

A Comprehensive Analysis of Japan's Aging Population: Phenomena, Solutions, and Global Insights

Yuyi Wang¹ Dong Wen^{2*}

1. Liaocheng University, Liaocheng, Shandong, 252000, China

2. Sichuan Vocational College of Science and Technology, Chengdu, Sichuan, 610000, China

Abstract

Population aging has become a common social challenge worldwide. As one of the countries with the deepest aging population in the world, Japan's current situation and response practices are of significant research value. Taking Japan as the core case and referring to literatures such as *Confronting Super-Aging: Reform and Enlightenment of Japan's Medical and Fiscal Systems*, this paper conducts an analysis from three dimensions: phenomena, solutions, and global references. It sorts out the practical dilemmas such as labor shortage and tight medical resources behind Japan's population aging, and disassembles and analyzes specific countermeasures in the fields of medical care, finance, and labor in Japan. Finally, combined with the global aging trend, it summarizes universal coping ideas to provide references for various countries in addressing aging.

Keywords

Japan's aging population; global aging population; coping strategies; medical reform; labor activation; silver economy

大维度解析日本老龄化：现象、破局与全球借鉴

王羽仪¹ 文栋^{2*}

1. 聊城大学, 中国·山东 聊城 252000

2. 四川科技职业学院, 中国·四川 成都 610000

摘要

人口老龄化已成为全球共同面临的社会难题, 而日本作为全球老龄化程度最深的国家之一, 其现状与应对实践具有重要研究价值。本文以日本为核心案例, 参考《直面超级老龄化: 日本医疗与财政体系改革及启示》等文献, 从现象、破局措施、全球借鉴三个维度展开分析, 梳理日本人口老龄化背后的劳动力短缺、医疗资源紧张等现实困境, 并拆解分析日本在医疗、财政、劳动力等领域的具体应对措施, 最终结合全球老龄化趋势, 提炼具有普适性的应对思路, 为各国应对老龄化提供参考。

关键词

日本老龄化; 全球老龄化; 应对策略; 医疗改革; 劳动力激活; 银发经济

1 引言

人口老龄化如今正逐步成为摆在世界各国面前的一道难题。而在这场全球性的挑战中, 日本作为全球老龄化程度最深的国家之一, 无疑将成为最受关注的一个。日益加重的老龄化现象, 给日本社会带来了一连串的冲击, 生产业劳力不足、医院床位紧缺、政府财政压力增加等问题层出不穷, 甚至独居老人的生活保障也成为难题。为了应对诸如此类的问题, 近年来日本在政策上不断做出尝试, 从医疗养老的模

式调整, 到财政和劳动力政策的创新, 都积累许多实践经验。历年来, 老龄化作为全球各国普遍面对的问题之一, 各国各方都在不断寻找应对方法, 我们不妨以日本为例子, 细致观摩其老龄化带来了哪些具体问题, 又采取了哪些办法破解。这些经验, 或许能为我们提供有效借鉴。

2 日本老龄化：从数据到现实的困境

2.1 数据背后的深度老龄化

据日本《朝日新闻》报道, 该国的老龄化率是世界上 200 多个国家和地区中最高的。根据联合国的划分标准, 当一国 60 岁及以上人口比例超过 10% 或者 65 岁及以上人口比例超过 7%, 该国就进入了“老龄化”社会; 当一国 65 岁及以上人口比例达到 14%, 则进入深度老龄化社会; 达到 20%, 就是超级老龄化社会。

而后根据搜索到的相关数据来看, 2024 年日本 65 岁以

【作者简介】王羽仪 (2004-), 女, 中国山东青岛人, 本科, 从事日语研究。

【通讯作者】文栋 (1996-), 男, 中国四川南充人, 硕士, 助教, 从事影视动画, 区域经济发展研究。

上人口比例高达 29.3%，这一数字意味着每 3-4 人中就有 1 位老年人，是全球老龄化程度最高的国家之一。日本仅用半个多世纪就从“老龄化社会”（65 岁以上人口占比 7%）迈入“深度老龄化社会”（占比超 20%），速度远超欧美国家，其老龄化的深度与速度使其成为全球研究老龄化问题的典型样本。

