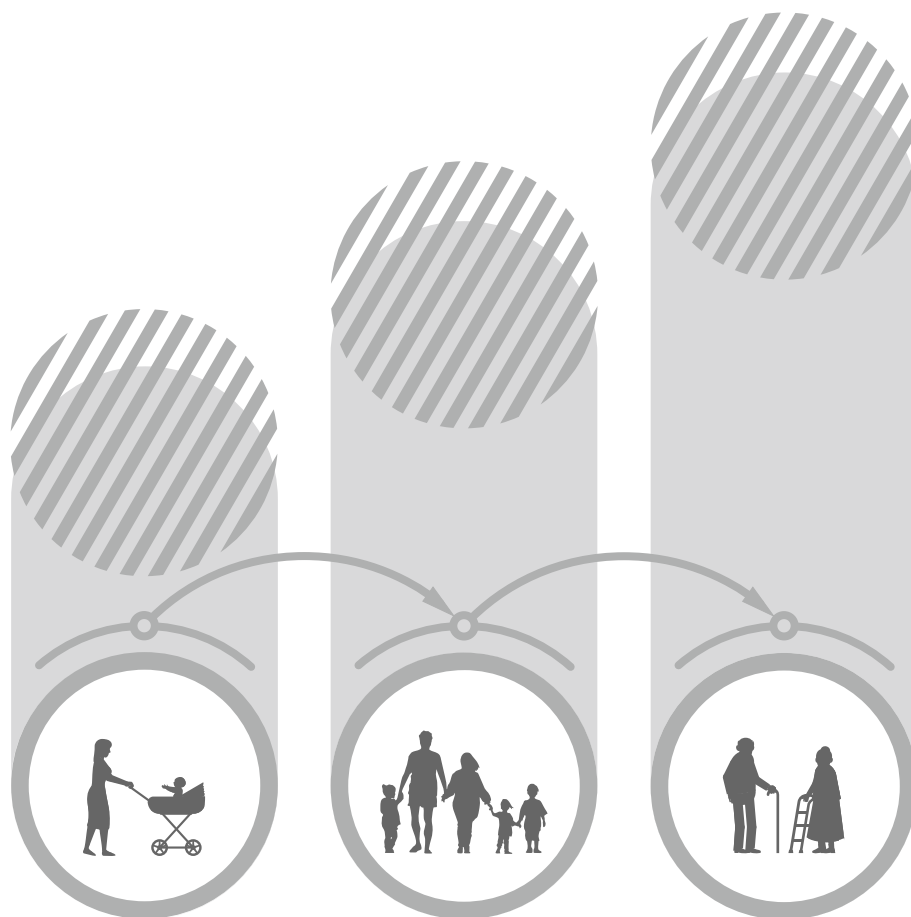


Sytuacja demograficzna województwa podlaskiego w 2025 r.

Białystok 2026
Demographic situation
of Podlaskie Voivodship in 2025



Sytuacja demograficzna województwa podlaskiego w 2025 r.

Demographic situation of Podlaskie Voivodship in 2025

Urząd Statystyczny w Białymstoku Statistical Office in Białystok

Białystok 2026

Opracowanie merytoryczne

Content-related works

Urząd Statystyczny w Białymstoku

Statistical Office in Białystok

pod kierunkiem

supervised by

Dorota Wyszowska

Zespół autorski

Editorial team

Anna Godlewska, Anna Szeszko

Prace redakcyjne i skład

Editorial work and typesetting

Dorota Żochowska

Opracowanie graficzne

Graphics

Dorota Żochowska

Tłumaczenie

Translation

Ewa Kępa

Publikacja dostępna na stronie

Publications available on website

bialystok.stat.gov.pl

Przy publikowaniu danych Urzędu Statystycznego prosimy o podawanie źródła

When publishing Statistical Office data — please indicate the source

Przedmowa


Procesy demograficzne należą do kluczowych czynników kształtujących warunki rozwoju społeczno-gospodarczego regionów. Zmiany w liczbie i strukturze ludności, dynamika urodzeń i zgonów, a także kierunki i skala migracji wpływają na funkcjonowanie rynku pracy, systemu edukacji, ochrony zdrowia oraz innych usług publicznych. W województwie podlaskim, gdzie od wielu lat obserwuje się utrzymujący się ubytek naturalny oraz odpływ migracyjny, a także systematyczne starzenie się populacji, analiza demograficzna ma kluczowe znaczenie dla oceny wyzwań rozwojowych i planowania działań na poziomie regionalnym i lokalnym.

W niniejszej, czwartej edycji publikacji pt. „Sytuacja demograficzna województwa podlaskiego” została przedstawiona sytuacja demograficzna regionu w 2025 r. w porównaniu z rokiem poprzednim, a wybrane informacje są zaprezentowane w retrospekcji od 2000 r., co umożliwia identyfikację zarówno długofalowych trendów, jak i krótkookresowych zmian. Opracowanie zawiera szeroki zestaw danych na temat liczby i struktury ludności, małżeństw, rozwodów, separacji, urodzeń, zgonów, trwania życia, oczekiwanego trwania życia w zdrowiu, kierunków i natężenia migracji, a także prognozy ludności. Po raz pierwszy przedstawiono w nim prognozę ludności według gmin do roku 2060. Zamieszczone w publikacji informacje dotyczą województwa, a niektóre spośród nich również podregionów (NUTS 3), powiatów i gmin. Ważniejsze dane wojewódzkie zostały przedstawione na tle kraju. Opis analityczny uzupełniają tablice oraz mapy i wykresy, a także wyjaśnienia stosowanych pojęć. Integralną część publikacji stanowi zestaw tablic w formacie xlsx zawierających szczegółowe dane dotyczące sytuacji demograficznej w poszczególnych jednostkach podziału terytorialnego województwa.

Opracowanie adresowane jest do szerokiego grona odbiorców: przedstawiciele administracji rządowej i samorządowej, instytucji publicznych, środowisk naukowych, organizacji pozarządowych, mediów oraz wszystkich osób zainteresowanych problematyką demograficzną i rozwojem regionu.

Zachęcam Państwa do zgłaszania uwag i sugestii, które pozwolą na udoskonalenie kolejnych edycji publikacji. Zapraszam również do korzystania z innych opracowań oraz baz danych dostępnych na stronach internetowych [Głównego Urzędu Statystycznego](#) i [Urzędu Statystycznego w Białymstoku](#).

p.o. Dyrektora
Urzędu Statystycznego w Białymstoku



dr hab. Dorota Wyszowska

Preface

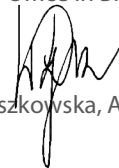
Demographic processes are among key factors shaping the conditions of socio-economic development in regions. Changes in population size and structure, birth and death dynamics, as well as the direction and scale of migration influence the functioning of the labour market, both education and healthcare systems and other public services. In Podlaskie Voivodship, where persistent natural population decline, migration outflow, and systematic population ageing have been observed for many years, demographic analysis is crucial for assessing development challenges and planning actions at the regional and local levels.

This fourth edition of the publication "Demographic situation of Podlaskie Voivodship" presents the demographic situation of the region in 2025 in comparison with the previous year, and selected information has been shown in retrospect since 2000, enabling the identification of both long-term trends and short-term changes. The study contains a wide set of data on the size and structure of the population, marriages, divorces, separations, births, deaths, life expectancy, healthy life expectancy, the directions and intensity of migration, as well as population projections. For the first time, it presents a population projection by gminas to 2060. The information contained therein applies to the voivodship, and some of them also to subregions (NUTS 3), powiats and gminas. The most important voivodship data are presented against the background of the country. The analytical description is supplemented by tables, maps and charts, as well as explanations of the terms used. An integral part of the publication is a set of tables in the xlsx format containing detailed data on the demographic situation in the individual territorial division units of the voivodship.

The study is addressed to a wide audience: representatives of government and local government administration, public institutions, the research community, non-governmental organisations, the media as well as all people interested in demographic issues and the development of the region.

I encourage you to submit comments and suggestions that will allow for the improvement of the subsequent editions of the publication. I would also like to recommend that you use other studies and databases available on the websites of [Statistics Poland](#) and the [Statistical Office in Białystok](#).

Acting Director
Statistical Office in Białystok



Dorota Wyszowska, Assoc. Prof.

Spis treści

Contents

	Str. Page
Przedmowa	3
Preface	4
Objaśnienia znaków umownych. Ważniejsze skróty	9
Symbols. Major abbreviations	
Synteza	11
Executive summary	12
Rozdział 1. Stan i struktura ludności	13
Chapter 1. Size and structure of population	
Rozdział 2. Ruch naturalny ludności	22
Chapter 2. Vital statistics	
Rozdział 3. Trwanie życia	36
Chapter 3. Life expectancy	
Rozdział 4. Migracje ludności	38
Chapter 4. Migration of population	
Rozdział 5. Prognoza ludności	43
Chapter 5. Population projection	
Uwagi ogólne	46
General notes	49

Spis tablic

List of tables

Tablica 1. Ogólne informacje o ludności	14
Table 1. General information on the population	
Tablica 2. Małżeństwa	24
Table 2. Marriages	
Tablica 3. Rozwody i separacje	25
Table 3. Divorces and separations	
Tablica 4. Urodzenia żywe, współczynniki płodności kobiet i dzietności ogólnej	29
Table 4. Live births, female fertility rate and total fertility rate	
Tablica 5. Zgony	33
Table 5. Deaths	
Tablica 6. Przeciętne trwanie życia i oczekiwane trwanie życia w zdrowiu w momencie narodzin ...	37
Table 6. Life expectancy and healthy life expectancy at birth	
Tablica 7. Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały	38
Table 7. Internal migration of population for permanent residence	
Tablica 8. Migracje zagraniczne ludności na pobyt stały	40
Table 8. International migration of population for permanent residence	

Spis wykresów

List of charts

	Str. Page
Wykres 1. Ludność według płci i wieku w 2025 r.	15
Chart 1. Population by sex and age in 2025	
Wykres 2. Mediana wieku ludności	17
Chart 2. Median age of population	
Wykres 3. Struktura ludności według ekonomicznych grup wieku	18
Chart 3. Structure of population by economical age groups	
Wykres 4. Wskaźnik starości demograficznej	20
Chart 4. Old age rate	
Wykres 5. Indeks starości	21
Chart 5. Ageing ratio	
Wykres 6. Mediana wieku nowożeńców	23
Chart 6. Median age of bridegrooms and brides	
Wykres 7. Małżeństwa i rozwody na 1000 ludności	24
Chart 7. Marriages and divorces per 1000 population	
Wykres 8. Rozwody według okresu trwania małżeństwa w 2025 r.	26
Chart 8. Divorces by duration of marriage in 2025	
Wykres 9. Separacje	27
Chart 9. Separations	
Wykres 10. Małżeństwa zawarte i rozwiązane	28
Chart 10. Marriages contracted and dissolved	
Wykres 11. Urodzenia żywe według wieku matki	30
Chart 11. Live births by age of mother	
Wykres 12. Urodzenia żywe według kolejności urodzenia dziecka w 2025 r.	31
Chart 12. Live births by birth order in 2025	
Wykres 13. Struktura zgonów według płci i przyczyn w 2024 r.	33
Chart 13. Structure of deaths by sex and causes in 2024	
Wykres 14. Ruch naturalny ludności	34
Chart 14. Vital statistics	
Wykres 15. Przeciętne trwanie życia	36
Chart 15. Life expectancy	
Wykres 16. Struktura migracji wewnątrzwojewódzkich na pobyt stały według kierunków w 2025 r.	39
Chart 16. Structure of intra-voivodship migration for permanent residence by directions in 2025	
Wykres 17. Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały według województwa obecnego i poprzedniego zamieszkania w 2025 r.	39
Chart 17. Internal migration of population for permanent residence by voivodship of present and previous place of residence in 2025	
Wykres 18. Migracje wewnętrzne i zagraniczne ludności na pobyt stały	41
Chart 18. Internal and international migration of population for permanent residence	
Wykres 19. Prognozowana struktura ludności według ekonomicznych grup wieku	44
Chart 19. Projected structure of population by economical age groups	
Wykres 20. Prognozowana liczba ludności w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym	44
Chart 20. Projected number of non-working age population per 100 persons of working age	

Spis map

List of maps

	Str. Page
Mapa 1. Ludność na 1 km ² w 2025 r.	13
Map 1. Population per 1 km ² in 2025	
Mapa 2. Współczynnik feminizacji w 2025 r.	16
Map 2. Feminisation rate in 2025	
Mapa 3. Udział ludności w wieku przedprodukcyjnym w ogólnej liczbie ludności w 2025 r.	19
Map 3. Share of pre-working age population in the total population in 2025	
Mapa 4. Małżeństwa na 1000 ludności w 2025 r.	22
Map 4. Marriages per 1000 population in 2025	
Mapa 5. Rozwody na 1000 ludności w 2025 r.	25
Map 5. Divorces per 1000 population in 2025	
Mapa 6. Urodzenia żywe na 1000 ludności w 2025 r.	29
Map 6. Live births per 1000 population in 2025	
Mapa 7. Współczynnik dzietności ogólnej w 2025 r.	31
Map 7. Total fertility rate in 2025	
Mapa 8. Zgony na 1000 ludności w 2025 r.	32
Map 8. Deaths per 1000 population in 2025	
Mapa 9. Przyrost naturalny na 1000 ludności w 2025 r.	35
Map 9. Natural increase per 1000 population in 2025	
Mapa 10. Saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały na 1000 ludności w 2025 r.	42
Map 10. Internal and international net migration for permanent residence per 1000 population in 2025	
Mapa 11. Prognozowana zmiana liczby ludności w latach 2025–2060	43
Map 11. Projected population change in 2025-2060	
Mapa 12. Prognozowana zmiana liczby ludności gmin w latach 2025–2060	45
Map 12. Projected population change for gminas in 2025–2060	

Spis tablic załączonych w formacie excel

List of tables presented in Excel format

Tablica 1. Stan, ruch naturalny i migracje ludności (2000–2025)	
Table 1. Number of population, vital statistics and migrations of population (2000–2025)	
Tablica 2. Ludność według płci, podregionów, powiatów i gmin w 2025 r.	
Table 2. Population by sex, subregions, powiats and gminas in 2025	
Tablica 3. Ludność według płci i wieku w 2025 r.	
Table 3. Population by sex and age in 2025	
Tablica 4. Ludność według płci, wieku oraz podregionów w 2025 r.	
Table 4. Population by sex, age and subregions in 2025	
Tablica 5. Ludność według płci, wieku oraz powiatów w 2025 r.	
Table 5. Population by sex, age and powiats in 2025	
Tablica 6. Ludność według ekonomicznych grup wieku oraz podregionów, powiatów i gmin w 2025 r.	
Table 6. Population by economical age groups as well as subregions, powiats and gminas in 2025	
Tablica 7. Ludność według biologicznych i edukacyjnych grup wieku oraz podregionów, powiatów i gmin w 2025 r.	
Table 7. Population by biological and educational age groups as well as subregions, powiats and gminas in 2025	

Tablica 8.	Ludność w miastach według płci i wieku w 2025 r.
Table 8.	Population in urban areas by sex and age in 2025
Tablica 9.	Ludność na wsi według płci, wieku oraz gmin w 2025 r.
Table 9.	Population in urban areas by sex, age and gminas in 2025
Tablica 10.	Ruch naturalny ludności według podregionów, powiatów i gmin w 2025 r.
Table 10.	Vital statistics by subregions, powiats and gminas in 2025
Tablica 11.	Małżeństwa zawarte według podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 11.	Contracted marriages by subregions and powiats in 2025
Tablica 12.	Rozwody i separacje według podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 12.	Divorces and separations by subregions and powiats in 2025
Tablica 13.	Urodzenia żywe według płci oraz podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 13.	Live births by sex as well as subregions and powiats in 2025
Tablica 14.	Urodzenia żywe według kolejności urodzenia dziecka oraz podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 14.	Live births by birth order as well as subregions and powiats in 2025
Tablica 15.	Urodzenia żywe – małżeńskie i pozamałżeńskie według podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 15.	Live births – legitimate and illegitimate by subregions and powiats in 2025
Tablica 16.	Urodzenia żywe według wieku matki oraz podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 16.	Live births by age of mother as well as subregions and powiats in 2025
Tablica 17.	Płodność kobiet i współczynniki reprodukcji ludności według podregionów oraz powiatów w 2025 r.
Table 17.	Female fertility and reproduction rates of population by subregions and powiats in 2025
Tablica 18.	Przeciętne dalsze trwanie życia
Table 18.	Life expectancy
Tablica 19.	Migracje wewnętrzne i zagraniczne ludności na pobyt stały według kierunków migracji oraz podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 19.	Internal and international migration of population for permanent residence by directions of migration as well as subregions and powiats in 2025
Tablica 20.	Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały według województwa obecnego i poprzedniego miejsca zamieszkania w 2025 r.
Table 20.	Internal migration of population for permanent residence by voivodship of present and previous place of residence in 2025
Tablica 21.	Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały według województwa obecnego i poprzedniego miejsca zamieszkania oraz podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 21.	Internal migration of population for permanent residence by voivodship of present and previous place of residence as well as subregions and powiats in 2025
Tablica 22.	Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały według płci oraz podregionów i powiatów w 2025 r.
Table 22.	Internal migration of population for permanent residence by sex as well as subregions and powiats in 2025
Tablica 23.	Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały według podregionów, powiatów i gmin w 2025 r.
Table 23.	Internal migration of population for permanent residence by subregions, powiats and gminas in 2025
Tablica 24.	Prognoza ludności w wieku produkcyjnym i nieprodukcyjnym do 2060 r.
Table 24.	Working and non-working age population projection until 2060
Tablica 25.	Prognoza ludności według podregionów i powiatów do 2060 r.
Table 25.	Population projection by subregions and powiats until 2060
Tablica 26.	Prognoza ludności gmin do 2060 r.
Table 26.	Population projection for gminas until 2060

Objaśnienia znaków umownych

Symbols

Symbol Symbol	Opis Description
Kreska (-)	oznacza, że zjawisko nie wystąpiło magnitude zero
Zero: (0)	zjawisko istniało w wielkości mniejszej od 0,5 magnitude not zero, but less than 0,5 of a unit
(0,0)	zjawisko istniało w wielkości mniejszej od 0,05 magnitude not zero, but less than 0,05 of a unit
Kropka (.)	oznacza: brak informacji, konieczność zachowania tajemnicy statystycznej lub że wypełnienie pozycji jest niemożliwe albo niecelowe data not available, classified data (statistical confidentiality) or providing data impossible or purposeless
„W tym” “Of which”	oznacza, że nie podaje się wszystkich składników sumy indicates that not all elements of the sum are given
Comma (,)	used in figures represents the decimal point

Ważniejsze skróty

Major abbreviations

Skrót Abbreviation	Pełna nazwa Complete name
tys.	tysiąc
km ²	kilometr kwadratowy square kilometre
r.	rok
cd. cont.	ciąg dalszy continued
dok. cont.	dokończenie continued
itp. etc.	i tym podobne and the like
np.	na przykład
Nr No.	Numer Number
p. proc.	punkt procentowy

SYMBOLS. MAJOR ABBREVIATIONS

Skrót Abbreviation	Pełna nazwa Complete name
poz.	pozycja
str.	strona
tj. i.e.	to jest that is
Dz. Urz.	Dziennik Urzędowy
WE EC	Wspólnota Europejska European Community

Synteza

W końcu 2025 r. w województwie podlaskim mieszkało 1126,7 tys. osób, czyli 3,0% ogółu ludności Polski. Średnia gęstość zaludnienia, tj. liczba osób przypadająca na 1 km², wynosiła 56. Ludność miejska stanowiła 60,7% ogółu mieszkańców województwa. Odsetek kobiet w ogólnej liczbie ludności kształtował się na poziomie 51,4%. Mediana wieku (wiek środkowy) mieszkańców województwa podlaskiego z roku na rok jest wyższa. Statystyczny mieszkaniec regionu w końcu 2025 r. był w wieku 44,1 roku, natomiast rok wcześniej – 43,6 roku.

W województwie podlaskim obserwowany jest systematyczny spadek liczby mieszkańców, który miał miejsce również w 2025 r. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu pięciu lat liczba ludności w województwie zmniejszyła się o 84,0 tys. osób. Wpływ na tę sytuację miał ujemny przyrost naturalny notowany w regionie w latach 2001–2007 oraz 2011–2025, jak również utrzymujące się od wielu lat ujemne saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały.

