

# Důchodové pojištění: příspěvkové doby



**ombudsman**  
veřejný ochránce práv



**dětský ombudsman**  
ochránce práv dětí

**Abyste v budoucnu dostali důchod**, potřebujete určitou dobu důchodového pojištění. Získáte ji hlavně tak, že si vyděláváte prací jako zaměstnanci nebo podnikatelé. Vysvětlíme, kdy a jak se tato doba počítá pro získání důchodu a které výdělky ovlivní výši důchodu. Důchodové pojištění si někdy můžete také doplatit. Vysvětlíme, jak na to.

Letáky ombudsmana najdete na [ochrance.cz](https://ochrance.cz) v části [Nevím si rady se svou životní situací](#).

## Která zaměstnání se mi mohou započítat pro získání důchodu?

Dobu důchodového pojištění můžete získat například jako

- zaměstnanci v pracovním poměru,
- zaměstnanci na základě dohody o pracovní činnosti a dohody o provedení práce,
- policisté, hasiči, celníci, vojáci z povolání, státní zaměstnanci,
- uvolnění členové zastupitelstev obcí a krajů,
- jednatele a společníci některých obchodních společností,
- dobrovolní pracovníci pečovatelské služby,
- přechodní pěstouni, kteří dostávají odměnu pěstouna,
- odsouzení lidé ve vězení, pokud tam pracují.

Seznam najdete v [§ 5 odst. 1](#) zákona o důchodovém pojištění (zákon č. 155/1995 Sb.).

## Počítá se mi každá doba zaměstnání?

**Ne.** Potřebujete určitý **minimální měsíční příjem**, aby se doba počítala pro důchod.

### minimální měsíční příjem

---

alespoň **4 500 Kč** → pracovní smlouva, dohoda o pracovní činnosti, ostatní zaměstnání

---

alespoň **12 000 Kč** → dohoda o provedení práce

**Záleží na domluveném měsíčním příjmu.** Pokud jste si domluvili nižší než minimální příjem nebo jste si výši příjmu nedomluvili, záleží **na vyplaceném příjmu**.

**U dohody o provedení práce záleží jen na vyplaceném příjmu.**

Pokud pracujete pro jednoho zaměstnavatele na více dohod o provedení práce, příjmy se sčítají. Dobu důchodového pojištění tak získáte v měsících, kdy součet příjmů dosáhne alespoň 12 000 Kč. Nesčítají se příjmy z dohod o provedení práce u různých zaměstnavatelů.

## Co když zaměstnavatel neodvedl pojistné?

Nezáleží na tom, zda zaměstnavatel odvedl pojistné na sociální zabezpečení, **doba zaměstnání se Vám započte**.

## Co když mám zkrácený úvazek?

Když máte zkrácený úvazek, jste důchodově pojištěni (doba se počítá pro získání důchodu), **pokud dosáhnete minimálního měsíčního příjmu** (4 500 Kč měsíčně na pracovní smlouvu nebo dohodu o pracovní činnosti; 12 000 Kč na dohodu o provedení práce).

## Jak se doba počítá, když mám víc zaměstnání?

**Pro získání důchodu se totéž období počítá jen jednou**, i když máte víc zaměstnání nebo podnikáte při zaměstnání.

Při výpočtu **výše důchodu** se ale **sečtou všechny Vaše výdělky** v daném období (při podnikání jen výdělky, ze kterých jste zaplatili pojistné).

## Mohu pracovat, když jsem evidován/a na úřadu práce?

Když jste v evidenci úřadu práce, **můžete mít zaměstnání** (na pracovní smlouvu nebo dohodu o pracovní činnosti), ve kterém si **vyděláte nanejvýš polovinu minimální mzdy**, tedy 11 200 Kč.

**Doba evidence na úřadu práce** se sice pro získání důchodu počítá jako náhradní doba, ale **jen omezeně**. Započítá se plně v době, kdy dostáváte podporu v nezaměstnanosti nebo při rekvalifikaci, a v době, za kterou máte odstupné, odbytné či odchodné. Jinak se nyní započítává jen 1 rok, a pokud už Vám bylo 55 let, až 3 roky. Více v letáku [Důchodové pojištění: náhradní doby](#).

**Pokud jste tedy na úřadu práce delší dobu, bude se Vám tato doba počítat pro získání důchodu, jen když si současně v zaměstnání vyděláte mezi 4 500 Kč a 11 200 Kč měsíčně.**

## Co když mám invalidní důchod?

Důchodové pojištění (náhradní dobu) máte jen při **invalidním důchodu III. stupně** (dříve plný invalidní důchod).

Pokud máte **invalidní důchod I. nebo II. stupně, nejste důchodově pojištěni**. Doba pojištění můžete získat:

- výdělečnou činností [v zaměstnání](#) nebo [při podnikání](#),
- [dobrovolnou účastí na důchodovém pojištění](#) (zaplatíte si pojistné),
- jinou náhradní dobou pojištění *např. při péči o dítě, osobu závislou na péči jiné osoby, při evidenci na úřadu práce*. Tyto doby se ale zpravidla započítají jen omezeně – více v letáku [Důchodové pojištění: náhradní doby](#).

