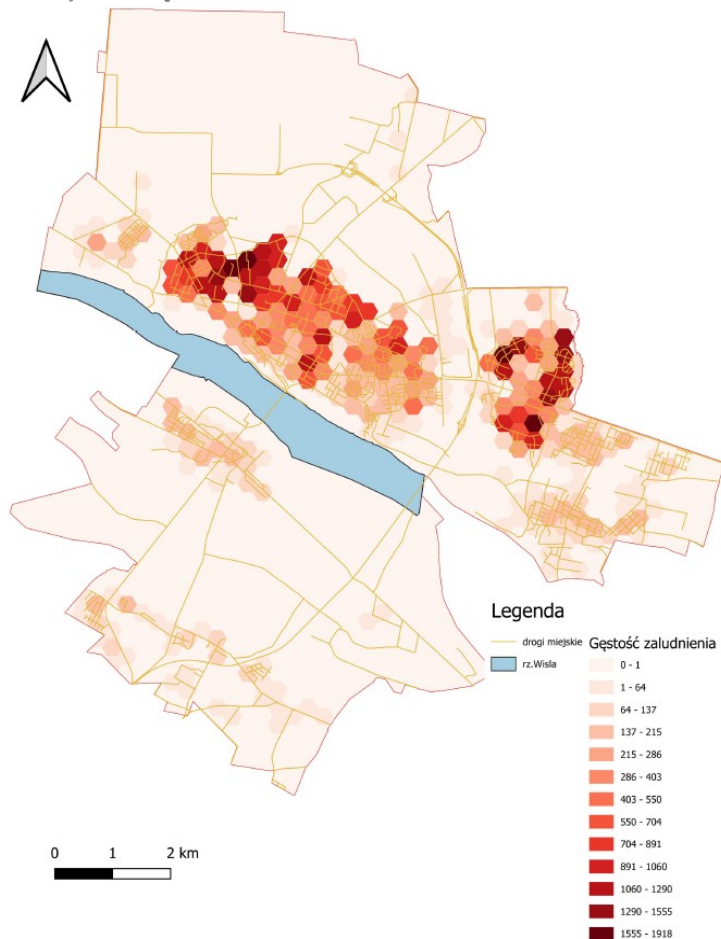


ROZDZIAŁ I. Ludność Płocka

Podstawową wartością, która charakteryzuje jednostkę samorządu terytorialnego i obrazuje jej wielkość, jest **liczba ludności**. Liczbę i strukturę ludności kształtują przede wszystkim dwa czynniki: przyrost naturalny i migracje. Czynniki te posiadają swoje determinanty, będące przedmiotem badań demografów. Ponieważ Główny Urząd Statystyczny nie opublikował jeszcze pełnych danych demograficznych za 2025 r., w niektórych przypadkach posłużono się dostępnymi danymi za rok 2024.

Zgodnie z przyjętą przez GUS klasyfikacją Płock należy do grupy miast dużych. Pod względem liczby mieszkańców, która na koniec 2025 r. wynosiła 108 772 osoby, miasto zajmowało wśród 66 miast na prawach powiatu 32. miejsce w kraju – za Elblągiem i przed Koszalinem. Wskaźnik gęstości zaludnienia dla całego miasta wynosił 1 235 osób na 1 km².

Ilustracja 1.1: Gęstość zaludnienia na terenie Płocka w 2025 r.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych z ewidencji meldunkowej Urzędu Miasta Płocka

Rosnąca liczba urodzeń powoduje wzrost udziału dzieci w danej populacji, a tym samym obniżenie udziału osób najstarszych. Natomiast spadek częstości urodzeń zmniejsza liczbę dzieci, a tym samym zwiększa udział populacji starszych. Aby zapewnić stabilny rozwój demograficzny kraju, w danym roku – na każdą kobietę w wieku 15-49 lat – powinno przypadać średnio co najmniej dwoje urodzonych dzieci, podczas gdy obecnie przypada jedno dziecko.

Rozmieszczenie mieszkańców Płocka jest zróżnicowane pod względem przestrzennym i przedstawia się odmiennie dla poszczególnych 21 osiedli miejskich. Zgodnie z ewidencją zameldowań na pobyt stały i czasowy w 2024 r. najwięcej osób zamieszkiwało osiedla: Podolszyce Północ (11,7 tys.), Podolszyce Południe (9,4 tys.), Łukasiewicza (9,1 tys.) i Wyszogrodzka (9,0 tys.). Najmniej mieszkańców miały osiedla Pradolina Wisły (0,5 tys.) oraz Trzepowo (0,6 tys.), które wykazywały się też najmniejszą gęstością zaludnienia – odpowiednio 68 os/km² i 53 os/km². Najwięcej zameldowanych osób na 1 km² przypadało na osiedlach: Tysiąclecia (18,1 tys. os/km²), Kochanowskiego (10,4 tys. os/km²), Miodowa (10,2 tys. os/km²), Dworcowa (8,6 tys. os/km²) i Kolejalna (6,8 tys. os/km²).