W 2025 r. w województwie podlaskim zarejestrowano 3633 nowo zawarte związki małżeńskie, tj. o 2,0% mniej niż przed rokiem. W tym samym czasie orzeczono 1787 rozwodów (o 6,1% więcej w porównaniu z poprzednim rokiem) i 19 separacji (o 32,1% mniej niż rok wcześniej).

W omawianym roku w województwie zanotowano 7291 urodzeń żywych, tj. o 3,5% mniej niż w 2024 r. W tym okresie zmarły 11893 osoby, czyli o 0,9% mniej w porównaniu z poprzednim rokiem. Przyrost naturalny ukształtował się na poziomie minus 4602 (rok wcześniej wyniósł minus 4450).

W 2024 r. w województwie podlaskim przeciętne trwanie życia w przypadku mężczyzn wyniosło 75,4 roku, natomiast kobiet – 83,7 roku. W odniesieniu do roku poprzedniego zaobserwowano wydłużenie trwania życia zarówno mężczyzn, jak i kobiet odpowiednio o 0,6 i 0,3 roku. Dla dziewczynek urodzonych w Podlaskiem w 2024 r. oczekiwane trwanie życia w zdrowiu to 63,9 roku, a w przypadku chłopców – 60,5 roku. W analizowanym roku, w porównaniu z rokiem poprzednim, oczekiwane trwanie życia w zdrowiu mężczyzn wydłużyło się o 1,1 roku, a kobiet – o 0,9 roku.

W 2025 r. do naszego regionu z innych województw w kraju przybyły 1892 osoby i z zagranicy – 767 osób. Równocześnie do innych regionów w Polsce przeprowadziło się 3829 osób, a za granicę wyemigrowało 179 osób. Saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały w analizowanym okresie przyjęło wartość ujemną i wyniosło minus 1349 (przed rokiem – minus 1274).

Według „Prognozy ludności na lata 2023–2060”, w końcu 2060 r. w województwie podlaskim nastąpi spadek liczby ludności o 21,5% w odniesieniu do stanu zanotowanego w końcu 2025 r.

Executive summary

At the end of 2025 in Podlaskie Voivodship there were 1 126.7 thousand inhabitants, which is 3.0 per cent of the total population of Poland. The average density of population, i.e. the number of population per 1 km², was 56. Urban population constituted 60.7 per cent of the total number of inhabitants of the voivodship. The percentage of females in the total population amounted to 51.4 per cent. Median age of inhabitants of Podlaskie Voivodship is getting higher year by year. At the end of 2025 a statistical inhabitant of the region was 44.1 years of age, whereas in the year before – 43.6 years of age.

In Podlaskie Voivodship, a systematic decrease in the number of inhabitants is observed, which also took place in 2025. Over the past twenty five years, the size of population in the voivodship has decreased by 84.0 thousand persons. This situation was affected by the negative natural increase noted in the region in the years 2001–2007 and 2011–2025 as well as negative internal and international net migration for permanent residence that has been recorded for many years.

In 2025 in Podlaskie Voivodship there were registered 3633 newly contracted marriages, i.e. by 2.0 per cent less than the year before. In the same period there were decreed 1787 divorces (by 6.1 per cent more comparing to the previous year) and 19 separations (by 32.1 per cent less than the year before).

In the analysed year there were 7291 live births noted in the voivodship, i.e. 3.5 per cent less than in 2024. In the same period 11893 persons died, i.e. by 0.9 per cent less comparing to the previous year. Natural increase reached the level minus 4602 (in the year before – minus 4450).

In 2024, in Podlaskie Voivodship life expectancy in the case of men amounted to 75.4 years of age, whereas in the case of women – to 83.7 years of age. In relation to the previous year, the life expectancy increased for both males and females (by 0.6 and 0.3 years respectively). For girls born in Podlaskie in 2024, healthy life expectancy is 63.9 years, and for boys – 60.5 years. In the analysed year, compared to the previous year, healthy life expectancy increased by 1.1 years for males and 0.9 years for females.

In 2025, 1892 persons came to our region from other voivodships in the country and 767 from abroad. At the same time 3829 persons moved out to other regions of Poland and 179 persons emigrated abroad. Internal and international net migration for permanent residence in the analyzed period was minus 1349 (the year before – minus 1274).

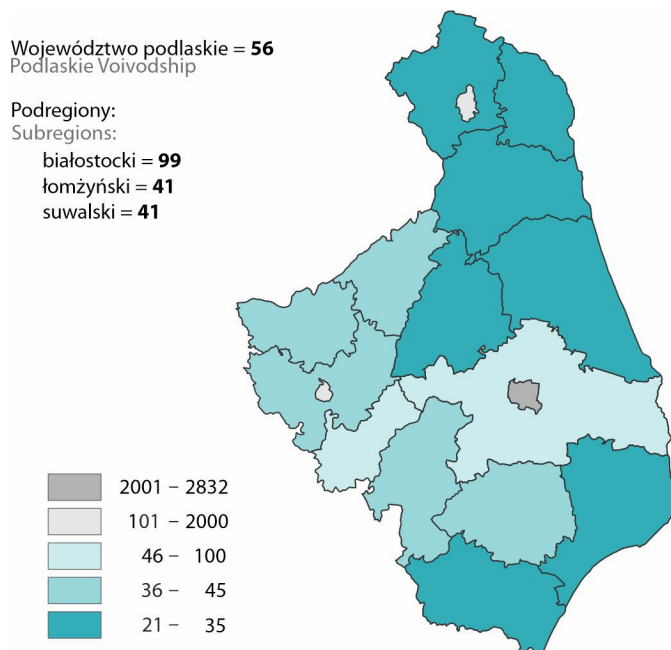
According to “Population projection 2023–2060”, at the end of 2060, the population of Podlaskie Voivodship will decrease by 21.5 per cent compared to the state recorded at the end of 2025.

Rozdział 1. Stan i struktura ludności

Chapter 1. Size and structure of population

W końcu 2025 r. w województwie podlaskim mieszkało 1126,7 tys. osób, tj. 3,0% ogółu ludności Polski. Pod względem liczby mieszkańców województwo uplasowało się na 14 miejscu w kraju, a mniejszą liczbę ludności zanotowano tylko w województwach lubuskim i opolskim. Średnia gęstość zaludnienia, tj. liczba osób przypadająca na 1 km², wynosiła w Podlaskiem 56 (w Polsce – 119) i kształtowała się na tym samym poziomie co rok wcześniej. Województwo podlaskie wraz z warmińsko-mazurskim należały do najslabiej zaludnionych regionów w kraju. W Podlaskiem na 1 km² powierzchni w miastach przypadało 739 osób, a na terenach wiejskich – 23 osoby. Wskaźnik ten wykazywał znaczne zróżnicowanie przestrzenne na obszarze województwa – najwyższy zanotowano w miastach: Białystok, Łomża i Suwałki (odpowiednio: 2832, 1804 i 1036 osób na 1 km²), najniższy zaś w powiatach: sejneńskim (21 osób na 1 km²), hajnowskim (23 osoby na 1 km²) oraz suwalskim i monieckim (po 26 osób na 1 km²).

Mapa 1. Ludność na 1 km² w 2025 r.
Stan w dniu 31 grudnia
Population per 1 km² in 2025
As of 31 December



Ludność miejska (skupiona w 40 miastach zlokalizowanych na terenie województwa) w tym czasie liczyła 683,8 tys. osób (rok wcześniej – 688,0 tys. osób) i stanowiła 60,7% ogółu mieszkańców regionu. Wskaźnik urbanizacji w województwie podlaskim kształtował się na tym samym poziomie co przed rokiem. Taka wartość wskaźnika urbanizacji umiejscowiła Podlaskie (identycznie jak przed rokiem) na 8 pozycji w kraju, gdzie udział ludności zamieszkującej w miastach wynosił 59,3%. W końcu 2025 r. tereny wiejskie w województwie podlaskim zamieszkiwało 442,9 tys. osób (wobec 444,6 tys. osób w końcu 2024 r.). Odsetek ludności wiejskiej (wskaźnik ruralizacji) osiągnął poziom 39,3% i w porównaniu z zanotowanym rok wcześniej nie zmienił swojej wartości. Według stanu w dniu 31 grudnia 2025 r., region zajmował pod tym względem (tak samo jak przed rokiem) 9 miejsce w kraju, gdzie udział ludności zamieszkującej tereny wiejskie wynosił 40,7%.

Tablica 1. Ogólne informacje o ludności

Stan w dniu 31 grudnia

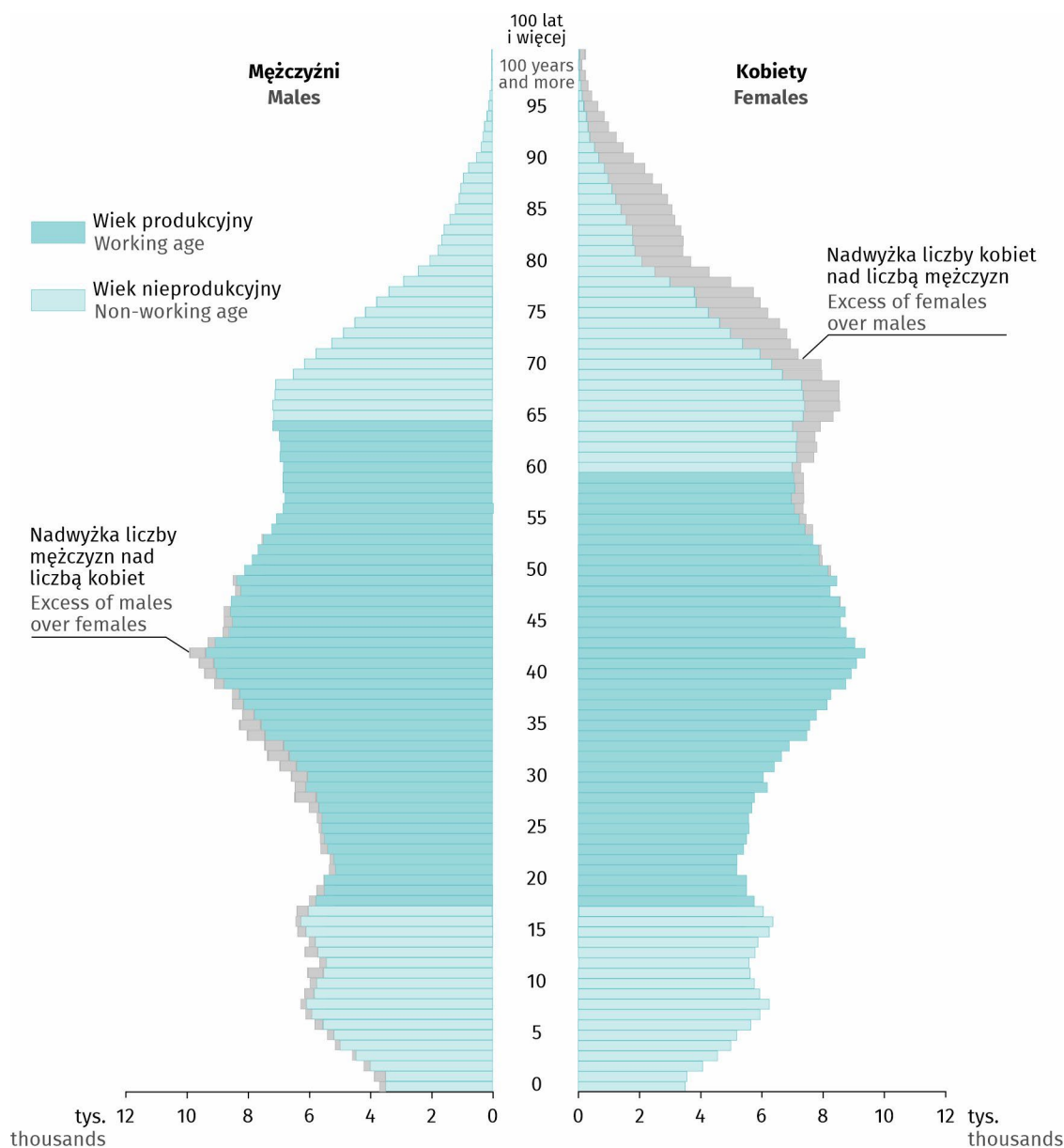
Table 1. General information on the population
As of 31 December

Wyszczególnienie Specification	2015	2020	2024	2025		
				ogółem total	miasta urban areas	wieś rural areas
Ludność Population	1188800	1156591	1132641	1126679	683822	442857
mężczyźni males	579499	562970	550801	547823	324078	223745
kobiety females	609301	593621	581840	578856	359744	219112
Kobiety na 100 mężczyzn Females per 100 males	105	105	106	106	111	98
Ludność na 1 km ² Population per 1 km ²	59	57	56	56	739	23

Rok 2025 był ósmym z kolei, w którym liczba ludności Polski zmniejszyła się po niewielkim wzroście zanotowanym w 2017 r. W województwie podlaskim obserwowany jest natomiast systematyczny spadek liczby ludności, który miał miejsce również w 2025 r. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu pięciu lat liczba mieszkańców województwa zmniejszyła się o 84,0 tys. osób. Wpływ na tę sytuację miał m.in. notowany w regionie w latach 2001–2007 ujemny przyrost naturalny. Ten niekorzystny trend został wyhamowany w latach 2008–2010, ale od 2011 r. przyrost naturalny ponownie przyjmował wartości ujemne (w 2025 r. wyniósł minus 4602 wobec minus 4450 rok wcześniej). W latach 2020–2021 wystąpił znaczący wzrost liczby zgonów, co przy niskim poziomie urodzeń pogłębiło ujemny przyrost naturalny. Na spadek liczby ludności w województwie wpłynęło również utrzymujące się od wielu lat ujemne saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały.

Wykres 1. Ludność według płci i wieku w 2025 r.

Stan w dniu 31 grudnia

Chart 1. Population by sex and age in 2025
As of 31 December

Struktura ludności według płci w województwie podlaskim od kilku lat nie ulega większym zmianom. W ogólnej liczbie mieszkańców nieznacznie przeważają kobiety, których odsetek w końcu 2024 r. wynosił 51,4% i nie zmienił się w odniesieniu do zanotowanego roku wcześniej. W Polsce sytuacja w tym zakresie jest podobna – w końcu 2025 r. kobiety stanowiły 51,7% ogółu ludności. W tym czasie współczynnik feminizacji (liczba kobiet przypadająca na 100 mężczyzn) w regionie kształtował się na poziomie identycznym jak przed rokiem, osiągając wartość 106 (w kraju – 107), a w podziale na miasta i wieś

wynosił odpowiednio 111 i 98. Wskaźnik ten zmieniał się również w zależności od wieku. Wśród osób do 49 roku życia w poszczególnych rocznikach występowała liczebna przewaga mężczyzn, a w całej grupie na 100 mężczyzn przypadły 94 kobiety. W ogólnej populacji ludności w wieku co najmniej 50 lat pań było zdecydowanie więcej niż panów (współczynnik feminizacji wynosił 124), przy czym w najstarszej grupie (70 lat i więcej) na 100 mężczyzn przypadły aż 164 kobiety. Różnice w proporcji płci kształtują się odmiennie w zależności od miejsca zamieszkania. Na terenach wiejskich, liczebną przewagę kobiet zaobserwowano wśród ludności w wieku 70 lat i więcej, natomiast w miastach pań było więcej niż panów wśród osób powyżej 45 roku życia. Współczynnik feminizacji wykazuje także zróżnicowanie przestrzenne na terenie województwa. W końcu 2025 r. najwyższy jego poziom zaobserwowano w mieście Białystok, gdzie na 100 panów przypadało 114 pań. Wysoką liczebną przewagę kobiet odnotowano również w miastach Łomża i Suwałki, w których współczynnik feminizacji wynosił odpowiednio 110 i 109. Więcej mężczyzn niż kobiet stwierdzono natomiast w powiatach: suwalskim (gdzie na 100 mężczyzn przypadało tylko 96 kobiet), łomżyńskim (98 kobiet na 100 mężczyzn) oraz wysokomazowieckim i kolneńskim (po 99 kobiet na 100 mężczyzn).

Mapa 2. Współczynnik feminizacji w 2025 r.

Stan w dniu 31 grudnia

Map 2.

Feminisation rate in 2025

As of 31 December

Województwo podlaskie = **106**

Podlaskie Voivodship

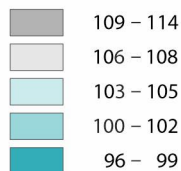
Podregiony:

Subregions:

białostocki = **109**

łomżyński = **103**

suwalski = **103**



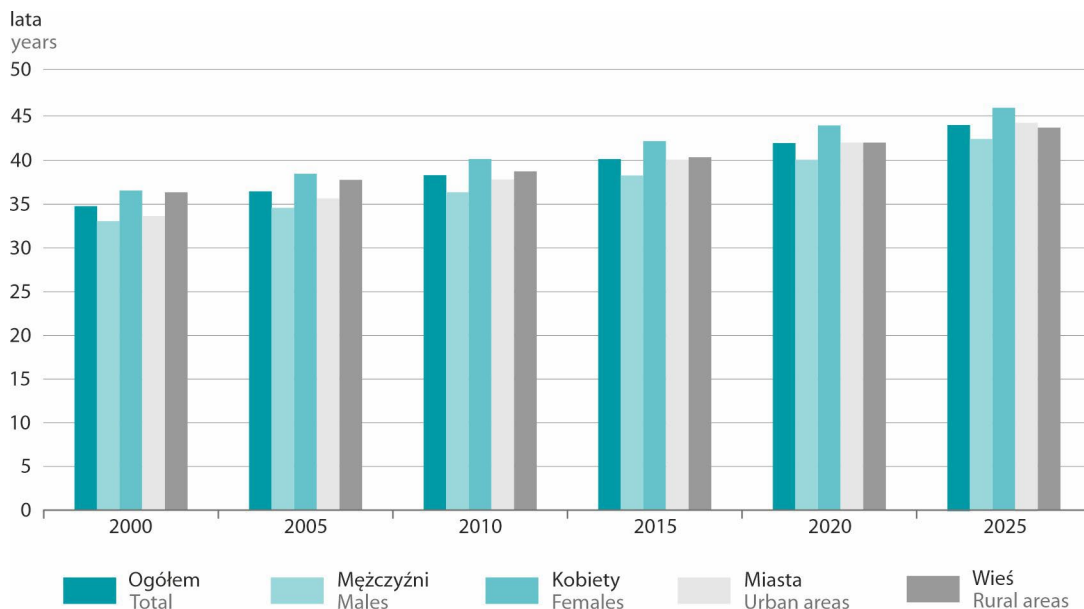
Mediana wieku (wiek środkowy) ludności jest parametrem wyznaczającym granicę wieku, którą połowa ludności już przekroczyła, a druga połowa jeszcze nie osiągnęła.

Mediana wieku mieszkańców województwa podlaskiego z roku na rok jest wyższa. W końcu 2024 r. połowa ludności województwa nie przekroczyła 43,6 roku, podczas gdy rok później statystyczny mieszkaniec regionu był w wieku 44,1 roku. Wiek środkowy kobiet w końcu 2025 r. wynosił 46,0 lat (przed rokiem – 45,5 roku), a mężczyzn – 42,3 roku (rok wcześniej – 41,8 roku). W końcu 2025 r. połowa populacji osób mieszkających w miastach nie osiągnęła wieku 44,4 roku (rok wcześniej – 43,8 roku), natomiast

na wsi – 43,6 roku (przed rokiem – 43,1 roku). Pod tym względem sytuacja w województwie kształtuje się podobnie jak w kraju, gdzie ludność miejska jest starsza niż zamieszkująca tereny wiejskie. W końcu 2025 r. mediana wieku ludności ogółem w Polsce przybrała wartość 43,8 roku, przy czym w miastach wynosiła 44,8 roku, a na wsi – 42,3 roku.

