

新时代背景下中国老龄化的现状与对策研究 ——以日本经验为借鉴

陈园园

上海理工大学马克思主义学院, 上海

收稿日期: 2025年3月14日; 录用日期: 2025年4月3日; 发布日期: 2025年4月17日

摘 要

中国特色社会主义进入新时代, 对于高质量发展、共同富裕、社会治理等方面都提出了新的要求, 然而随着我国正进入深度老龄化社会, 老龄化程度持续加快已经对国家的经济发展、医疗保障、社会进程等多个领域产生不同程度的影响。本文将通过分析新时代背景之下中国老龄化发展的现状、面临的相关挑战, 并通过分析日本在应对老龄化社会中所形成的相关经验, 提出适用于优化我国老龄化治理的方法与对策, 以此促进我国社会的持续高质量发展。

关键词

新时代, 老龄化社会, 日本经验, 对策启示

Study on the Current Situation and Countermeasures of China's Aging Population in the New Era —Learning from Japan's Experience

Yuanyuan Chen

School of Marxism, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Mar. 14th, 2025; accepted: Apr. 3rd, 2025; published: Apr. 17th, 2025

Abstract

Socialism with Chinese characteristics has entered a new era, and new requirements have been put forward for high-quality development, common prosperity, social governance, etc. However, as China is entering a deeply aging society, the continued acceleration of aging has had varying degrees

of impact on the country's economic development, medical insurance, social progress and other fields. This article will analyze the current situation of China's aging development and the related challenges it faces under the background of the new era, and analyze the relevant experience formed by Japan in dealing with an aging society and propose methods and countermeasures suitable for optimizing China's aging governance, so as to promote the sustained high-quality development of our society.

Keywords

New Era, Aging Society, Japanese Experience, Countermeasures and Inspiration

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着我国社会的快速发展与医疗水平的不断提高，人口结构正发生着重大的变化。根据中国国家统计局数据，截至 2023 年，中国 60 岁及以上的老年人口已超过 2.6 亿，占总人口的 18.9% [1]。预计到 2050 年，这一比例将上升至 39% 左右，将占据总人口的三分之一。人口老龄化问题是当今社会不断发展的重要态势，也是我国在今后较长时期所要面临的基本国情。研究老龄化现状、借鉴他国经验，并结合我国具体国情，制定出符合社会以及经济发展的老龄化应对方案，是当前需要研究的重要课题。

2. 我国人口老龄化发展现状

我国在人口老龄化发展过程中呈现出几类特征，主要表现为人口结构的变化、劳动力不足和社会负担加重、养老产业与服务兴起这几项内容。

2.1. 人口结构变化加剧

随着我国生育率的持续下降以及人均寿命的延长，我国的老年人口所占比例呈现逐年上升的趋势，并且这一比例在未来几十年里还会上升。预计到 2030 年 60 岁以上老人将占人口比重的 30% 左右，这一趋势必定会导致医疗、社会保障等领域的需求增加，为社会各项资源分配带来压力。

人口结构变化势必会影响劳动力的供需变动，随着老年人口日益增多，市场所需的劳动人口无法满足需求数量时，会导致社会所享受的“人口红利”消散，并且随着时间的加剧对劳动力的缺口会越来越大。而且由于老年人对于社会更迭、技术进步的接受能力远低于年轻人，所以人口老龄化的发展会对科技进步、社会经济发展产生一定影响 [2]。

2.2. 劳动力不足和社会负担加重

首先，人口老龄化直接导致劳动年龄人口持续减少，造成劳动力供给不足。根据国家统计局数据，我国 15~59 岁劳动年龄人口在 2011 年的时候达到峰值 9.25 亿人，2012 年比 2011 年减少 345 万，随后开始逐年下降，2022 年已降至 8.76 亿，预计 2050 年可能降至 7 亿以下 [3]。同时，由于出生率长期下降，导致未来新增加劳动力数量不足，无法弥补由于退休人口增长而导致的岗位空缺。另外，越来越多的年轻人选择继续深造，从而使得教育的年限延长，就业年龄被延后到 23 岁甚至更晚，这也进一步导致劳动力供给的减少。

