overall urban and rural population amounts to 5.1 percentage points. In 2024 in urban areas the share increased to 25.8%, while at rural areas to almost 20.7%. Regional differentiation is slightly smaller - in 2024, the oldest was Świętokrzyskie voivodship with over 26% of the share of people at post-working age, while the smallest share (almost 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 2024, 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 4.8% of inhabitants of urban and 3.6% of rural areas. Also in this case, there is a significant territorial differentiation - the highest share of seniors was observed in Świętokrzyskie and Podlaskie voivodships (4.9%) Opolskie and Śląskie voivodships – 4.8% in 2024. While the lowest share is recorded in Wielkopolskie voivodship - 3.6% last year and Lubuskie (3.7%), Warmińsko-mazurskie and Pomorskie (3.8%).

The group of people of old age is primarily diversified by sex - among men, seniors constitute less than 3% of the population, and among women almost 6%. The group itself is definitely dominated by women, whose share is almost 70% of people in the old age (similarly in urban and rural areas).

Table 2.6. Population^a at non-working age per 100 persons in working age in selected years

Specification	1990	1995	2000	2010	2020	2024
Total	74	68	64	55	68	72
Pre-working age (0-17)	52	45	40	29	31	31
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 indicator defining the relationships between the individual economic age groups is the dependency ratio, illustrating the number of persons of non-working age per 100 people of working age. The dependency ratio has been growing for several years – in 2024, it was 72 in relation to 55 in 2010, and in 1990 it was as much as 74. Therefore, when analysing changes in the dependency ratio, consideration should be given to the proportions of partial ratios – much more important than the overall value of the ratio. The analysis of partial ratios shows adverse changes in both groups - separately considered relations of the number of persons in pre-working age group to the working age group as well as the number of persons in the post-working age group to working age group.

The ratio for the pre-working age population has remained practically unchanged for several years, while it is growing for the post-working age population. In 2024 per every 100 people of working age, there were 31 people of pre-working age and 41 people of post-working age. This means that the share of potential future labour resources is lower than the share of those who have already theoretically left the labour market. The proportions have been reversed since 2013; in 2010, partial ratios were at the level of 29 and 26, i.e. they were almost equal, but in the earlier years the relationships were much more favourable: in 2000, they were 40 to 24, and in the early 90s of the 20th century – 52 to 22.

2.10. Conclusion

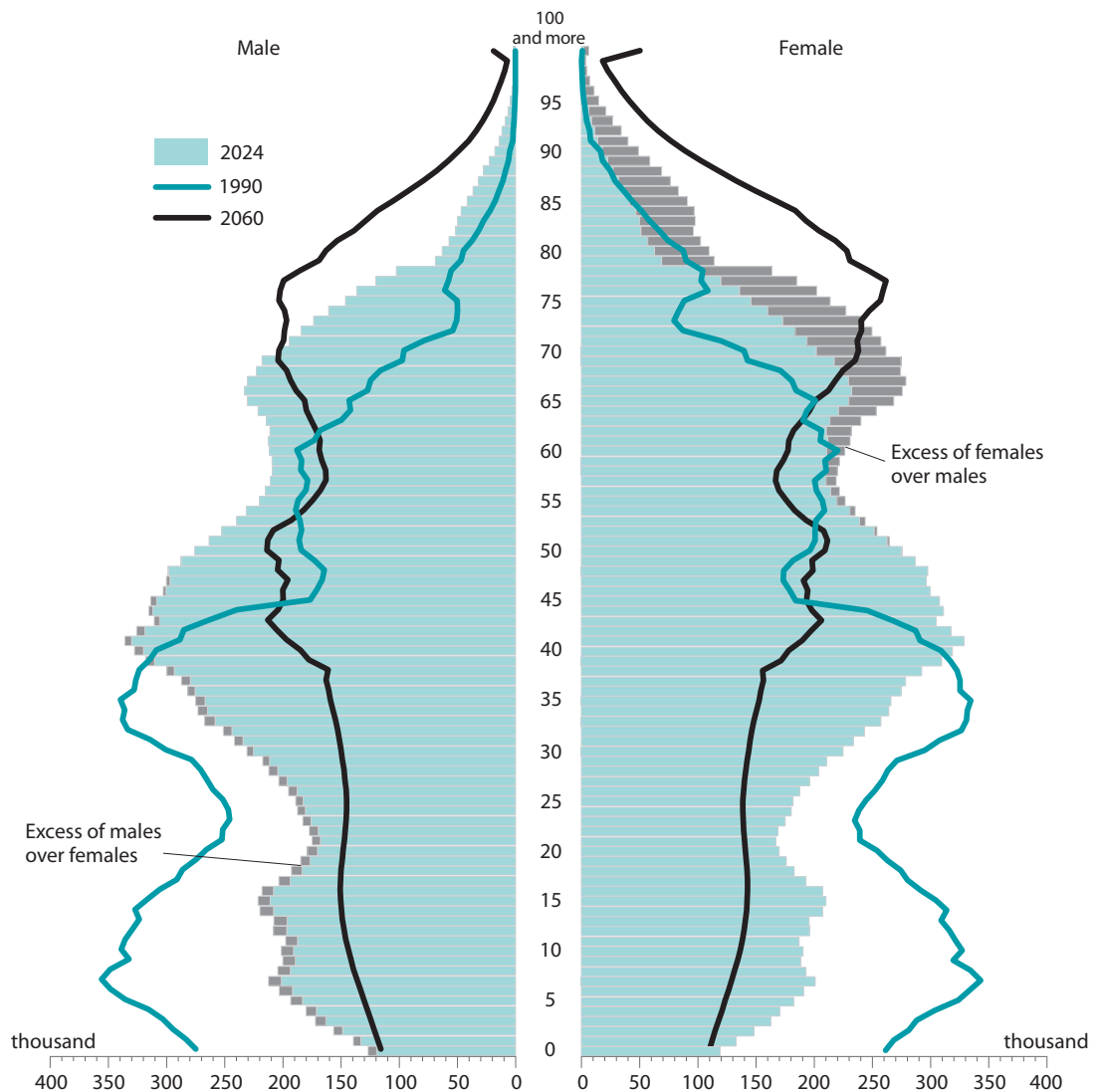
The analysis of changes in the indicators for the individual voivodships indicates that over the last twenty five years the fastest rate of ageing of the population took place in the Opolskie, Zachodniopomorskie and Śląskie voivodships. The process of deterioration of the indicators was one of the fastest also in the Warmińsko-Mazurskie voivodship – although it still remains one of the youngest voivodships. On the other hand, since 1990 there has been the smallest change in the demographic parameters for the following voivodships: Mazowieckie, Wielkopolskie, Lubelskie and even Łódzkie – whose inhabitants are currently determined as the oldest in Poland.