Wykres 2. Mediana wieku ludności

Stan w dniu 31 grudnia
Chart 2. Median age of population
As of 31 December



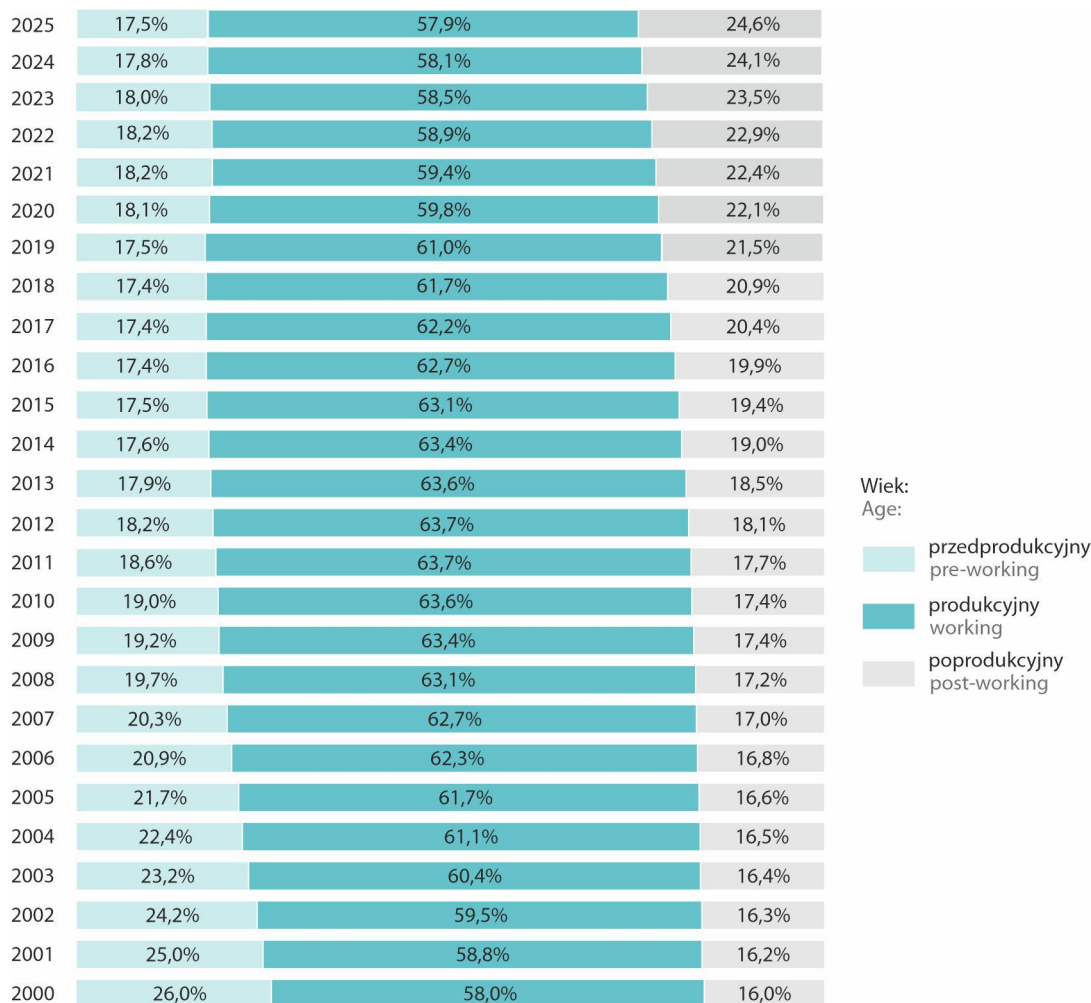
Rezultatem przemian w procesach demograficznych (depresja urodzeniowa lat dziewięćdziesiątych poprzedniego oraz początku obecnego stulecia) jest sukcesywne zmniejszanie się liczby dzieci i młodzieży (w wieku 0–17 lat). Dane wskazują, że w 2025 r. liczba osób poniżej 18 roku życia spadła w większym stopniu niż w latach poprzednich, a ich udział w ogólnej populacji mieszkańców województwa podlaskiego zmniejszył się o 0,3 p. proc. w odniesieniu do zanotowanego przed rokiem i w końcu 2025 r. wynosił 17,5%. Odsetek dzieci i młodzieży w wieku poniżej 15 lat w ogólnej liczbie ludności obniżył się do 14,2% (z 14,5% rok wcześniej).

Przez **ludność w wieku produkcyjnym** rozumie się ludność w wieku zdolności do pracy. Dla mężczyzn przyjęto wiek 18–64 lata, natomiast dla kobiet 18–59 lat. Wśród ludności w wieku produkcyjnym wyróżnia się ludność w wieku **mobilnym**, tj. 18–44 lata i **niemobilnym**, tj. mężczyźni w wieku 45–64 lata, kobiety w wieku 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.

Wykres 3. Struktura ludności według ekonomicznych grup wieku
Stan w dniu 31 grudnia

Chart 3. Structure of population by economical age groups
As of 31 December



Zmiany można zaobserwować także wśród ludności w wieku produkcyjnym. Na przestrzeni pierwszych jedenastu lat obecnego stulecia, w wyniku wchodzenia w wiek zdolności do pracy osób urodzonych w okresie wyżu demograficznego, zwiększała się zarówno liczba, jak i udział tych osób w ogólnej populacji ludności. W kolejnych latach proces ten ulegał jednak powolnemu wyhamowaniu, a następnie odwróceniu. W końcu 2025 r. odsetek ludności w wieku produkcyjnym był już o 0,2 p. proc. niższy od zanotowanego przed rokiem (w końcu 2000 r. wynosił on 58,0%, a w końcu lat 2024 i 2025 – odpowiednio 58,1% oraz 57,9%). Na uwagę zasługuje fakt, że w wiek zdolności do pracy przez wiele lat wkraczały coraz mniej liczne roczniki osiemnastolatków. W końcu 2024 r. było ich 11,3 tys. W ostatnim czasie nastąpiło zahamowanie tej tendencji i w końcu 2025 r. omawianą grupę tworzyło już 11,7 tys. osób. Jest to efekt większej liczby urodzeń w latach 2005–2010. Mimo to, w analizowanym okresie stwierdzono dalszy spadek udziału osób w wieku produkcyjnym mobilnym (o 0,5 p. proc.) w ogólnej liczbie ludności.

Jednocześnie obserwowany jest stopniowy wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym. W końcu 2025 r. udział tej grupy w ogólnej populacji ludności osiągnął poziom 24,6% i zwiększył się o 0,5 p. proc. w odniesieniu do zanotowanego rok wcześniej.

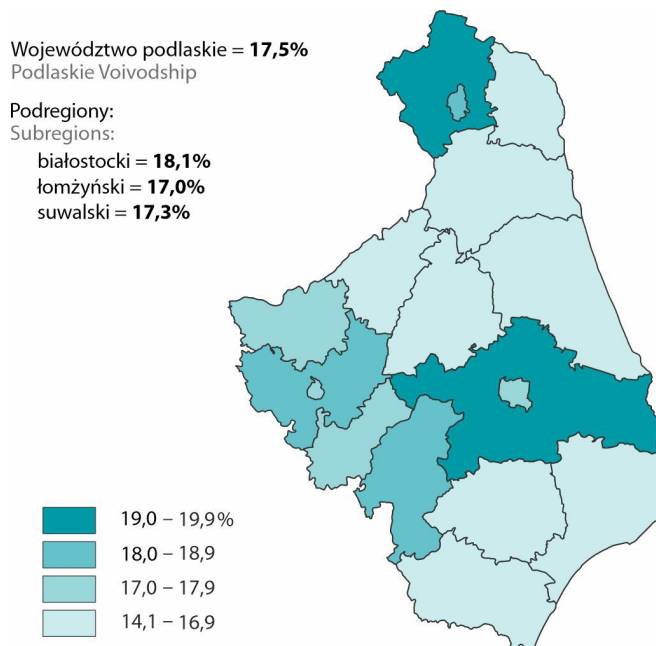
Struktura ludności według ekonomicznych grup wieku w poszczególnych powiatach województwa podlaskiego jest zróżnicowana. W końcu 2025 r. najmniej korzystna sytuacja wystąpiła w powiecie hajnowskim. Zaobserwowano tu najmniejszy udział ludności w wieku przedprodukcyjnym (14,1%) oraz największy udział osób w wieku poprodukcyjnym (33,0%) w ogólnej liczbie mieszkańców powiatu. Najwyższy odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym (19,9%) zanotowano natomiast w powiecie białostockim, a najniższy udział osób w wieku poprodukcyjnym (21,5%) stwierdzono w powiecie łomżyńskim.

Mapa 3. Udział ludności w wieku przedprodukcyjnym w ogólnej liczbie ludności w 2025 r.

Stan w dniu 31 grudnia

Map 3. Share of pre-working age population in the total population in 2025

As of 31 December



Coraz mniej korzystne stają się relacje między poszczególnymi ekonomicznymi grupami wieku ludności, co obrazuje współczynnik obciążenia demograficznego, czyli liczba osób w wieku nieprodukcyjnym przypadająca na 100 osób w wieku produkcyjnym. W końcu 2025 r. w województwie podlaskim kształtował się on na poziomie 73 (rok wcześniej – 72), tj. 30 – dla wieku przedprodukcyjnego i 43 – dla wieku poprodukcyjnego. W końcu 2000 r. omawiany wskaźnik osiągnął wartość 73, przy czym w przypadku osób w wieku poniżej 18 roku życia wynosił 45, podczas gdy dla osób w wieku poprodukcyjnym przyjął wartość 28. W kraju w końcu 2025 r. obserwowano podobne relacje między ekonomicznymi grupami wieku ludności jak w województwie podlaskim. Współczynnik obciążenia demograficznego kształtował się na poziomie 72, tj. 30 – dla wieku przedprodukcyjnego i 41 – dla wieku poprodukcyjnego, podczas gdy w końcu 2000 r. przyjął wartość 64, tj. 40 – w przypadku wieku przedprodukcyjnego i 24 – dla wieku poprodukcyjnego.

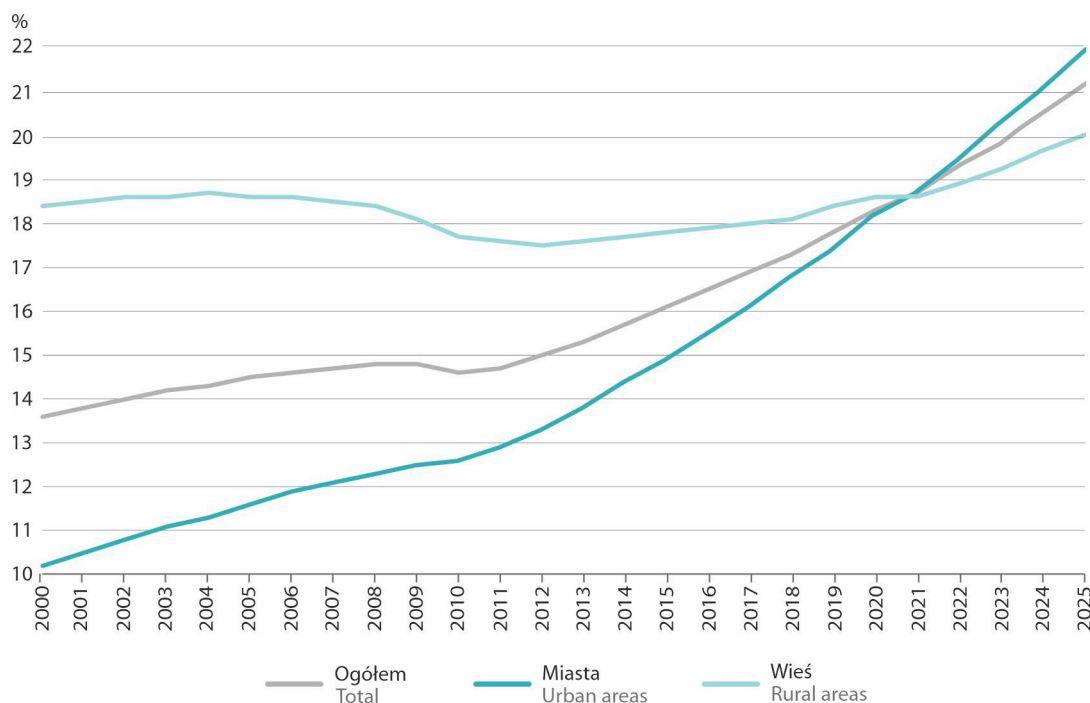
W województwie podlaskim od wielu lat niezmiennie rośnie liczebność grupy osób w wieku 65 lat i więcej. Udział tej populacji w ogólnej liczbie ludności nazywany jest wskaźnikiem starości demograficznej, który w końcu grudnia 2025 r. osiągnął poziom 21,2%, podczas gdy rok wcześniej wynosił 20,6%, a w końcu 2000 r. – 13,6%. W Polsce w końcu 2025 r. omawiany wskaźnik kształtował się na nieco niższym poziomie niż w województwie (21,1%). W Podlaskiem w końcu grudnia 2025 r. wskaźnik starości demograficznej w miastach wynosił 21,9%, a na wsi – 20,1%.

Wykres 4. Wskaźnik starości demograficznej

Stan w dniu 31 grudnia

Chart 4. Old age rate

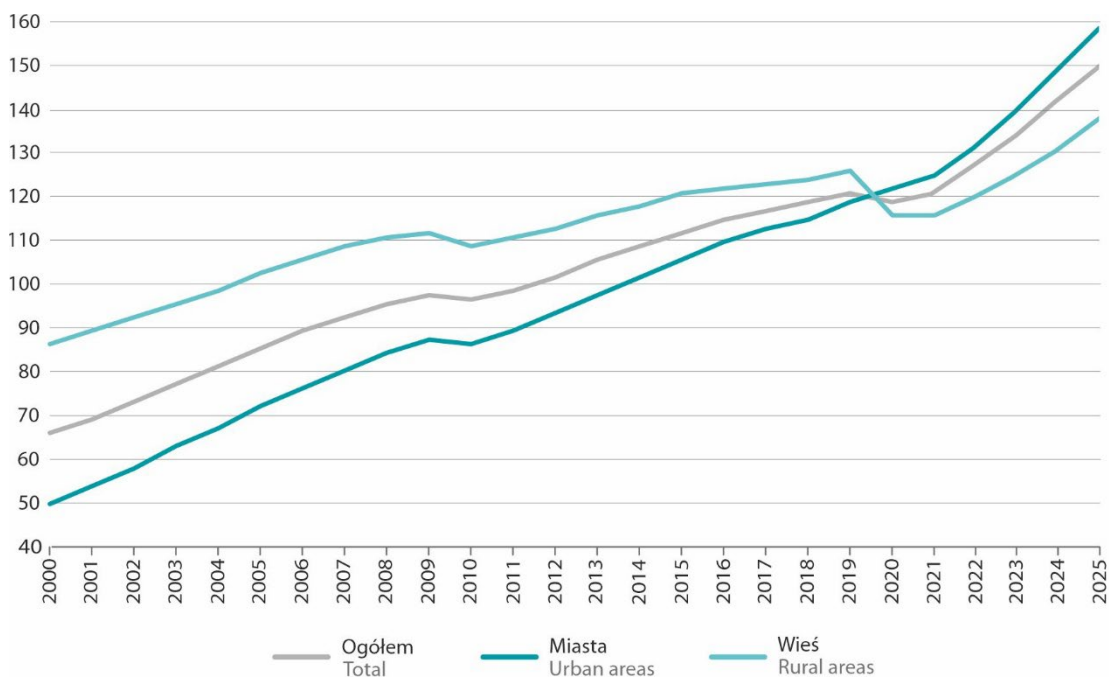
As of 31 December



W końcu analizowanego roku udział osób w wieku 65 lat i więcej w ogólnej liczbie ludności w dwunastu powiatach województwa podlaskiego przekraczał 20,0%, przy czym najwyższy odnotowano w powiatach: hajnowskim (29,0%), bielskim (24,7%) oraz siemiatyckim (24,6%). Najniższe wartości wskaźnik starości demograficznej przyjął w powiatach: łomżyńskim (18,3%), białostockim (18,5%) oraz suwalskim i kolneńskim (po 19,1%).

O postępującym procesie starzenia się mieszkańców województwa świadczy również stopniowy wzrost wartości indeksu starości, który obrazuje relacje międzypokoleniowe między najmłodszą i najstarszą grupą ludności. Oznacza on liczbę osób w wieku 65 lat i więcej przypadającą na 100 osób w wieku 0–14 lat (liczba dziadków przypadająca na 100 wnuczków). W końcu 2025 r. w województwie podlaskim indeks starości wynosił 150 (rok wcześniej kształtował się na poziomie 142). Jego wartość była zbliżona do zanotowanej średnio w kraju, gdzie osiągnęła poziom 148. W województwie podlaskim najkorzystniejsza sytuacja w ciągu ostatnich dwudziestu pięciu lat wystąpiła w końcu 2000 r., gdy na 100 osób poniżej 15 roku życia przypadało 67 osób w wieku 65 lat i więcej. Według stanu w końcu grudnia 2025 r., w miastach indeks starości wynosił 158, a na terenach wiejskich kształtował się na poziomie 137.

Wykres 5. Indeks starości
 Stan w dniu 31 grudnia
 Chart 5. Ageing ratio
 As of 31 December



W końcu analizowanego roku najwyższe wartości indeksu starości w województwie podlaskim odnotowano w powiatach: hajnowskim (259), siemiatyckim (205) oraz bielskim i sokólskim (po 183). Najniższe wartości omawiany wskaźnik przyjął w powiatach: białostockim (113), łomżyńskim (121) oraz suwalskim (125), czyli w powiatach okalających największe miasta w regionie.

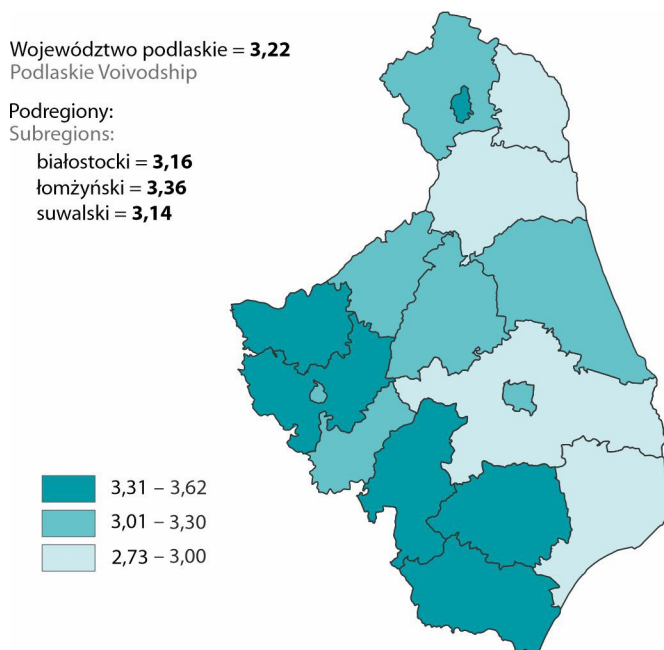
Rozdział 2. Ruch naturalny ludności

Chapter 2. Vital statistics

Małżeństwo – związek między dwiema osobami płci odmienniej, zawarty zgodnie z obowiązującym prawem, pociągający za sobą pewne wzajemne prawa i obowiązki, ustalone w przepisach i zwyczajach.

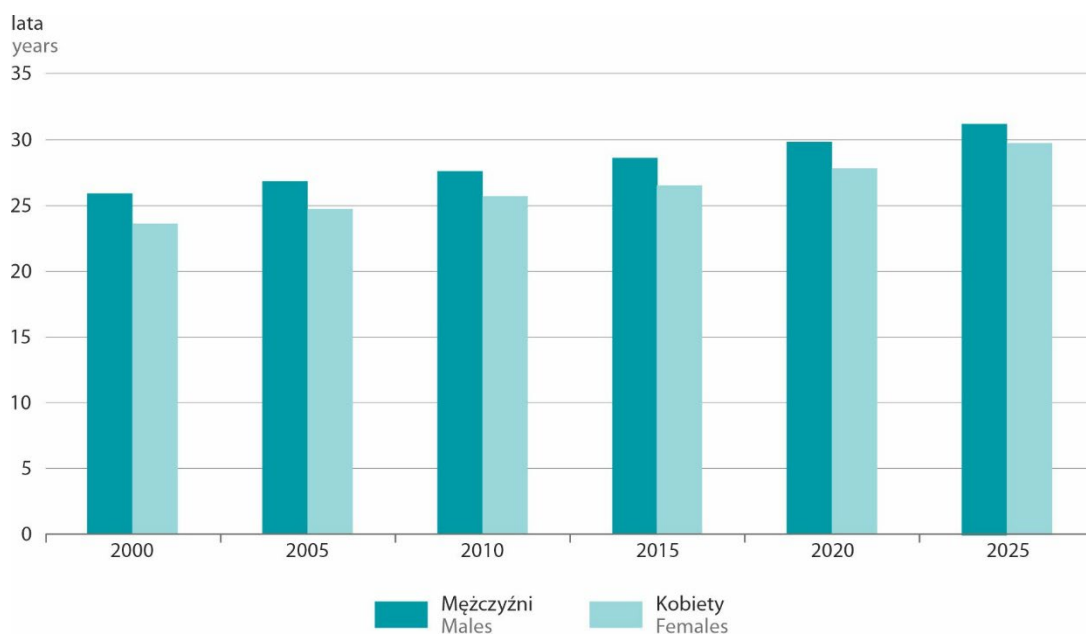
W 2025 r. w województwie podlaskim zarejestrowano 3633 nowo zawarte związki małżeńskie, tj. o 2,0% mniej niż rok wcześniej. Współczynnik małżeństw (liczba zawartych małżeństw na 1000 ludności) obniżył się z poziomu 3,27 przed rokiem do 3,22 (w kraju w 2025 r. wskaźnik ten przyjął wartość 3,56). Częstość zawierania małżeństw była nieco wyższa na obszarach wiejskich, gdzie omawiany współczynnik wyniósł 3,32, podczas gdy w miastach ukształtował się na poziomie 3,15. Powyższy wskaźnik cechowało duże zróżnicowanie między poszczególnymi powiatami. W analizowanym roku w województwie podlaskim najczęściej związki małżeńskie zawierali mieszkańcy powiatów: łomżyńskiego (współczynnik małżeństw 3,62), siemiatyckiego (3,61) oraz kolneńskiego (3,52), natomiast najmniej związków małżeńskich w przeliczeniu na 1000 ludności zanotowano w powiatach: sejneńskim (2,73), hajnowskim (2,82) oraz augustowskim (2,85).

