

Stan i struktura ludności w województwie pomorskim w 2025 r.

23.06.2026 r.

↓ **1,1 tys.**

Spadek liczby ludności
w porównaniu z 2024 r.

Według stanu w dniu 31 grudnia 2025 r. ludność województwa pomorskiego wyniosła 2358,4 tys. osób, o 1,1 tys. mniej niż przed rokiem. W skali roku spadek liczby ludności odnotowano zarówno w miastach (o 0,04%), jak i na wsi (o 0,06%).

W 2025 r. zaobserwowano nieznaczny spadek liczby ludności województwa w skali roku

W końcu 2025 r. województwo pomorskie zamieszkiwało 2358409 osób, tj. 6,3% ludności Polski. Pod względem liczby ludności województwo pomorskie zajęło 6 miejsce w kraju, po województwach: mazowieckim, śląskim, wielkopolskim, małopolskim i dolnośląskim. W skali roku tylko w województwie małopolskim odnotowano przyrost liczby ludności (o 0,01%), a w pozostałych województwach liczba ludności była niższa niż rok wcześniej. Najmniejszy ubytek liczby ludności odnotowano w województwie mazowieckim (o 0,04%) i pomorskim (o 0,05%). W Polsce liczba ludności zmniejszyła się o 0,4%.

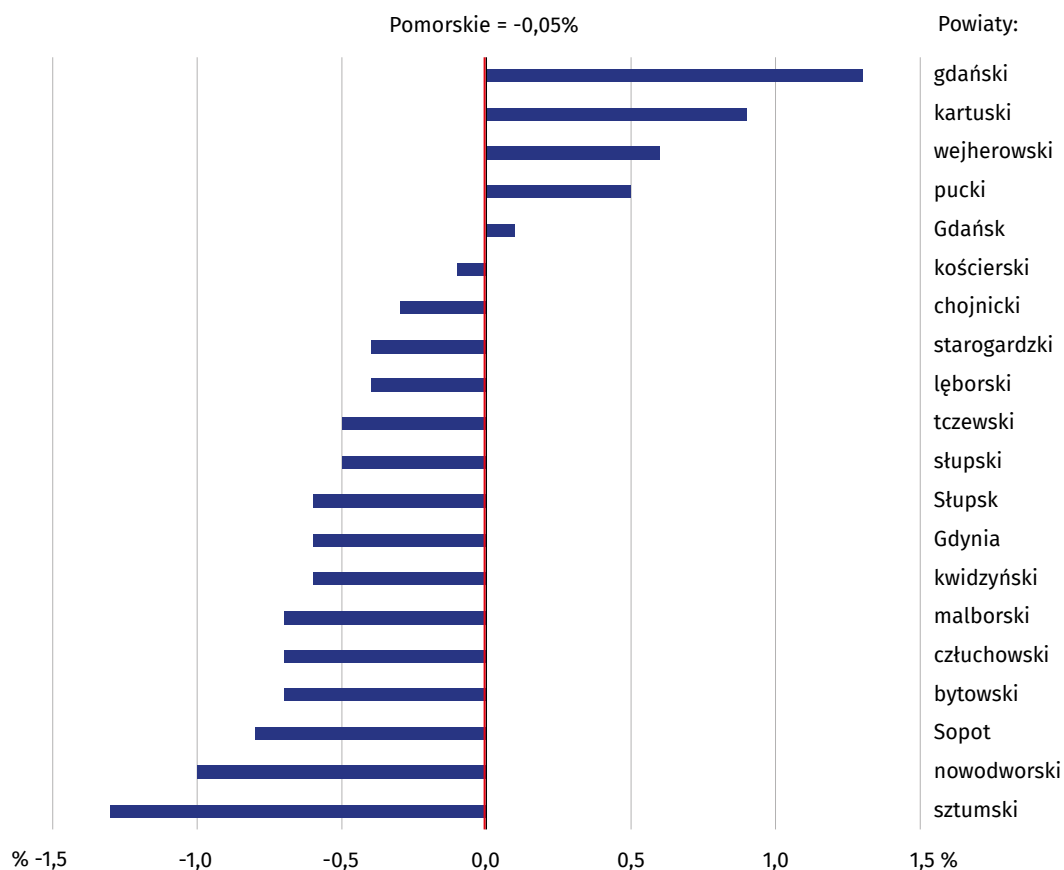
Gęstość zaludnienia (liczba osób przypadająca na 1 km²) wyniosła 121 osób, tyle samo co w 2024 r. Wskaźnik ten wykazywał znaczne zróżnicowanie terytorialne – nadal najwyższy notowano w Słupsku (1597 osób na 1 km²) i w Sopocie (1124 osoby na 1 km²), a najniższy w powiecie człuchowskim (33 osoby na 1 km²) i bytowskim (35 osób na 1 km²). W Polsce na 1 km² przypadało 119 osób (analogicznie jak w 2024 r.).

