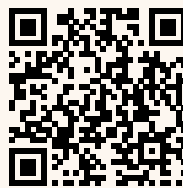


Důchody srozumitelně

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

OBČANSKÝ KOMPAS · KAPITOLA 8

Přiměřenost, spravedlnost a kdo propadá sítem

Finanční udržitelnost není totéž co sociální přiměřenost. Kdo v českém systému dostane málo, proč (ženy, OSVČ, nízkopříjmoví, přerušené kariéry) a jak velký je rozdíl mezi „průměrným“ a reálným důchodem.

Miloslav Nič · Stav: 29. června

2026 · obcansky-kompas.mila.guide/duchodove-zabezpeceni/primerenost-a-spravedlnost

Stručně

Kapitola 7 ukázala, že důchodový systém je drahý a v budoucnu bude ještě dražší. To ale není celý obraz. Vedle otázky, zda na něj stát bude mít dost peněz, stojí druhá, stejně důležitá: zda důchod stačí lidem, kteří z něj žijí. Odpovědi se výrazně liší podle toho, koho se ptáme.¹⁴

Průměrný starobní důchod (leden 2026) ≈ 21 840 Kč/měs. (po lednové valorizaci) <i>Zdroj: MPSV/ČSSZ</i>	Minimální starobní důchod (2026) 9 800 Kč/měs. (4 900 základní výměra + min. 4 900 procentní výměra; 20 % průměrné mzdy) <i>Zdroj: zákon 417/2024 Sb.</i>
Rozdíl v důchodech mužů a žen (2024) ≈ 10 % průměrný důchod žen je o 10 % nižší <i>Zdroj: OECD Pensions at a Glance 2025</i>	Senioři 65+ ohrožení chudobou (2025) ≈ 9,2 % (u žen 65+ ≈ 12,1 %, u mužů ≈ 5,1 %) <i>Zdroj: Eurostat ilc_peps01n (SILC 2025)</i>

Upozornění

Průměrný důchod zakrývá velké rozdíly mezi lidmi. Starobní důchod vyplácený samostatně, bez souběhu s vdovským nebo vdoveckým důchodem, pobírá v ČR 1,79 milionu lidí. Rozdíl mezi nižší a vyšší částí této skupiny přesahuje 10 000 Kč měsíčně. Desetina lidí má méně než 15 584 Kč, zatímco desetina pobírá více než 25 654 Kč. Pod 10 000 Kč měsíčně se dostává jen 34 600 lidí, tedy necelá 2% důchodců. Právě tito lidé jsou však zvlášť zranitelní vůči každému zdražení bydlení, energií a léků. ³

Český důchodový systém stojí na třech principech. Prvním je zásluhovost: kdo během života odváděl více, má dostat vyšší důchod. Druhým je solidarita. Ta pomocí redukčních hranic zvýhodňuje lidi s nižšími příjmy. Redukční hranice jsou pravidla, podle nichž se vyšší příjmy započítávají do výpočtu důchodu jen částečně. Třetím principem je minimální ochrana v podobě zákonného minimálního důchodu.

Žádný z těchto principů nefunguje dokonale. Právě proto vzniká řada situací, kdy „průměrná čísla“ neříkají celou pravdu.

Podrobně

Proč udržitelnost a přiměřenost nejsou totéž

Finanční udržitelnost odpovídá na otázku, zda má stát dost peněz, aby závazky ze zákona vyplatil. Měří se podílem na HDP, podílem na státním rozpočtu, saldem důchodového účtu, dlouhodobou projekcí. **Sociální přiměřenost** odpovídá na otázku, zda důchod stačí na důstojný život. Měří se náhradovým poměrem (důchod / poslední mzda), podílem seniorů v riziku chudoby nebo sociálního vyloučení (AROE), nebo porovnáním s minimální životní úrovní. Evropská komise obě dimenze explicitně odděluje – publikuje každé tři roky **Pension Adequacy Report** vedle **Ageing Reportu**.⁴

Obě dimenze spolu souvisí. Pokud se „šetří na udržitelnosti“ příliš tvrdě (nižší valorizace, nižší zápočty, pozdější odchod), klesá i přiměřenost. Pokud se zvýší přiměřenost nad rámec příjmů systému (vyšší minimální důchod, štedřejší valorizace), roste deficit a tím fiskální riziko. Reformní debata se pohybuje mezi těmito dvěma póly – a nikdy nenajde řešení, které by dokonale vyřešilo oba.

