

日長者數破紀錄 社會保障百上加斤

65歲以上佔全國人口近三成 遠超其他發達國家

與其他主要發達國家相比，日本的老齡化進程遙遙領先。根據聯合國數據，意大利老齡化率23.3%，葡萄牙21.9%，德國的21.7%。與65歲以上群體佔比不斷攀升形成對比的是，日本總人口連續15年減少，2025年跌幅創1968年以來最高。相關機構測算，當戰後嬰兒潮一代人年齡超過65歲，預計老齡化率將進一步上漲至35%。

少子化人口萎縮 衝擊醫療介護養老金

當出生率降低與人均壽命增長相結合，人口結構發生改變是必然結果。支撐社會運行的勞動力人口佔比正急劇萎縮。數據顯示，日本15歲至64歲的勞動年齡人口僅剩7,353萬人，而15歲以下的年少人口更跌至1,353.2萬人，按年減少2.61%。與此同時，需要社會撫養的老年人口卻持續增長，形成了「支撐者」萎縮與「被支撐者」激增的結構性矛盾。這一消彼長的趨勢直接衝擊日本的醫療、介護及養老金三大社會保障制度，令本已緊絀的財政雪上加霜。

日本政府2026年度預算案總額達122.3萬億日圓（約6.1萬億港元），其中社會保障費高達39.1萬億日圓（約1.95萬億港元），創下歷史新高，較上一年度顯著增加。這筆費用將主要用於因老齡化而不斷膨脹的醫療和護理開支。然而社保費用的飆升已逼近財政承受的極限，據日本財務省估算，用於償還債務的國債費用將在2029年度達到41.3萬億日圓（約2.07萬億港元），首度超過社保費用，屆時財政結構將更為脆弱。儘管2026財年稅收預計可達83.7萬億日圓（約4.2萬億港元），但政府仍需發行29.6萬億日圓（約1.5萬億港元）新國債填補赤字，財政狀況依然嚴峻。

憂難維持生計「工作養老」成常態

在社會保障壓力持續加劇的背景下，愈來愈多日本長者選擇「退而不休」。數據顯示，日本65歲以上就業人口已達930萬人，創歷史新高。這既是政府鼓勵延遲退休政策的結果，也折射出不少長者因養老金收入不足以維持生計，而被迫繼續工作的現實。「工作養老」從個別現象演變為社會常態，反映經濟壓力正擠壓日本長者的晚年生活質量。

老齡化已不再是單純的人口統計問題，而是深刻影響國家財政、勞動市場、醫療體系乃至社會倫理的系統性危機。隨着日本邁向「每3人就有1位長者」的時代，如何平衡有限的社會資源與不斷增長的福利需求，如何在勞動力萎縮的同時維持經濟活力，這些都是日本無法迴避的時代課題。



●愈來愈多的獨居長者因無人可依，無法入住養老機構。圖為一養老機構設施。網上圖片



●在社會保障壓力持續加劇下，愈來愈多日本長者選擇繼續工作。圖為工場聘用長者工作。網上圖片



勞動人口續減 外勞自動化工作難填缺口

總務省數據顯示，日本15歲至64歲的勞動群體人口數量正持續萎縮，預計到2040年，勞動力缺口將達1,100萬人。日本政府試圖引入外籍勞動力和推動自動化、無人化工作來填補缺口，然而兩條路徑均面臨嚴峻挑戰。

去年底，日本政府提出一項宏大接納計劃，力爭到2028年接納最多約123.2萬名外籍勞動者，其中約80.6萬人將通過「特定技能」制度接納，涵蓋介護、建築、農業等19個領域。

在野黨排斥移民 指恐削社會活力

然而該計劃在日本社會長期崇尚單一民族國家的背景下，遭多名在野黨人士批評「為填補勞動力缺口而擴大接納的做法，將削弱社會整體活力」，有人警告「若移民導致社會變樣，就再也無法回復原貌」。首相高市早苗反覆強調，該計劃僅是接納外國勞動者，而非接納「擁有永權的移民」。2024

年，日本外籍勞工數量增至230萬，佔製造業、餐飲業年輕勞動力的70%以上，若全面排斥移民，日本超市、農場等基礎行業將面臨癱瘓。

作為緩解勞動力缺口的另一條路徑，政府承諾到2030年向人工智能（AI）和半導體領域投入10萬億日圓（約5,000億港元），試圖通過機械人技術、無人化工作來應對勞動力危機。據野村研究所預測，49%的崗位可被AI替代。當前機械人已有一部分行業中有應用進展，如JR西日本公司使用人形機械人進行夜間高空危險作業，降低事故風險。同時，建築機械人市場未來10年預計將保持逾12%的年增長率。

然而技術替代的前景遠比理想複雜。經濟團體聯合的專家承認，人們視為理所當然的動作，用機械人重現並非易事，機械人亦難以勝任餐飲、護理等行業所需的情感關懷任務，更無法解決人口負增長帶來的消費需求萎縮。

獨居長者激增 醫護體系難堪重壓

在日本，「孤獨死」已從社會邊緣現象演變為日益嚴峻的系統性危機。日本警察廳數據顯示，2024年全國有7.6萬名獨居者在家中離世，其中超過2.1萬人被認定為「孤獨死」，相當於每小時就有近3人在無人知曉中走向生命終點。