W roku 2025 odnotowano w Płocku po raz drugi z rzędu **więcej urodzeń**, a po raz czwarty z rzędu – **mniej zgonów**. W ciągu całego roku urodziło się 672 Płocczanek i Płocczan, zmarło natomiast 1 335 osób. Przyrost naturalny (różnica między liczbami urodzeń żywych i zgonów) był, podobnie jak w poprzednich latach, ujemny choć wyższy niż w roku ubiegłym, i wyniósł -626.

Zasadniczy wpływ na strukturę wieku ludności oraz zmiany zachodzące w relacjach między poszczególnymi grupami wieku mają urodzenia.

RAPORT O STANIE MIASTA PŁOCKA ZA 2025 ROK

Odzwierciedleniem spadku częstości urodzeń jest niski współczynnik dzietności, czyli liczba urodzeń dzieci przypadająca na kobietę w wieku rozrodczym (15-49 lat), który kształtował się w Płocku w 2024 r. na poziomie 1,1. Innym obserwowanym także zjawiskiem jest odkładanie macierzyństwa w czasie, co skutkuje przesunięciem najwyższej płodności kobiet z grupy wieku 20-24 lata do starszych grup wieku: 25-29, 30-34 lata.

W 2025 r. urodziło się o 64 Płocczan więcej niż Płocczanek. Wśród zarejestrowanych w Urzędzie Stanu Cywilnego w Płocku noworodków najczęściej nadawanymi imionami męskimi były: Nikodem, Antoni, Jan, Aleksander, Leon, Franciszek, Stanisław i Ignacy. Natomiast najpopularniejsze imiona żeńskie to: Zofia, Zuzanna, Maja, Maria, Laura, Julia, Antonina i Oliwia. Na podstawie art. 59 ustawy *Prawo o aktach stanu cywilnego* osoba zgłaszająca urodzenie składa oświadczenie o wyborze nie więcej niż dwóch imion dla dziecka. Wybrane imię lub imiona nie mogą być zamieszczone w akcie urodzenia w formie zdrobniającej oraz nie mogą mieć charakteru ośmieszającego lub nieprzyzwoitego.

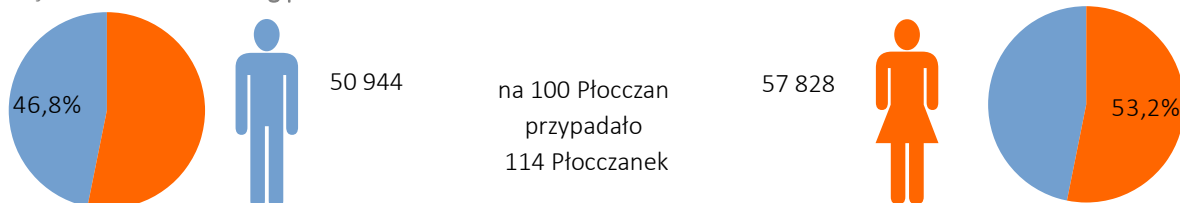
Zgodnie z danymi GUS za 2024 r. w Płocku większość dzieci, bo 59,4%, przyszła na świat w rodzinach tworzonych przez prawnie zawarte związki małżeńskie, przy czym na przestrzeni lat widoczny jest rosnący udział urodzeń pozamałżeńskich. W 2025 r. zawarto 376 nowych związków małżeńskich. Podobnie jak w przypadku posiadania dzieci, tak i w kwestiach matrymonialnych uwidacznia się zjawisko odkładania decyzji w czasie. Sukcesywnie podwyższa się wiek nowożeńców. Obecnie w związek małżeński najczęściej wstępują osoby z grupy wiekowej 25-34 lata (w 2024 r. tak było w przypadku 53,6% mężczyzn i 54,1% kobiet). Udział małżeństw pierwszych, czyli panien z kawalerami, wyniósł w Płocku w 2024 r. 69,2%. Przeważały małżeństwa cywilne, stanowiąc 55,2% ogółu zawieranych związków małżeńskich.

Kolejnym czynnikiem po urodzeniach, wpływającym na odmładzanie bądź starzenie się społeczeństwa, jest natężenie zgonów. W 2025 r. odnotowano o 37 zgonów mniej niż rok wcześniej. Niestety, GUS nie opublikował jeszcze danych dotyczących przyczyn zgonów. Według danych z roku poprzedniego główną przyczyną zgonów w Płocku były choroby nowotworowe i choroby układu krążenia, które stanowiły odpowiednio 32,1% i 26,0% wszystkich zgonów. Kolejnymi istotnymi przyczynami zgonów były choroby układu oddechowego (8,5%) oraz choroby układu trawiennego (5,1%). Z powodu nowotworów równie często umierają kobiety (33,6%), jak i mężczyźni (30,6%). Wśród kobiet choroby układu krążenia były przyczyną 27,9% zgonów, a wśród mężczyzn – 24,1%.