其次，人口老龄化导致劳动力结构出现失衡。劳动力不足的问题在空间上并非均匀分布，而是呈现

出地区和行业的差异。在地区上的表现为：人口向经济发达地区，如北上广、长三角、珠三角等地，而西部、东北部等地区面临着劳动力严重流失，促使地区发展不均。在行业上的表现为：制造业、建筑行业、农业等需要体力劳动的行业劳动人口短缺严重，年轻人不愿从事流水线式的体力工作，即使企业加大薪资投入仍然面对“招工难”困境。另外，农村的主要经济支柱依然是农业，但是由于老龄化程度加深，以及农村青壮年劳动力外流严重，农业生产如今主要依赖老年人口。不同于容易接受新鲜事物的年轻人，老年人无法跟上科技快速发展的脚步，导致难以在农业生产中引入新技术与方法，阻碍了农业生产效率的提升，限制了农村经济的可持续发展[4]。

最后，劳动力不足导致产业发展受阻，社会负担加重。我国长期以来依赖着廉价劳动力发展劳动密集型的制造产业，但是随着劳动人口的减少，人口红利的消退，人力成本的上升导致企业的投入成本增高，利润率下降，因此愈来愈多企业选择将生产线转移到东南亚等地区降低成本，这一举措对我国制造业的发展产生不利影响。另外，人口老龄化促使养老行业和医疗行业的需求不断增长，但是养老护理员、医护人员的长期短缺使得老龄化社会的需求无法得到满足，造成供需失衡。

政府与社会的负担也随着老龄化发展、劳动力短缺而变重。退休人口的不断增加，使得养老金的支付压力变大，而缴纳社保的劳动力却在减少，收入与支出不成正比，社会保障基金面临着失衡的危机。同时，由于当下劳动年龄的劳动力正是“独生子女”政策下长大的年轻人，他们不仅面临着赡养老人的责任，还有将来抚养子女的压力。这促使他们在巨大的经济压力面前选择抑制消费，降低生活成本，从长远来看不利于国内经济的循环运行。

2.3. 催生养老产业和相关服务市场崛起

随着老龄化的加速发展，与此相关的养老产业也迅速发展，传统的“养儿防老”观念发生改变，有越来越多的人选择采取养老机构、社区服务等手段。

近年来，社区养老服务逐渐兴起，相较于传统公立养老院一床难求、私立养老院价格昂贵，社区“居家养老”这种模式显然更便民实惠。比如很多小区都有开设“社区食堂”，为老年人提供价格优惠、好吃营养的饭菜，甚至一些地方推出送餐服务，为腿脚不便的老人解决做饭难题。社区居家养老通过改善老年人生活满意度，增加交往互动等举措改善了老年人的身体和心理健康，促进了老年群体的消费，在未来更应该深化养老服务的供给质量，构建养老友好型社会[5]。

虽然人口老龄化的趋势仍然在上升，但这也带来了一些新的机遇。人口结构变动推动养老产业升级，“银发经济”越来越引起各机构与企业的重视，催生出了新的职业选择，为年轻人提供了新的就业机会与可能。相信随着政策推动与市场的完善，在未来，养老产业将会更加的成熟，老年人口的生活质量也将不断提高。

3. 日本应对老龄化的经验总结

作为最早进入深度老龄化国家之一的日本，为应对人口结构变动带来的相关挑战，采取了一系列应对措施。比如推行延迟退休、企业返聘、加大养老护理投入等对策。如今，日本应对老龄化开展的举措已经足够成熟，一定程度的缓解了老龄化对社会带来的负担，同时催生与带动了相关产业的发展。这对于面对老龄化挑战的我国来说，提供了可以借鉴的思路，有利于我国优化养老服务产业，促进相关产业发展升级。

3.1. 强化政策保障，完善社会服务体系

日本在处理老龄化问题上，政府起到了关键的作用。不仅在法律上给予政策保障，还不断完善社会保障体系。为了让老年人真正实现老有所依，日本政府推行了全面的医疗保险制度，促进全民医保的实

现,为确保老年人口获得必要的医疗服务,针对70岁以上的老年人,日本政府提供免费医疗的保障。这极大程度的缓解了老年群体的经济压力与心理压力,使他们感受到政府与社会的关怀,提升了生活的稳定性与安全感[6]。