2.2 四大核心困境的连锁反应

其一，劳动力市场困境。15-64 岁劳动年龄人口占比持续下降，制造业、服务业等行业“招工荒”常态化，2023 年日本制造业企业招工缺口达 18%，物流、餐饮等服务业缺人率更是超过 25%，部分中小企业缺乏填补岗位空缺能力，因此被迫缩减产能甚至停业。老龄化对经济活力的抑制效应尤为显著，劳动年龄人口减少直接导致生产要素供给不足，创新活力随之衰减，导致 2010-2020 年日本 GDP 年均增速仅 0.5%，远低于同期全球平均水平^[1]。更为严峻的是，技能断层问题也因劳动力短缺而逐渐浮现，传统手工艺、精密制造等依赖经验传承的行业面临技术流失风险，

其二，医疗体系困境。老年慢性病患者激增，2023 年日本 65 岁以上人群中患高血压、糖尿病等慢性病的比例达 72%，国民身体总体素质下降，国家医疗支出大幅度上升。多数文献中指出，日本的医疗资源分配失衡问题愈发突出，全国医院床位利用率长期维持在 102%-105%，东京、大阪等大城市的三甲医院床位预约需等待 2-4 周，偏远地区更是出现“就医荒漠”。《人口老龄化：全球面临的共同挑战》指出，日本护理人员缺口已达 34 万人，部分养老院因缺人不得不缩减接收规模，甚至导致有老人因无法获得专业护理而病情恶化的案例出现。这种“住院难”与“护理人员流失”的恶性循环，不仅加剧了老年人的健康风险，也造成了国家层面的医疗难题，暴露了老龄化对医疗系统的冲击。

其三，财政压力困境。养老金支出占 GDP 比重从 2000 年的 8% 升至 2024 年的 13%，年均增长约 0.3 个百分点，而同期财政收入增速仅为 0.1%，收支缺口持续扩大。为保证社会保障体系安全运转，日本政府不得不依赖发债填补缺口，截至 2024 年，政府债务率已突破 260%，远超国际公认的安全线（60%）。教育、基建等领域的投入也因财政问题被不断压缩，2023 年日本教育预算占比降至 4.2%，达到近 30 年新低。同时，基础设施老化率超过 40% 却因资金不足无法及时修缮，形成两难局面，财政可持续性也面临严峻考验。

其四，社会结构困境。随着我国老龄化的不断发展，独居老人开始增多，而日本老年人“孤独死”等问题已经出现多年。据日本国立社会保障和人口问题研究所 2024 年 4 月发布的一项报告估计，该国 65 岁及以上老人的单身家庭数量将从 2020 年的 738 万户增加到 2030 年的 887 万户。到 2050 年，这一数字将跃升至 1084 万户。空巢老人家庭占比达 40%，传统家庭养老功能弱化^[2]。数据显示日本独居老

人意外死亡率较十年前上升 25%，独居老人缺乏社会关怀，养老问题也逐渐显现，反映出老龄化对社会结构的挑战。

3 日本破局：从政策到实践的应对路径

3.1 医疗与养老从“治疗”到“预防”的转型

设立地域综合照料体系，保障老年人就医。2000 年日本建立了独立的长期护理保险制度，有效重组了“老人福祉”和“老人医疗”两大体系，明确了保险对象的范围界定、认定程序、筹资结构、中央地方分权、服务机构、服务内容等方面，明晰了支付与负担的关系，完善了老年人的生活照护服务体系。这一制度的建立，既使得老年人能够更加便捷地获得所需的护理服务，也减轻了医疗系统的压力。与此同时日本将社区医院、养老院、居家护理站整合，2024 年已覆盖 90% 的市町村，老年人平均就医距离缩短 40%。这一体系通过“医养结合”减少重复投入，人均医疗支出增速被从 5% 降至 2.8%。