Rozpatrując natężenie zgonów wśród mężczyzn i kobiet, należy stwierdzić, iż częściej umierają mężczyźni niż kobiety. Zjawisko nadumieralności mężczyzn występuje już wśród chłopców. W Płocku w 2025 r. zmarło 677 mężczyzn, czyli o 56 więcej niż kobiet. W 2024 r. wiek środkowy zmarłych mężczyzn wyniósł 73,7 lat i był o 5,8 lat niższy od wieku środkowego kobiet, który wyniósł 79,5 lat.

Według danych GUS od początku lat 90-tych następowała poprawa **długości trwania życia** Polaków. Nadal jednak utrzymywała się duża różnica między trwaniem życia mężczyzn i kobiet. W latach 2020 i 2021, w wyniku pandemii COVID-19 i związanej z nią większej liczby zgonów, przeciętne trwanie życia skróciło się. W 2024 r. w podregionie płockim odnotowano dłuższe niż rok wcześniej trwanie życia i wynosiło dla mężczyzn 73,2 lat (w 2019 r. – 73,0 lata), a dla kobiet – 81,1 lat (w 2019 r. – 81,0 lat).

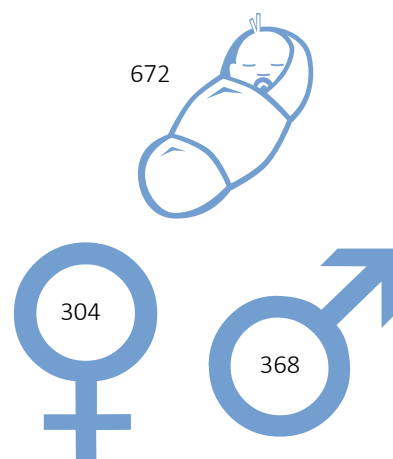
Ilustracja 1.3: Ludność według płci w 2025 r.



Źródło: GUS, Baza Demografia

W strukturze **ludności według płci** wyraźnie zaznacza się w Płocku dysproporcja pomiędzy liczbą mężczyzn a liczbą kobiet. Udział kobiet w ogólnej liczbie ludności jest nieznacznie niższy od 50% w grupach wiekowych poniżej 40 lat, a w grupach wiekowych powyżej 70 lat wynosi ponad 60%. Na stosunek liczby kobiet do liczby mężczyzn ogółem wpływają zarówno naturalne procesy biologiczne, jak i przepływy migracyjne. Do pierwszej grupy czynników należą m.in.:

Ilustracja 1.2: Urodzenia żywe w 2025 r.