通过系统性的政策保障,日本政府让老年人在养老方面拥有安全感与获得感,这些举措不仅减轻了老年群体的生活负担,还降低了家庭个体对老年人口的看护压力,为子女们在工作与赡养父母方面找到了平衡。另外,足够完善的医疗与社会保障也促进了社会的平稳运行。作为成功应对老龄化挑战的国家,日本政府以经验表明,需要通过法律、政策、社会福利保障等多方共同发力,构建一个更加健全的养老保障体系。这些经验对于同样面临老龄化问题的国家来说,具有重要的借鉴意义。

3.2. 注重价值实现,推进老年群体再就业

日本非常重视老年群体的价值实现与再就业问题。政府为鼓励延迟退休的政策施行,采取了多种方式,目的就是建设适应老年群体再就业的社会环境。如上世纪九十年代以来设立的“继续雇佣补贴金”,鼓励企业雇佣高龄员工。还有各地方政府与当地组织合作,为“银色人才”提供合适的工作岗位,发展就业机会。更有专门设立的“职业介绍所”,以老年群体的个人兴趣、身体状况为参考配对到合适的岗位工作[7]。

除此之外,日本政府还推动“终身学习”计划的施行,为了让老年群体更快适应新岗位的职责,政府会为老年人提供职业培训和再教育,使他们更好满足工作需求。同时各居民社区和相关机构也会积极组织技能培训、经验交流、学习分享会,为老年群体提高竞争力,使其更好投入社会发展。另外,企业也在不断调整工作模式,为高龄员工提供更加灵活的工作岗位和时间的选择,如兼职、临时工等,使其与老年人的身体和生活节奏相适应。这些举措不仅让老年人感受到自己的价值得到了再实现,也缓解了社会上劳动力短缺的问题,使得国家运行更加平衡。

3.3. 鼓励社区参与,提升老年介护服务

近些年来,我国逐步探索医养结合的社区养老模式,但目前来说仍然处于初步的发展阶段。作为老龄化程度最高的国家之一的日本,由于其国情原因,自进入21世纪起就实施了《介护保险法》,以政府牵头、社会助力、市场运作相结合的方式,建立了较为成熟完整的医养结合社区养老模式,并发展至今。在覆盖率上,也从2013年的62.2%发展至2019年的95.9%,表明更多的老年人得到受益,得以在自己熟悉的社区里获取更加专业的护理。

日本的社区养老服务体系主要以老年人的需求为导向,通过医疗、心理支持、保健、护理等多等层面为老年群体提供服务,满足其日常生活要求[8]。

另外,全民医保和介护保险制度的叠加运行大幅度的减轻了老年人口的医疗负担。高龄老人在社区就近即可享受免费医疗照护,避免了频繁住院的麻烦,也提高了医疗资源的利用。同时,社区养老的模式加强了对老年人健康管理,预防了一定程度上疾病的发生,使护理需求的增长速度放缓,缓解了长期护理保险的财政压力。此外,日本也在顺应时代发展,推进智慧养老。以期通过引入机器人进行对老年人的护理、远程监测医疗等高新技术降低对人力的依赖。

日本的经验表明,一个完善的医养结合养老体系的构建,需要国家政策、社会保障、医疗系统支持和科技手段的运行来共同支撑,这对于进入新时代的我国来说具有一定借鉴意义。

4. 新时代背景下我国应对老龄化的方法与对策

随着我国进入新时代,人口老龄化速度也逐渐加快,但科技的发展、产业结构的升级换代等为我国

在适应老龄化发展进程中提供了新的机遇。通过借鉴日本的经验，结合我国的具体国情，可以从以下几个方面积极应对老龄化发展。

4.1. 依托高新科技，打造智慧养老新模式

在新时代背景下，依托科技带来的便利打造智慧养老的新模式是我国重要的发展方向。人工智能、大数据算法等科技运用于养老服务当中有利于为老年人提供更加便捷、智能和高效的服务，使得智慧养老逐步成为可能。

首先，在养老服务之中，设备的智能化发挥了很大作用。比如，可以实时监测老年人身体情况的穿戴设备，能够对潜在风险进行提醒与预警，提升对疾病的防范应对。还有可以帮助老年人远程操控安保、照明等的居家系统，能够提高子女不在身边和独居老人居家养老的安全性与便利性。

其次，随着互联网与日常生活的深度结合，在线医疗服务等平台为养老提供了远程保障，老年人在家通过互联网接受健康咨询与基础问诊，缓解了线下就医的不便，也提高了医疗资源的利用率。同时，大数据算法也推动了老年人健康管理的个性化服务，算法根据已有的数据为老年人制定出符合自身情况的专属方案，使得养老服务更加精准和有针对性。