Náhradový poměr: kolik zůstane z výplaty

Náhradový poměr je podíl prvního důchodu k poslední mzdě. V ČR je podle OECD Pensions at a Glance 2025 **čistý náhradový poměr u průměrné mzdy** **≈ 56 %** (po zdanění); **hrubý** **≈ 44 %**. Pro srovnání: **průměr OECD je ≈ 63 % čistý / 52 % hrubý**, Nizozemsko **≈ 96 % čistý**, na opačném konci Irsko a Litva pod 35 %. Česko je tak v mezinárodním srovnání **mírně pod průměrem OECD**.⁵⁶

Typ pracovníka	Náhradový poměr (hrubý)	Poznámka
0,5× průměrné mzdy	≈ 71 %	solidární redukce táhne nahoru
Průměrná mzda	≈ 44 %	referenční OECD scénář
1,5× průměrné mzdy	≈ 35 %	zásluhovost klesá redukčními hranicemi
2× průměrné mzdy	≈ 31 %	stále v pásmu 26% zápočtu; 2. redukční hranice je 4× průměru

To ukazuje, že český systém má **silně progresivní (solidární) strukturu** – nízkopříjmovým kompenzuje výpadek víc, vysokopříjmovým méně. Kdo vydělává hodně, na důchod se z logiky systému nesmí spoléhat: musí si spořit sám (dobrovolné penzijní spoření, nemovitost, investice). Kapitola 12 se tomu věnuje prakticky.⁵

Tip

Zjednodušeně: kdo vydělává zhruba průměrnou mzdu, může z I. pilíře čekat důchod asi ve výši **poloviny své čisté mzdy**. Chcete-li si v penzi udržet 70–80 % dosavadní životní úrovně, zbytek — zhruba 20–30 % — si musíte zajistit sami.

Rozdíl v důchodech žen a mužů

Gender pension gap je rozdíl mezi průměrným důchodem mužů a žen. V ČR činil podle OECD Pensions at a Glance 2025 přibližně **10 %** – méně než polovina průměru OECD ($\approx 23 \%$) a třetinu hodnot v Německu nebo Nizozemsku. Relativně příznivou pozici ČR způsobuje kombinace faktorů:⁶

- **Vysoká účast žen na trhu práce** (historicky i dnes) – plný úvazek jako norma, ne jako výjimka.
- **Silně progresivní výpočet důchodu** – výdělek do první redukční hranice ($\approx 44 \%$ průměrné mzdy, pro 2026 konkrétně 21 546 Kč/měs.) se započítává s mnohem větší vahou (99 % v 2026, postupně 90 % do 2035) než výdělek nad ní (26 %). Tato progresivita tlumí dopad nižších mezd žen na výši důchodu – a to v situaci, kdy **český rozdíl v odměňování žen a mužů činí $\approx 18 \%$** (Eurostat 2024), výrazně nad průměrem EU ($\approx 11 \%$).
- **Výchovné** od roku 2023 (500 Kč/dítě) a zápočet doby péče o dítě jako „náhradní doba“ – kompenzují výpadek v kariéře.
- **Redukční hranice**, které solidárně zvyšují důchody nízkopříjmových (typicky žen po dětech).

