

65歲以上人口數達3623萬

日本「孤獨死」一年逾2萬 長者佔七成

日本正面臨嚴重的人口老齡化危機，獨居長者「孤獨死」悲劇屢屢發生。日本警察廳最新數據顯示，2025年日本共有超過2.2萬獨居者被認定為「孤獨死」，其中65歲以上老年人佔比達到71.6%。與此同時，隨著少子化與老齡化的加劇，日本正逐漸走向「多死社會」，也即死亡人數達到歷史新高、且長期維持在極高水準。一線社區工作人員直言，「多死社會」真正嚴重的問題，不在於死亡人數增加，而是越來越多人在生前缺乏照顧與支持，最終孤獨地走向生命終點。

大公報記者 郭嘉



▲日本長者「孤獨死」問題愈發嚴重。圖為一名85歲長者「孤獨死」之後的房間。資料圖片

【大公報訊】日本的老齡化危機已愈發嚴重，不僅老年人口數量不斷增加，獨居長者數量也大幅上漲，「孤獨死」問題尤為突出。日本警察廳今年最新發布的數據顯示，2025年日本共有76941名獨居者在家中死亡，「孤獨死」人數佔比近3成為22222人。從人員年齡來看，「孤獨死」群體中65歲以上老年人佔比71.6%；從性別來看，男性佔比約八成，是女性的3.5倍。

隨著老齡化加劇，日本政府2024年4月開始實施《孤獨和孤立對策推進法》，開始就獨居者在家中死亡情況進行年度統計。根據定義，死亡時無人陪伴，且死後超過8天才被發現，被視為「孤獨死」，因為這一情況通常可推定死者在生前處於社會孤立狀態。數據顯示，「孤獨死」事件中約七成死者在死亡1個月內被發現，208人在死後時隔1年以上才被發現，凸顯部分群體長期與社會脫節。

「孤獨死」的現場往往慘不忍睹。恢復現場原貌的特殊清潔業者表示，許多「孤獨死」的獨居者家中地板幾乎找不到一塊能踩的空地，到處散落着吃剩的食品、衣物。清潔業者表示，最棘手的是「氣味」。遺體很快便會開始腐敗，強烈的氣味也會久久不散。

「老老照顧」比例不斷上升

據日本總務省統計局最新公布的人口推估數據，截至2026年8月1日，日本65歲以上人口數量已達到3623萬，佔總人口比例達到29.5%，其中獨居長者數量亦不斷增加。日本厚生勞動省公布的數據顯示，長者獨居家庭在2024年佔比已達到32.7%，較1990年增加至兩倍以上。而由於夫妻兩人同住的家庭只要其中一人過世，就會成為獨居家庭，因此現今日本更有超過6成的高齡家庭，潛藏着陷入孤立的風險。

與此同時，在非獨居家庭中，「老老照顧」的比例不斷上升。「老老照顧」指高齡長者照顧同樣年邁或生病的老伴、父母等。2025年日本國民生活基礎調查顯示，在居家照顧長者的家庭中，75歲以上「雙老互相照顧」的家庭佔比達到37.1%，較2022年的大規模調查上升了1.4個百分點，創歷史新高。65歲以上「雙老互相照顧」的家庭佔比更高達61.9%。

日本現行的長者支援制度，是以「有家人」為前提。長者在住院或入住護理機構時，往往需要有人「擔保人」。若沒有可以依靠的家人，有時甚至會遭到醫院或機構拒收。雖然日本政府已要求醫院或機構不得以此為由拒收，但站在醫院及機構的立場，一旦當事人過世，可能留下存亡之際未支付的醫療費及照護費，之後要尋找願意領回遺體的人，也得花費相當大的工夫。