Tablica 1. Wybrane dane o stanie ludności
Stan w dniu 31 grudnia

Wyszczególnienie	2024	2025
Ludność	2359493	2358409
miasta	1465450	1464912
wieś	894043	893497
w tym kobiety	1214156	1213912
Kobiety na 100 mężczyzn	106	106
Ludność na 1 km ² powierzchni ogólnej	121	121
Ludność według ekonomicznych grup wieku:		
przedprodukcyjnym	456542	447778
produkcyjnym	1385208	1386170
poprodukcyjnym	517743	524461
Ludność w wieku nieprodukcyjnym na 100 osób w wieku produkcyjnym	70,3	70,1

Na koniec 2025 r. w województwie pomorskim najwięcej ludności liczyły miasta na prawach powiatu Gdańsk (489,3 tys. osób) i Gdynia (238,7 tys. osób), a także powiat wejherowski (232,3 tys. osób). Najniższą liczbę ludności odnotowano w Sopocie (31,2 tys. osób) oraz w powiecie nowodworskim (33,1 tys. osób). W skali roku wzrost liczby ludności odnotowano w powiatach: gdańskim (o 1,3%), kartuskim (o 0,9%), wejherowskim (o 0,6%) i puckim (o 0,5%) oraz w Gdańsku (o 0,1%). W pozostałych powiatach wystąpił ubytek liczby ludności, w tym największy w powiecie sztumskim (minus 1,3%) i nowodworskim (minus 1,0%).

Wykres 1. Zmiana liczby ludności w 2025 r. w porównaniu z 2024 r. według powiatów
Stan w dniu 31 grudnia



W końcu omawianego roku w miastach województwa pomorskiego mieszkało 1464,9 tys. osób, co oznacza spadek o 0,5 tys. osób w stosunku do stanu z końca 2024 r. Po raz pierwszy od 2000 r. odnotowano spadek liczby mieszkańców wsi, gdzie na koniec 2025 r. mieszkało 893,5 tys. osób, o 0,5 tys. mniej niż rok wcześniej. Pomimo tego ubytku udział ludności wiejskiej (wskaźnik ruralizacji) pozostał na tym samym poziomie co rok wcześniej i wyniósł 37,9%. Dla porównania udział mieszkańców wsi w ogólnej liczbie ludności Polski w końcu 2025 r. był wyższy i wyniósł 40,7% (40,6% w 2024 r.).