U starších lidí ale zůstávají jasně rizikové skupiny. V Česku jsou na tom hůře ženy ve věku 65 a více let: podle ukazatele AROPE, který sleduje ohrožení chudobou nebo sociálním vyloučením, se to týká 12,1 % z nich. U mužů stejného věku je podíl přibližně poloviční, tedy 5,1 %. Pokud se použije širší hranice chudoby ve výši 70 % mediánového příjmu, podíl žen ve věku 65 a více let přesahuje 28 % (Eurostat 2025, ilc_li02).²

Vdovský / vdovecký důchod částečně kompenzuje ztrátu partnera, ale bez splnění dalších podmínek (péče o nezaopatřené dítě, invalidita, věk o 4 roky nižší než důchodový věk muže ad.) náleží jen **1 rok** od úmrtí (§ 50 zák. 155/1995 Sb.). Lhůta pro obnovu nároku byla reformou (zák. 417/2024 Sb., účinnost 1. 1. 2025) prodloužena ze dvou na **pět let** od zániku předchozího nároku; nárok se nově vztahuje i na partnery a registrované partnery. Po uplynutí této lhůty se situace prudce zhoršuje.¹

Chudoba seniorů: kdo propadá sítím

Eurostat měří „riziko chudoby nebo sociálního vyloučení“ (AROPE) u seniorů 65+. V ČR činil tento podíl **≈ 9,2 %** v roce 2025 (Eurostat ilc_peps01n) – výrazně pod průměrem EU27 (**≈ 18,8 %**) a jedna z nejnižších hodnot v Unii. Při užším pohledu jen na chudobu příjmovou (AROP, práh 60 % mediánu) je v ČR podíl 65+ **≈ 8,4 %**, tedy nižší než průměr EU. Hlavní nástroje, které Česko drží v lepší pozici než průměr:¹⁴

- **Minimální starobní důchod** (20 % průměrné mzdy, **≈ 9 800 Kč/měs.** 2026) – zákonná dolní hranice.
- **Dávka státní sociální pomoci** (zák. 151/2025 Sb., účinný od 1. 10. 2025) – sjednocuje čtyři dříve oddělené dávky: příspěvek na bydlení a přídavek na dítě (zák. 117/1995 Sb.) a doplatek na bydlení a příspěvek na živobytí (zák. 111/2006 Sb.). Stávajícím příjemcům příspěvku na bydlení a přídavku na dítě dobíhala dřívější úprava do 12/2025; technická novela (zák. 35/2026 Sb. ze 4. 3. 2026) posunula vznik nároku převáděných osob z dubna na **červenec 2026** a změny v částkách životního minima na 1. 10. 2026. Cílí na domácnosti, kde náklady na bydlení přesahují 30 % příjmů.
- **Příspěvek na péči** (§ 7 zák. 108/2006 Sb.) – u osob starších 18 let od **1 300 Kč** (I. stupeň) do **23 000/27 000 Kč/měs.** (IV. stupeň podle formy péče; hodnoty k 1. 1. 2026).

Zákonný rámec

Čl. 30 Listiny základních práv a svobod zakotvuje právo na „přiměřené hmotné zabezpečení ve stáří a při nezpůsobilosti k práci“. Ústavní soud v nálezu **Pl. ÚS 8/07** ze dne 23. 3. 2010 (vyhlášen pod č. *135/2010 Sb.*) zrušil tehdejší znění § 15 zákona o důchodovém pojištění s účinností od 30. 9. 2011 – a to v opačném směru, než by se v kontextu této kapitoly mohlo zdát: redukční hranice byly podle ÚS nastaveny tak silně nivelizačně, že u pojištěnců s vyššími příjmy potlačovaly princip ekvivalence (zásluhovosti) a vedly k „neakceptovatelné nerovnosti“ v rozporu s čl. 1 a čl. 3 odst. 1 Listiny. Princip přiměřeného hmotného zabezpečení podle čl. 30 nález naopak respektoval. Nález tedy chrání i zásluhovou složku systému, nejen sociální minimum.