Mapa 4. Małżeństwa na 1000 ludności w 2025 r.
Map 4. Marriages per 1000 population in 2025



W 2025 r. w Podlaskiem wśród kobiet wstępujących w związki małżeńskie dominowały osoby w wieku: 25–29 lat, 30–34 lata oraz 20–24 lata, które stanowiły odpowiednio: 38,8%, 17,9% i 16,8% ich ogólnej liczby (w 2024 r. udział tych grup wyniósł odpowiednio: 40,0%, 18,0% i 18,1%). W przypadku mężczyzn najwięcej nowożeńców odnotowano w grupach wieku 25–29 lat – 34,7% ogółu oraz 30–34 lata – 24,3%, podczas gdy rok wcześniej ich odsetek wyniósł odpowiednio 36,0% i 25,1%. W latach 2000–2025 w województwie podlaskim stopniowo podwyższał się wiek nowożeńców wstępujących w związki małżeńskie. W 2000 r. połowa nowożeńców wśród mężczyzn nie przekroczyła 25,9 roku, a wśród kobiet – 23,6 roku. W 2025 r. mediana wieku dla mężczyzn wyniosła 31,3 roku, a dla kobiet – 29,0 lat i w porównaniu z 2000 r. zwiększyła się dla obu płci o 5,4 roku.

Wykres 6. Mediana wieku nowożeńców
 Chart 6. Median age of bridegrooms and brides



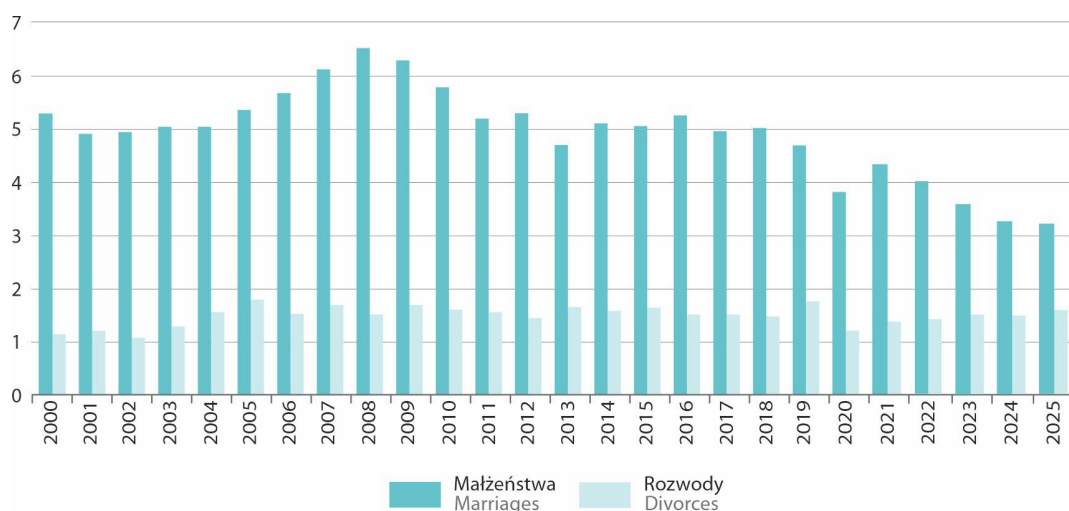
W 2025 r. w Podlaskiem wśród nowo zawartych związków małżeńskich 76,1% stanowiły małżeństwa zawarte po raz pierwszy (tzn. kawaler z panną), podczas gdy w kraju – 72,9%. W roku poprzednim w regionie odsetek takich małżeństw ukształtował się na poziomie 77,2%. Pierwsze małżeństwa częściej były zawierane na terenach wiejskich (79,2%) niż w miastach (73,9%).

W województwie podlaskim małżeństwa wyznaniowe zawarte w kościołach lub związkach wyznaniowych i jednocześnie zarejestrowane w urzędach stanu cywilnego stanowiły 57,8% wszystkich małżeństw zawartych w 2025 r. (przed rokiem – 58,4%), natomiast w kraju udział małżeństw wyznaniowych ukształtował się na poziomie 42,5%. W omawianym roku w Podlaskiem odsetek małżeństw wyznaniowych na wsi był wyższy niż w miastach i wyniósł odpowiednio 64,6% i 53,2%.

Tablica 2. Małżeństwa
Table 2. Marriages

Wyszczególnienie Specification	2015	2020	2024	2025		
				ogółem total	miasta urban areas	wieś rural areas
Ogółem Total	6061	4442	3707	3633	2159	1474
na 1000 ludności per 1000 population	5,09	3,83	3,27	3,22	3,15	3,32
W tym wyznaniowe Of which religious	4299	2914	2165	2100	1148	952
na 1000 ludności per 1000 population	3,61	2,51	1,91	1,86	1,67	2,15
w % ogółu małżeństw in % of total marriages	70,9	65,6	58,4	57,8	53,2	64,6

Wykres 7. Małżeństwa i rozwody na 1000 ludności
Chart 7. Marriages and divorces per 1000 population



Rozwód – rozwiązanie związku małżeńskiego przez odpowiedni sąd w formie przewidzianej prawem.

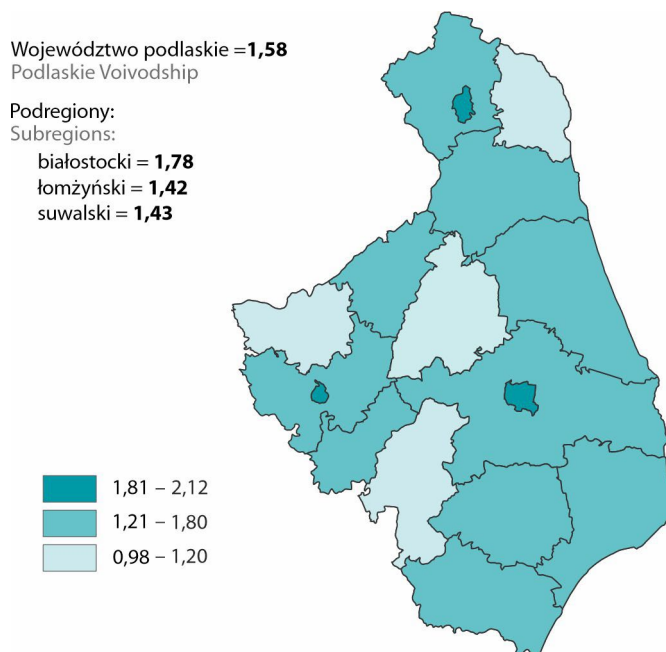
W 2025 r. w Podlaskiem zostało orzeczonych prawomocnie przez sądy 1787 rozwodów, co w porównaniu z poprzednim rokiem oznacza wzrost o 6,1% (wzrost liczby rozwodów zanotowano zarówno w miastach, jak i na wsi – odpowiednio o 3,2% i 15,3%). Liczba rozwodów na terenach miejskich jest zdecydowanie wyższa niż na wsi. W 2025 r., podobnie jak rok wcześniej, prawie 3/4 ogółu rozwodów dotyczyło mieszkańców miast. W ponad 2/3 przypadków powództwo o rozwód wniosła kobieta.

Tablica 3. Rozwody i separacje
Table 3. Divorces and separations

Wyszczególnienie Specification	2015	2020	2024	2025		
				ogółem total	miasta urban areas	wieś rural areas
Rozwody Divorces	1975	1400	1685	1787	1336	451
na 1000 ludności per 1000 population	1,66	1,21	1,48	1,58	1,95	1,02
Separacje Separations	81	37	28	19	14	5
na 100 tys. ludności per 100 thousand population	6,81	3,19	2,47	1,68	2,04	1,13

Współczynnik rozwodów (liczba rozwodów na 1000 ludności) w omawianym roku w regionie wyniósł 1,58 (w kraju przyjął wartość 1,62), podczas gdy rok wcześniej ukształtował się na poziomie 1,48. Na obszarach miejskich omawiany wskaźnik wyniósł 1,95, a na wsi – 1,02.

Mapa 5. Rozwody na 1000 ludności w 2025 r.
Map 5. Divorces per 1000 population in 2025

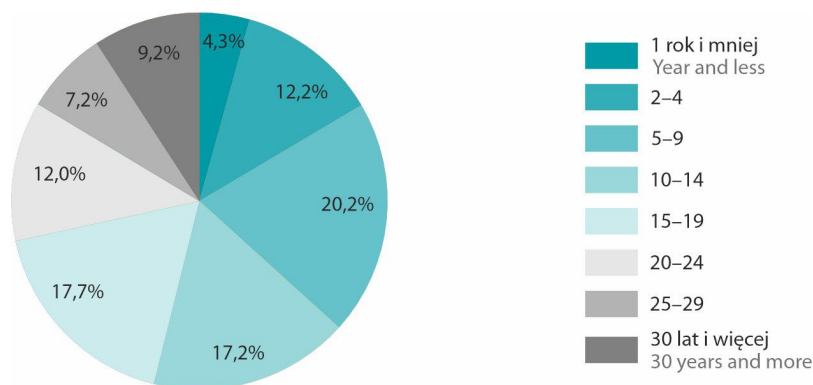


Biorąc pod uwagę poszczególne powiaty województwa podlaskiego stwierdzono, że w 2025 r. najczęściej rozwodzili się mieszkańcy miast na prawach powiatu: Białystok, Łomża i Suwałki, w których wskaźnik rozwodów wyniósł odpowiednio: 2,12, 1,98 i 1,94. Najmniej rozwodów w przeliczeniu na 1000 ludności odnotowano w powiatach: monieckim (0,98), kolneńskim (1,08) oraz wysokomazowieckim (1,12).

Analizując okres trwania małżeństw (od momentu zawarcia małżeństwa do momentu wniesienia pozwództwa o rozwód) zaobserwowano, że w 2025 r. najwięcej rozwodów dotyczyło małżeństw ze stażem wynoszącym 5–9 lat (20,2% ogółu), 15–19 lat (17,7%) oraz 10–14 lat (17,2%).

Wykres 8. Rozwody według okresu trwania małżeństwa w 2025 r.

Chart 8. Divorces by duration of marriage in 2025



Większość małżeństw rozwiązano bez orzekania o winie (80,4% ogólnej liczby małżeństw rozwiązanych), z winy męża orzeczono 12,8% wszystkich rozwodów, z winy żony – 3,6%, a z winy obu stron – 3,3%.

W 2025 r. najczęściej wskazywanymi przyczynami rozwodu (wyłącznymi lub powiązаныmi z innymi przyczynami) były niezgodność charakterów (42,2% ogólnej liczby rozwodów), nadużywanie alkoholu (10,7%) oraz niedochowanie wierności małżeńskiej (10,2%).

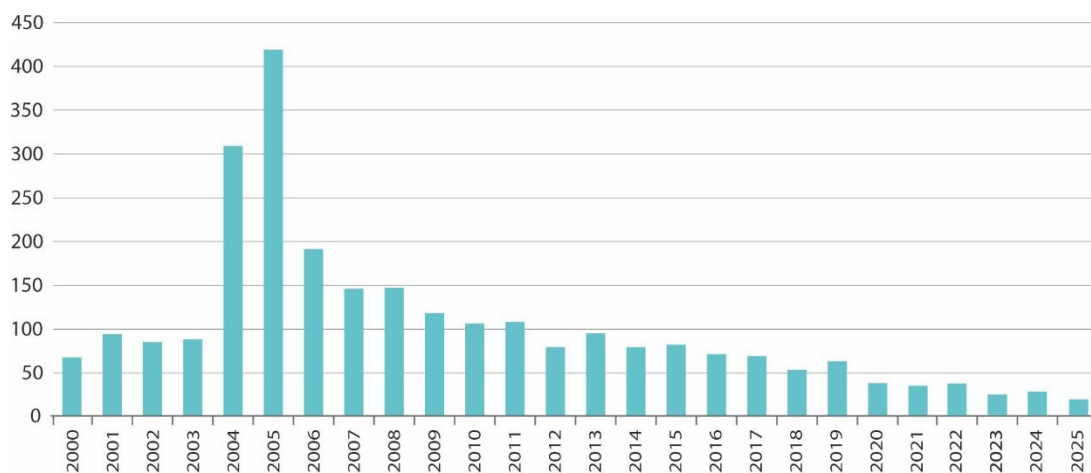
W omawianym roku w województwie podlaskim spośród rozwiedzionych małżeństw 40,2% nie posiadało dzieci w wieku poniżej 18 roku życia, 29,8% posiadało jedno dziecko, 23,9% – dwoje dzieci, a 6,2% – troje i więcej dzieci. Skutki rozwodu dotknęły 1,7 tys. dzieci pozostających na utrzymaniu rozwiedzionych małżeństw. Wśród nich najliczniejszą grupę stanowiły dzieci w wieku 7–15 lat (58,2% ogółu) oraz 3–6 lat (24,4%). Wykonywanie władzy rodzicielskiej sąd najczęściej powierzał obojgu rodzicom (77,6% rozwodów małżeństw posiadających wspólnie małoletnie dzieci na wychowaniu) oraz matce (16,0%). Znacznie rzadziej opieka nad dziećmi powierzana była tylko ojcu (2,5%), oddzielnie matce i ojcu (3,0%), rodzinie zastępczej (0,6%) albo placówce wychowawczej (0,2%).

Separacja prawna – uchylenie wspólnoty małżeńskiej bez prawa wstępowania w nowy związek małżeński przez którąkolwiek ze stron.

Orzeczenia o separacji dokonuje odpowiedni sąd w formie przewidzianej prawem. W odróżnieniu od rozwodu – separacja nie ma charakteru ostatecznego rozwiązania małżeństwa; na zgodne żądanie małżonków sąd orzeka zniesienie separacji.

W omawianym roku w województwie podlaskim sądy orzekły 19 separacji, czyli o 9 (o 32,1%) mniej niż przed rokiem. W analizowanym okresie wobec małżeństw zamieszkałych w miastach zostało orzeczonych 14 separacji (o 39,1% mniej niż rok wcześniej), natomiast na wsi orzeczono ich 5 (tyle samo co w roku poprzednim).

Wykres 9. Separacje
Chart 9. Separations



W 2025 r. większość orzeczonych separacji w województwie podlaskim wniesiona była z powództwa żony (68,4%). Analizując okres trwania małżeństwa (od zawarcia małżeństwa do wniesienia powództwa) zaobserwowano, że separacje najczęściej były orzekane w przypadku małżeństw ze stażem wynoszącym 30 lat i więcej (26,3% ogółu), 5–9 lat (21,1%) oraz 10–14 lat (15,8%).

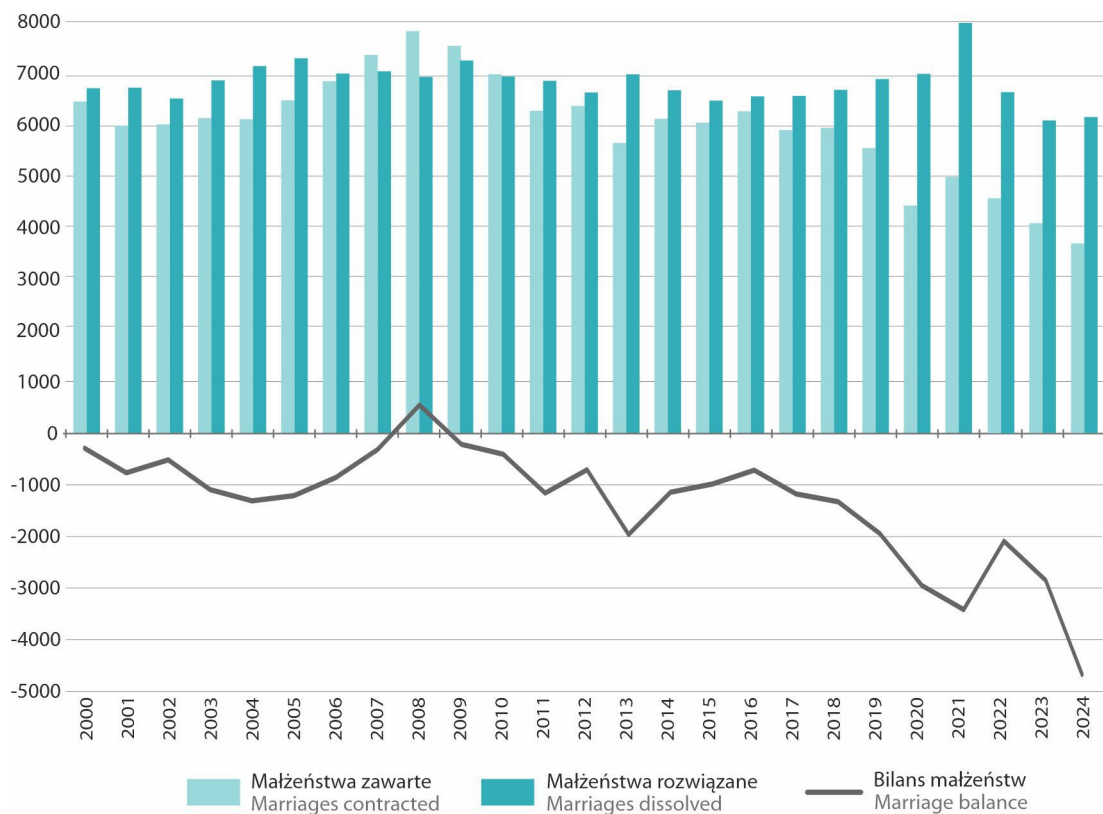
Biorąc pod uwagę powiaty województwa podlaskiego stwierdzono, że w omawianym roku najwięcej separacji orzeczono w Białymstoku – 8. Najwyższą wartość wskaźnika separacji na 100 tys. ludności odnotowano w powiatach sejneńskim (5,46) oraz sokólskim (3,32), a najniższą – w mieście Łomża (1,69) i powiecie białostockim (1,87). W powiatach: augustowskim, hajnowskim, kolneńskim, łomżyńskim, monieckim, siemiatyckim, suwalskim, wysokomazowieckim oraz zambrowskim nie odnotowano żadnego przypadku orzeczenia separacji.

W 2025 r. w województwie podlaskim sądy orzekły zniesienie separacji w 13 przypadkach, czyli o 4 więcej niż przed rokiem.

W 2025 r. w regionie odnotowano ujemny bilans małżeństw, co oznacza że liczba nowo zawartych związków małżeńskich była niższa od liczby małżeństw rozwiązanych (po uwzględnieniu salda migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały osób pozostających w stanie małżeńskim). Wyniósł on minus 2887 (w 2024 r. – minus 2834). Taka sytuacja wystąpiła zarówno w miastach, jak i na wsi. W skali kraju także odnotowano ujemny ogólny bilans małżeństw.

Ustanie małżeństwa może nastąpić poprzez śmierć współmałżonka lub rozwód. W 2025 r. w województwie podlaskim śmierć jednego ze współmałżonków stanowiła przyczynę rozwiązania 4385 (71,0% ogółu) małżeństw, przy czym w prawie 3/4 przypadków ustanie małżeństwa było związane ze śmiercią męża. W porównaniu z 2024 r. liczba małżeństw rozwiązanych z powodu śmierci współmałżonka zmniejszyła się o 2,4%.

