

Důchody srozumitelně

Jak fungují, kolik stojí a co od nich čekat

Citujte: NIČ, Miloslav. *Důchody srozumitelně*. 1. vyd. Slaný: Miloslav Nič, 2026. ISBN 978-80-909954-3-7.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.21073410>



Naskenuj
a stáhni knihu

Celá kniha zdarma (PDF · ePub · HTML):

<https://vydavatelstvi.mila.guide/duchodove-zabezpeceni/> · Licence CC BY 4.0

Proč to řešit právě teď

Stárnutí populace, první fáze zavádění reformy z roku 2024 a nová vláda s oznámenými záměry, zatím však bez hotové legislativní podoby. Vysvětlujeme, co se v roce 2026 mění a proč se to týká každého – nejen dnešních důchodců.

Miloslav Nič · Stav: 29. června 2026 · obcansky-kompas.mila.guide/duchodove-zabezpeceni/proc-ted

Stručně

Český důchodový systém je důležité řešit právě teď, protože se v něm setkává několik tlaků najednou: stárnutí populace, postupné zavádění reformy z roku 2024 a nová vláda, která sice oznámila hlavní záměry, ale jejich konkrétní legislativní podobu zatím nepředložila. Změny v roce 2026 se proto netýkají jen dnešních důchodců. Dopadnou také na dnešní pracující, budoucí důchodce i na státní rozpočet.

Důchody jsou největší výdajová položka státního rozpočtu. V roce 2025 stát na **starobní, invalidní** a pozůstalostní důchody vynaložil přibližně **732 miliard Kč**, což odpovídá zhruba **8,5 % hrubého domácího produktu (HDP)** – tedy celkové hodnoty toho, co se v ČR za rok vyrobí a poskytne ve službách.¹²

1. **Ke konci roku 2025 evidovala Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) přibližně 2,83 mil. důchodců** a na jednoho důchodce připadalo řádově 1,9 plátce důchodového pojištění, lidí a institucí, z jejichž odvodů se důchody financují. Demografické projekce Českého statistického úřadu (ČSÚ) i unijní zpráva o stárnutí populace z roku 2024 ukazují, že poměr lidí ve věku 65 a více let k lidem ve věku 20 až 64 let poroste z **34,9 % v roce 2022** na vrchol kolem **55,8 % v roce 2059**. Tlak na systém bude výrazně stoupat, i když občas používaného průměru „jeden plátce na jednoho důchodce“ nedosáhne.¹³
2. **Reforma z roku 2024 se teprve zavádí.** U nově přiznávaných starobních důchodů činí v roce 2026 sazba za každý rok pojištění **1,495 %** výpočtového základu odvozeného od předchozích výdělků. Postupně klesá až na **1,45 %** u důchodů přiznaných od roku 2035. Zároveň se zvyšuje důchodový věk nad 65 let a **hranice 67 let se bude týkat lidí narozených po roce 1988**. U předčasných důchodů platí zpřísněná pravidla a pro náročné profese platí nová pravidla pro dřívější odchod do penze.⁴⁵
3. **Po volbách v roce 2025 vládne koalice ANO, SPD a Motoristů sobě**, opírající se o **108 z 200** poslaneckých mandátů. V programovém prohlášení z 5. ledna 2026 vláda uvedla dva konkrétní důchodové závazky: **zastropování důchodového věku na 65 letech** a **návrat ke spravedlivější valorizační formuli**, tedy pravidlu pro zvyšování důchodů. Ta má zohledňovat životní náklady důchodců a zahrnovat polovinu reálného růstu mezd. Konkrétní legislativní návrhy ale k polovině roku 2026 vláda do Poslanecké sněmovny nepředložila.⁶
4. **Saldo důchodového systému**, tedy rozdíl mezi jeho příjmy a výdaji, se podle projekce Národní rozpočtové rady (NRR) z roku 2025 začne po roce 2040 zhoršovat. Při zachování přijatých reforem má schodek vrcholit kolem roku 2061 přibližně na **1,5 % HDP ročně**. Pokud by se reformy z let 2023 a 2024 zrušily, propad by dosáhl téměř **4 % HDP**, a přibližně trojnásobné zvýšení nese závažná rozpočtová rizika.⁷