OSVČ a atypická práce: slabé místo systému

Zaměstnanec na plný úvazek se sociálním systémem prakticky „nemusí zabývat“ – odvody si řeší zaměstnavatel. U OSVČ a lidí s atypickými pracovními vztahy (DPP, DPČ) je situace podstatně rizikovější.

1

Skupina	Typický roční odvod	Typický důchod z I. pilíře
Zaměstnanec, průměrná mzda	≈ 150 tis. Kč (vč. zaměstnavatele)	≈ 21 tis. Kč/měs.
OSVČ, minimální základ 2026 (40 % prům. mzdy)	≈ 69 tis. Kč	≈ 10–12 tis. Kč/měs.
OSVČ, průměrný skutečný základ (2024)	≈ 73 tis. Kč	≈ 14 tis. Kč/měs.
DPP pod 12 000 Kč/měs. (2026)	bez účasti na pojištění	období se nezapočítává

Pro OSVČ na minimu to znamená, že i po 40 letech práce dostanou důchod **na úrovni zákonného minima nebo jen mírně nad ním**. Týká se to odhadem **300–400 tisíc** OSVČ, které dlouhodobě platí blízko minima. Výplatu pak běžně musí doplňovat příspěvkem na bydlení, výjimečně až doplatkem. Reforma 2024 (zák. *417/2024 Sb.* v návaznosti na úpravy z let 2023–2024) tento problém **částečně adresovala** postupným zvýšením minimálního vyměřovacího základu OSVČ pro hlavní činnost z 25 % na 30 % (2024), 35 % (2025) a 40 % průměrné mzdy (2026, před opětným poklesem na 35%). Zda

bude zvýšení do nově přiznávaných důchodů promítnuto dostatečně, ukáže až další desetiletí; z hlediska současných důchodců – bývalých OSVČ – změna nepomáhá.⁷

Příklad

Modelový příklad: **Živnostník-kadeřník, 35 let na minimálních zálohách, roční základ cca 100 000 Kč.** Výpočtový základ po redukcích klesne na cca 7 000 Kč. Za 35 let pojištění $\times 1,495 \% = 52,3 \% \times 7\,000\text{ Kč} \approx 3\,660\text{ Kč}$ procentní výměra. Plus základní výměra 4 900 Kč = **cca 8 560 Kč/měs. – pod zákonným minimem 9 800 Kč.** Stát důchod dorovná na minimum, ale jde o sociální záchranu, ne o „zasloužený“ důchod.

Přerušené kariéry a mezery v pojištění

Zákon 155/1995 Sb. definuje pro účely důchodu **doby pojištění** (kdy se odvádělo) a **náhradní doby** (péče o dítě do 4 let, invalidita, vojna, evidence na ÚP – z doby před 55. rokem věku nejvýše 1 rok, v součtu s dobou po 55 letech nejvýše 3 roky). Problematické jsou především tři typy „mezer“:

- **Dlouhé studium v dospělosti** – od roku 2010 se doba studia po 18. roce nezapočítává do důchodového pojištění.
- **Práce v zahraničí mimo EU a smluvní státy** – nezapočítává se vůbec. V zemích se smlouvou o sociálním zabezpečení se doby sčítají.
- **Dlouhodobá nezaměstnanost bez evidence** nebo přerušení kariéry na péči o dospělého – bez registrace se neuznávají.

Praktický důsledek: člověk s přerušovanou kariérou (typicky ženy po více dětech, lidé po rozvodu, navrátilci ze zahraničí, lidé po nemoci) má často kratší započtenou dobu pojištění a nižší výpočtový základ. Minimální doba pojištění pro **řádný** starobní důchod je **35 let** (postupné zvyšování z 25 let proběhlo v letech 2010–2018, nikoliv až reformou 2024). Pod touto hranicí nárok na řádný starobní důchod nevzniká, lze však získat **odložený starobní důchod** (§ 29 odst. 2 zák. 155/1995 Sb.): stačí 20 let pojištění (nebo 15 let bez náhradních dob), pokud žadatel dosáhne věku o **2 roky** vyššího, než činí důchodový věk muže – tato hranice byla reformou 2024 snížena z dosavadních 5 let. Kapitola 12 popisuje, jak si vyžádat informativní osobní list důchodového pojištění a zjistit svoji skutečnou situaci v předstihu.