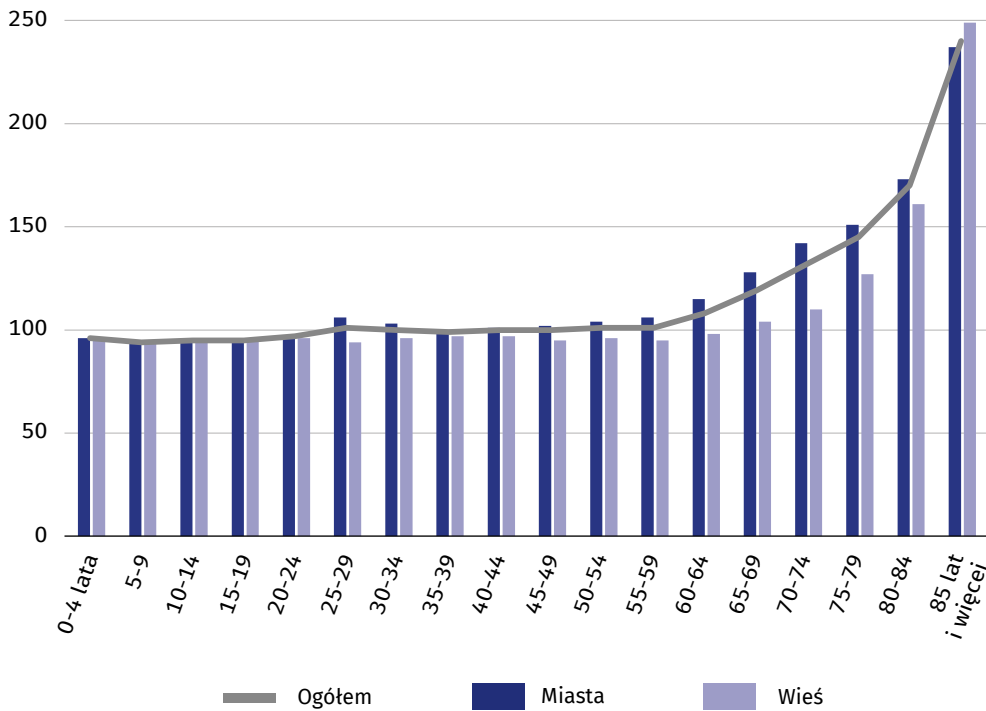
Struktura ludności według płci w województwie pomorskim od kilku lat nie ulega większym zmianom. W końcu 2025 r. kobiety stanowiły 51,5% ogólnej liczby ludności województwa (tyle samo co w 2024 r.), a współczynnik feminizacji (liczba kobiet na 100 mężczyzn) wyniósł 106 w województwie ogółem, 111 wśród ludności miejskiej i 99 na obszarach wiejskich (analogicznie jak w 2024 r.).

W 2025 r. w skali roku na obszarach wiejskich województwa pomorskiego po raz pierwszy od 2000 r. odnotowano ubytek liczby ludności (o 0,06%). W miastach liczba ludności także była mniejsza (o 0,04%).

W 2025 r. mieszkańcy miast stanowili 62,1% ogólnej liczby ludności województwa pomorskiego

Wykres 2. Współczynnik feminizacji w 2025 r.

Stan w dniu 31 grudnia



W 2025 r. w województwie pomorskim, podobnie jak w kraju, po raz kolejny zmieniła się struktura ludności według ekonomicznych grup wieku.

W końcu 2025 r. w województwie pomorskim było 447,8 tys. dzieci i młodzieży w wieku przedprodukcyjnym (mężczyźni i kobiety w wieku 0-17 lat). W porównaniu z 2024 r. ich liczba była niższa o 8,8 tys., a udział w ogólnej liczbie ludności województwa wyniósł 19,0% (19,3% w 2024 r.). Pomimo spadku liczby ludności w wieku przedprodukcyjnym, jej udział w ogólnej liczbie ludności województwa ponownie był najwyższy w kraju. W Polsce wartość analizowanego wskaźnika wyniosła 17,7%.

W 2025 r. udział ludności w wieku przedprodukcyjnym był najwyższy w kraju

Na koniec 2025 r. odnotowano wzrost zarówno liczby ludności w wieku produkcyjnym (mężczyźni w wieku 18-64 lata, kobiety w wieku 18-59 lat), jak i jej udziału w ogólnej liczbie ludności. Liczba ludności w wieku produkcyjnym wyniosła 1386,2 tys. osób (o 1,0 tys. więcej niż rok wcześniej), co stanowiło 58,8% ogólnej liczby ludności województwa (o 0,1 p.proc. więcej niż w 2024 r.). Po województwie małopolskim (59,1%) była to druga lokata w kraju. W Polsce analogiczny wskaźnik wyniósł 58,2%.

W ostatnich latach nadal obserwowany jest systematyczny wzrost liczby ludności w wieku poprodukcyjnym (mężczyźni w wieku 65 lat i więcej oraz kobiety – 60 lat i więcej). W województwie pomorskim w końcu 2025 r. liczba ludności w tej grupie wieku wyniosła 524,5 tys. (o 6,7 tys. więcej niż w 2024 r.), a jej udział w ogólnej liczbie ludności w skali roku wzrósł o 0,3 p.proc. do 22,2%. W kraju udział ten również wzrósł, przy czym był wyższy niż w województwie, i wyniósł 24,1%.

Wykres 3. Ludność według płci i ekonomicznych grup wieku w 2025 r.