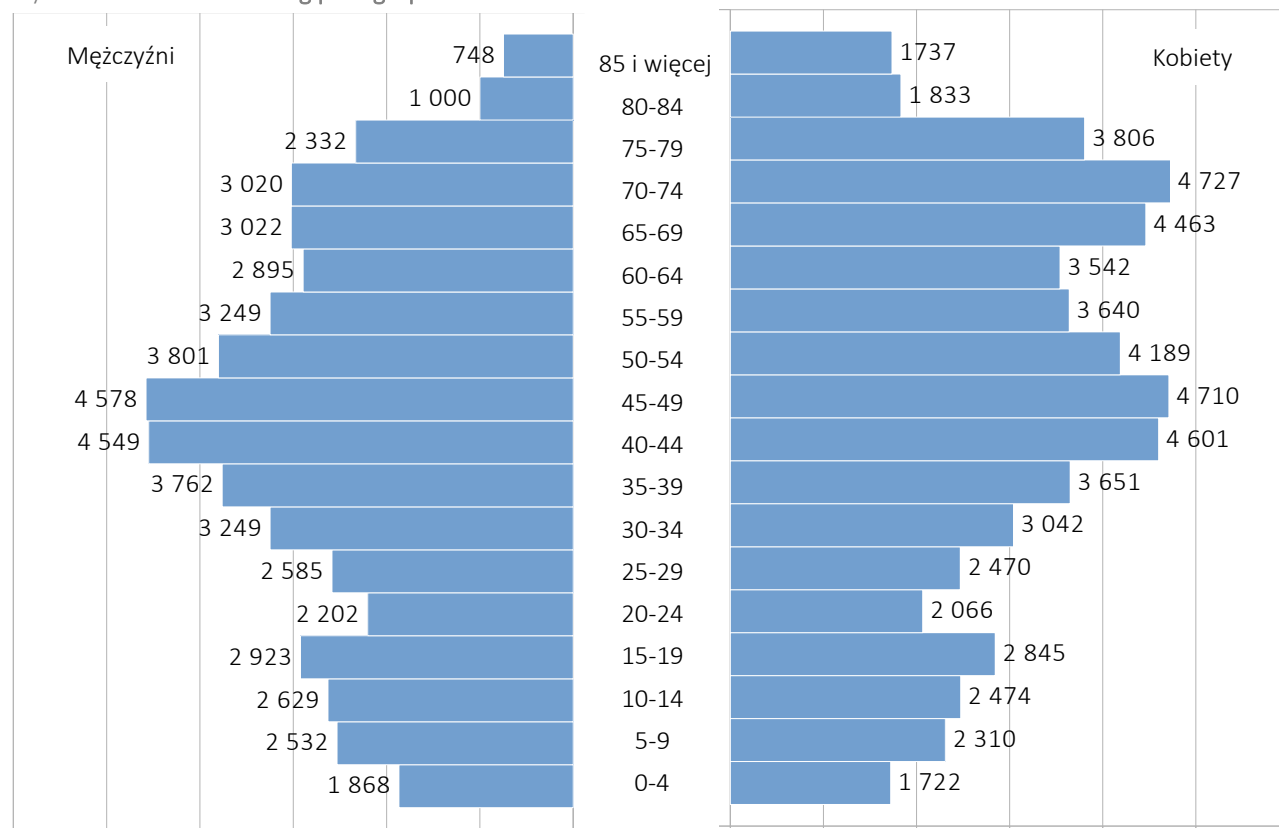
Źródło: GUS, Baza Demografia

**RAPORT O STANIE MIASTA PŁOCKA
ZA 2025 ROK**

stale występująca wśród noworodków przewaga liczby chłopców nad dziewczynkami oraz większa częstość zgonów mężczyzn niż kobiet. Do drugiej grupy czynników należą takie zjawiska, jak częstsze migracje kobiet ze wsi do miast czy migracje ludności (zwłaszcza osób młodych) do innych regionów.

Przyjmując przedziały 10-letnie, w Płocku najbardziej liczne są roczniki w **przedziale wiekowym** 40–49 lat, które stanowią 17% ogółu ludności Płocka. Najmniej liczne są roczniki w wieku 0–9 lat, 10–19 lat oraz 20–29 lat – każdy z nich stanowi poniżej 10% ogółu ludności Płocka.

Wykres 1.1: Ludność według płci i grup wieku w 2025 r.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS, Baza Demografia

Na przestrzeni lat widać zmniejszanie się udziału roczników młodszych i zwiększanie się udziału roczników starszych. W 2025 r. indeks starości wynosił dla Płocka 197, czyli na 100 „wnuków” (dzieci w wieku 0-14 lat) przypadało 197 „dziadków” (osób w wieku 65 i więcej lat), a różnica w wielkości tych populacji wynosiła 13,2 tys. na niekorzyść dzieci. Od lat zwiększa się również grupa osób w sędziwym wieku (80 lat i więcej). Wzrost ten wynika głównie z wydłużania dalszego trwania życia. Zbiorowość ta jest silnie zróżnicowana ze względu na płeć, co związane jest z dysproporcją w długości trwania życia mężczyzn i kobiet. W 2025 r. kobiety stanowiły bowiem 67,4% osób w sędziwym wieku. Wśród mężczyzn seniorzy stanowili 3,2%, a wśród kobiet 5,9%.

Z każdym rokiem ludność Płocka nieznacznie starzeje się. Statystyczny mieszkaniec miasta w 2024 r. miał 46,0 lat, przy czym przeciętny wiek pań (48,3 lat) był o blisko 5 lat wyższy od przeciętnego wieku panów (43,5 lat).

Tabela 1.1: Stan i struktura ludności według ekonomicznych grup wieku w 2025 r.