Spravedlnost mezigenerační

Další rovina spravedlnosti se netýká jednotlivců, ale **generací**. Dnešní 30letý člověk bude odvádět do systému ~35 let – a dostane důchod podle pravidel, která budou platit v roce 2060. Pokud se parametrické změny dějí jednou za 10–15 let, **každá generace žije v trochu jiném systému.** ⁷

- **Ročníky 1930–1950** (tzv. „socialističtí důchodci“) dostávaly důchody v 90. letech podle zákona *100/1988 Sb.* s rychlými valorizacemi; poměr důchodu k mzdě byl vysoký, ale reálný příjem byl malý.
- **Ročníky 1950–1966** žily celou pracovní dobu za účinnosti zákona *155/1995 Sb.* – jejich důchod se počítá „plně po novu“, redukční hranice, náhradový poměr kolem 45–50 %; důchodový věk dosahuje 65 let (cíl plně zavedený 2032).
- **Ročníky 1967–1988** – reforma 2024 se jich dotýká částečně: zápočet 1,5 % → 1,495 % (2026) → postupně 1,45 % (do 2035), důchodový věk postupně roste nad 65 let v měsíčních krocích od ročníku 1966 (1966 = 65 let a 1 měsíc, 1988 = 65 let a 23 měsíců, tj. 66 let a 11 měsíců). **Strop 67 let se na ně nevztahuje.**
- **Ročníky 1989 a pozdější** – plný dopad reformy: důchodový věk 67 let, 1,45 % zápočet, přísnější předčasné důchody. Bez vlastního spoření klesne náhradový poměr pod 42 %.

Upozornění

Mezigenerační spravedlnost má politickou i fiskální rovinu. Pokud se rozpočtové problémy řeší **snižováním budoucích důchodů** (nižší zápočet, pozdější věk), nese zátěž mladší generace. Pokud by se řešily **vyššími odvody dnešních pracujících**, nese zátěž opět mladší generace. Pokud se řeší **dluhem**, odkládá se problém – a zátěž nese také mladší generace. Proto je každá reforma v zásadě přerozdělování mezi generacemi.

Jak ČR stojí v evropském srovnání přiměřenosti

Pension Adequacy Report 2024 (Evropská komise + Social Protection Committee) hodnotí české důchody takto: ⁴⁵

- **Chudoba seniorů:** ČR mezi zeměmi s nejnižším AROPE 65+ (≈ 9,2 % v roce 2025) – výrazně pod průměrem EU27 (≈ 18,8 %).
- **Gender pension gap (2024):** ČR ≈ 10 %, méně než polovina průměru OECD (≈ 23 %, který klesl z 28 % v roce 2007).

- **Náhradový poměr budoucích důchodů:** v horizontu 2070 propad u ročníků po 1988 pod 42 % – horší trajektorie než severní Evropa, srovnatelné s Polskem.
- **Pokrytí dobrovolnými pilíři:** ČR nízké – méně než 40 % ekonomicky aktivních má doplňkové penzijní spoření nebo dlouhodobý investiční produkt s pravidelným příspěvkem nad 1 000 Kč/měs., obrovský rozdíl proti Nizozemsku či Dánsku.