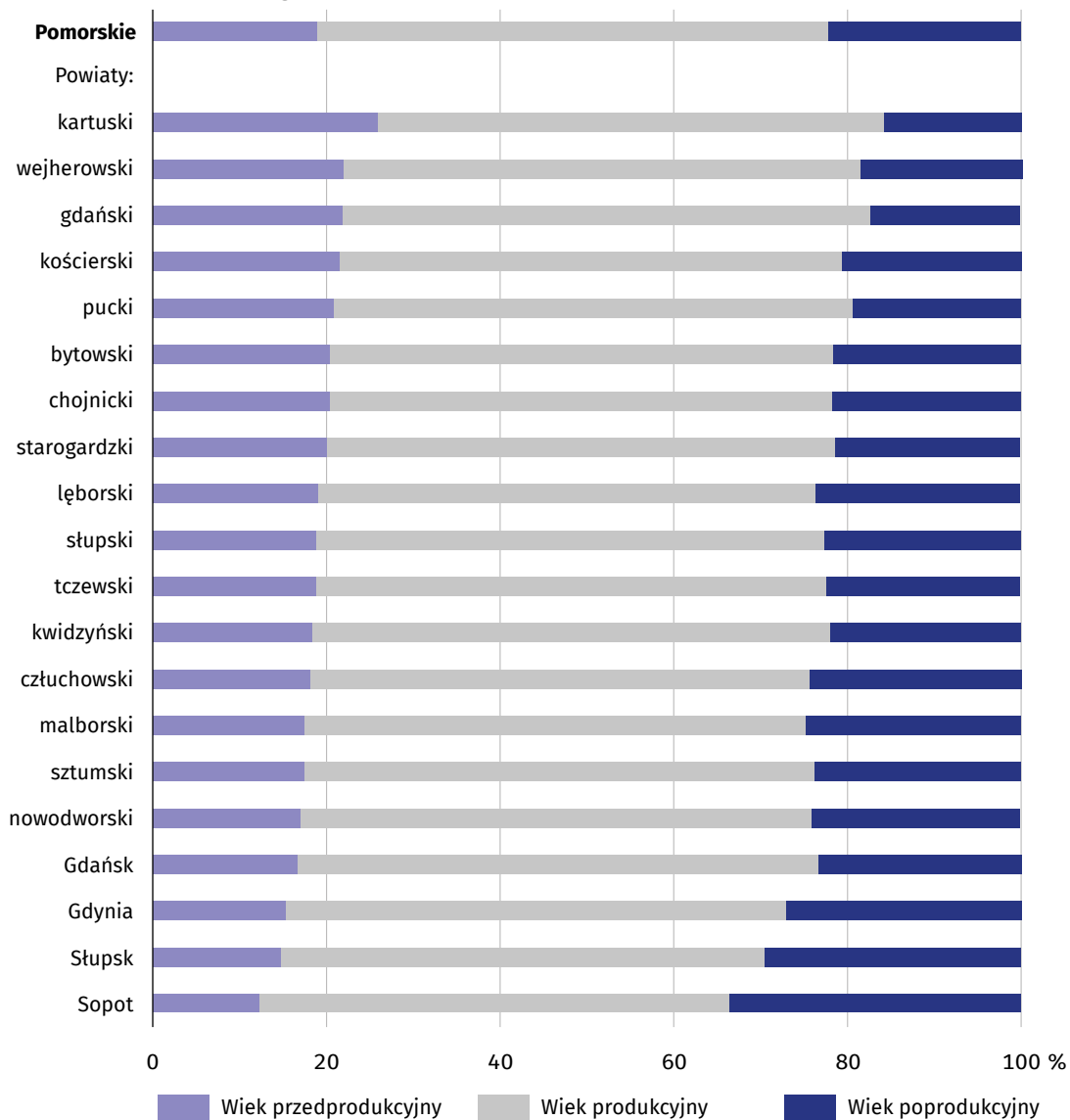
Stan w dniu 31 grudnia



W powiatach województwa pomorskiego struktura ludności według ekonomicznych grup wieku była zróżnicowana. Najmniej korzystna sytuacja wystąpiła w miastach na prawach powiatu Gdyni, Słupsku oraz w Sopocie, w którym odnotowano najniższy udział osób w wieku przedprodukcyjnym (12,3%) i produkcyjnym (54,2%) i jednocześnie najwyższy udział osób w wieku poprodukcyjnym (33,5%). Natomiast najlepsza sytuacja wystąpiła w powiatach: gdańskim, kartuskim i wejherowskim. Powiat kartuski odznaczał się najwyższym udziałem ludności w wieku przedprodukcyjnym (26,0%) i najniższym udziałem ludności w wieku poprodukcyjnym (15,8%), przy czym udział osób w wieku produkcyjnym (58,2%) był niższy niż przeciętnie w województwie. Najwyższy udział osób w wieku produkcyjnym odnotowano w powiecie gdańskim (60,8%).