Tip

Důchodový systém v Česku je *průběžný*. Odvody dnešních pracujících se rovnou vyplácejí dnešním důchodcům. Neexistuje žádná hromada peněz na jednom účtu, ze které by se důchody dlouhodobě braly. Právě proto je systém tak citlivý na demografii. Když pracujících ubývá a důchodců přibývá, musí se změnit některá část rovnice: buď se zvýší odvody, sníží relativní výše důchodů, prodlouží doba práce, nebo nastane kombinace těchto kroků. Pokud politici nenajdou k takovému kroku odvahu, systém přestane být udržitelným.

Podrobně

Co se v letech 2025–2026 mění

Poslanecká sněmovna schválila v roce 2024 důchodovou reformu, kterou prezident Petr Pavel podepsal 13. prosince 2024. Reforma byla vyhlášena ve Sbírce zákonů 18. 12. 2024 jako zákon č. 417/2024 Sb. a novelizuje zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění.⁴

Reforma se nezavádí najednou. Zákon má dělenou účinnost: vybraná ustanovení platí už od 19. 12. 2024, hlavní část od 1. 1. 2025 a další změny nabíhají postupně až do roku 2027. Skupina 71 opozičních poslanců napadla reformu u Ústavního soudu. Ten však v nálezu **Pl. ÚS 11/25 ze dne 25. června 2025** návrh na zrušení zamítl a zvýšení důchodového věku i novou definici náročných prací uznal za souladné s ústavou.¹⁰

Pro rok 2026 jsou klíčové čtyři změny:

Oblast	Co se mění
Zápočet za rok pojištění	V roce 2026 činí 1,495 % výpočtového základu a postupně klesá až na 1,45 % od roku 2035.
Důchodový věk podle platného zákona	Postupně se zvyšuje až na 67 let.
Předčasný důchod s mírnějším krácením	Při 45 letech pojištění se uplatní poloviční krácení od 1. 1. 2026.
Minimální měsíční důchod	V roce 2026 činí přibližně 9 800 Kč.

U pravidel pro takzvané **náročné profese** je důležité rozlišovat dvě různé cesty. První se týká zaměstnanců zařazených do **4. rizikové kategorie** a vybraných profesí, konkrétně vymezených skupin hasičů, záchranářů a horníků. Tito lidé mohou odejít do důchodu až o 5 let dříve a bez krácení. Přesná délka závisí na počtu odpracovaných směn.

Druhá cesta se týká pracovníků zařazených do **3. kategorie** kvůli vybraným rizikovým faktorům: vibracím, zátěži chladem, zátěží teplem nebo dynamické fyzické zátěži velkých svalových skupin. Zaměstnavatelé jim od roku 2026 musí povinně přispívat **4 % vyměřovacího základu**, tedy částky rozhodné pro výpočet odvodů, do **třetího pilíře**. Třetí pilíř znamená soukromé penzijní spoření se státní podporou. Cílem je, aby si tito pracovníci mohli na dřívější odchod z práce našetřit. Pravidlo zavádí zákon č. 324/2025 Sb.⁵

Demografie mění možnosti, které má stát k dispozici

Nejsilnější dlouhodobý tlak na český důchodový systém nevychází z politického sporu, ale z demografie. Lidé v Česku žijí déle a rodí se méně dětí. Důsledek je jednoduchý: ubývá pracujících, kteří odvody platí, a přibývá důchodců, kteří důchod pobírají.

Ukazatel	2024	2040 (projekce)	2060 (projekce)
Poměr lidí ve věku 65 a více let k osobám ve věku 15–64 let	32 %	40 %	54 %
Podíl lidí ve věku 65 a více let na populaci	21 %	25 %	31 %

Poznámka ke jmenovateli: tabulka používá širší věkové pásmo 15–64 let, které běžně používají Český statistický úřad (ČSÚ) a Eurostat.³ Stručná verze textu i unijní Ageing Report 2024 pracují s pásmem 20–64 let.² V tomto užším vymezení jsou hodnoty o několik procentních bodů vyšší: z 34,9 % v roce 2022 mají vystoupat na vrchol kolem 55,8 % v roce 2059. Trend je ale v obou definicích stejný.