相信在未来，随着科学技术的进一步发展，智慧型的养老模式会更加的成熟，科技成果在养老领域的广泛运用将使得老年人享受到更高质量的服务，社会在养老服务上的压力也能大幅减轻。

4.2. 健全居家护理保障，深化社区医养结合

健全老年人的居家护理保障，需要社区从医疗和养护两方面入手。医疗方面，通过依托社区的卫生服务中心，为老年人提供定期的体检、康复治疗和健康咨询等服务，使得老年人在家门口就享受医疗保障。另外，大力推广远程问诊和上门看病服务，为行动不便的老人提供医疗支持。同时，努力加强社区与附近医院的合作联动，为社区老人设立专门的绿色通道，提高老年人的就医便捷性。

在养护方面，需要社区不断优化适合老年人生活的环境并提供便民服务。比如在饮食方面，通过在社区设立老年食堂，为老年人提供营养均衡的餐食；在娱乐方面，通过组建各种老年兴趣班、建设文化活动中心等，增加老年群体的社交活动种类与范围，为老年人提供精神满足。另外，对于失去行动能力的老人，可以引入专门机构进行上门照顾与日常护理。

社区通过优化医疗养护结合与支持，能够大幅度提升老年人的生活满意度，有利于推动医养结合模式更加高效、可持续发展，缓解国家养老压力。

4.3. 完善养老政策体系，促进银发经济发展

政府在完善养老政策体系的过程中，应将其与发展银发经济相结合，以养老服务质量的提升助推经济增长。

首先，政府需要建立长期护理保险制度，使得养老支付体系更加健全与普惠。这不仅能够减轻家庭医疗负担、为老年人提供更加专业的护理，而且也能够带动康复治疗、养老金融服务等相关产业的发展，为银发经济的发展扩充领域。

其次，需要立法保障养老服务、监督系统。根据实际情况不断优化政策与法律，提升养老服务的质量，使老年人享受更加高效完善的保障。同时鼓励支持企业开发关于老年人的多元新兴业态，促进养老事业与产业融合发展。

另外，要结合老年人的具体身体情况、消费特征、日常习惯等方面对市场进行细化，将需求聚焦到重点领域，如健康管理、旅游旅居、养老金融服务、康复辅助器具制造等多方面，推动银发经济高质量

发展, 创造消费新场景。

5. 结语

人口老龄化问题是我国需要长期面对的一个复杂、严峻的挑战, 我国在探索应对措施的过程中, 可以借鉴日本等国家的相关经验, 同时结合本国国情, 走出一条符合新时代发展的养老模式。目前, 我国的养老体系正逐步向“高质量发展”转型, 虽然仍存在一些不足, 但在未来, 相信伴随政府、社会、个人的协同努力, 我国的养老体系将进一步优化, 使老年人真正享受到“老有所依, 老有所养”。

参考文献

- [1] 国家统计局. 第七次全国人口普查公报(第一号) [EB/OL]. https://www.gov.cn/guoching/2021-05/13/content_5606149.htm, 2021-05-11.
- [2] 陈晓毅, 雷艳. 税收负担、人口结构与居民消费——基于动态面板数据模型的实证研究[J]. 改革与战略, 2024, 40(5): 153-158.
- [3] 观察者网. 我国劳动力 5 年减少 2000 万 2050 年或降到 7 亿左右[EB/OL]. https://www.guancha.cn/society/2016_11_21_381312.shtml, 2016-11-21.
- [4] 青潇. 乡村振兴战略下应对农村人口老龄化问题的研究[J]. 农村经济与科技, 2025, 36(2): 151-154.
- [5] 李立清, 彭德顺. 居家和社区养老服务改革与老年人消费福利增进[J/OL]. 消费经济, 1-15. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/43.1022.F.20250217.1126.002.html>, 2025-03-05.
- [6] 李雯, 聂亮. 日本养老政策的借鉴与启示[J]. 呼伦贝尔学院学报, 2020, 28(5): 10-15.
- [7] 闫坤, 郭佩. 日本应对少子老龄化的路径与启示[J]. 经济导刊, 2023(9): 34-37.
- [8] 朱文佩, 林义. 日本“医养结合”社区养老模式构建及对我国的启示——基于制度分析视角[J]. 西南金融, 2022(1): 76-87.