Wykres 4. Ludność według ekonomicznych grup wieku i powiatów w 2025 r.

Stan w dniu 31 grudnia



W 2025 r. w powiecie kartuskim odnotowano najwyższy udział ludności w wieku przedprodukcyjnym i najniższy w wieku poprodukcyjnym

Uwaga: dane posortowane według malejącej wartości udziału ludności w wieku przedprodukcyjnym.

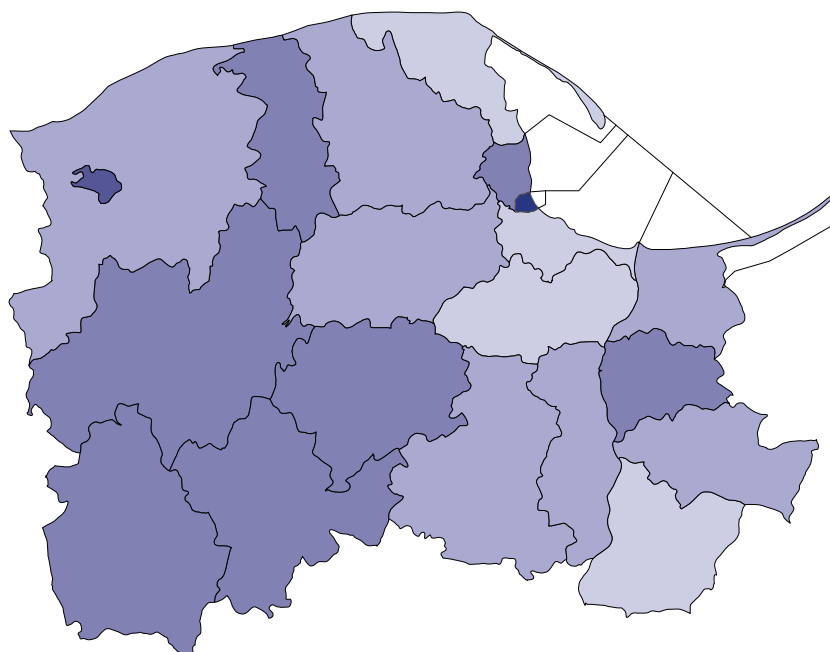
Efektom zmian w strukturze wieku ludności był spadek wartości współczynnika obciążenia demograficznego, tj. liczby osób w wieku nieprodukcyjnym przypadających na 100 osób w wieku produkcyjnym. W 2025 r. na 100 osób w wieku produkcyjnym przypadało 70,1 osoby w wieku nieprodukcyjnym (70,3 osoby w 2024 r.). Po województwie małopolskim (69,1 osoby) była to jedna z najniższych wartości w kraju, gdzie analizowany wskaźnik wyniósł 71,8 osoby.

Istotne różnice obserwuje się w relacji liczby osób w wieku nieprodukcyjnym do liczby osób w wieku produkcyjnym według płci i miejsca zamieszkania. Dla mężczyzn współczynnik obciążenia demograficznego w 2025 r. wyniósł 57,9, podczas gdy dla kobiet wysokość współczynnika ukształtowała się na znacznie wyższym poziomie osiągając wartość 83,5 (w 2024 r. odpowiednio 58,0 i 83,9). Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania analizowany wskaźnik niższy był na wsi – 67,3 niż w miastach – 71,9 (rok wcześniej odpowiednio 67,6 i 72,0).

Pod względem wysokości współczynnika obciążenia demograficznego powiaty województwa pomorskiego były zróżnicowane. W końcu 2025 r. najniższy współczynnik obciążenia demograficznego odnotowano w powiecie gdańskim (64,4) i w Gdańsku (66,7), natomiast najwyższy w Sopocie (84,5) i w Słupsku (79,4).

Mapa 1. Współczynnik obciążenia demograficznego w 2025 r.