## Započtou se mi všechny výdělky?

**Pro určení výše důchodu se počítají výdělky v rozhodném období**, které začíná nejdříve kalendářním rokem po roce, kdy jste dosáhli 18 let, a končí kalendářním rokem před rokem přiznání důchodu. **Nepočítají se ale výdělky před rokem 1986.**

Doba před rokem 1986 sice nepatří do rozhodného období, ale započte se Vám do celkové doby důchodového pojištění potřebné pro získání důchodu a použije se i při výpočtu výše důchodu.

**Váš důchod tedy kvůli tomu nebude nižší.**

## Započítá se mi práce v cizině?

Práce v cizině se Vám započítá **podle země**, ve které jste pracovali.

**Pro získání českého důchodu** se Vám **započítá** doba práce v zemi Evropské unie, ve Švýcarsku, na Islandu nebo v jiné zemi, se kterou má Česká republika smlouvu o sociálním zabezpečení. Přehled smluv najdete na [cssz.cz](https://cssz.cz) (Životní situace → Práce a pobyt v zahraničí → [Mezinárodní smlouvy](#)) a [mpsv.cz](https://mpsv.cz) (Působnost MPSV → Zahraniční vztahy a EU → Mezinárodní vztahy → Mezinárodní smlouvy → [Dvoustranné smlouvy o sociálním zabezpečení](#)). Použijí se také dohody, které po brexitu uzavřela Evropská unie a Spojené království Velké Británie a Severního Irska (více na [cssz.cz/brexit](https://cssz.cz/brexit)).

**Práce v jiné zemi se nezapočítává** do doby potřebné pro získání českého důchodu.

Při určení **výše Vašeho českého důchodu** (říká se mu *dílčí důchod*) se započtou jen české výdělků a důchod dostanete jen ve výši poměru českých dob důchodového pojištění k dobám získaným v ostatních zemích (jejichž doby pojištění se započítávají).

## Jak se započítá doba podnikání (samostatné výdělečné činnosti)?

Důchodové pojištění při výkonu samostatné výdělečné činnosti závisí na tom, zda jde o Vaši **hlavní činnost**, nebo **vedlejší**, a v případě vedlejší činnosti také na **výši ročního příjmu**.

Při **hlavní** výdělečné činnosti se vždy povinně účastníte důchodového pojištění, což znamená, že musíte platit pojistné (i kdybyste neměli dostatečný příjem, současná minimální měsíční záloha na pojistné je 5 720 Kč, pro „začínající“ OSVČ 3 575 Kč). Doby pojištění skutečně získáte, jen když zaplatíte pojistné.

Při **vedlejší** výdělečné činnosti jste důchodově pojištěni a musíte platit pojistné alespoň 1 574 Kč, pokud jste si touto činností za rok 2025 vydělali alespoň 117 521 Kč.

Vaše výdělečná činnost je **vedlejší**, například když máte také zaměstnání, studujete, pobíráte peněžitou pomoc v mateřství nebo rodičovský příspěvek, starobní důchod anebo pečujete o člověka závislého na péči alespoň ve II. stupni (u dítěte mladšího 10 let stačí I. stupeň).

## Mohu si zaplatit dobu pojištění?

Doby důchodového pojištění si můžete sami **průběžně platit** (když nepracujete a nejde o náhradní dobu pojištění) a někdy i zpětně **doplatit**, když zjistíte, že důchod nedostanete, protože Vám chybí dostatečná doba důchodového pojištění.

Když chcete **průběžně platit**, přihlásíte se k dobrovolné účasti na důchodovém pojištění a platíte pojistné, nyní alespoň **3 428 Kč měsíčně**. Před podáním přihlášky ale musíte **alespoň rok pojištění získat prací** (zaměstnáním nebo podnikáním) a zaplatit (získat) můžete **nanejvýš 15 let**.

**Zpětně** můžete vždy doplatit jeden rok a někdy i dřívější období (např. dobu studia nebo evidence na úřadu práce, pokud se pro získání důchodu nepočítají).

Pokud uvažujete o zaplacení doby pojištění, **běžte se poradit** na kteroukoliv okresní správu sociálního zabezpečení.

## Kde zjistím víc o době důchodového pojištění?

- Podívejte se do našich **letáků**:

[Jak se připravit na důchod?](#) – Vysvětlíme, jak zjistíte, které doby pojištění už Vám Česká správa sociálního zabezpečení zapsala, a jak prokážete chybějící dobu zaměstnání nebo podnikání.

[Důchodové pojištění: náhradní doby](#) – Popíšeme nepřispěvkové doby, které se také započítají pro získání důchodu.

[Kdy mohu odejít do starobního důchodu?](#) a [Potřebuji invalidní důchod](#) – Dozvíte se, kolik let důchodového pojištění potřebujete, abyste dostali důchod.

- Poslechněte si **podcast** Na kávu s ombudsmanem – díl [Jak se připravit na důchod](#), [Doba pojištění a mýty a omyly s ní spojené](#), [Práce, práce a zase práce](#) a [Péče o dítě a osobu závislou na péči](#).
- Běžte se **poradit** na okresní správu sociálního zabezpečení (v Praze na Pražskou správu sociálního zabezpečení, v Brně na Městskou správu sociálního zabezpečení).
- Zavolejte na **call centrum** České správy sociálního zabezpečení: (+420) 800 050 248.
- Podívejte se na **web** České správy sociálního zabezpečení [www.cssz.cz](http://www.cssz.cz).