Wykres 10. Małżeństwa zawarte i rozwiązane
 Chart 10. Marriages contracted and dissolved



W 2025 r. w województwie podlaskim na 1000 istniejących małżeństw zostały rozwiązane 24, w tym 17 w wyniku śmierci współmałżonka i 7 w wyniku rozwodu (podobne wskaźniki w tym zakresie zanotowano w skali kraju). Przyczyna ustania małżeństw była zróżnicowana ze względu na miejsce zamieszkania. Z powodu rozwodu w miastach na 1000 istniejących małżeństw rozpadło się 9, a na wsi – 4, natomiast w wyniku śmierci współmałżonka w miastach doszło do rozwiązania 16 na 1000 istniejących małżeństw, a na terenach wiejskich – 18.

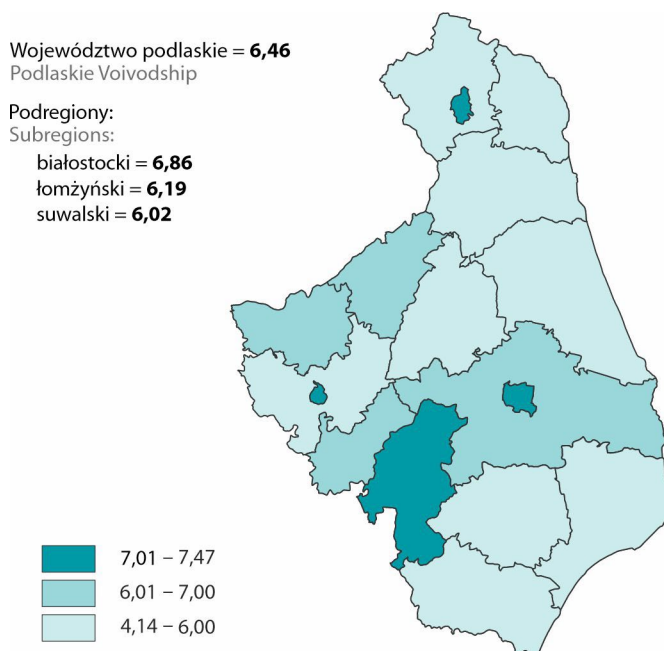
Urodzenie żywe – całkowite wydalenie lub wydobywanie z ustroju matki noworodka, niezależnie od czasu trwania ciąży, który po takim wydaleniu lub wydobyciu oddycha bądź wykazuje jakiegokolwiek inne oznaki życia, takie jak czynność serca, tętnienie pępowiny lub wyraźne skurcze mięśni zależnych od woli, bez względu na to, czy sznur pępowiny został przecięty lub łożysko zostało oddzielone.

W 2025 r. liczba urodzeń w regionie spadła w porównaniu z rokiem poprzednim. Zanotowano 7291 urodzeń żywych, tj. o 3,5% (o 266 urodzeń) mniej niż w 2024 r. i o 39,6% mniej niż w 2000 r.

Tablica 4. Urodzenia żywe, współczynniki płodności kobiet i dzietności ogólnej
Table 4. Live births, female fertility rate and total fertility rate

Wyszczególnienie Specification	2015	2020	2024	2025		
				ogółem total	miasta urban areas	wieś rural areas
Urodzenia żywe Live births	10825	10557	7557	7291	4635	2656
na 1000 ludności per 1000 population	9,09	9,10	6,66	6,46	6,76	5,99
Współczynnik płodności kobiet Female fertility rate	37,97	40,46	30,31	29,55	30,40	28,18
Współczynnik dzietności ogólnej Total fertility rate	1,23	1,38	1,12	1,12	1,14	1,09

Mapa 6. Urodzenia żywe na 1000 ludności w 2025 r.
Map 6. Live births per 1000 population in 2025



Współczynnik urodzeń (liczba urodzeń żywych przypadająca na 1000 ludności) w 2025 r. w województwie podlaskim wyniósł 6,46 (w kraju – 6,37), podczas gdy w 2024 r. ukształtował się na poziomie 6,66. W miastach omawiany wskaźnik osiągnął wartość 6,76, natomiast na wsi – 5,99. Analizując powiaty województwa podlaskiego, największe natężenie urodzeń stwierdzono w powiecie wysokomazowieckim (7,47) oraz w miastach Białystok (7,38) i Suwałki (7,33), natomiast najmniejsze – w powiatach: hajnowskim (4,14), sejneńskim (4,53) oraz sokólskim (5,05).

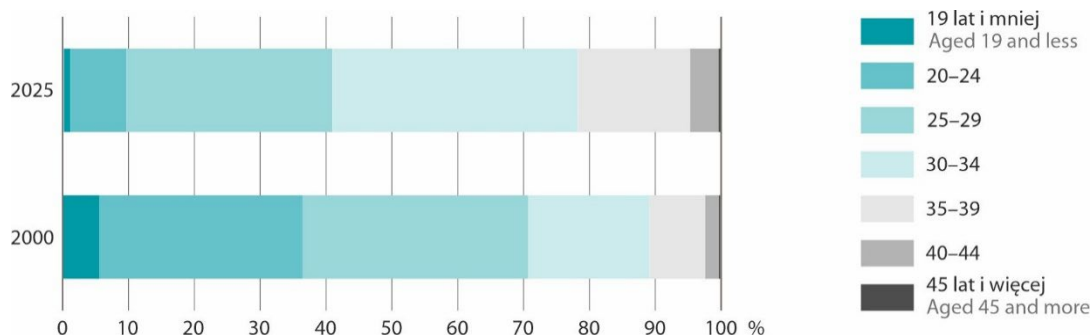
W omawianym roku wśród gmin w regionie najwięcej urodzeń w przeliczeniu na 1000 ludności zanotowano w mieście Wysokie Mazowieckie (10,18) oraz gminie wiejskiej Grabówka (9,71). Najniższy współczynnik urodzeń zaobserwowano w gminach wiejskich Białowieża (1,53) oraz Dubicze Cerkiewne (1,58).

W 2025 r. w województwie podlaskim największy udział w ogólnej liczbie urodzeń żywych stanowiły urodzenia z matek mających 30–34 lata (37,3%) oraz 25–29 lat (31,3%). Podobną sytuację odnotowano rok wcześniej (wówczas ich odsetek wyniósł odpowiednio 36,2% oraz 31,8%).

W latach 2000–2025 w regionie nastąpiły istotne zmiany w strukturze urodzeń żywych według wieku rodzących kobiet. Aż 70,8% matek, które urodziły dziecko w 2000 r. nie przekroczyło 29 roku życia, podczas gdy w 2025 r. ich odsetek zmniejszył się do 40,8%.

Wykres 11. Urodzenia żywe według wieku matki

Chart 11. Live births by age of mother

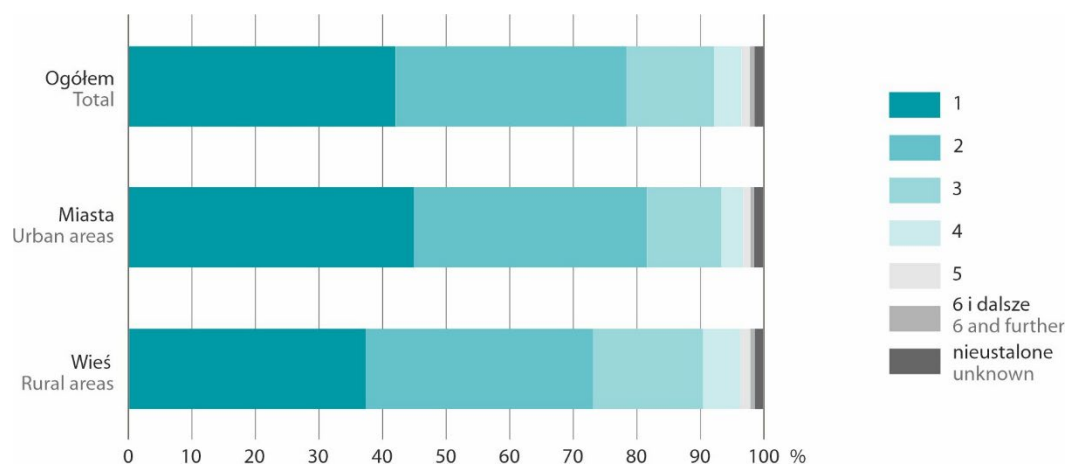


Wśród urodzeń żywych zdecydowanie przeważają urodzenia pojedyncze. W 2025 r. w województwie podlaskim było ich 7112, tj. 97,5% ogółu urodzeń żywych. Ponadto z ciąży bliźniaczych urodziło się 179 dzieci.

W 2025 r. w województwie podlaskim urodzenia małżeńskie stanowiły 80,1% wszystkich urodzeń żywych, a pozamałżeńskie – 19,9%. Odsetek dzieci urodzonych ze związków pozamałżeńskich był wyższy w miastach i wyniósł 22,8%, podczas gdy na wsi ukształtował się na poziomie 14,8%. W 2024 r. udział urodzeń małżeńskich w ogólnej liczbie urodzeń żywych był nieco niższy niż rok później i wyniósł 80,0%.

Z analizy danych dotyczących liczby urodzeń według kolejności urodzenia dziecka wynika, że w 2025 r. w województwie podlaskim najwięcej było urodzeń pierwszych (42,1% ogółu) oraz drugich (36,4%). Taka sytuacja wystąpiła zarówno w miastach, jak i na wsi. Na terenach wiejskich odnotowano natomiast większy niż w miastach odsetek urodzeń trzecich (17,4% wobec 11,7%), czwartych (5,8% wobec 3,5%) oraz piątych (1,7% wobec 1,1%).

Wykres 12. Urodzenia żywe według kolejności urodzenia dziecka w 2025 r.
Chart 12. Live births by birth order in 2025



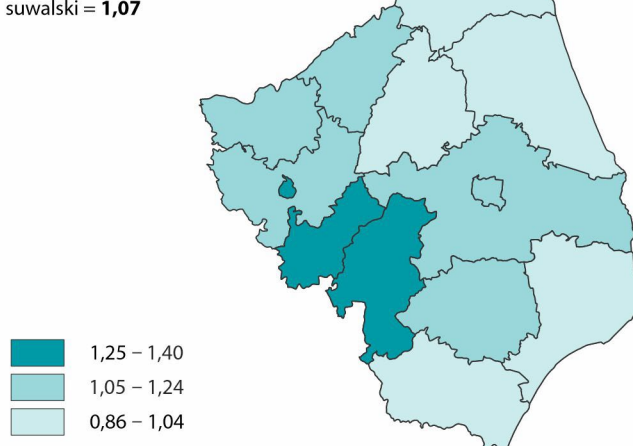
Współczynnik płodności kobiet (liczba urodzeń żywych na 1000 kobiet w wieku 15–49 lat) w Podlaskiem zmniejszył się z 30,31 w 2024 r. do 29,55 w 2025 r. (w kraju – 28,04). W analizowanym roku w miastach współczynnik ten był nieco wyższy i wyniósł 30,40, a na wsi – niższy i ukształtował się na poziomie 28,18.

Mapa 7. Współczynnik dzietności ogólnej w 2025 r.
Map 7. Total fertility rate in 2025

Województwo podlaskie = **1,12**
Podlaskie Voivodship

Podregiony:
Subregions:

białostocki = **1,10**
łomżyński = **1,16**
suwalski = **1,07**



Współczynnik dzietności, oznaczający liczbę dzieci, które przeciętnie kobieta urodziłaby w ciągu całego okresu rozrodczego (15–49 lat), wyniósł w omawianym roku 1,12 (w kraju – 1,07) i ukształtował się na tym samym poziomie co przed rokiem. W miastach analizowany wskaźnik osiągnął wartość 1,14, natomiast na wsi – 1,09. Najbardziej korzystna sytuacja demograficzna występuje, gdy współczynnik dziet-

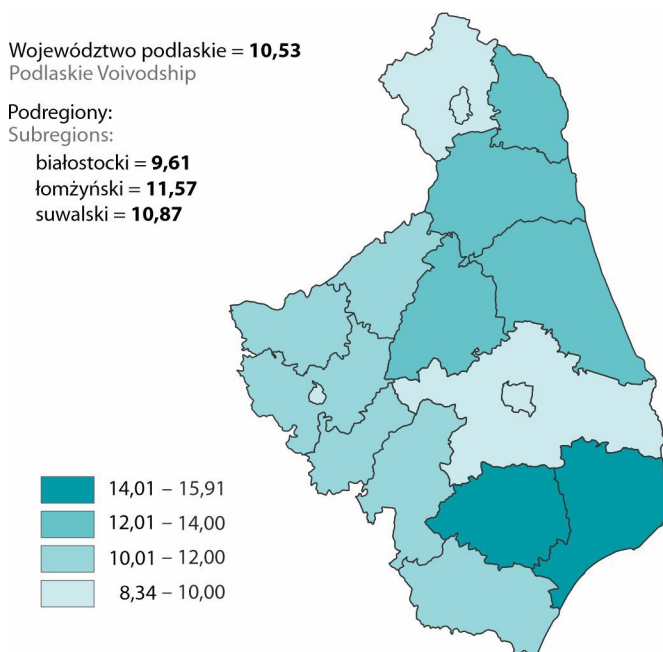
ności, gwarantujący prostą zastępowalność pokoleń, kształtuje się na poziomie 2,1–2,15; jest to wartość optymalna, określana jako korzystna dla stabilnego rozwoju demograficznego.

Analizując powiaty województwa podlaskiego, najwyższy współczynnik dzietności odnotowano w wysokomazowieckim (1,40), mieście Łomża (1,33) oraz zambrowskim (1,30), natomiast najniższy – w sejneńskim (0,86), hajnowskim (0,92) i augustowskim (0,96).

Zgon – trwałe, czyli nieodwracalne ustanie czynności narządów niezbędnych do życia (niezależnie od okresu po urodzeniu żywym), w konsekwencji czego następuje ustanie czynności życiowych całego ustroju.

W analizowanym roku w województwie podlaskim zmarły 11893 osoby, tj. o 0,9% (o 114 osób) mniej niż przed rokiem. Współczynnik umieralności (liczba zgonów na 1000 ludności) ukształtował się na poziomie 10,53 (w Polsce – 10,85). Liczba zgonów przypadająca na 1000 mieszkańców miast wyniosła 9,60, a wsi – 11,97. Najwyższy współczynnik umieralności wystąpił w powiatach: hajnowskim i bielskim (po 15,91) sejneńskim (13,37) oraz sokólskim (12,81), natomiast najniższy zaobserwowano w miastach na prawach powiatu: Łomża (8,34), Białystok (8,84) oraz Suwałki (9,21).

Mapa 8. Zgony na 1000 ludności w 2025 r.
Map 8. Deaths per 1000 population in 2025



Analizując wartość omawianego wskaźnika w poszczególnych gminach w regionie w 2025 r., najwyższą stwierdzono w gminach wiejskich Bielsk Podlaski (30,13) i Orla (23,25), najniższą zaś – w gminie miejsko-wiejskiej Wasilków (6,59) oraz wiejskiej Szypliszki (7,79).

Wśród osób zmarłych w 2025 r. przeważali mężczyźni i stanowili oni 51,7% omawianej populacji (w 2024 r. – 51,9%). Połowa zmarłych nie ukończyła 78,5 roku (w kraju – 77,2 roku), przy czym dla kobiet wiek środkowy wyniósł 84,6 roku, natomiast dla mężczyzn – 73,3 roku. W miastach województwa medianę wieku osób zmarłych określono na 77,6 roku, a na terenach wiejskich – 79,8 roku.

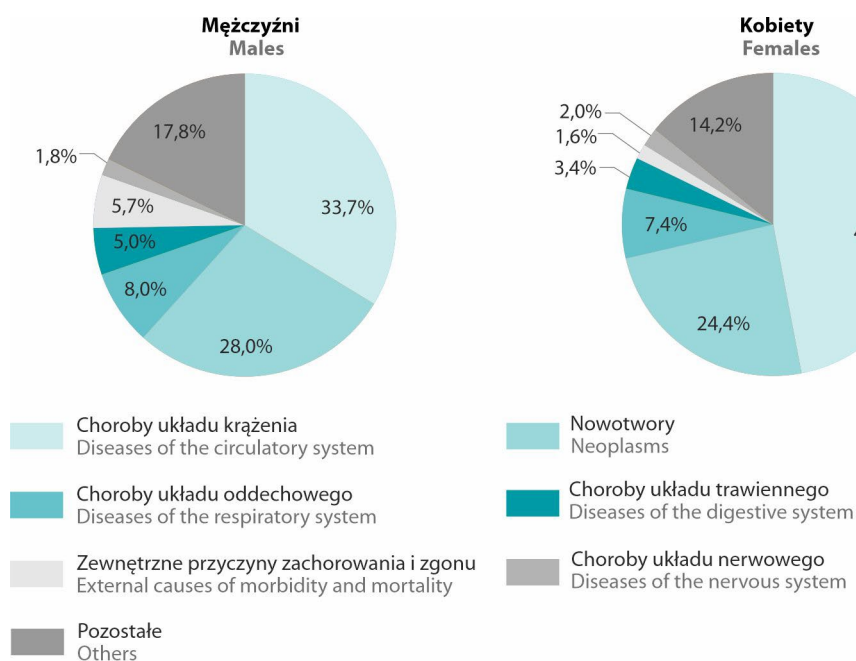
Tablica 5. Zgony
Table 5. Deaths

Wyszczególnienie Specification	2015	2020	2024	2025		
				ogółem total	miasta urban areas	wieś rural areas
Ogółem						
Total	12302	14622	12007	11893	6581	5312
na 1000 ludności per 1000 population	10,34	12,61	10,58	10,53	9,60	11,97
W tym niemowląt Of which infants	49	36	25	21	12	9
na 1000 urodzeń żywych per 1000 live births	4,53	3,41	3,31	2,88	2,59	3,39

W 2025 r. w regionie zarejestrowano 21 zgonów niemowląt (dzieci poniżej 1 roku życia). W odniesieniu do roku poprzedniego umieralność niemowląt, tj. liczba zgonów dzieci poniżej 1 roku życia przypadająca na 1000 urodzeń żywych, spadła z 3,31 do 2,88. W kraju w 2025 r. wskaźnik ten był wyższy i przyjął wartość 3,26.

W 2024 r. w województwie podlaskim, tak jak w całej Polsce, przyczyną największej liczby zgonów były nadal choroby układu krążenia, które w omawianym roku stanowiły przyczynę 40,1% ogólnej liczby zgonów w Podlaskiem i 36,8% – w kraju. Umieralność w wyniku chorób układu krążenia jest wyższa wśród kobiet niż mężczyzn. W 2024 r. w regionie były one powodem 47,0% wszystkich zgonów pań i 33,7% – panów.