Stan w dniu 31 grudnia



80,1 - 84,5
76,1 - 80,0
72,1 - 76,0
68,1 - 72,0
64,4 - 68,0

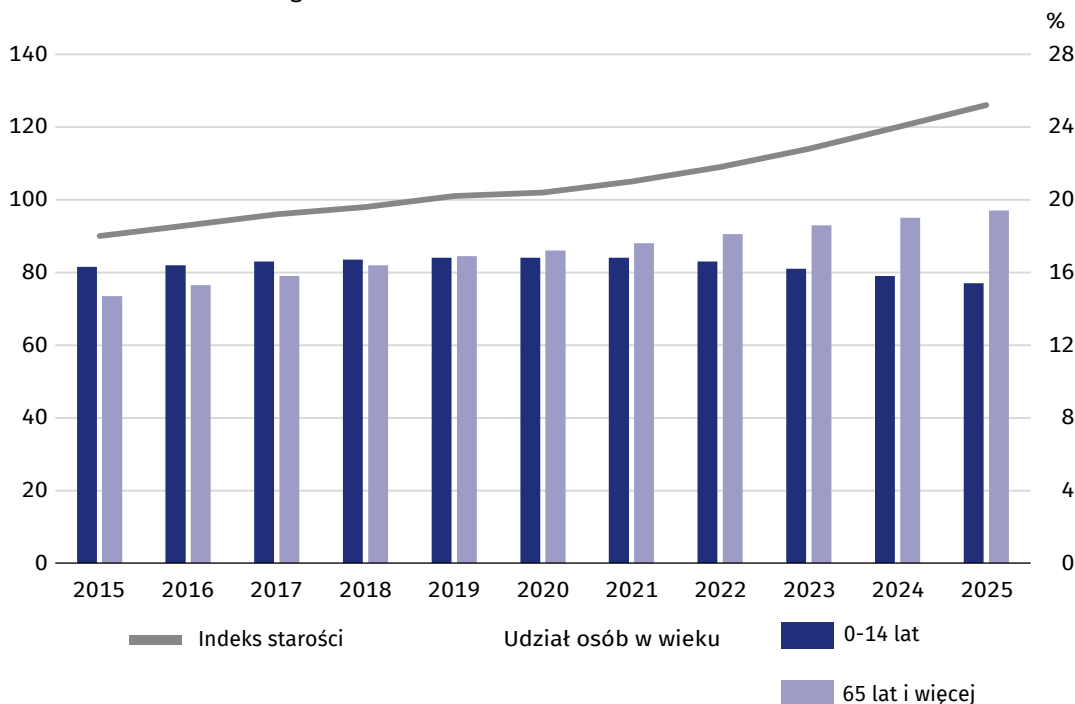
W 2025 r. współczynnik obciążenia demograficznego wyniósł 70,1 (57,9 dla mężczyzn i 83,5 dla kobiet)

W 2025 r. najniższy współczynnik obciążenia demograficznego odnotowano w powiecie gdańskim

W województwie pomorskim, tak jak i w całym kraju, obserwuje się proces starzenia się społeczeństwa. Potwierdzeniem tego jest m.in. stopniowy wzrost wartości współczynnika starości demograficznej, indeksu starości czy mediany wieku ludności.

Wykres 5. Indeks starości oraz udział osób w wieku 0-14 i 65 lat i więcej

Stan w dniu 31 grudnia



W 2025 r. współczynnik starości demograficznej w województwie pomorskim (19,4%) był jednym z najniższych w kraju (druga lokata po województwie małopolskim)

Z roku na rok obserwowany jest wzrost liczby ludności w wieku 65 lat i więcej. W końcu 2025 r. w województwie pomorskim odnotowano 457,6 tys. osób w tej grupie wieku, o 1,9% więcej niż w 2024 r. (w kraju również wzrost o 1,9%). Zmiana liczby ludności w wieku 65 lat i więcej wpłynęła na wysokość współczynnika starości demograficznej (udziału osób w wieku 65 lat i więcej w ogólnej liczbie ludności), który w województwie pomorskim wyniósł 19,4% (w 2024 r. – 19,0%). Była to druga najniższa wartość w kraju po województwie małopolskim (19,2%). W Polsce wskaźnik ten był wyższy i wyniósł 21,1% (20,6% w 2024 r.).