2025年上半年，日本獨居者在宅死亡人數逾4萬，其中七成為長者。內閣府數據顯示，獨居老人中「幾乎不與人交流」者超過25%，年輕人「不向任何人訴說煩惱」的比例同樣超過25%，遠高於歐美國家。社會學家指出，日本文化中的「迷惑」（不願給人添麻煩）觀念，使許多長者即使面臨困境，也避免向外界求助。

獨居長者激增對日本醫療護理體系構成巨大壓力。日本政府2026年預算案中的社會保障費高達39.1萬億日圓（約1.95萬億港元），醫療和護理支出因老齡化而不斷膨脹。政府計劃在未來削

減一般病床和療養病床共11萬張，這一舉措或進一步壓縮獨居長者獲得及時醫療救助的機會。

護理服務供給側同樣面臨危機，醫療機構和護理事業所的倒閉、停業及廢業數量屢創新高，全國超過兩成的市政當局上門護理事業所「空白」或僅剩一家。服務網絡的脆弱化，令許多獨居長者即使有護理需求，也難以獲得及時上門服務。

養老機構門檻高 獨居者無法跨越

對獨居長者而言，現實更為殘酷。想要入住養老機構，往往必須有家人作為擔保人提出申請。愈來愈多的獨居長者因無人可依，連這道基本門檻都無法跨越。日本社會正嘗試通過「任意後見制度」及專門的身份保證服務，為無親屬者排除入住障礙，但在「孤獨死」陰影持續蔓延之際，這些制度補救仍顯得力不從心。

圖削福利惹民意反彈 政府陷財政泥潭

日本首相高市早苗領導的政府，當前正面臨嚴峻的財政考驗。一方面，社會老齡化加劇推動社保費用持續攀升，2026年度預算案中39.1萬億日圓（約1.95萬億港元）的社會保障費創歷史新高；另一方面，政府試圖通過削減福利來減輕當代勞動群體負擔的改革措施，卻屢屢遭遇民意反彈。在「削負擔」和「維持福利」之間，高市政府陷入兩難的財政困境。

在社保費用持續膨脹的壓力下，高市政府試圖通過多項改革來削減福利開支。其中最具爭議的是擴大長期護理保險「2割」（即20%自費負擔）的群體的方案。該保險主要覆蓋65歲以上長者群

體，其中約35萬人當前每年合計所得金額介乎230萬至280萬日圓（約11.5萬至14萬港元）之間，若新規落地，護理費需自費比例將從現行「1割」升為「2割」。日本政府預計此方案能每年節省100億日圓（約5億港元）支出，並提出新「2割」負擔者每月增加額不超過7,000日圓（約351港元）的配套措施，圖緩和衝擊。但該方案在審議過程中仍遭遇強烈反彈，預計今年底才會得出結論。

前行長警告減稅或推高物價

與削減福利相反，高市此前承諾為支援中低收入群體推動消費稅減稅政策，推出退稅補貼制度，並在過渡期內實施兩年的消費稅率為零政策，直接導致每年約5萬億日圓（約2,500億港元）稅收損失。消費稅是日本養老金、醫療及護理等社會保障制度的重要財源，此舉受到學界與業界強烈質疑。日本央行前行長黑田東彥警告，在當前供給受限、勞動力短缺的背景下，面向所有階層減稅或會進一步推高需求，加劇物價上漲。

據日本財務省估算，僅因老齡化加劇，社保支出每年便增加約1萬億日圓（約500億港元）。在「增福利」與「減稅收」的雙重擠壓下，政府財政可持續性引發市場普遍擔憂，作為長期利率指標的10年期國債利率一度飆升至2.1厘，創27年來新高。



●截至2025年9月，日本65歲以上人口佔總人口比例29.4%，即約每3.4人中便有一名長者。資料圖片

養老金難養老 高齡就業人口達930萬

日本總務省最新勞動力調查顯示，2025年日本65歲以上高齡就業人口已達破紀錄的930萬人，就業率達26%。厚生勞動省同期的另一份報告顯示，65歲以上的僱傭確保措施幾乎已實現全覆蓋，亦有34%的日本企業已實施70歲以上就業確保措施，「退休」在日本的定義正愈來愈模糊。



●日本政府試圖引入外勞來填補缺口。圖為一名外國人在日本便利店工作。網上圖片

提高法定退休年齡 紓勞動力不足

日本政府為解決勞動力不足的問題，不斷推進制度改革。2013年，日本修訂《高齡者僱傭安定法》，明確提高法定退休年齡，只要員工仍有工作意願，用人單位應繼續延長僱傭，目標在2025年4月將企業義務僱傭年齡提高到65歲。2021年4月，該法進一步修訂，將「努力義務」擴展至70歲，鼓勵企業保障老年人的就業機會。

但高齡者持續工作並非出於自願，一名69歲的高齡工作者受訪時說，「任何人在工作中死去都會非常悲哀，沒人應工作到最後一刻。」有專家分析稱，大部分選擇工作的長者均是由於養老金不足以應付持續上漲的物價。根據日本政府的數據，65歲以上男性平均月養老金約15萬日圓（約7,500港元），僅能勉強維持收支平衡，一旦遇上疾病或物價波動，收入有限的長者便難以應付，尤其是獨居者。