Příklad

Projekce ČSÚ a Evropské komise v Ageing Report 2024 se mohou v jednotlivých hodnotách lišit, ale základní trend ukazují stejně. Poměr mezi lidmi v produktivním a důchodovém věku se v Česku ve druhé polovině 21. století posune o desítky procentních bodů. Bez úprav systému to bude znamenat nižší důchody, výrazně vyšší daně, vyšší zadlužování, nebo kombinaci těchto možností.²³

Kolik stát dnes na důchody vyplácí

V roce 2025 vyplatila Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) na dávkách důchodového pojištění přibližně **716 miliard Kč**. Po započtení důchodů armády a bezpečnostních sborů činily celkové výdaje státu na důchody zhruba **732 miliard Kč**.¹

Pro představu: celý státní rozpočet na rok 2025 měl výdaje přibližně **2,37 bilionu Kč**. Důchody tedy představovaly **téměř třetinu státního rozpočtu**, zhruba 31 %, a přibližně **8,5 % hrubého domácího produktu (HDP)**.

V evropském srovnání podle dat Eurostatu za rok 2022 vydává Česko na důchody méně než některé jižní a středoevropské země. Itálie vynakládala na důchody 15,5 % HDP, Francie 14,7 % a Rakousko 14,2 %. Český trend je ale rostoucí.

Průměrný starobní důchod činil v lednu 2026 po valorizaci **21 839 Kč** měsíčně, meziročně o 668 Kč více.⁸ Minimální starobní důchod stoupl od 1. 1. 2026 z 5 430 Kč na **9 800 Kč** měsíčně. Nově má odpovídat **20 % průměrné mzdy**.⁹

Odvod na důchodové pojištění činí v roce 2026 u běžného zaměstnance **28 %** z hrubé mzdy. Zaměstnavatel platí **21,5 %** a zaměstnanec **6,5 %**. Jde o nejvyšší jednotlivou odvodovou položku v Česku.

Politický kontext po volbách 2025

V říjnu 2025 vyhrálo volby hnutí ANO a sestavilo koalici s SPD a hnutím Motoristé sobě. Koalice má dohromady **108 z 200** poslaneckých mandátů. Prezident Petr Pavel jmenoval Andreje Babiše premiérem **9. prosince 2025** a zbylé členy vlády na jeho návrh **15. prosince 2025**. Důvěru Poslanecké sněmovny získala vláda 15. 1. 2026 v poměru 108 : 91.

Programové prohlášení schválené **5. ledna 2026** obsahuje konkrétní důchodové závazky. Vláda v něm slibuje zastropování důchodového věku na 65 letech a návrat k valorizační formuli, tedy pravidlu pro zvyšování důchodů. Ta má zohlednit životní náklady důchodců a polovinu reálného růstu mezd.

Ministr práce Aleš Juchelka (ANO) v prvních měsících roku 2026 oznámil přípravu novely zákona o důchodovém pojištění s těmito úpravami. Podle aktuálních informací má první vlna novely, zaměřená na valorizace, motivaci k práci ve stáří a věkové bonusy k důchodu při dožití 80, 85, 90, 95 a 100 let, nabýt účinnosti od ledna 2027. Samotné zastropování důchodového věku na 65 letech bylo odloženo do druhé vlny společně s úpravou penzí pro náročné profese. Konkrétní legislativní návrh, který by měnil reformu č. 417/ 2024 Sb. v těchto klíčových bodech, ale vláda k polovině roku 2026 Poslanecké sněmovně stále nepředložila.⁶

Upozornění

Ať už vláda zvolí jakoukoli cestu – revizi, doladění, nebo ponechání reformy v platnosti – jedna věc se nemění: na rozhodnutí je jen omezený čas. Čím déle se konkrétní kroky odkládají, tím výraznější zásahy mohou být potřeba později. Demografický tlak bude pokračovat bez ohledu na aktuální politická rozhodnutí i na to, kdo bude právě u moci.