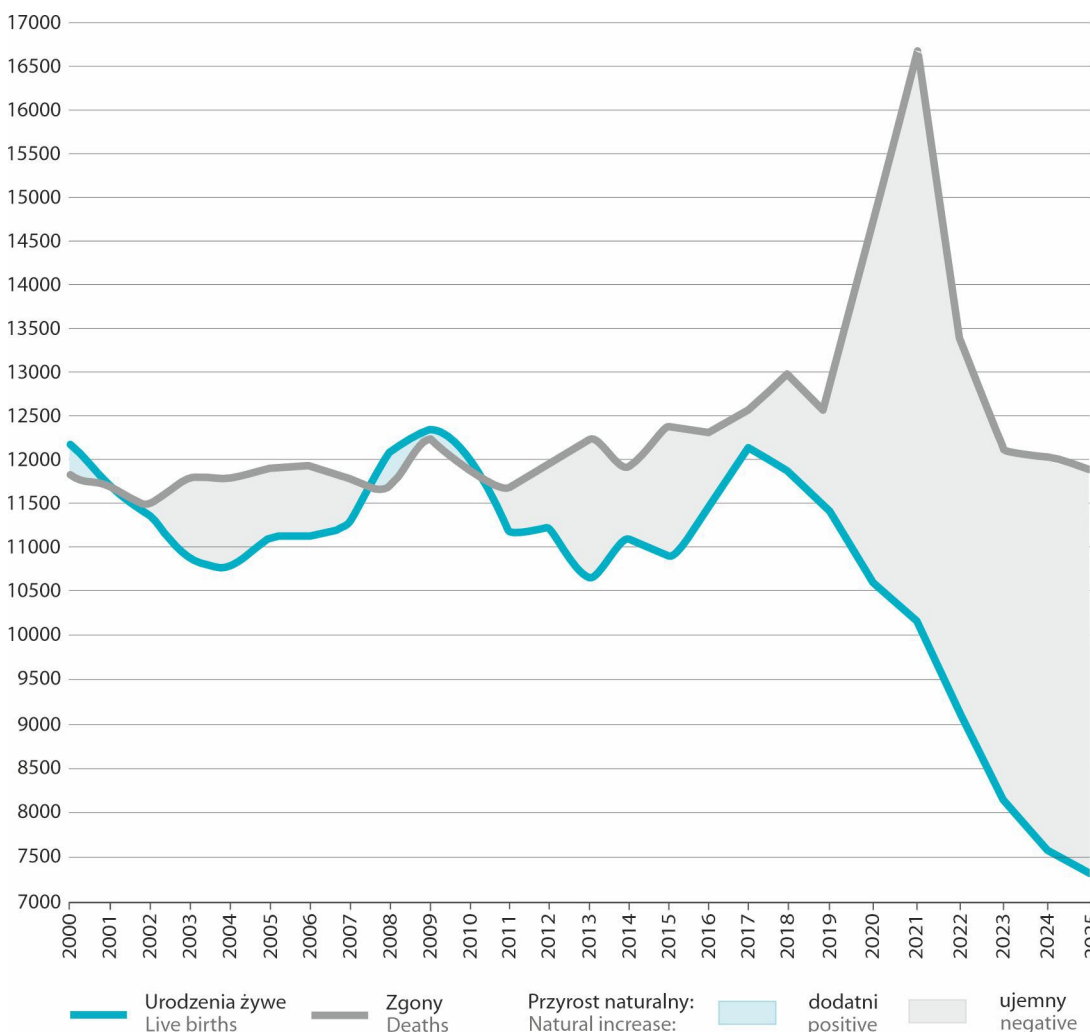
Wykres 13. Struktura zgonów według płci i przyczyn w 2024 r.
Chart 13. Structure of deaths by sex and causes in 2024



Choroby nowotworowe, będące kolejną istotną przyczyną zgonów, w analizowanym roku spowodowały 26,3% ogółu zgonów w województwie (w kraju – 27,0%), przy czym wśród kobiet odsetek ten wyniósł 24,4%, a w przypadku mężczyzn – 28,0%. Kolejną przyczyną zgonów są choroby układu oddechowego; w 2024 r. spowodowały one 7,7% ogółu zgonów w regionie (w – kraju 7,8%). Wśród kobiet odsetek ten wyniósł 7,4%, a w przypadku mężczyzn – 8,0%. Istotną przyczyną zgonów były choroby układu trawiennego. W 2024 r. doprowadziły one do 4,3% wszystkich zgonów w województwie (w Polsce – 4,8%). Wśród kobiet odsetek ten wyniósł 3,4%, a w przypadku mężczyzn – 5,0%. Ważną grupę stanowiły również zewnętrzne przyczyny zgonów, do których zaliczane są między innymi: wypadki komunikacyjne, urazy, zatrucia, samobójstwa czy zabójstwa. W 2024 r. były one powodem 3,7% wszystkich zgonów (w Polsce – 4,5%).

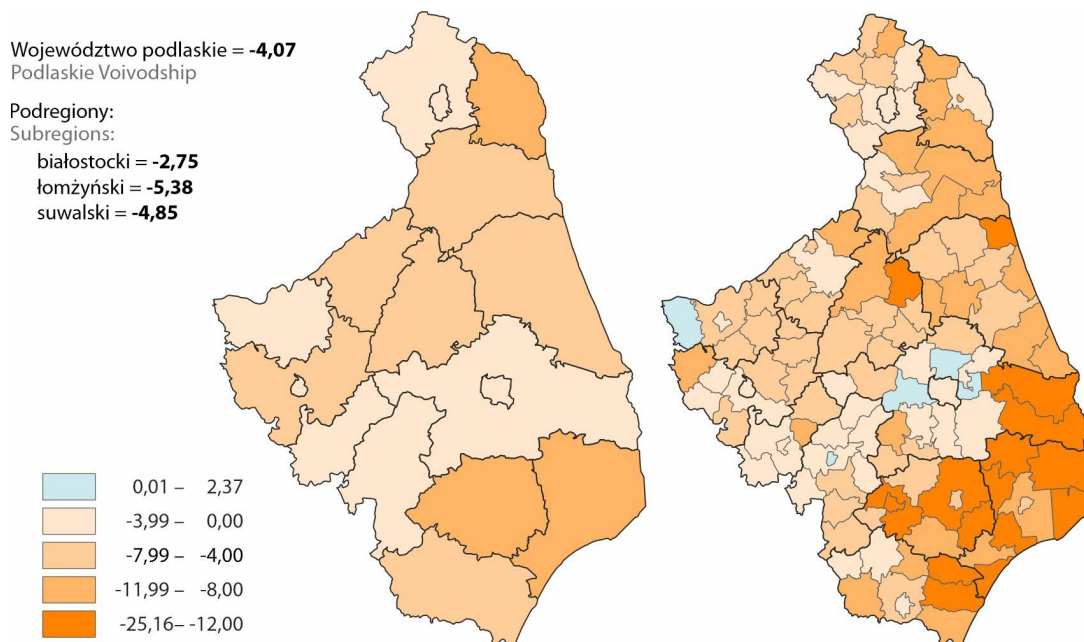
Przyrost naturalny stanowi różnicę między liczbą urodzeń żywych i zgonów w danym okresie.

Wykres 14. Ruch naturalny ludności
Chart 14. Vital statistics



W 2025 r., podobnie jak w roku poprzednim, w województwie podlaskim odnotowano ujemny przyrost naturalny ludności. Wyniósł on minus 4602 (w 2024 r. – minus 4450). W przeliczeniu na 1000 mieszkańców regionu ukształtował się na poziomie minus 4,07 (wobec minus 3,92 w poprzednim roku), podczas gdy w kraju wyniósł minus 4,48. Przyrost naturalny przyjął wartość ujemną, zarówno w miastach jak i na terenach wiejskich województwa podlaskiego, i w przeliczeniu na 1000 mieszkańców ukształtował się odpowiednio na poziomie minus 2,84 oraz minus 5,99. W Polsce w 2025 r. również stwierdzono ujemny przyrost naturalny w miastach i na terenach wiejskich, a w przeliczeniu na 1000 mieszkańców przybrał on odpowiednio wartość minus 5,01 oraz minus 3,70. W Podlaskiem w omawianym roku ujemny przyrost naturalny odnotowano we wszystkich powiatach. Najwyższe wartości omawiany wskaźnik przyjął w miastach: Łomża, Białystok oraz Suwałki i w przeliczeniu na 1000 mieszkańców wyniósł odpowiednio: minus 1,30, minus 1,46 oraz minus 1,88. Najniższe jego wartości stwierdzono natomiast w powiatach: hajnowskim (minus 11,77), bielskim (minus 10,47) oraz sejneńskim (minus 8,84).

Mapa 9. Przyrost naturalny na 1000 ludności w 2025 r.
Map 9. Natural increase per 1000 population in 2025



Wśród gmin województwa podlaskiego w 2025 r. dodatni przyrost naturalny zanotowano tylko w pięciu, tj.: miejsko-wiejskiej Wasilków, miejskiej Wysokie Mazowieckie, wiejskiej Grabówka, miejsko-wiejskiej Choroszcz i wiejskiej Turośl, w których w przeliczeniu na 1000 mieszkańców ukształtował się on odpowiednio na poziomie: 2,37, 1,79, 1,77, 1,06 oraz 0,42. W gminie miejsko-wiejskiej Czyżew liczba urodzeń była równa liczbie zgonów. W pozostałych gminach odnotowano ujemny przyrost naturalny, a najniższe jego wartości w przeliczeniu na 1000 mieszkańców wystąpiły w gminach wiejskich Bielsk Podlaski (minus 25,16) oraz Dubicze Cerkiewne (21,29).

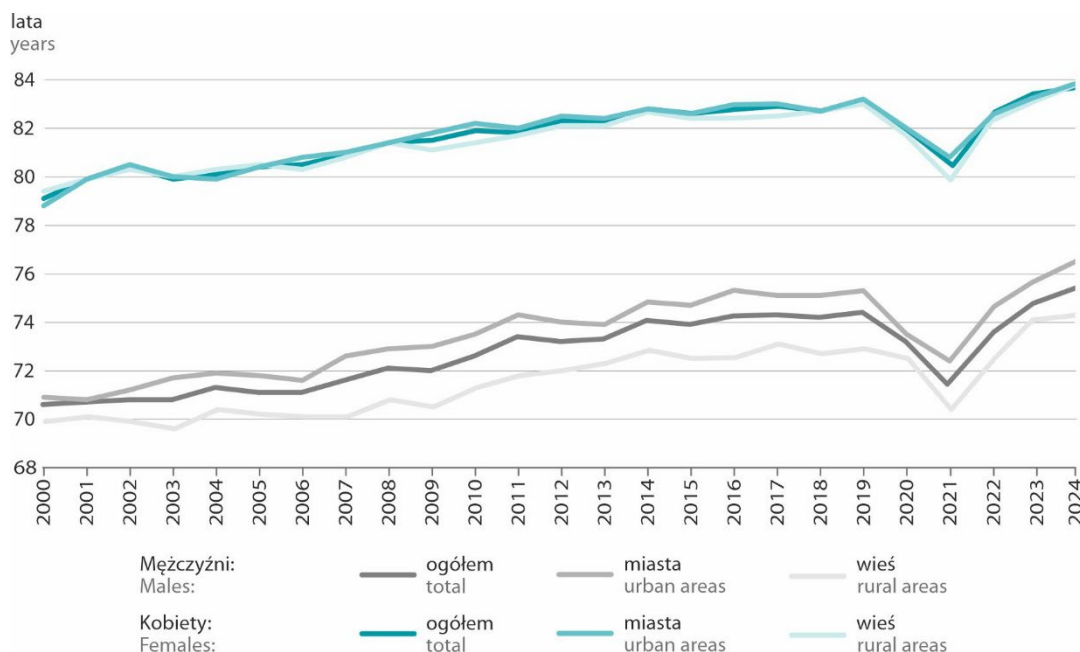
Rozdział 3. Trwanie życia

Chapter 3. Life expectancy

Przeciętne dalsze trwanie życia wyraża średnią liczbę lat, jaką ma jeszcze do przeżycia osoba w wieku x lat, przy założeniu stałego poziomu umieralności z okresu, dla którego opracowano tablice trwania życia.

W 2024 r. w województwie podlaskim przeciętne trwanie życia wyniosło 75,4 roku w przypadku mężczyzn oraz 83,7 roku dla kobiet. W skali kraju zarówno wskaźnik przeciętnego trwania życia mężczyzn, jak i przeciętnego trwania życia kobiet był niższy niż w województwie i ukształtował się odpowiednio na poziomie 74,9 roku i 82,3 roku. Tak w województwie podlaskim, jak i w całej Polsce występuje zjawisko wysokiej nadumieralności mężczyzn. W omawianym roku różnica między przeciętnym trwaniem życia kobiet i mężczyzn w Podlaskiem wyniosła 8,3 roku, a w kraju – 7,3 roku.

Wykres 15. Przeciętne trwanie życia
Chart 15. Life expectancy



Na przestrzeni ostatnich dwudziestu czterech lat w województwie podlaskim średnie trwanie życia mężczyzn wydłużyło się o 4,9 roku, natomiast kobiet – o 4,6 roku (w skali kraju wzrosło odpowiednio o 5,2 roku oraz 4,3 roku). W 2024 r. trwanie życia mężczyzn w regionie było o 0,6 roku, a kobiet – o 0,3 roku dłuższe niż rok wcześniej (średnio w Polsce trwanie życia zarówno mężczyzn, jak i kobiet wydłużyło się o 0,3 roku w odniesieniu do zanotowanego w roku poprzednim).

W latach 2020–2021, na skutek pandemii COVID-19 i związanej z nią zwiększonej liczby zgonów, przeciętne trwanie życia, zarówno mężczyzn jak i kobiet, uległo znacznemu skróceniu. Ta niekorzystana tendencja uległa odwróceniu w 2022 r. W 2024 r. odnotowano kolejny wzrost przeciętnego trwania życia i było ono dłuższe niż w 2019 r. w przypadku mężczyzn o 1,1 roku, a kobiet o 0,6 roku.

W Podlaskiem zarówno mężczyźni, jak i kobiety przeciętnie żyją dłużej w miastach niż na wsi. W 2024 r. w regionie przeciętne trwanie życia mężczyzn zamieszkałych w miastach wyniosło 76,3 roku, tj. o 2,1 roku więcej niż mężczyzn na wsi (w Polsce – odpowiednio 75,1 roku, tj. o 0,4 roku więcej). Mieszkancki miast żyły przeciętnie 83,9 roku, czyli o 0,4 roku dłużej niż kobiety mieszkające na wsi (w kraju – 82,3 roku, tj. o 0,1 roku dłużej).

Oczekiwane trwanie życia w zdrowiu wyraża średnią liczbę lat, jaką ma jeszcze do przeżycia bez niepełnosprawności osoba w danym wieku, pod warunkiem, że aktualne warunki umieralności i utraty zdrowia nie ulegną zmianie.

W analizie przeciętnego trwania życia ważne jest uwzględnienie oczekiwanego trwania życia w zdrowiu. Jeżeli wzrasta ono szybciej niż przeciętne trwanie życia, oznacza to, że ludzie przez coraz większą część życia charakteryzują się dobrym zdrowiem. Oczekiwane lata przeżyte w zdrowiu, nazywane też wskaźnikiem oczekiwanej długości życia bez niepełnosprawności, to wskaźnik obrazujący sytuację zdrowotną ludności, obliczany na podstawie tablic trwania życia oraz indywidualnie i subiektywnie postrzeganej niepełnosprawności. Dla dziewczynek urodzonych w województwie podlaskim w 2024 r. oczekiwane trwanie życia w zdrowiu to 63,9 roku, czyli 76,4% długości życia, dla chłopców zaś to 60,5 roku (80,2% długości życia). Pomimo, że w przypadku mężczyzn przewiduje się krótsze trwanie życia, to jednak większą jego część przeżyją oni w zdrowiu. W analizowanym roku, w porównaniu z rokiem poprzednim, oczekiwane trwanie życia w zdrowiu mężczyzn wydłużyło się o 1,1 roku, a kobiet – o 0,9 roku. Było ono również po raz pierwszy dłuższe (odpowiednio o 0,9 roku oraz o 0,7 roku) od oczekiwanego w 2019 r. W Polsce w 2024 r. oczekiwane trwanie życia w zdrowiu dla kobiet w momencie narodzin wyniosło 65,3 roku (79,4% długości życia), natomiast dla mężczyzn – 61,6 roku (82,2% długości życia).

Tablica 6. Przeciętne trwanie życia i oczekiwane trwanie życia w zdrowiu w momencie narodzin
Table 6. Life expectancy and healthy life expectancy at birth

Wyszczególnienie Specification	2015	2020	2022	2023	2024
	w latach in years				
Mężczyźni Males					
Przeciętne trwanie życia Life expectancy	73,8	73,1	73,7	74,8	75,4
Oczekiwane trwanie życia w zdrowiu Healthy life expectancy	58,1	59,2	59,2	59,4	60,5
Kobiety Females					
Przeciętne trwanie życia Life expectancy	82,6	81,9	82,6	83,4	83,7
Oczekiwane trwanie życia w zdrowiu Healthy life expectancy	61,3	62,6	62,7	63,0	63,9

Rozdział 4. Migracje ludności

Chapter 4. Migration of population

Przez **migracje wewnętrzne** rozumie się zmiany miejsca stałego (lub czasowego) pobytu, polegające na przekroczeniu granicy administracyjnej gminy w celu osiedlenia się na stałe (lub pobyt czasowy) oraz przemeldowanie z pobytu czasowego na pobyt stały w danej miejscowości, jeżeli poprzednie miejsce pobytu stałego znajdowało się w innej gminie. W przypadku gminy miejsko-wiejskiej migracją jest również zmiana miejsca zamieszkania między terenami miejskimi i wiejskimi gminy.

Migracje wewnętrzne ludności nie uwzględniają zmian adresu w granicach tej samej jednostki, ponieważ takie przemieszczenie nie powoduje zmiany w liczbie i strukturze ludności tej jednostki.

W ramach migracji wewnętrznych ludności rozróżnia się **ruch międzywojewódzki**, czyli przemieszczenia ludności z jednego województwa do innego województwa oraz **ruch wewnątrzwojewódzki**, tj. zmiany miejsca zamieszkania osób w granicach tego samego województwa.

Przez określenie „**napływ**” rozumie się nowe zameldowania na pobyt stały, przez „**odpływ**” – wymeldowania z pobytu stałego (tj. zameldowania w innej jednostce na pobyt stały).

W 2025 r. w ramach migracji wewnętrznych zameldowało się w naszym województwie 11455 osób, tj. o 9,2% mniej niż rok wcześniej. Wymeldowały się natomiast 13392 osoby, tj. o 7,4% mniej niż w 2024 r. W omawianym roku saldo migracji wewnętrznych ludności na pobyt stały osiągnęło wartość minus 1937 (rok wcześniej – minus 1858). W przeliczeniu na 1000 mieszkańców wyniosło minus 1,72 (w 2024 r. – minus 1,64), przy czym w miastach ukształtowało się na poziomie minus 3,80, podczas gdy w na terenach wiejskich było dodatnie i wyniosło 1,51.

Tablica 7. Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały
Table 7. Internal migration of population for permanent residence

Wyszczególnienie Specification	2015	2020	2024	2025		
				ogółem total	miasta urban areas	wieś rural areas
Napływ Inflow	10419	10918	12612	11455	5389	6066
Odpływ Outflow	12326	12620	14470	13392	7995	5397
Saldo migracji Net migration	-1907	-1702	-1858	-1937	-2606	669
na 1000 ludności per 1000 population	-1,60	-1,47	-1,64	-1,72	-3,80	1,51

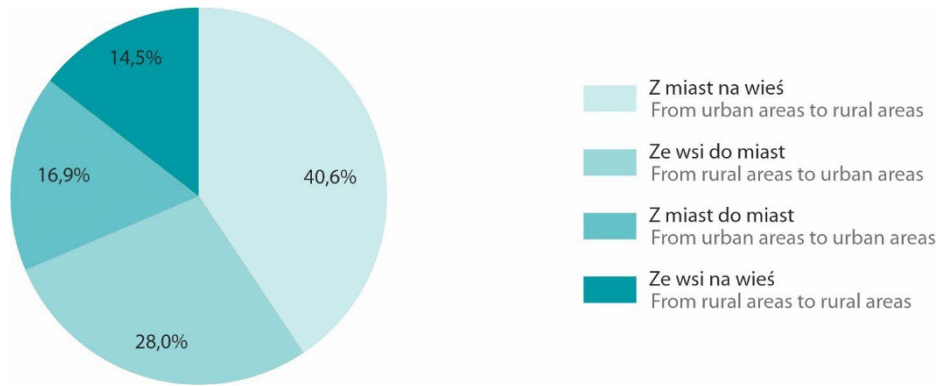
Wśród osób przemieszczających się w ramach ruchu wewnętrznego dominowały kobiety, które stanowiły 52,5% ogólnej liczby ludności napływającej oraz 53,0% ogólnego odpływu ludności w Podlaskiem.

Biorąc pod uwagę wiek osób migrujących stwierdzono, że zarówno wśród przybywających na stałe, jak i wśród wyjeżdżających przeważały osoby młode. Najczęściej migrowały osoby w wieku od 30 do 34 lat (ich udział w ogólnym napływie ludności wyniósł 15,0%, a w odpływie – 16,8%), od 25 do 29 lat (odpowiednio 13,2% i 14,6%) oraz od 35 do 39 lat (odpowiednio 11,9% i 12,7%).

W 2025 r. wśród migracji wewnętrznych przeważały migracje wewnątrzwojewódzkie, dotyczące osób przemieszczających się między gminami województwa. Miejsce zamieszkania w granicach województwa podlaskiego zmieniły 9563 osoby. Najczęstszym kierunkiem ruchu ludności były przemieszczenia

z miast na wieś, które dotyczyły 3882 osób, w przeciwnym kierunku (ze wsi do miast) przeprowadziło się 2678 osób. Najmniej osób przemieściło się ze wsi na wieś – 1390.

