



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/komunikaty/index/ZUS-przypomina-pozniejsze-przejscie-na-emeryture-sie-oplaca/idn:10289/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

## Komunikaty

11 wrz 2025

**kategoria:**

Aktualności



## ZUS przypomina: późniejsze przejście na emeryturę się opłaca

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

### Wzór na wysokie świadczenie to dużo składek i późna emerytura

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.

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.

### **Składek musi wystarczyć na 20 lat**

Dziś 60-latek będzie pobierać 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.

### **Odroczenie przejścia na emeryturę bardzo podnosi jej wysokość**

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. 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 dekady (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%).

*Anna Szaniawska*

*regionalny rzecznik ZUS w województwie małopolskim*

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)