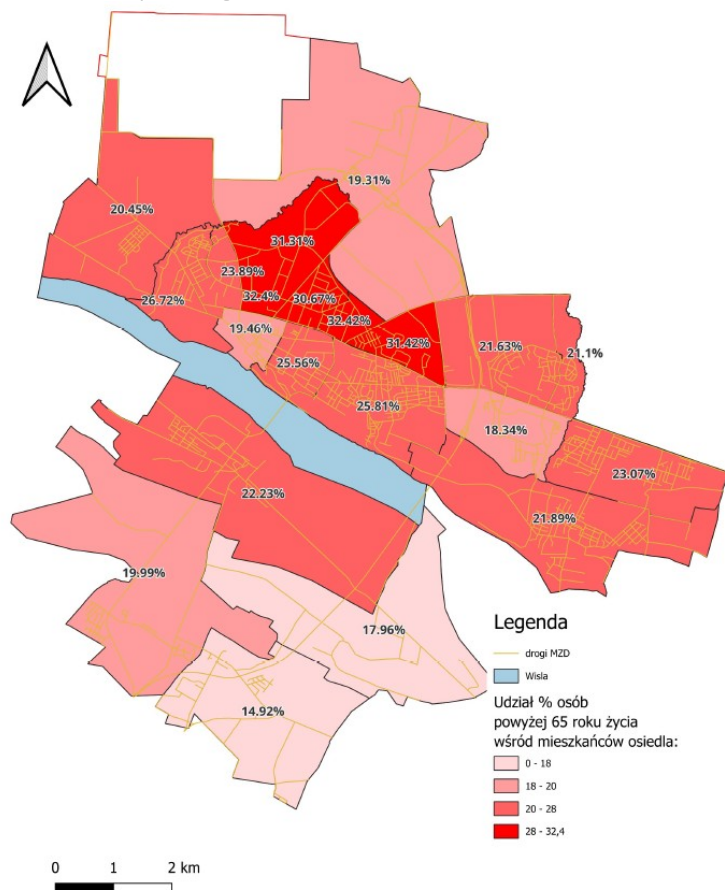
Wyszczególnienie	Ogółem	Ludność w wieku:		
		przedprodukcyjnym (0-17 lat)	produkcyjnym (18-64 lata mężczyźni, 18-59 lat kobiety)	poprodukcyjnym (65 lat i więcej mężczyźni, 60 lat i więcej kobiety)
Ogółem	108 772	17 151	61 391	30 230
Mężczyźni	50 944	8 839	31 983	10 122
Kobiety	57 828	8 312	29 408	20 108

Źródło: GUS, Baza Demografia

RAPORT O STANIE MIASTA PŁOCKA
ZA 2025 ROK

Potencjalne zasoby ludności zdolnej do pracy tworzy ludność w wieku produkcyjnym, a źródło potencjalnych, przyszłych zasobów pracy – ludność w wieku przedprodukcyjnym. W strukturze według ekonomicznych grup wieku wyróżnia się jeszcze grupę osób w wieku poprodukcyjnym, którą stanowią potencjalni emeryci.

Ilustracja 1.4: Udział ludności w wieku 65+ w ludności ogółem w % w rozbiciu na poszczególne osiedla w 2025 r.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych z ewidencji meldunkowej Urzędu Miasta Płocka

W 2025 r. zameldowały się w Płocku na pobyt stały 692 osoby, w tym 21 z zagranicy, a wymeldowało się 1 213 osób, w tym 5 za granicę. Ogólne saldo migracji dla Płocka w tym okresie pozostało ujemne i wyniosło -521. Wśród ludności napływowej jak i odpływowej przeważały kobiety, stanowiąc odpowiednio 55,3% i 50,5% ogółu.

Tabela 1.2: Migracje wewnętrzne i zagraniczne ludności na pobyt stały w 2025 r.

Wyszczególnienie	Wewnętrzne		Zagraniczne		Saldo migracji		
	napływ	odpływ	imigracja	emigracja	wewnę- trzných	zagrani- cznych	ogólne
Ogółem	671	1 208	21	5	-537	16	-521
Mężczyźni	301	596	8	5	-295	3	-292
Kobiety	370	612	13	0	-242	13	-229

Źródło: GUS, Baza Demografia

W Płocku przede wszystkim mamy do czynienia z migracjami wewnętrznymi. Zdecydowanie mniejszy wpływ na liczbę ludności miało saldo migracji zagranicznych. W 2025 r. saldo migracji wewnętrznych na pobyt stały było ujemne i wyniosło -537. Dane GUS za 2024 r. pokazują, że 73,8% przybyłych do Płocka przeniosło się ze wsi. Podobna sytuacja miała miejsce wśród osób opuszczających Płock, ponieważ 62,8% jako nowe miejsce zamieszkania wybrała wieś. Odpływ ludności z Płocka na tereny wiejskie był większy niż napływ, przez co wskaźnik przyjął wartość ujemną sięgającą -275.