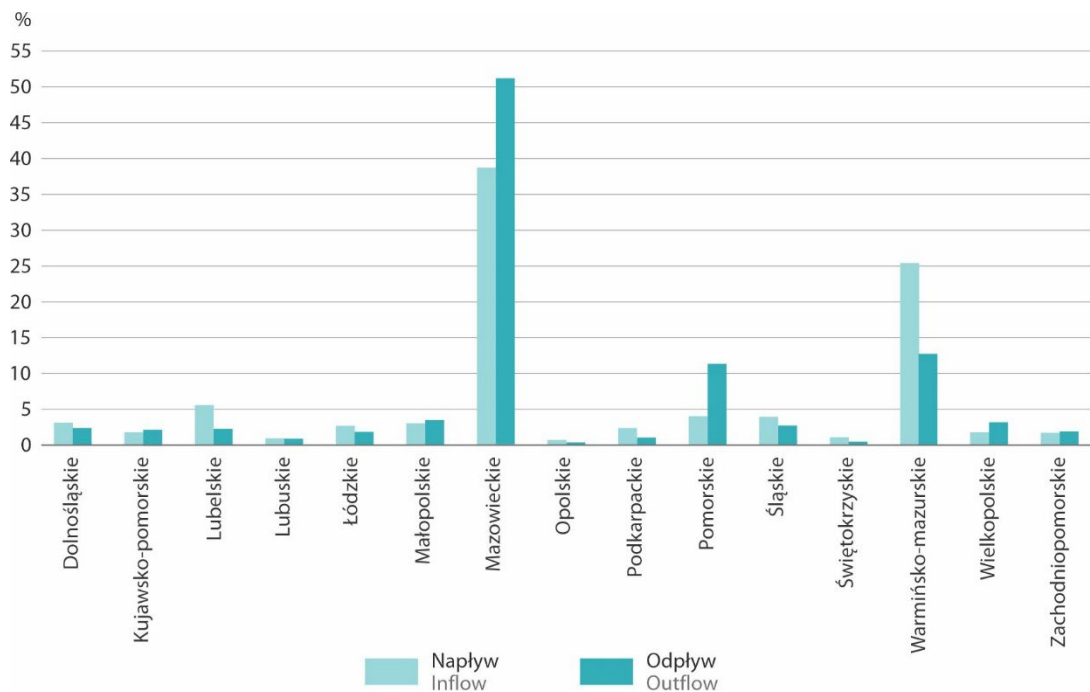
Wykres 16. Struktura migracji wewnątrzwojewódzkich na pobyt stały według kierunków w 2025 r.
Chart 16. Structure of intra-voivodship migration for permanent residence by directions in 2025



W omawianym roku z innych województw w kraju do województwa podlaskiego przybyły 1892 osoby, a do innych regionów w Polsce przeprowadziło się 3829 osób. Najwięcej osób przyjechało z województw: mazowieckiego (38,7% ogółu przybywających z innych regionów kraju), warmińsko-mazurskiego (25,5%) oraz lubelskiego (5,7%). Osoby, które wymeldowały się z terenu województwa podlaskiego również najczęściej wybierały województwa mazowieckie (51,1%) i warmińsko-mazurskie (12,8%), natomiast na trzecim miejscu uplasowało się województwo pomorskie (11,5%).

Wykres 17. Migracje wewnętrzne ludności na pobyt stały według województwa obecnego i poprzedniego zamieszkania w 2025 r.

Chart 17. Internal migration of population for permanent residence by voivodship of present and previous place of residence in 2025



Migracje zagraniczne ludności to przemieszczenia ludności związane ze zmianą kraju zamieszkania. Obowiązujące w Unii Europejskiej Rozporządzenie (WE) nr 862/2007 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 11 lipca 2007 r. zawiera definicję migracji uwzględniającą zamierzony okres zamieszkania w innym kraju wynoszący co najmniej 12 miesięcy. W rozumieniu tej definicji:

- **imigracja** to przybycie do kraju osoby będącej uprzednio rezydentem innego kraju z zamiarem przebywania przez okres co najmniej 12 miesięcy,
- **emigracja** to opuszczenie kraju przez jego rezydenta z zamiarem przebywania za granicą przez okres co najmniej 12 miesięcy.

Rezydentem kraju jest osoba, która przebywa lub zamierza przebywać w danym kraju przez co najmniej 12 miesięcy.

Tablica 8. Migracje zagraniczne ludności na pobyt stały
Table 8. International migration of population for permanent residence

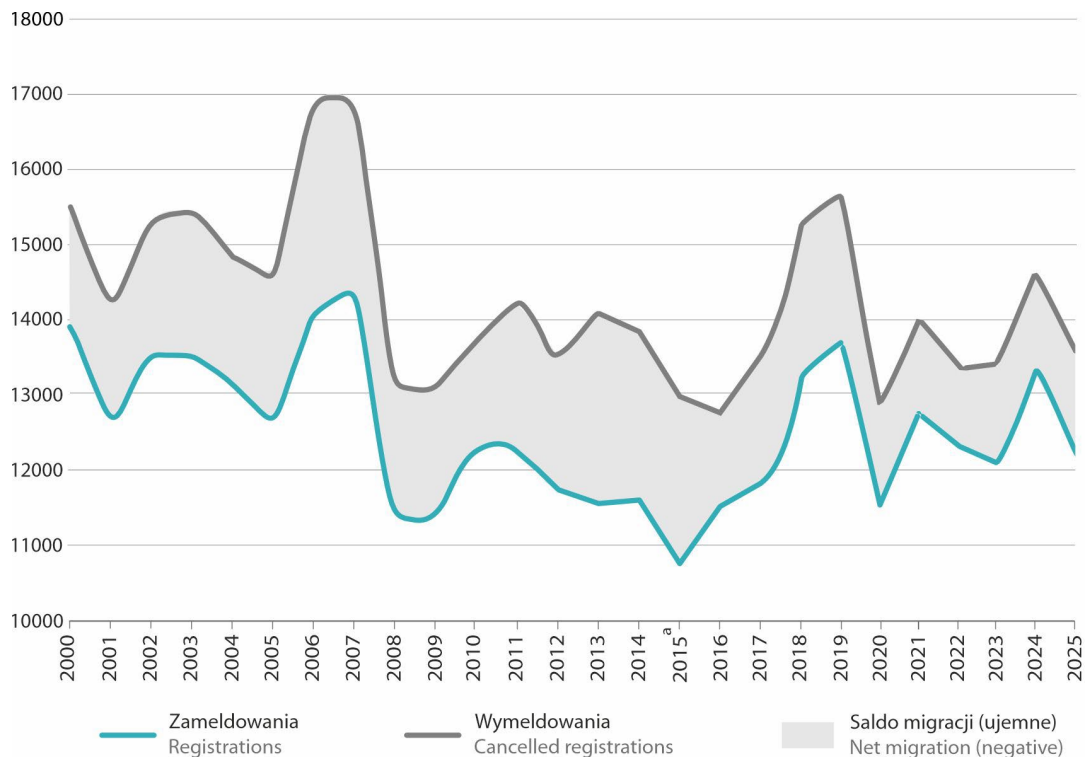
Wyszczególnienie Specification	2014	2020	2024	2025		
				ogółem total	miasta urban areas	wieś rural areas
Napływ Inflow	305	534	730	767	569	198
Odływ Outflow	642	150	146	179	132	47
Saldo migracji Net migration	-337	384	584	588	437	151
na 1000 ludności per 1000 population	-0,28	0,33	0,51	0,52	0,64	0,34

W 2025 r. w województwie podlaskim liczba osób, które wymeldowały się z pobytu stałego w związku z wyjazdem poza granice kraju wyniosła 179 i w odniesieniu do roku poprzedniego zwiększyła się o 33. Liczba osób przybywających z zagranicy i meldujących się na pobyt stały w 2025 r. ukształtowała się na poziomie 767 i w porównaniu z rokiem poprzednim zwiększyła się o 37. W związku z tym, saldo migracji zagranicznych było dodatnie i przyjęło wartość 588, a w przeliczeniu na 1000 mieszkańców wyniosło 0,52 (w kraju – 0,29), podczas gdy rok wcześniej ukształtowało się na poziomie 0,51.

Wśród imigrantów przeważały kobiety (51,6% ich ogólnej liczby). Najwięcej imigrantów było w wieku 5–9 lat (19,0%), 0–4 lata (13,8%) oraz 10–14 lat i 30–34 lat (po 9,1%). W 2025 r. najwięcej osób przybyło z Białorusi (49,2% ogółu), Wielkiej Brytanii (12,8%) oraz Niemiec (7,2%).

Wśród osób opuszczających na stałe województwo podlaskie przeważali natomiast mężczyźni (62,6% ogólnej liczby emigrantów). Emigranci pochodzili głównie z miast – 73,7%. Najwięcej emigrantów było w wieku 30–34 lata oraz 35–39 lat (po 12,8%), 25–29 lat (12,3%) oraz 15–19 lat (11,7%). W 2025 r. wśród emigrantów najliczniejszą grupę stanowiły osoby, które wyjechały do Wielkiej Brytanii (23,5%), Stanów Zjednoczonych (16,2%) oraz Niemiec i Belgii (po 12,8%).

Wykres 18. Migracje wewnętrzne i zagraniczne ludności na pobyt stały
 Chart 18. Internal and international migration of population for permanent residence

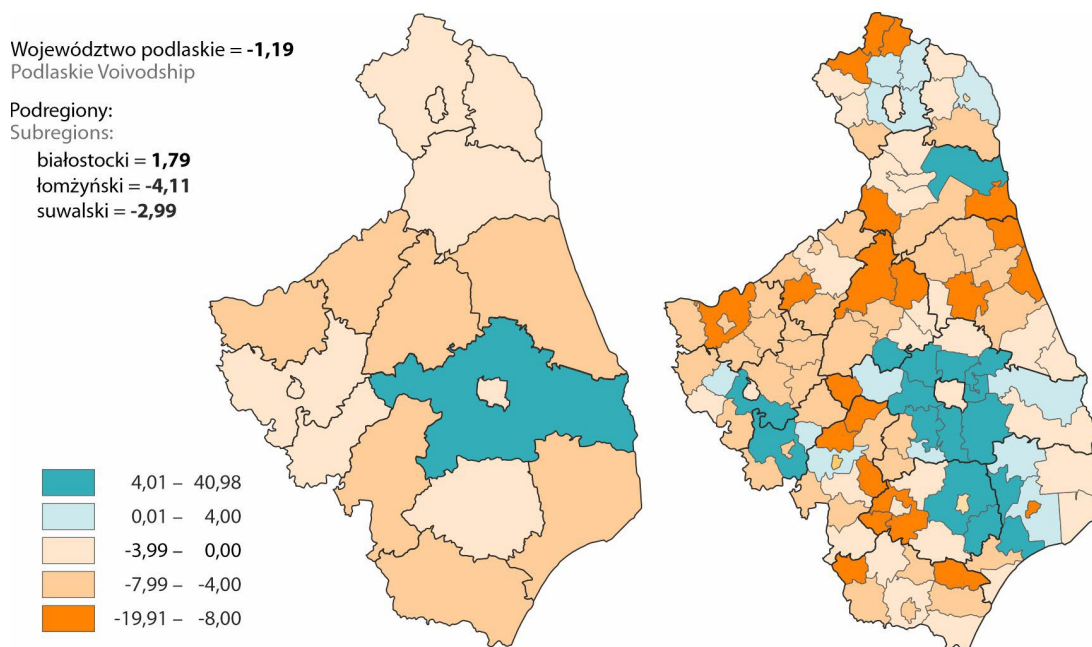


^a W przypadku migracji zagranicznych dane dotyczą 2014 r.
^a In case of the international migration data relate to 2014.

W Podlaskiem od wielu lat utrzymuje się ujemne saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych ludności na pobyt stały. W 2025 r. ukształtowało się ono na poziomie minus 1349, a w przeliczeniu na 1000 ludności wyniosło minus 1,19 (w 2024 r. – odpowiednio minus 1274 i minus 1,12). W miastach omawiany wskaźnik przyjął wartość minus 3,16, natomiast na terenach wiejskich był dodatni i ukształtował się na poziomie 1,85.

Największy ruch wędrowny odnotowano w mieście Białystok i powiecie białostockim. Liczba osób zameldowanych wyniosła tu odpowiednio 2205 oraz 3622, a wymeldowanych – 3299 i 1753. Dodatnie saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały wystąpiło tylko w powiecie białostockim (1969). W pozostałych powiatach stwierdzono ujemne saldo migracji, przy czym najniższe zaobserwowano w mieście Białystok (minus 742). W przeliczeniu na 1000 ludności najwyższe saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych odnotowano w powiecie białostockim (12,30), a najniższe – w powiecie siemiatyckim (minus 6,71).

Mapa 10. Saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały na 1000 ludności w 2025 r.
 Map 10. Internal and international net migration for permanent residence per 1000 population in 2025



Wśród gmin województwa podlaskiego dodatnie saldo migracji wewnętrznych i zagranicznych na pobyt stały wystąpiło głównie w gminach otaczających miasta na prawach powiatu oraz mniejsze ośrodki miejskie, a w przeliczeniu na 1000 ludności najwyższe zanotowano w gminach: wiejskiej Grabówka (40,98), miejsko-wiejskiej Choroszcz (25,94) i wiejskiej Dobrzyniewo Duże (22,27). Najniższy poziom analizowanego wskaźnika zaobserwowano w gminach: wiejskiej Milejczyce (minus 19,91), miejsko-wiejskiej Lipsk (minus 13,62) oraz wiejskiej Wiżajny (minus 10,96).

Rozdział 5. Prognoza ludności

Chapter 5. Population projection

Wyniki „Prognozy ludności na lata 2023–2060” wskazują na systematyczne zmniejszanie się liczby ludności województwa podlaskiego w najbliższych latach. W końcu 2040 r. liczba ludności w regionie osiągnie poziom 1035 tys. osób, a dwadzieścia lat później – 885 tys. osób. Zatem w okresie najbliższych trzydziestu pięciu lat zmniejszy się o 242 tys. osób.

Mapa 11. Prognozowana zmiana liczby ludności w latach 2025–2060

Stan w dniu 31 grudnia

Map 11. Projected population change in 2025–2060

As of 31 December

Województwo podlaskie = **-21,5%**

Podlaskie Voivodship

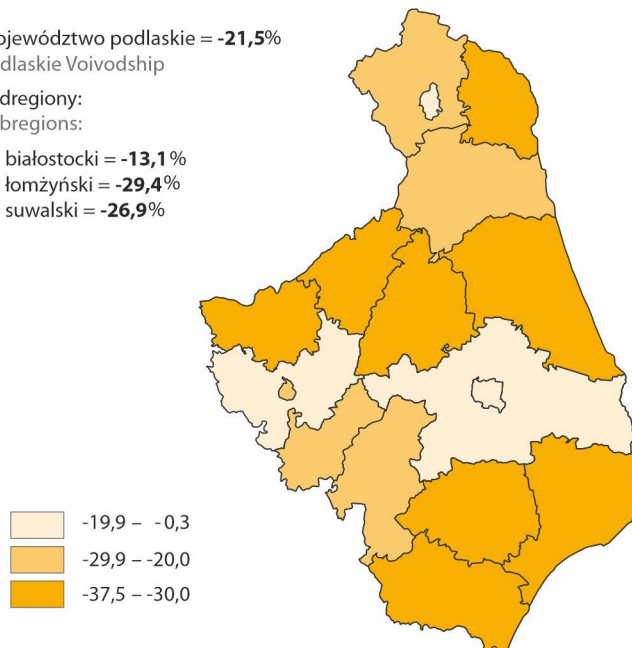
Podregiony:

Subregions:

białostocki = **-13,1%**

łomżyński = **-29,4%**

suwalski = **-26,9%**



Zgodnie z prognozą ludności dla województwa podlaskiego, do końca 2060 r. we wszystkich powiatach przewiduje się spadek liczby mieszkańców. Największy w porównaniu ze stanem w końcu 2025 r. spodziewany jest w powiatach: sejneńskim (o 37,5%), siemiatyckim (o 36,9%) oraz sokólskim (o 34,0%). Najmniejszy ubytek ludności prognozuje się w powiecie białostockim (o 0,3%) oraz miastach na prawach powiatu Białystok (o 15,9%) i Suwałki (o 16,3%).

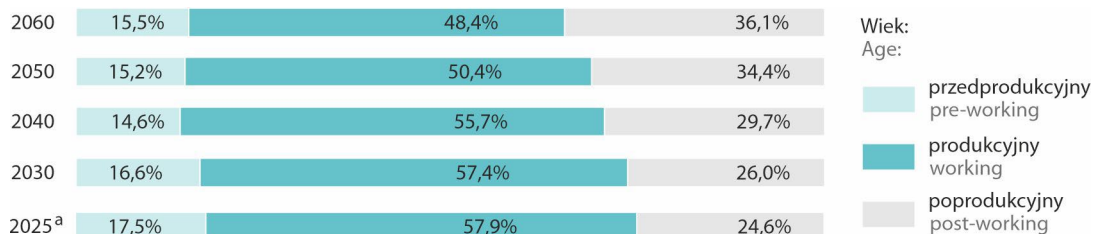
Wyniki prognozy wskazują, że będzie postępował proces starzenia się ludności województwa podlaskiego. Do końca 2060 r. liczba dzieci i młodzieży (w wieku 0–17 lat) zmniejszy się o 60 tys. (o 30,4%) w porównaniu ze stanem z końca 2025 r. W analizowanym okresie również liczba osób w wieku produkcyjnym (mężczyźni 18–64 lata, kobiety 18–59 lat) będzie ulegała systematycznemu zmniejszaniu się z poziomu 652 tys. do 428 tys., co oznacza spadek o 34,3%. Wzrośnie natomiast liczba osób w wieku poprodukcyjnym (mężczyźni – 65 lat i więcej, kobiety – 60 lat i więcej) o prawie 42 tys. (o 15,1%). Udział dzieci i młodzieży w wieku 0–17 lat w ogólnej liczbie ludności województwa podlaskiego w końcu 2060 r. ukształtuje się na poziomie 15,5% (w końcu 2025 r. wynosił 17,5%), osób w wieku produkcyjnym – 48,4% (57,9%), a w wieku poprodukcyjnym – 36,1% (24,6%).

Wykres 19. Prognozowana struktura ludności według ekonomicznych grup wieku

Stan w dniu 31 grudnia

Chart 19. Projected structure of population by economical age groups

As of 31 December



a Dane rzeczywiste.
a Empirical data.

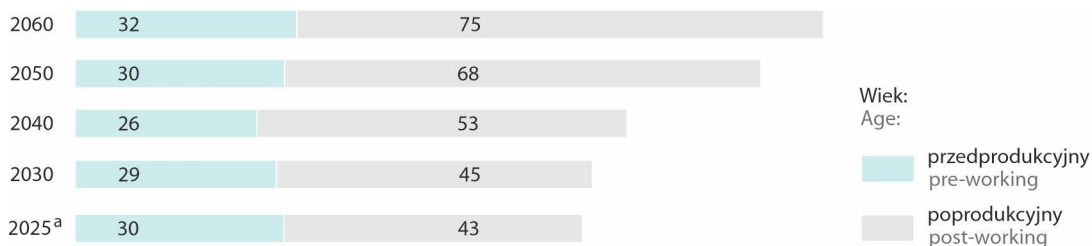
W końcu 2060 r. w województwie podlaskim najmniej korzystna sytuacja przewidywana jest w powiecie sejneńskim. Prognozowany jest tu najmniejszy udział ludności w wieku przedprodukcyjnym (11,3%) oraz największy udział osób w wieku poprodukcyjnym (43,5%) w ogólnej liczbie mieszkańców. Najwyższy odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym (17,2%) w końcu 2060 r. przewiduje się natomiast w mieście Białystok. Zgodnie z prognozą, wystąpi tu również najniższy udział osób w wieku poprodukcyjnym (33,5%).

Wykres 20. Prognozowana liczba ludności w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym

Stan w dniu 31 grudnia

Chart 20. Projected number of non-working age population per 100 persons of working age

As of 31 December



a Dane rzeczywiste.
a Empirical data.

Coraz mniej korzystne będą relacje między poszczególnymi ekonomicznymi grupami wieku ludności, co obrazuje współczynnik obciążenia demograficznego, czyli liczba osób w wieku nieprodukcyjnym przypadająca na 100 osób w wieku produkcyjnym. W końcu 2025 r. w województwie podlaskim osiągnął on wartość 73, tj. 30 – dla wieku przedprodukcyjnego i 43 – dla wieku poprodukcyjnego. Według prognozy, w końcu 2060 r. omawiany wskaźnik będzie kształtował się na poziomie 107, tj. 32 – dla wieku przedprodukcyjnego i 75 – dla wieku poprodukcyjnego.

W końcu 2060 r. w Podlaskiem najwyższy poziom analizowanego wskaźnika prognozowany jest w powiatach: hajnowskim (126), siemiatyckim (122) oraz sejneńskim (121), najniższy zaś przewiduje się w powiecie białostockim (100).