The process of ageing of the Poland's population is regionally differentiated – currently, the representative of the youngest age structure is the Pomorskie voivodship. The indicators in terms of the ageing of the population are the most favourable there, e.g. in 2024, the median age of the population was almost 42 years and the percentage of children and adolescents is almost 19.3% (as a reminder, the parameters for Poland are, respectively, over 43 years and 18%). The very similar age structure is also characteristic of the Małopolskie and Wielkopolskie voivodships. In turn, the voivodships characterised by the least favourable parameters of the age structure of the population are the Opolskie, Świętokrzyskie and Łódzkie voivodships where the median age is more than 45 years, and the percentage of young people is about 16% when compared to 25-26% of people of post-working age – very similar in this respect are also the Dolnośląskie and Śląskie voivodships.

It is projected ²⁸ that for the next decades, i.e. till 2060, the process of ageing will affect most the Warmińsko-mazurskie, Opolskie and Podkarpackie voivodships, i.e. in the years 2026-2060, the percentage of elderly population (65 and older) in this voivodships will increase the most (more than 13 percentage points). The process of ageing will be mildest in the Pomorskie and Mazowieckie voivodships. In 2060 Pomorskie, Wielkopolskie, Mazowieckie and Małopolskie – i.e. the voivodships with the strong labour market and research and academic facilities - will be the youngest regions. The Opolskie and Świętokrzyskie will remain the oldest voivodships.

²⁸ Statistics Poland, Population projection 2025-2060, medium scenario.

Chart 2.25. Pyramids of population in 1990, 2024 and the projection for 2060



The results of the projection show till 2060 the population of Poland will decrease by 6.6 million people (in relation to 2024). This state of affairs will be affected mostly by mortality (e.g. it is projected that in 2060 the number of deaths will reach almost 490 thousand). This will be the results of people born during the demographic boom of the 80s of the 20th century (who are now about 40) systematically entering the age of highest mortality. On the other hand, people who are now 20, will be reaching the retirement age. The median age of the population will be more than 50.25 years (i.e. above 7 years more than in 2024), which means more than half of population of Poland will be older than 50.

The increase in the number of births is not forecasted. Although, projection assumes the increase of total fertility rate, the number of potential mothers (now very young girls) will be a reason for which the number of births will be relatively low (around 225 thousand in 2060). The number of inhabitants in the Śląskie voivodship will be reduced the most, while in Pomorskie and Lubuskie will be reduced the least.

It should be noted that, in the case of the voivodships, the age structure of the population is shaped – in addition to births and deaths – also by migrations; mainly internal (domestic) but also international. Young

people leave their family home to study, then they find work in large cities/agglomerations and they stay there and set up a family most often. When developing the population projection and predicting the level of births and deaths for subsequent years, we build on the analysis of existing reproductive, mortality and migration trends. However, it is no longer easy to determine the level of migration as the movements of the population are the more complex, dynamic and thus unpredictable process.

The ageing of the population, which is perceived in individual and social terms, sets difficult, multifaceted challenges, not only in the economic but also in the psychological, medical and social spheres. Poland, for which the projections are currently unfavourable, will face all the problems arising from the demographic trends that are unfavourable for it. This also applies to the individual voivodships – especially those with the oldest age structure of inhabitants, in which the process of ageing will be most aggravated.

Methodological notes²⁹

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.
7. Infants are children below 1 year.

²⁹ 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,11,1.html> , „Migration of population” <https://stat.gov.pl/en/topics/population/international-migration/methodological-report-migration-of-population,7,1.html> (access 12.08.2025).

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.