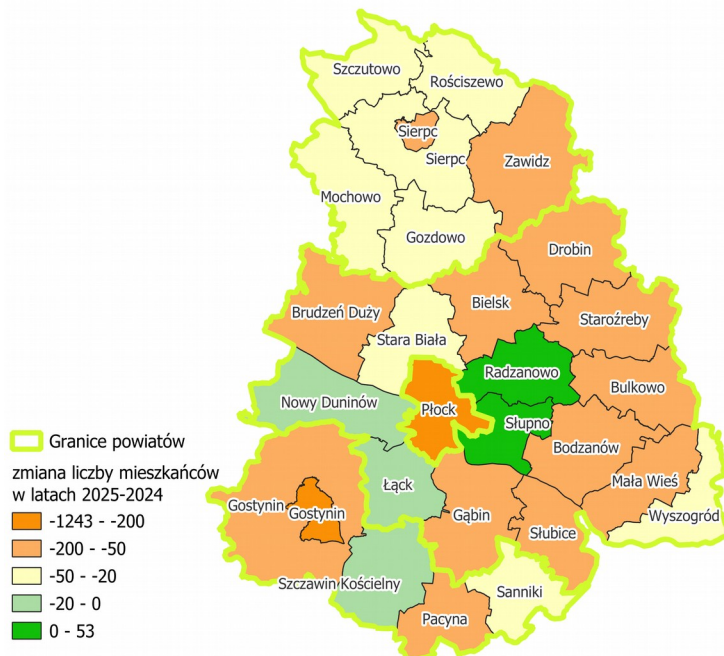
Struktura ludności z uwzględnieniem ekonomicznych grup wieku na przestrzeni lat pokazuje malejący odsetek ludności w wieku przedprodukcyjnym i systematycznie rosnący w wieku poprodukcyjnym. Proporcje między ludnością w wieku nieprodukcyjnym i produkcyjnym odzwierciedla ogólny współczynnik obciążenia demograficznego. W końcu 2025 r. wskazywał, że w Płocku na 100 osób w wieku produkcyjnym przypadało 77 osób w wieku nieprodukcyjnym. Podobnie jak w całej Polsce, mamy do czynienia z procesem starzenia się zasobów siły roboczej spowodowanym zwiększającą się liczbą osób w wieku niemobilnym, tj. powyżej 44 roku życia. Zwiększanie się liczby ludności w wieku poprodukcyjnym oznacza, że co raz większe znaczenie dla miasta mają dochody tej grupy mieszkańców.

Istotnym zjawiskiem mającym wpływ na stan zaludnienia w Płocku są **migracje**. Od kilkunastu lat roczny odpływ ludności przekracza wielkość napływu, co powoduje, że saldo migracji stałej jest ujemne. Zjawisko migracji wiąże się ze zmianą miejsca zamieszkania. Należy jednak dodać, że krajowa statystyka migracji ujmuje tylko zarejestrowane fakty zmiany miejsca zamieszkania, tj. zameldowania i wymeldowania z pobytu stałego lub czasowego wewnątrz kraju lub za granicę, a zatem nie odzwierciedla rzeczywistych rozmiarów zjawiska.

RAPORT O STANIE MIASTA PŁOCKA ZA 2025 ROK

Podobna sytuacja miała miejsce w przypadku migracji pomiędzy Płockiem a innymi miastami w Polsce. Liczba osób przybyłych była mniejsza niż opuszczających Płock, co sprawiło, iż saldo migracji z miastami wyniosło -292. Najwięcej przemieszczeń miało miejsce w granicach województwa mazowieckiego – zarówno w napływie jak i w odpływie stanowiły one około 80%. W obu przypadkach dominującym kierunkiem była wieś.

Ilustracja 1.5: Zmiana liczby ludności pomiędzy grudniem 2024 r. a grudniem 2025 r. w podregionie płockim



Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych GUS

iz ludność, aby dojechać do miasta, korzysta przede wszystkim z własnych samochodów osobowych. Przyczynia się tym samym do obciążenia ulic miasta, powodując jednocześnie zwiększenie liczby aut parkujących na ulicach.

Potwierdzają to także wyniki ostatniego Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021. W badaniu poświęconym przepływowi ludności związanym z zatrudnieniem według stanu na dzień 31 marca 2021 r. Płock zajął 3. miejsce w województwie mazowieckim pod względem liczby przyjeżdżających do pracy. Odnotowano ich 20,0 tys. (na pierwszej pozycji była Warszawa, a na kolejnym miejscu Radom). Wśród gmin z największą przewagą liczby przyjeżdżających do pracy nad liczbą wyjeżdżających do pracy w województwie mazowieckim naszemu miastu przypadło 4. miejsce, a w skali kraju wśród powiatów – 13. Warto także odnotować, iż powiat płocki znalazł się na wysokim 10. miejscu w kraju wśród powiatów z największą przewagą liczby wyjeżdżających do pracy nad liczbą przyjeżdżających do pracy¹.