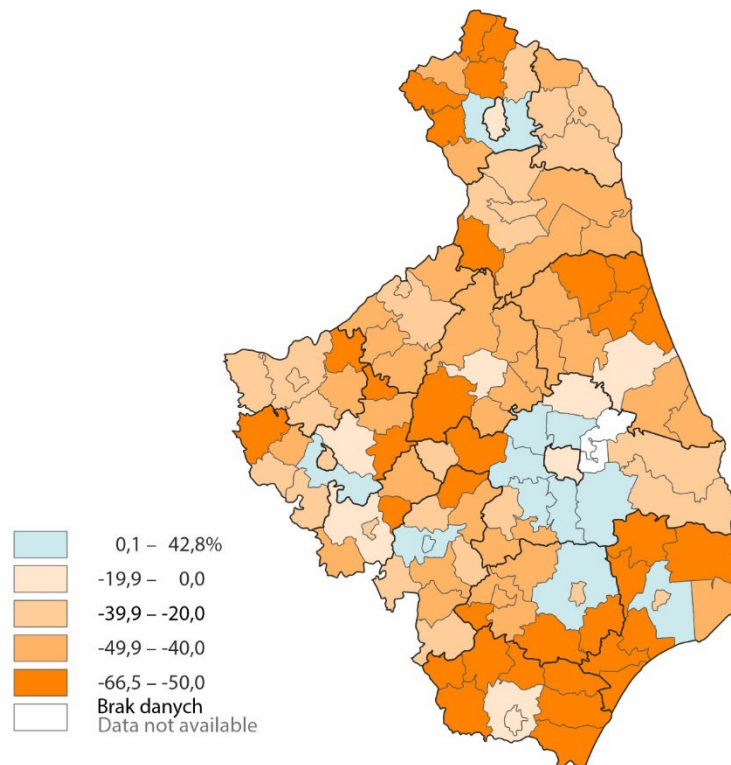
Zgodnie z „Prognozą ludności na lata 2023–2060” przewiduje się, że do końca 2060 r. tylko w dwunastu gminach województwa podlaskiego nastąpi wzrost liczby mieszkańców w odniesieniu do stanu w końcu 2025 r. Najwyższym przyrostem liczby ludności będą charakteryzowały się gminy położone w bezpośrednim sąsiedztwie miast na prawach powiatów lub mniejszych ośrodków miejskich, tj: wiejska Suwałki (o 42,8%), miejsko-wiejska Wasilków (o 24,5%) oraz wiejskie – Turośń Kościelna (19,9%), Łomża (o 18,6%) i Wysokie Mazowieckie (o 18,3%). Duży spadek liczby ludności (powyżej 20%) będzie dotyczył 96 gmin w regionie (80,7% ogółu). Wśród nich bardzo dużym ubytkiem liczby mieszkańców (powyżej 50%) będą charakteryzowały się 33 gminy (27,7% ogółu), przy czym największy wystąpi w gminach wiejskich: Mielnik (o 66,5%), Rudka (o 63,7%), Czyże (o 62,0%) oraz Dubicze Cerkiewne (61,6%).

Mapa 12. Prognozowana zmiana liczby ludności gmin w latach 2025–2060

Stan w dniu 31 grudnia

Map 12. Projected population change for gminas in 2025–2060

As of 31 December



Uwaga. Punktem wyjścia prognozy jest stan ludności oraz podział administracyjny w końcu 2022 r. Z dniem 1 stycznia 2025 r. w województwie podlaskim powstała nowa gmina wiejska Grabówka obejmująca część dotychczasowej gminy miejsko-wiejskiej Supraśl. W związku z powyższym na mapie nie zostały zaprezentowane dane dla tych dwóch gmin.

Note. The starting point of the projection is the population and administrative division at the end of 2022. On 1 January 2025, a new rural gmina Grabówka, encompassing part of the former urban-rural gmina Supraśl, was established in Podlaskie Voivodship. Therefore, data for those two gminas are not presented on the map.

Uwagi ogólne

1. W publikacji zaprezentowano dane o ludności w województwie podlaskim w dniu 31 grudnia według miejsca zamieszkania, płci i wieku. Ponadto zamieszczono w niej informacje dotyczące ruchu naturalnego oraz migracji, a także przeciętnego dalszego trwania życia, oczekiwanego trwania życia w zdrowiu i prognozy ludności.
2. Dane dotyczące ludności opracowano na podstawie:
 - bilansów stanu i struktury ludności zamieszkałej na terenie gminy. Bilanse ludności sporządza się dla okresów międzyspisowych w oparciu o wyniki ostatniego spisu powszechnego. Od 2020 r. bazą wyjściową bilansu stanu i struktury ludności są wyniki NSP 2021. W związku z tym dane, jak i wskaźniki odnoszące się do liczby i struktury ludności (płeć, grupy wieku) od 2020 r. zostały przeliczone zgodnie z bilansem przygotowanym w oparciu o wyniki NSP 2021,
 - rejestrów Ministerstwa Cyfryzacji – o migracjach wewnętrznych i zagranicznych ludności na pobyt stały oraz pobyt czasowy,
 - sprawozdawczości gmin – o migracjach wewnętrznych i zagranicznych ludności na pobyt czasowy,
 - sprawozdawczości urzędów stanu cywilnego – o zarejestrowanych małżeństwach, urodzeniach i zgonach,
 - systemów informacyjnych w ochronie zdrowia – o urodzeniach i zgonach w zakresie danych medycznych,
 - sprawozdawczości sądów – o prawomocnie orzeczonych rozwodach i separacjach.
3. Bilans ludności został opracowany według krajowej definicji zamieszkania, w której uwzględniane są migracje czasowe wewnętrzne, tj. różnica między liczbą osób, które czasowo wyjechały z gminy na ponad 3 miesiące (do 2005 r. – ponad 2 miesiące) do innego miejsca w kraju a liczbą osób przybyłych z innego miejsca w kraju na okres ponad 3 miesiące (do 2005 r. – ponad 2 miesiące); do ludności gminy nie są zatem zaliczani imigranci przebywający w Polsce czasowo, natomiast są zaliczani stali mieszkańcy Polski przebywający czasowo za granicą (bez względu na okres ich czasowego przebywania/nieobecności).
4. **Dane o ludności, a także przeliczenia na 1 mieszkańca** (1000 ludności itp.) opracowano przyjmując jako bazę wyjściową:
 - do 2009 r. – wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2002, z tym że dla lat 2000 i 2001 według podziału administracyjnego obowiązującego w dniu 31 grudnia 2002 r.,
 - w latach 2010–2019 – wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2011, z tym że dla 2010 r. według podziału administracyjnego obowiązującego w dniu 31 grudnia 2011 r.
 - od 2020 r. – wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021.Do 2009 r. podstawą dla wyliczeń współczynników demograficznych i dotyczących migracji ludności (np. na 1000 ludności) była kategoria ludności zameldowanej na pobyt stały. Począwszy od danych za 2010 r. podstawą opracowania współczynników dla okresów rocznych jest ludność według stanu w dniu 30 czerwca danego roku.
5. **Przyrost rzeczywisty ludności** jest sumą przyrostu naturalnego ludności oraz salda migracji wewnętrznych i zagranicznych (na pobyt stały i czasowy).
6. Dane o **ruchu naturalnym ludności** w podziale terytorialnym opracowano w następujący sposób:
 - małżeństwa – według miejsca zamieszkania męża przed ślubem (w przypadku gdy mąż przed ślubem mieszkał za granicą przyjmuje się miejsce zamieszkania żony przed ślubem),
 - rozwody – według miejsca zamieszkania osoby wnoszącej powództwo,
 - separacje – według miejsca zamieszkania osoby wnoszącej powództwo,
 - urodzenia – według miejsca zamieszkania matki noworodka,
 - zgony – według miejsca zamieszkania osoby zmarłej.

Płodność kobiet mierzy się współczynnikiem obliczonym jako iloraz liczby urodzeń żywych i liczby kobiet w wieku rozrodczym (15–49 lat). Oprócz ogólnych współczynników płodności podaje się również współczynniki grupowe (częstkowe), obliczone jako ilorazy liczby urodzeń żywych z kobiet w danej grupie wieku i liczby kobiet w tej samej grupie wieku. Urodzenia z matek w wieku poniżej 15 lat zalicza się do grupy 15–19 lat; urodzenia z matek w wieku 50 lat i więcej zalicza się do grupy 45–49 lat.

Współczynniki reprodukcji ludności:

- **współczynnik dzietności** oznacza liczbę dzieci, które urodziłyby przeciętnie kobieta w ciągu całego okresu rozrodczego (15–49 lat), przy założeniu, że w poszczególnych fazach tego okresu rodziłyby z intensywnością obserwowaną w badanym roku, tzn. przy przyjęciu częściowych współczynników płodności z tego okresu za niezmiennie,
- **współczynnik reprodukcji brutto** przedstawia liczbę córek urodzonych przeciętnie przez kobietę przy założeniu, że kobieta w wieku rozrodczym będzie rodzić z częstością, jaką charakteryzują się wszystkie kobiety rodzące w roku, dla którego oblicza się współczynnik reprodukcji (niezmiennie współczynniki płodności),
- **współczynnik dynamiki demograficznej** jest to stosunek liczby urodzeń żywych do liczby zgonów w danym okresie.

7. **Prognoza ludności** na lata 2023–2060 została opracowana na podstawie stanu i struktury ludności (według definicji krajowej) z dnia 31 grudnia 2022 r. oraz założeń dotyczących tendencji zmian w płodności, umieralności i migracjach na pobyt stały.

Prognoza dla powiatów jest spójna z prognozą dla województwa. Wyniki dla województwa są zbieżne z sumą stanów ludności w poszczególnych powiatach w województwie.

Prognoza dla gmin jest zgodna z prognozą dla powiatów na lata 2023–2060. Za punkt startowy obliczeń przyjęto stan oraz strukturę ludności w poszczególnych gminach zgodnie z podziałem administracyjnym obowiązującym w dniu 31 grudnia 2022 r.

8. Przez „**miasta**” rozumie się gminy miejskie oraz miasta w gminach miejsko-wiejskich, przez „**wieś**” – gminy wiejskie oraz obszary wiejskie w gminach miejsko-wiejskich.
9. Dane prezentowane są w układzie Klasyfikacji Jednostek Terytorialnych do Celów Statystycznych (NUTS), obowiązującej w krajach Unii Europejskiej, zgodnie z Rozporządzeniem (WE) nr 1059/2003 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 26 maja 2003 r. (Dz. Urz. UE L 154 z 21 czerwca 2003 r., z późn. zm.). Od 1 stycznia 2021 r. obowiązują zmiany wprowadzone Rozporządzeniem Komisji (UE) 2019/1755 z dnia 8 sierpnia 2019 r., zgodnie z którym Polskę podzielono na 3 poziomy, w ramach których funkcjonuje 97 jednostek statystycznych NUTS:
- NUTS 1 – makroregiony (grupujące województwa) – 7 jednostek,
 - NUTS 2 – regiony (województwa lub ich części) – 17 jednostek,
 - NUTS 3 – podregiony (grupujące powiaty) – 73 jednostki.

W województwie podlaskim wyodrębniono 3 podregiony, tj. białostocki (obejmujący swym zasięgiem powiaty: białostocki, sokólski i miasto Białystok), łomżyński (powiaty: bielski, hajnowski, kolneński, łomżyński, siemiatycki, wysokomazowiecki, zambrowski i miasto Łomża) oraz suwalski (powiaty: augustowski, grajewski, moniecki, sejneński, suwalski i miasto Suwałki).

10. Ze względu na zaokrąglenia danych, w niektórych przypadkach sumy składników mogą się nieznacznie różnić od podanych wielkości „ogółem”.
11. Niektóre informacje za ostatni rok zostały podane na podstawie danych nieostatecznych i mogą ulec zmianie w następujących publikacjach Urzędu Statystycznego.

General notes

1. Publication presents data on population in the Podlaskie Voivodship on 31 December by place of residence, sex and age. Moreover, there are included information on vital statistics and migration as well as life expectancy, healthy life expectancy and population projection.
2. The data on population was compiled on the basis of:
 - balances of the size and structure of the population in a gmina. Population balances are compiled for periods between censuses on the basis of the last census. From 2020, the base of the population balance and structure is the results of the National Population Census 2021. Therefore, data and indicators relating to the number and structure of the population (sex, age groups) from 2020 have been recalculated in accordance with the balance prepared on the basis of the results of the National Population Census 2021,
 - the registers of the Ministry of Digital Affairs – on internal and international migration of population for permanent and temporary residence,
 - documentation of gminas – regarding internal and international migration for temporary residence,
 - documentation of Civil Status Offices – regarding registered marriages, births and deaths,
 - information systems in healthcare – regarding births and deaths in the field of medical data,
 - documentation of courts – regarding legally valid decisions in actions for separations and divorces.
3. The population balance was compiled according to the national definition of residence which includes internal migration for temporary stay, i.e. the difference between the number of persons who temporarily left a gmina for more than 3 months (until 2005 – more than 2 months) to another place in the country and the number of persons who arrived from somewhere else in the country for more than 3 months (until 2005 – more than 2 months). The gmina population, therefore, does not include immigrants staying in Poland temporarily, unlike Polish permanent residents temporarily staying abroad (regardless of the period of their temporary presence/absence) who are counted among the population of a gmina.
4. **Data about population and indicators per capita** (per 1000 population etc.) were compiled on the basis:
 - to 2009 – of the results of the Population and Housing Census 2002, for 2000 and 2001 by the administrative division valid as of 31 December 2002,
 - for the years 2010–2019 on the basis of the results of the Population and Housing Census 2011, for 2010 by the administrative division valid as of 31 December 2011,
 - since 2020 on the basis of the results of the Population and Housing Census 2021.

Until 2009 the calculation of demographic rates and migrations indicators were based on the concept of permanent residence. Starting from data for year 2010 annually rates are calculated using the actually residing population as of 30 June for the given year.
5. **Actual increase of population** is the sum of natural increase of population and internal and international net migration (for permanent and temporary residence).
6. Data regarding the **vital statistics** according to the territorial division were compiled as follows:
 - marriages – according to the husband's place of residence before the marriage (in case when the husband lived abroad before the marriage, the wife's place of residence before the marriage is used),
 - divorces – according to the plaintiff's place of residence,
 - separations – according to the plaintiff's place of residence,
 - births – according to the mother's place of residence,
 - deaths – according to the deceased's place of residence.

Female fertility rate is calculated as the ratio of the number of live births and the number of women at the reproductive age (15–49). Besides total rate, there are also published age specific fertility rates, calculated as the ratios of the number of live births from women in a given age group and the number of these women in the same age group. Births from mothers aged under 15 are included in the group 15–19 and from mothers aged 50 and more – in the group 45–49.

Reproduction rates of the population:

- **total fertility rate** refers to the average number of children who would be borne by a woman during the course of her entire reproductive period (15–49 years of age) assuming that in particular phases of this period she would give birth with an intensity observed during a given year, i.e. assuming that age specific fertility rates for this period are constant,
- **gross reproduction rate** refers to the average number of daughters who would be borne by a woman assuming that the woman during her reproductive age will give birth with a frequency which is characteristic for all women giving birth in the year for which the reproduction rate is calculated (constant fertility rates),
- **demographic dynamics rate** is the ratio of the number of live births to the number of deaths in a given period.

7. **Population projection** for years 2023–2060 was calculated on the basis of status and population structure (according to the national definition) as of 31 December 2022 as well as assumptions concerning tendencies in fertility, mortality and migration for permanent residence.

Projection for powiats is consistent with projection for the voivodship. Results for the voivodship are in line with the sum of population sizes in respective powiats of the voivodship.

Projection for gminas is consistent with projection for powiats for the years 2023–2060. The starting point for the calculations was the population size and structure in individual gminas, in accordance with the administrative division binding on 31 December 2022.

8. The term “**urban areas**” is understood as urban gminas and towns in urban-rural gminas, while the term “**rural areas**” is understood as rural gminas and rural area in urban-rural gminas.
9. Data are presented in accordance with the Nomenclature of Territorial Units for Statistical Purposes (NUTS) obligatory in the countries of the European Union according to the Regulation (EC) No. 1059/2003 of the European Parliament and of the Council of 26 May 2003 (Official Journal of the EU L 154, 21 June 2003, with later amendments). Since 1 January 2021 were obligatory amendments introduced by Commission Regulation (EU) 2019/1755 of 8 August 2019, according to which from Poland is divided into 3 levels, under which there are 97 NUTS statistical units in Poland:
- NUTS 1 – macroregions (grouping voivodships) – 7 units,
 - NUTS 2 – regions (voivodships or their parts) – 17 units,
 - NUTS 3 – subregions (grouping powiats) – 73 units.

In Podlaskie Voivodship 3 subregions (NUTS 3) were distinguished: białostocki (including the following powiats: białostocki, sokólski and city with powiat status Białystok), łomżyński (powiats: bielski, hajnowski, kolneński, łomżyński, siemiatycki, wysokomazowiecki, zambrowski and city with powiat status Łomża) as well as suwalski (powiats: augustowski, grajewski, moniecki, sejneński, suwalski and city with powiat status Suwałki).

10. Due to the rounding of data, in some cases sums of components can slightly differ from the amount given in the item “total”.
11. Selected information for the last year is presented on the basis of preliminary data and may change in subsequent publications of the Statistical Office.

Female fertility rate is calculated as the ratio of the number of live births and the number of women at the reproductive age (15–49). Besides total rate, there are also published age specific fertility rates, calculated as the ratios of the number of live births from women in a given age group and the number of these women in the same age group. Births from mothers aged under 15 are included in the group 15–19 and from mothers aged 50 and more – in the group 45–49.

Reproduction rates of the population:

- **total fertility rate** refers to the average number of children who would be borne by a woman during the course of her entire reproductive period (15–49 years of age) assuming that in particular phases of this period she would give birth with an intensity observed during a given year, i.e. assuming that age specific fertility rates for this period are constant,
- **gross reproduction rate** refers to the average number of daughters who would be borne by a woman assuming that the woman during her reproductive age will give birth with a frequency which is characteristic for all women giving birth in the year for which the reproduction rate is calculated (constant fertility rates),
- **demographic dynamics rate** is the ratio of the number of live births to the number of deaths in a given period.

7. **Population projection** until 2060 was calculated in 2023 on the basis of status and population structure as of 31 December 2022 as well as assumptions concerning tendencies in fertility, mortality and international migration for permanent residence.

Projection for powiats is consistent with projection for the voivodship. Results for the voivodship are in line with the sum of population sizes in respective powiats of the voivodship.

“Population projection for gminas 2023–2040” was computed on the basis of the results of “Population Projection 2023–2060”. The projection for gminas was calculated on the basis of population according to the national definition, as well as data on vital statistics and migration movements (administrative data). It takes into account only migrations for permanent residence. The starting point for the calculations was the population by sex and single age groups in individual gminas on 31 December 2022.

Due to the high variability of demographic rates over time in individual gminas, a decision was made to shorten the projection horizon. The last year of the gminas population projection is 2040, not 2060 as in the projections for the country, voivodships and powiats.

8. The term “**urban areas**” is understood as urban gminas and towns in urban-rural gminas, while the term “**rural areas**” is understood as rural gminas and rural area in urban-rural gminas.
9. Data are presented in accordance with the Nomenclature of Territorial Units for Statistical Purposes (NUTS) obligatory in the countries of the European Union according to the Regulation (EC) No. 1059/2003 of the European Parliament and of the Council of 26 May 2003 (Official Journal of the EU L 154, 21 June 2003, with later amendments). Since 1 January 2021 were obligatory amendments introduced by Commission Regulation (EU) 2019/1755 of 8 August 2019, according to which from Poland is divided into 3 levels, under which there are 97 NUTS statistical units in Poland:
- NUTS 1 – macroregions (grouping voivodships) – 7 units,
 - NUTS 2 – regions (voivodships or their parts) – 17 units,
 - NUTS 3 – subregions (grouping powiats) – 73 units.

In Podlaskie Voivodship 3 subregions (NUTS 3) were distinguished: białostocki (including the following powiats: białostocki, sokólski and city with powiat status Białystok), łomżyński (powiats: bielski, hajnowski, kolneński, łomżyński, siemiatycki, wysokomazowiecki, zambrowski and city with powiat status Łomża) as well as suwalski (powiats: augustowski, grajewski, moniecki, sejneński, suwalski and city with powiat status Suwałki).

- 10.** Due to the rounding of data, in some cases sums of components can slightly differ from the amount given in the item "total".
- 11.** Selected information for the last year is presented on the basis of preliminary data and may change in subsequent publications of the Statistical Office.