W końcu 2025 r. większość powiatów województwa charakteryzowała się równym lub niższym niż przeciętnie w województwie współczynnikiem starości demograficznej. Rozpiętość wskaźnika w powiatach była duża i wyniosła 17,1 p.proc. Najniższy udział osób wieku 65 lat i więcej odnotowano w powiecie kartuskim (13,3%) i gdańskim (14,8%). Natomiast najwyższym współczynnikiem starości demograficznej charakteryzował się Sopot (30,4%) i Słupsk (26,0%).

Oprócz zmian w strukturze ludności w najstarszych grupach wieku (65 lat i więcej) istotne są również zmiany wśród ludności w najmłodszej grupie wieku (0-14 lat). Miernikiem pokazującym relacje między tymi grupami jest indeks starości, czyli liczba osób w wieku 65 lat i więcej przypadająca na 100 osób w wieku 0-14 lat (liczba dziadków na 100 wnuczków). W wyniku systematycznego wzrostu udziału osób starszych i zmniejszającego się udziału osób młodych (od 2022 r.) obserwowane są coraz wyższe wartości indeksu starości. W końcu 2025 r. w województwie pomorskim indeks starości wyniósł 126 (wzrost o 6 osób w stosunku do 2024 r.). Pomimo niekorzystnych zmian wartość wskaźnika była najniższa w kraju (podobnie jak w województwie małopolskim). W Polsce indeks starości był znacznie wyższy i wyniósł 148 (141 w 2024 r.).

Wartość indeksu starości była zróżnicowana w zależności od powiatu. W końcu 2025 r. w województwie pomorskim najwięcej osób w wieku 65 lat i więcej przypadających na 100 osób w wieku 0-14 lat było w miastach na prawach powiatu: Sopocie – 312 osób, Słupsku – 220 osób i Gdyni – 198 osób. Najniższą wartość indeksu starości charakteryzowały się powiaty: kartuski – 62 osoby, gdański – 83 osoby i wejherowski – 88 osób.

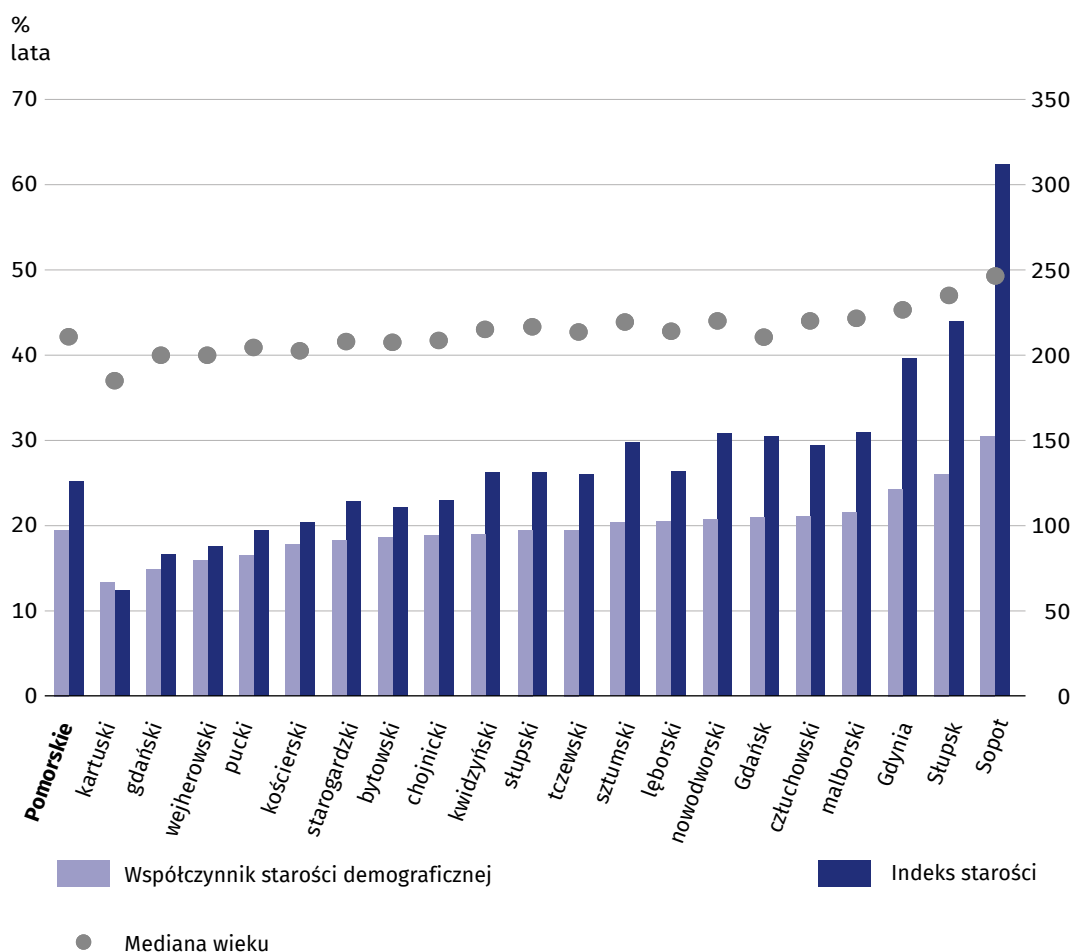
W 2025 r. indeks starości w województwie pomorskim był najniższy w kraju (razem z województwem małopolskim)