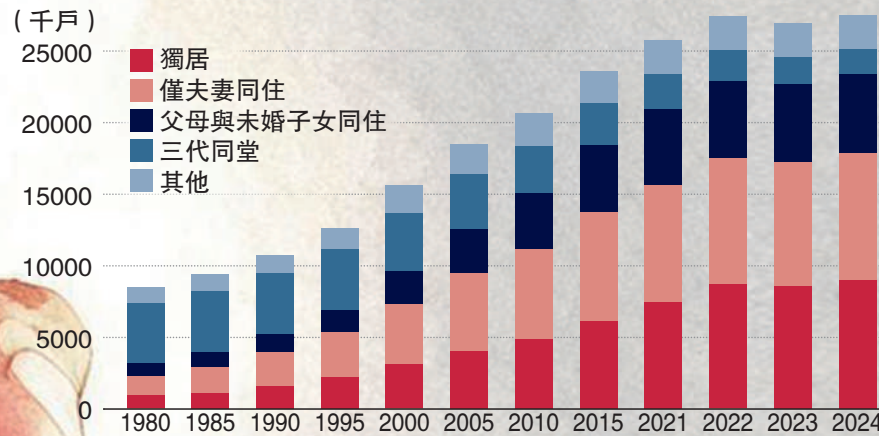
分析認為，獨居長者數量不斷增加，但現行制度卻沒有跟上，一定程度上加劇了長者「孤獨死」問題。此外，對於「老老照顧」的家庭而言，雖然有人互相扶持，但長者獨力照顧同樣年邁或生病的家人，常面臨極大的身心與安全危機。若年邁的照顧者突然倒下或病發，被照顧者往往第一時間無人接手，導致照顧鏈斷裂，也可能引發「孤獨死」悲劇。

東京遺體火化排期最長達8天

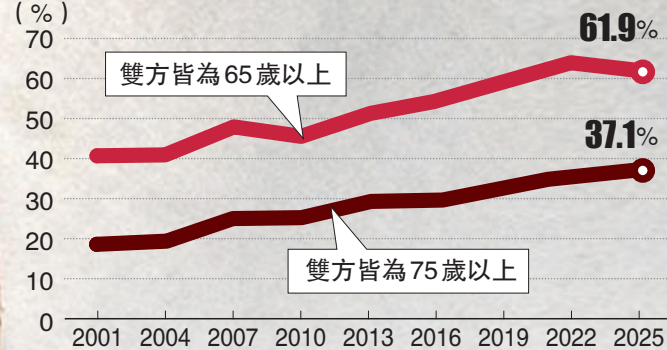
除「孤獨死」問題愈發嚴重外，老齡化帶來的又一問題是死亡人數不斷增加。2024年數據顯示，日本每年死亡人數達160.5萬人，相較於1989年的78.8萬人，35年間增加了一倍。日本正逐漸邁向「多死社會」，也即死亡人數達到歷史新高、且長期維持在極高水準。而隨着「多死社會」來臨，等待火化又成為一項社會問題。

數據顯示，東京都（含外國籍居民）約有1400萬人口，平均每天約有380人過世。2025年的數據顯示，東京都內26座火葬場，從申請到火化的「等待時間」，4月至10月平均約為4天，死亡人數較多的1、2月，平均甚至超過8天。由於遺體在火化前必須以乾冰保存，遺體安置設施幾乎都處於滿載狀態。

日本有65歲以上長者的家庭數量變化



日本「老老照顧」比例不斷上升



註：「老老照顧」指長者照顧同樣年邁或生病的老伴、父母等。這類雙老家庭普遍面臨體力不足、慢性病負荷及沉重精神壓力。

來源：日本厚生勞動省

坐地起價

日本養老院價格不斷攀升，日媒24日報道指出，截至2026年1月，東京都內收費養老院的入住金中位數已超過1000萬日圓（約49萬港元），8年內增加了4成。如果在入住金和月費均為中位數的收費養老院居住5年，總費用將達到約2787萬日圓（約137萬港元），8年內增加了510萬日圓（約25萬港元）。

日媒援引數據指，截至2026年1月，東京都內約1200家養老設施入住金的中位數為1001萬日圓，較2018年1月上漲39%。入住金是指在入住時繳納的用於預付房租以及購買相關設施使用權、居住權等的費用。而包括管理費、餐費、水電燃氣費等在內的月度費用的中位數，也較2018年上漲15%，達到近30萬日圓（約1.5萬港元）。

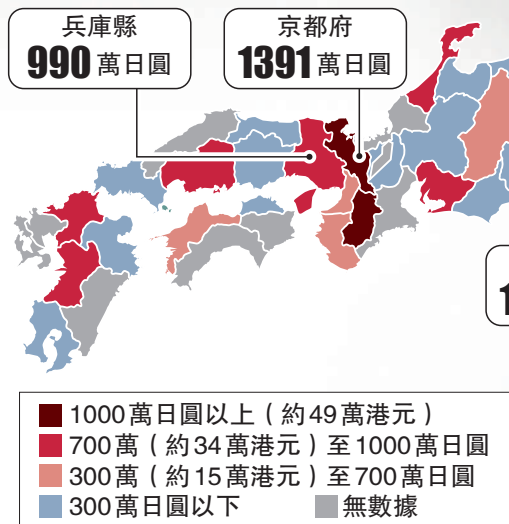
入住費用上漲的趨勢也蔓延到東京以外的地區。按都道府縣統計，入住金最高的是京都府，達1391萬日圓（約69萬港元）。報道指，由於地價和建築成本上漲，房租行情水漲船高，很多養老院提高了入住金。而物價上漲也推高了餐費和水電暖氣費，月費也出現上漲。