Celkově: **v udržitelnosti** je ČR ve střední skupině EU (reforma 2024 ji posunula nahoru). **V přiměřenosti** dnes ČR stojí díky solidární konstrukci dobře, ale trajektorie mezi lety 2040 a 2070 míří dolů. Mezinárodní žebříček **Mercer CFA Global Pension Index** (vydání 2025) hodnotí 52 penzijních systémů od Argentiny po Vietnam, ale **Česko ani Slovensko mezi ně nezařazuje** — samostatné srovnatelné skóre pro ČR proto neexistuje. Český systém je ostatně spíš opačný případ než „štědré“ systémy pod tlakem: jeho dnešní silnou stránkou je **přiměřenost** (nízká chudoba seniorů, silně solidární konstrukce), zatímco hlavní tlak míří na dlouhodobou **udržitelnost** kvůli stárnutí.⁸

Proč se tahle kapitola nedá obejít

Veřejná debata o důchodech se v Česku točí převážně kolem finančních čísel – HDP, deficitu, věku, zápočtu. Co se často ztrácí, je otázka **pro koho systém ve skutečnosti funguje**. Lidé s průměrnou mzdou, zaměstnaneckým poměrem a bez přerušení kariéry jsou v české struktuře v pořádku. Lidé mimo tuto „středovou“ dráhu – OSVČ na minimu, ženy po rozvodu, senioři v nájmu, navrátilci ze zahraničí, samozivitelky – se často dostávají až k záchranné síti sociálních dávek. To není chyba výpočetního vzorce; je to důsledek toho, jakou práci a jaký životní styl pojišťovací systém odměňuje.

Každá diskuze o další reformě by proto měla mít dvě větve. První: **co udělat, aby byl systém finančně udržitelný** (kapitoly 7–9 a 11). Druhá: **co udělat, aby byl systém přiměřený pro ty, kteří ho potřebují nejvíc** – a to je téma, kterému jsme tuto kapitolu věnovali.

Zdroje

- 1 EUROSTAT. (2024). *Eurostat ilc_peps01n – Persons at risk of poverty or social exclusion by age and sex (SILC 2025)*. [k 2026-05-12]
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_peps01n/default/table?lang=en
- 2 EUROSTAT. (2024). *Eurostat ilc_li02 – At-risk-of-poverty rate by poverty threshold, age and sex*. [k 2026-05-12]
https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_li02/default/table?lang=en
- 3 ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. (2024). *ČSSZ Statistická ročenka z oblasti důchodového pojištění 2024*. [k 2026-05-12]
https://www.cssz.cz/documents/20143/99587/2024_Statisticka%3Aal+ro%C4%BDenka+z+oblasti+d%C5%AFchodov%C3%A9ho+poji%C5%A1t%C4%Bn%C3%AD+za+rok+2024.pdf
- 4 EUROPEAN COMMISSION, SOCIAL PROTECTION COMMITTEE. (2024). *EU Pension Adequacy Report 2024*. [k 2026-05-12]
https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/pension-adequacy-report-current-and-future-income-adequacy-old-age-eu_en
- 5 OECD. (2025). *Pensions at a Glance 2025: Czechia – country note*. [k 2026-05-12]
https://www.oecd.org/en/publications/pensions-at-a-glance-2025-country-notes_8a53ef12-en/czechia_dd7aae9d-en.html
- 6 OECD. (2025). *OECD Pensions at a Glance 2025 – Gender pension gaps*. [k 2026-05-12]
https://www.oecd.org/en/publications/2025/11/pensions-at-a-glance-2025_76510fe4.html
- 7 FILIP PERTOLD (IDEA CERGE-EI). (2025). *Jaké další reformy vyžaduje důchodový systém? (IDEA policy brief pro volby 2025)*. [k 2026-05-12]
https://idea.cerge-ei.cz/files/IDEA_PB_Duchody_0904.pdf
- 8 MERCER / CFA INSTITUTE. (2025). *Mercer CFA Institute Global Pension Index 2025*. [k 2026-05-12]
<https://rpc.cfainstitute.org/research/reports/2025/mercer-cfa-institute-global-pension-index-2025>
- 9 PARLAMENT ČR. (1995). *Zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění*. [k 2026-05-12]
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-155>