Skalę oddziaływania Płocka obrazuje kolejne badanie Urzędu Statystycznego w Warszawie poświęcone dojazdom uczniów do szkół podstawowych i ponadpodstawowych w województwie mazowieckim w roku szkolnym 2024/25 według stanu w dniu 30 września. Płock znalazł się na 3. miejscu wśród gmin województwa mazowieckiego z największą liczbą uczniów przyjeżdżających do szkół dla dzieci i młodzieży, których odnotowano 5,4 tys. (wyżej uplasowały się jedynie Warszawa i Radom). To podkreśla pozycję Płocka jako centrum usług edukacyjnych w regionie. Autorzy publikacji zauważają, iż: „Miasta na prawach powiatu, będące dawnymi miastami wojewódzkimi, ze względu na dużą liczbę szkół, wszechstronną ofertę edukacyjną oraz dobrze zorganizowany transport publiczny, silnie przyciągają dzieci i młodzież do placówek szkolnych. Dla tych miast strefy wpływów wyraźnie różniły się wielkością i zasięgiem oddziaływania. W przypadku szkół podstawowych obejmowały one od kilku do kilkudziesięciu gmin tworzących układ koncentryczny wokół miasta centralnego. Natomiast w przypadku szkół ponadpodstawowych strefy wpływów miały znacznie większy zasięg, również o charakterze ponadregionalnym”².

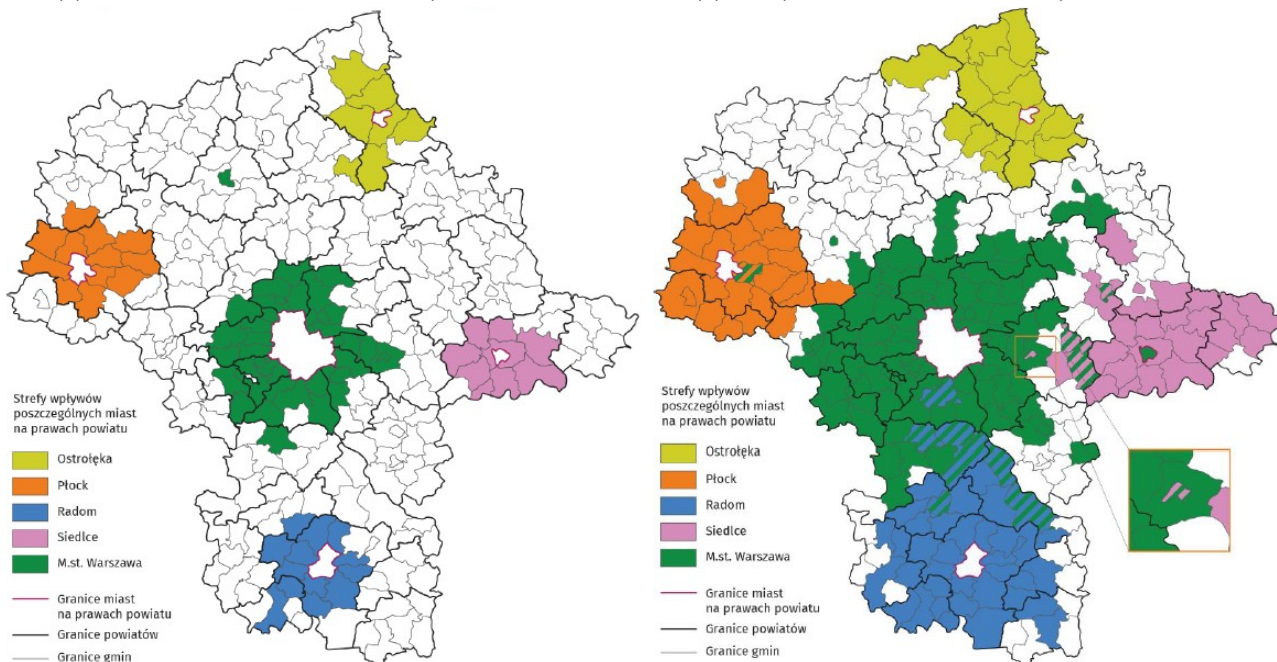
¹Dojazdy do pracy w świetle wyników Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i mieszkań 2021, Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Poznaniu, Poznań 2024.

²Dojazdy uczniów do szkół podstawowych i ponadpodstawowych w województwie mazowieckim w roku szkolnym 2024/25, Urząd Statystyczny w Warszawie, Warszawa 2026, s. 5.

Ilustracja 1.6: Strefy wpływów w województwie mazowieckim poszczególnych miast na prawach powiatu w roku szkolnym 2024/25*

Szkoły podstawowe dla dzieci i młodzieży

Szkoły ponadpodstawowe dla młodzieży



* W macierzach przepływów międzygminnych nie uwzględniono przepływów poniżej 5 osób

Źródło: Publikacja Urzędu Statystycznego w Warszawie pt. „Dojazdy uczniów do szkół podstawowych i ponadpodstawowych w województwie mazowieckim w roku szkolnym 2024/25”, Warszawa 2026, s. 6

W badaniach opublikowanych przez Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania Polskiej Akademii Nauk, definiujących miejskie obszary funkcjonalne w Polsce (MOF), znajdujemy potwierdzenie oddziaływania Płocka i skalę ciężarów poszczególnych ośrodków miejskich w przestrzeni kraju.