日本東京都一間主要接收癌症末期及罕見病患者的安老院，自8月起將每月費用從10萬日圓（約4900港元）大幅調高至30萬日圓，若加上每日膳食費，每月實際支出可能超過36萬日圓（約1.8萬港元）。護理員指出，該院所住的多為癌症末期、罕見疾病或出院後仍需密集照護的患者，不少院友無法自行移動或自理，短期內亦難以找到其他願意接收的機構。

東京都養老院5年費用達137萬

大公報AI製圖

日本養老院天價入住金



註：入住金是指在入住時繳納的用於預付房租以及購買相關設施使用權、居住權等的費用。圖表展示的這一數據為中位數。

來源：《日本經濟新聞》

護理業龍蛇混雜 虐老亂象頻出

照護失序

日本老齡化危機加劇，據日本國立社會保障與人口問題研究所推算，至2050年，65歲以上人口佔比將達37.1%。巨量護理需求下，照護系統卻因人手短缺、利潤微薄及虐老亂象陷入癱瘓，基層醫療與居家護理機構正面臨崩潰邊緣。

官方報告顯示，2006年至2024年間，日本至少有486名65歲及以上的老年人遭照顧者虐待或謀殺致死，專家指這僅是「冰山一角」。2025年，基層養老機構的虐老亂象仍層出不窮。長崎縣東彼杵町本月24日通報，轄內兩家養老院員工不僅被揭威脅住戶、隱瞞住戶跌倒骨折事故並延誤就醫，更在照護不足情況下虛報服務，騙取約16萬日圓（約7800港元）的照護津貼。

系統崩潰的背後是機構經營艱難。東京商工調查所統計，2025年1月至11月日本倒閉的護理機構多達85家，老年福利機構倒閉總數更攀升至172家新高。加上2025年4月修訂的護理報酬條例下調2%至3%基本報酬，上門護理員平均月薪僅約30萬日圓（約1.5萬港元），比行業平均低8萬日圓（約4000港元），導致人員加速流失。

嚴重的「用工荒」進一步引發中介亂象。為招聘醫護人員，醫療機構被迫向民間中介支付相當於新入職者年薪20%至30%的高額「中介費」。厚生勞動省數據顯示，2024財年醫療機構支付的中介佣金高達881億日圓（約43.4億港元），其中醫師中介費較2019財年暴增30%，護士更激增60%，使本已不堪重負的照護體系雪上加霜。



▲日本東京都養老院收費高昂。圖為在東京一家護理中心。法新社

日常入不敷出 長者街頭領免費餐

準備不足

日本老齡化程度為全球最嚴重，多數老年人卻在經濟上並未做好養老準備。

日本許多老年家庭在日常生活層面入不敷出。日本總務省2025年發布的家庭收支調查數據顯示，65歲以上的無業夫婦家庭每月平均支出29.6萬日圓（約1.5萬港元），靠公共養老金往往捉襟見肘。日本厚生勞動省去年公布的養老金金額調整通知顯示，全額繳納40年國民養老金的人，每月只能領取約6.9萬日圓（約3400港元）。即使是夫妻雙方都擁有員工養老金，每月平均領取額也約為27萬日圓，不足以覆蓋所有支出。

許多長者面對這樣的情況，選擇上街領取非營利機構發放的免費食品。非營利組織TENOHASI每月都會在東京池袋一處公園舉辦2次的免費食品贈送活動，該組織負責人表示，原本來領取的民眾多半是無家者，但銀髮族的身影正在不斷增加。一名居住於新宿區的72歲男子透露：「物價上漲讓生活變得非常困難，所以即使只是小小一份免費餐，我已非常感激。」他單靠一個月約7萬日圓的生活救濟金過活，由於物價高昂，現在只能花費過往三分之二預算的錢在超市購物。

與此同時，在難以攝取足夠營養下，餓瘦的長者亦逐年增加。根據三重大學醫學部附屬醫院的研究顯示，日本全國因為患癌或是有腦血管、心臟與肺部疾病，必須住院的65歲以上長者中，光是2019年就有12.26%的人BMI數值低於18.5，被認定為過瘦，這一比例到2025年已經達到13.3%。

▲一位老婦在東京巢鴨地區購物。法新社