W końcu 2025 r. mediana wieku ludności województwa pomorskiego wyniosła 42,2 roku, co oznacza, że połowa ludności województwa przekroczyła 42,2 roku, a połowa jeszcze nie osiągnęła tego wieku. Po województwie małopolskim (42,1 roku) była to najniższa wartość w Polsce, gdzie mediana wieku wyniosła 43,8 roku. W porównaniu z 2024 r. odnotowano wzrost mediany wieku w województwie i w kraju o 0,5 roku. Wartość mediany wieku jest wyższa dla kobiet niż dla mężczyzn. W 2025 r. w województwie pomorskim wiek środkowy kobiet (43,4 roku) przewyższał o 2,4 roku medianę mężczyzn. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania mediana wieku była wyższa w miastach (43,7 roku) niż na wsi (39,5 roku).

Mediana wieku w 2025 r. wyniosła 42,2 roku (41,0 dla mężczyzn i 43,4 dla kobiet)

W 11 powiatach województwa pomorskiego wiek środkowy był wyższy niż w województwie, a najwyższą wartością charakteryzowały się miasta na prawach powiatu: Sopot – 49,3 roku, Słupsk – 47,0 lat i Gdynia – 45,3 roku. Natomiast najniższą medianę wieku odnotowano w powiatach zlokalizowanych w sąsiedztwie Trójmiasta: kartuskim – 37,0 lat oraz gdańskim i wejherowskim – po 40,0 lat.

Wykres 6. Wybrane współczynniki dotyczące starzenia się ludności według powiatów w 2025 r.
Stan w dniu 31 grudnia



Uwaga: dane posortowane według rosnącej wartości współczynnika starości demograficznej.

W przypadku cytowania danych Głównego Urzędu Statystycznego prosimy o zamieszczenie informacji: „Źródło danych GUS”, a w przypadku publikowania obliczeń dokonanych na danych opublikowanych przez GUS prosimy o zamieszczenie informacji: „Opracowanie własne na podstawie danych GUS”.

Opracowanie merytoryczne:
Urząd Statystyczny w Gdańsku

Dyrektor Jerzy Auksztol
Tel.: 58 76 83 130

**Osoba do kontaktu z mediami
w Urzędzie Statystycznym w Gdańsku**

Tel.: 505 159 148

e-mail: A.Gasior@stat.gov.pl

Rzeczoznawstwo:
Pomorski Ośrodek Badań Regionalnych

Informatorium Statystyczne
Tel.: 58 76 83 210



gdansk.stat.gov.pl



[@Gdansk_STAT](https://twitter.com/Gdansk_STAT)



[@urządstatystycznywgdansku](https://www.facebook.com/urządstatystycznywgdansku)



[gus_stat](https://www.instagram.com/gus_stat)



[głównyurządstatystycznygus](https://www.youtube.com/głównyurządstatystycznygus)



[głównyurządstatystyczny](https://www.linkedin.com/głównyurządstatystyczny)

Powiązane opracowania

[Stan i struktura ludności w województwie pomorskim w 2024 r.](#)

Temat dostępny w bazach danych

[Baza Demografia](#)

[Bank Danych Lokalnych – Ludność](#)

[Dziedzinowe Bazy Wiedzy – Społeczeństwo – Demografia](#)

Ważniejsze pojęcia dostępne w słowniku

[Stan ludności](#)

[Wiek](#)

[Starzenie się ludności](#)