



INFORMACJA PRASOWA

Dłuższa praca się opłaca dla przyszłej emerytury

Im dłużej pozostaniesz osobą aktywną zawodowo po osiągnięciu wieku emerytalnego, tym wyższą emeryturę możesz otrzymać. Każdy dodatkowy rok pracy może podnieść Twoje świadczenie nawet o kilkanaście procent. Dłuższej aktywności sprzyjają potrzeby rynku i otwartość pracodawców. Analizy ekspertów ZUS jasno pokazują, że warto odłożyć w czasie decyzję o zakończeniu pracy.

Dużo składek, późna emerytura to prosty wzór na wysokie świadczenie

W Polsce obowiązuje zasada zdefiniowanej składki. Oznacza to, że wysokość emerytury zależy od sumy składek opłaconych w trakcie całej aktywności zawodowej. - Wyliczenie emerytury sprowadza się do prostego dzielenia. Licznik to kwota zwaloryzowanych składek na ubezpieczenie emerytalne, które są zapisane na koncie ubezpieczonego i subkoncie, oraz zwaloryzowanego kapitału początkowego, czyli odtworzonej kwoty składek na ubezpieczenie emerytalne sprzed 1 stycznia 1999 r. Mianownik to wyrażone w miesiącach średnie dalsze trwanie życia – tłumaczy Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Dla osoby w wieku 60 lat każde 100 tys. zł zapisane na koncie w ZUS to 375,38 zł miesięcznej emerytury. W wieku 65 lat to już 452,90 zł. Aby otrzymać emeryturę na poziomie minimalnym (1 878,91 zł), 60-latek musi zgromadzić nieco ponad 500 tys. zł, natomiast 65-latek osiągnie ten sam poziom świadczenia przy kapitale mniejszym o ok. 80 tys. zł.

- Jeśli odkładamy środki w ZUS systematycznie, to większość kwoty zgromadzonej na koncie i subkoncie będzie pochodzić nie z samych składek, tylko z waloryzacji. Kapitał początkowy jest obecnie wart ponad 7 razy więcej niż w 1999 r. – podkreśla.

Składek musi wystarczyć na 20 lat

Dziś 60-latek będzie pobierał świadczenie przeciętnie przez 22,2 roku, a 65-latek – przez 18,4 roku. To o 18–20% dłużej niż w 1999 r. Wydłużanie trwania życia powoduje, że za tę samą kwotę składek emeryci uzyskują o 8–9% niższe świadczenie niż w chwili, gdy ZUS rozpoczął przyznawanie i wypłatę emerytur z nowego systemu.

Im później tym korzystniej

Wydłużenie aktywności zawodowej wpływa na zwiększenie emerytury dzięki trzem czynnikom:

- dodatkowe składki z pracy powiększają sumę zgromadzonych środków,
- kolejne waloryzacje składek pomnażają kapitał emerytalny (działa też siła procenta składanego),
- prognozowany czas wypłaty emerytury jest krótszy, co podnosi wysokość miesięcznego świadczenia.

Na końcowym etapie kariery zawodowej to nie składki, ale waloryzacja ma największy wpływ na wysokość przyszłej emerytury.

Dla przykładu: opłacanie przez cały 2025 rok składki na ubezpieczenie emerytalne zwiększy stan konta, na którym zgromadzono 450 tys. zł, jedynie o kilka procent (od kwoty przeciętnego wynagrodzenia – o 4,6%, a od minimalnego – o 2,4%) . Tymczasem sama waloryzacja składek w

2025 r. podniosła stan konta o 14,4%, czyli aż o 64,8 tys. zł przy tej kwocie kapitału. Również środki na subkoncie zyskały na wartości – waloryzacja wskaźnikiem 9,49% dała przyrost o 42,7 tys. zł. To pokazuje, że im większy zgromadzony kapitał, tym silniejszy efekt waloryzacji. I tym większy sens ma późniejsze przejście na emeryturę.

Opóźnienie przejścia na emeryturę przekłada się na realny wzrost świadczenia – nawet bez dodatkowych składek czy waloryzacji. Wynika to z krótszego prognozowanego okresu wypłaty emerytury. Dla 60-latka każdy rok zwłoki oznacza wzrost emerytury o 3,7%, a po 5 latach – o ponad 1/5 (20,7%). W przypadku 65-latka to odpowiednio 4,1% za rok i aż 23,4% po 5 latach. Połączenie trzech czynników – dodatkowych składek, waloryzacji i krótszego okresu wypłaty – znacząco zwiększa wysokość emerytury. Przykładowo, mężczyzna urodzony w 1959 r., z kapitałem początkowym 75 tys. zł i zarobkami na poziomie 60% średniej krajowej, który mógł przejść na emeryturę we wrześniu 2024 r., ale przepracował dodatkowy rok, zyskał świadczenie wyższe o 19,1%. Zamiast 3882 zł jako pierwszą wypłatę otrzyma 4623 zł brutto. Brak 12 wypłat emerytury odrobi po około 6,5 roku. Zwłaszcza że wyższe świadczenie będzie otrzymywał do końca życia. W dłuższej perspektywie zysk jest jeszcze wyraźniejszy. Mężczyzna urodzony w 1955 r., który odroczył emeryturę o 5 lat, podwoił swoje świadczenie – z 2477 zł do 5147 zł. Brak wypłat przez 5 lat zrekompensuje się po ok. 7,5 latach.

Emerytura to nie koniec kariery

Liczba pracujących emerytów systematycznie rośnie. Dla wielu z nich aktywność zawodowa to nie tylko sposób na dodatkowy dochód, ale także forma rozwoju, źródło satysfakcji i utrzymania kontaktów społecznych.

- Przeciętny wiek przechodzenia na emeryturę wyniósł w 2024 r. 62,7 lat – 60,6 dla kobiet i 65,1 dla mężczyzn. Wiek ten w przypadku kobiet utrzymuje się na podobnym poziomie, a w przypadku mężczyzn systematycznie rośnie – podaje Beata Kopczyńska z ZUS.

Na emeryturę od razu po osiągnięciu wieku emerytalnego przeszło 67,6% uprawnionych – częściej mężczyźni (73,8%) niż kobiety (62,1%). W ciągu roku decyzję podjęło kolejne 22,5% osób, a niemal co dziesiąta zdecydowała się na dłuższe odroczenie świadczenia.

W pierwszej połowie 2025 r. liczba nowo przyznanych emerytur spadła o 17,9% rok do roku. Z kolei na koniec czerwca 2025 r. do ubezpieczenia zdrowotnego zgłoszonych było 1,2 mln pracujących osób w wieku emerytalnym – to wzrost o 2,4% rok do roku. W tej grupie są zarówno seniorzy, którzy pobierają emeryturę, jak i ci, którzy odroczyli złożenie wniosku o świadczenie. Spośród 1,2 mln pracujących osób w wieku emerytalnym 989,9 tys. odprowadzało składki na ubezpieczenie emerytalne – to o 1,9% więcej niż rok wcześniej.

Na koniec 2024 r. pracowało 872,6 tys. emerytów – o 2,2% więcej niż w 2023 r. W ciągu dekad (2015–2024) liczba aktywnych zawodowo emerytów wzrosła o ponad połowę, podczas gdy populacja wszystkich emerytów zwiększyła się tylko o 1/4. W ubiegłym roku osoby z ustalonym prawem do emerytury, które wciąż pracowały, stanowiły 13,7% ogółu emerytów, a jednocześnie emerytem był co dwudziesty pracujący w całej gospodarce. Wśród pracujących emerytów dominowały kobiety (58,1%).

Beata Kopczyńska
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie śląskim