Proč je to téma pro každého, ne jen pro současné důchodce

O důchodech se v Česku často mluví jako o sporu důchodců, kteří chtějí vyšší valorizaci a politiků, kteří se o její podobu přetahují. Ve skutečnosti je téma mnohem širší. Důchody se týkají nejméně čtyř skupin – a každé jinak.

Dnešní důchodci, zhruba 2,83 milionu osob, pocítí každou změnu valorizace a minimálního důchodu okamžitě ve své měsíční výplatě.

Pracující ve věku 50 a více let už většinou nemohou zásadně změnit své plány. Rozhodují se, zda odejít do řádného, nebo předčasného důchodu, a jak zvládnout poslední roky pracovní kariéry.

Pracujících ve věku 30–50 let se reforma z roku 2024 dotkne naplno. Týká se jich nižší zápočet odpracovaných let, vyšší věk odchodu do důchodu i přísnější pravidla pro předčasné důchody. Pokud se nebudou spoléhat jen na státní systém a začnou pracovat i se třetím pilířem, tedy soukromým penzijním spořením se státní podporou, mohou část dopadu zmírnit. Podle projekcí by jinak mohli mít nižší poměr důchodu k předchozí mzdě než dnešní důchodci.

Generace pod 30 let čelí největší nejistotě. Žádná vláda dnes nemůže závazně slíbit, jak budou důchody vypadat za 40 let. Tito lidé ale na důchodový systém odvádějí už od prvního zaměstnání.

Zdroje

- 1 (2024). *ČSSZ – statistiky výplat a počtů důchodců*. [k 2026-05-12]
<https://www.cssz.cz/statistiky>
- 2 EUROPEAN COMMISSION, DG ECFIN. (2024). *EU 2024 Ageing Report – Czechia country fiche*. [k 2026-05-12]
https://economy-finance.ec.europa.eu/document/download/ee54a263-d496-44a3-9b3a-b5c48567c6dd_en

- 3 **ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. ČSÚ – projekce obyvatelstva ČR.** [k 2026-05-12]
<https://csu.gov.cz/population-estimates-structure-and-projection>
- 4 **(2024). Zákon č. 417/ 2024 Sb., kterým se mění zákon č. 155/ 1995 Sb. o důchodovém pojištění (reforma 2024).** [k 2026-05-12]
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2024-417>
- 5 **MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. MPSV – Důchodová reforma: shrnutí hlavních změn.** [k 2026-05-12]
<https://www.mpsv.cz/duchodova-reforma>
- 6 **(2026). Programové prohlášení vlády ANO + SPD + Motoristé sobě (5. 1. 2026).** [k 2026-05-12]
<https://vlada.gov.cz/cz/vlada/programove-prohlaseni/programove-prohlaseni-vlady-224629/>
- 7 **NÁRODNÍ ROZPOČTOVÁ RADA. (2025). Národní rozpočtová rada – Zpráva o dlouhodobé udržitelnosti veřejných financí 2025.** [k 2026-05-12]
<https://www.rozpocetovarada.cz/ke-stazeni/zprava-nrr-o-dlouhodobu-udrzitelnosti-verejnych-financi-2025/>
- 8 **MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. (2025). MPSV – Důchody se v lednu opět navýší, průměrná starobní penze dosáhne 21 839 Kč.** [k 2026-05-12]
<https://www.mpsv.cz/duchody-se-v-lednu-opet-navysi-prumerna-starobni-penze-dosahne-21-839-korun-mesicne>
- 9 **ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. (2026). ČSSZ – Důchodová reforma (přehled změn včetně minimálního důchodu 2026).** [k 2026-05-12]
<https://www.cssz.cz/duchodova-reforma>
- 10 **ÚSTAVNÍ SOUD ČR. (2025). Ústavní soud – Zvýšení důchodového věku a změny ve vymezení rizikové práce obstály před Ústavním soudem (nález Pl. ÚS 11/ 25 ze dne 25. 6. 2025).** [k 2026-05-12]
<https://www.usoud.cz/aktualne/zvyseni-duchodoveho-veku-a-souvisejici-zmeny-ve-vymezeni-rizikove-prace-obstaly-pred-ustavnim-soudem>