促进健康管理强化，预防中老年病灶产生。40 岁以上国民每年免费体检，通过 APP 记录健康数据，提前干预慢性病。《生机盎然的银发社会系列一》指出，这种预防策略使老年重症发病率下降 18%，印证了从“疾病治疗”转向“疾病预防”的有效性。

3.2 财政与金融开源节流的双重尝试

针对养老问题，日本创造了复杂的养老金体系。《日本经济新闻》称，日本的养老金制度由三层构成——第一层是覆盖最广的国民年金，日本法律规定所有 20 岁以上 60 岁以下的国民不分职业都有义务参加国民年金^[3]。第二层是厚生年金和共济年金制度，在日本受雇于企业等的正式员工有义务参加厚生年金。企业年金是日本养老金制度的第三层。

财政方面上，2014 年将消费税从 5% 提至 8%，2019 年又升至 10%，而这之中 60% 的新增税收被用于社会保障，同时将养老金领取年龄从 65 岁逐步延长至 68 岁。《直面超级老龄化》测算，这两项措施预计到 2030 年可减少财政支出 12%，能够极为有效的缓解财政压力。

金融方面上，日本金融机构为老年客户设计“退休金管理模型”，并推出阿尔茨海默病信托产品，在满足老年人财富管理需求的同时，也将金融服务场景推上新高。

3.3 劳动力中“银发资源”的创新

延迟退休，促成弹性就业。修订《老年人就业安定法》，要求企业将 65 岁以上员工的岗位设置的更具灵活性和稳定性，稳就业趋势下，2024 年 65-69 岁老年人就业率达 33%。《生机盎然的银发社会系列一》分析，这一政策预计为日本增加 120 万人的劳动力供给，能够合理有效的缓解用工缺口。

鼓励婚育，释放女性劳动力。日本政府为婚恋活动提供帮助，对结婚和年轻人家庭给予援助，提供结婚、怀孕、分娩、育儿知识，营造出支持婚育的社会氛围。同时扩大幼儿教育免费化，重点帮扶三代同住和多孩家庭。逐步实施了

从第三孩开始免除照护费用，对育儿家庭给予援助，扩充课后儿童看护班等措施^[4]。通过增加托儿所、推行弹性工作制，女性劳动参与率从55%升至74%。女性就业率的提升不仅补充了劳动力，还推动了消费市场增长。

4 全球镜鉴：从日本经验到普适性策略

4.1 全球老龄化的共性与差异

在当今的全球范围内，人口老龄化已成为不可忽视的重要问题。《人口老龄化：全球面临的共同挑战》研究表明，1980年至2021年间，尽管全球老龄化最严重国家的具体名单有所变动，但65岁以上人口占比稳步攀升的显著共性仍然存在。

像德国、意大利这样的发达国家目前老年人口占比已经超过20%，步入深度老龄化阶段。与此同时发展中国家的老龄化进程也在不断加速，中国便是典型代表，2024年中国65岁以上人口占比达15%，根据相关报告预测，到2050年这一比例将超过30%，老龄化形势迅速恶化，未来将作为一项棘手的问题持续困扰国家发展。泰国同样面临老龄化加速的问题，其65岁以上人口占比不断提高，劳动力市场和社会福利体系承受着不小的压力。

有同必有异，各国老龄化进程中也存在明显差异。从经济发展与老龄化的关系来看，发达国家普遍呈现“富老同步”的特征。

以瑞士为例，其人均GDP超过9万美元，在经济高度发达的基础上，社会有较为充足的资源和完善的体系来应对老龄化带来的各种问题，如能够及时有效的建立全面的养老保障制度、发展成熟的老年护理产业等。