Ilustracja 1.7: Miejskie obszary funkcjonalne na podstawie autorskiej delimitacji



Źródło: Nowa delimitacja miejskich obszarów funkcjonalnych w Polsce..., Przegląd Geograficzny, T. 95, z. 1 (2023), s. 45

W artykule *Nowa delimitacja miejskich obszarów funkcjonalnych w Polsce i jej zastosowanie w praktyce zintegrowanego podejścia terytorialnego* miejskie obszary funkcjonalne wyznaczone zostały jako regiony węzłowe na podstawie kryterium powiązań funkcjonalnych – dojazdów do pracy oraz wymiany migracyjnej (zameldowań i wymeldowań ludności), z zastosowaniem dodatkowego kryterium maksymalnej odległości czasowej. Efekty przygotowanego wydzielenia pokazały, że codzienne życie mieszkańców Polski jest zorganizowane w ramach relatywnie dużej liczby zróżnicowanych „mikroregionów”³.

Jak zaznaczają autorzy: „zasadniczą cechą, która odróżnia podział na MOF od podziału administracyjnego są różnice w zasięgach poszczególnych MOF, które odpowiadają różnym zasięgom oddziaływania funkcjonalnego poszczególnych miast, będących funkcją ich wielkości”⁴.

³Churski P., Adamiak C., Szyda B., Dubownik A., Pietrzykowski M., Śleszyński P., *Nowa delimitacja miejskich obszarów funkcjonalnych w Polsce i jej zastosowanie w praktyce zintegrowanego podejścia terytorialnego (place based approach)*, „Przegląd Geograficzny” 2023, t. 95, z. 1, s. 29-55.

⁴Tamże, s. 45.

RAPORT O STANIE MIASTA PŁOCKA
ZA 2025 ROK

Monitorowane przez badaczy **trendy procesów demograficznych** wskazują, że sytuacja ludnościowa Polski jest trudna. W najnowszej publikacji Głównego Urzędu Statystycznego, dotyczącej stanu i struktury ludności oraz ruchu naturalnego w 2025 r., podkreślono, iż: „Obserwowane w ostatnich dwudziestu latach trendy w procesach ludnościowych znacząco zmieniły sytuację demograficzną w Polsce. Bardzo niska liczba urodzeń i stosunkowo wysoka liczba zgonów przyczyniają się do ubytku ludności, przy jednoczesnym starzeniu się populacji. Proces starzenia się ludności Polski, czyli wzrost liczby i udziału osób starszych w populacji, będący skutkiem korzystnego zjawiska, jakim jest wydłużanie trwania życia, jest pogłębiany przez niską dzietność”⁵.

Tabela 1.3: Wybrane dane demograficzne miast o porównywalnej do Płocka wielkości w 2025 r.

Miasto	Dąbrowa Górnica	Elbląg	Gorzów Wielkopolski	Płock	Koszalin	Tarnów
Liczba ludności	111 309	111 089	113 569	108 772	104 582	101 177
Przyrost naturalny	-953	-695	-688	-626	-651	-568

Źródło: GUS, Baza Demografia

Podobnie Paweł Swianiewicz i Julita Łukomska – autorzy rankingu Pisma Samorządu Terytorialnego „Wspólnota” pt. *Zmiana Liczby mieszkańców 2009-2024* – zauważają, iż obecnie mamy do czynienia z tendencją spadkową liczby mieszkańców w skali całego kraju. W przypadku wielu miast tendencja ta pogłębianą jest przez zjawisko suburbanizacji, a „Wyspami wzrostu demograficznego są przede wszystkim obszary podmiejskie aglomeracji miejskich”. Ponadto badacze wskazują, iż „Ciekawą kategorią są miasta na prawach powiatu inne niż ośrodki wojewódzkie. Nie ma wśród nich ani jednego, który zanotowałby w latach 2009–2024 wzrost liczby ludności.” Najszybciej w tym okresie wyludniały się miasta: Bytom, Zabrze, Wałbrzych i Sopot⁶. Płock w zestawieniu 48 miast na prawach powiatu (bez ośrodków wojewódzkich) uplasował się na 17. miejscu. Ekspertcy zwrócili uwagę także na wpływ depopulacji na funkcjonowanie samorządów: „Badania wyraźnie wskazują, że w większości przypadków zatrzymanie depopulacji nie jest możliwe. Trzeba raczej koncentrować się na łagodzeniu jej skutków”⁷.

⁵Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2025 r. Stan w dniu 31 grudnia, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2026, s. 10.

⁶Paweł Swianiewicz, Julita Łukomska, *Ranking: Zmiany liczby ludności w gminach w latach 2009–2024*, Pismo Samorządu Terytorialnego „Wspólnota” 2026, nr 3, s. 47.

⁷Tamże, s. 48.