相比之下，多数发展中国家处于“未富先老”的状态，泰国人均GDP仅8000美元，在经济尚未得到充分发展时不得不面对社会的快速老龄化现象，使得其在养老设施建设、养老金储备等方面面临更大的资金压力和资源缺口，因此也难以像发达国家那样为老年人提供全方位、高质量的养老服务。在应对基础上，发达国家能够凭借雄厚的经济实力、先进的医疗技术和完善的社会保障体系取得先发优势，而发展中国家在这些方面相对薄弱，需要在有限的资源条件下探索适合自身国情的应对策略，平衡经济发展与养老保障的关系。

4.2 可复制的三大核心策略

其一，健康预防优先。日本几乎每个城市都设有公立健康管理中心，由政府出资与公立医院、大学附属医院紧密协作，为民众提供从精密体检到健康讲座、康复指导的全方位服务。同时为提高民众参与的积极性，完善医疗保障体系，规定体检费用大部分由医保承担。借鉴日本社区健康管理模式，新加坡推行“健康SG”计划，使老年医疗支出增

速放缓至3%。中国部分城市试点“家庭医生签约”政策，由全科医生、社区护士、公卫医师等组建起的团队，为居民尤其是老年人提供基本医疗、公共卫生和健康管理服务，提前干预慢性病。

其二，劳动力市场弹性化。从2004年起，日本施行延迟退休政策，将养老金领取年龄逐步延迟，并且制定《雇佣对策法》禁止招聘年龄限制，为企业雇用大龄劳动者提供补贴、贷款、免税等激励措施，鼓励老年人就业。实施后的3年间，60—64岁人口的劳动参与率提高了5.1个百分点，劳动力不足问题得到了极大程度上的缓解。参考日本延迟退休政策，法国将法定退休年龄从62岁延至64岁，工作年限的延长极大增加了劳动力供给，减轻了养老金支付压力。英国对雇用65岁以上员工的企业给予税收减免，劳动参与率提升2.3%。

其三，银发经济培育。日本大力推进老年人旅游业的发展，旅行社针对老年人推出的节奏舒缓、医疗保障完备的旅游线路广受青睐，老年旅游市场规模达2.3万亿日元。养老服务、老年用品产业也蓬勃发展，如智能化养老设备、适老化家居用品等满足老年人特殊需求的产品层出不穷，再生出一系列新经济增长点。受这一相关政策启发，多个国家也根据自身国情实施了类似对策，美国举办“老年科技展”，展会中展示了各类适合老年人的科技产品，从健康监测设备到智能助行器等等有利于老年人日常生活和便携医疗的品项，老年科技产品得到普及，由此催生出相关研发、生产、销售产业链^[5]。中国电商巨头阿里健康上线“老年专区”，将各类老年保健品、医疗器械、康复用品等集合一体，为老年人提供便捷购物体验，促进老年人步入科技生活时代。

5 结语

“他山之石，可以攻玉”，作为世界上老龄化程度最高的日本，其几十年的养老体系构建过程可以为其他国家提供借鉴，存在的问题也能为其他国家提供警示。日本的老龄化应对并非完美方案，但其从“被动承受”到“主动破局”的转型，为全球提供了重要参考。正如《直面超级老龄化》所言，老龄化的核心挑战并非“人口结构”本身，而是“社会适应能力”。未来发展中，各国若结合自身国情，在政策连贯性、资源整合、技术创新上持续发力，定能将人口老龄化的挑战转化为新一轮的发展机遇。

参考文献

- [1] 《直面超级老龄化：日本医疗与财政体系改革及启示》
- [2] 《人口老龄化：全球面临的共同挑战》
- [3] 《生机盎然的银发社会系列一：四重迷思与日本实践》
- [4] 《【环时深度】超级老龄化的日本，如何老有所养？》
- [5] 《日本应对人口老龄化的启示》