

## 日本的高齡者服務和住房

日本人口高齡化速度之快，在世界上絕無僅有。

“高齡化社會”、“高齡社會”、“超高齡社會”這些詞大家可能已經很耳熟，但日本早在 1970 年高齡者人口占總人口的比例已超過 7%，進入了高齡化社會。1994 年進入高齡社會（14%），2007 年超過 21%，進入超高齡，2023 年將達到 29.1%，因此我們已經可以稱之為 “超超級高齡”社會。

人口高齡化程度預計將進一步加劇，到 2040 年將超過 35%，屆時第二次嬰兒潮（1971-1974 年）出生的一代人將超過 65 歲。

高齡化不僅是日本所面臨的問題，也在全球範圍內在進展。

全球高齡化率截至 2020 年達到 9.4%，預計 2060 年將達到 18.7%。

近 60 年來，日本一直是人口高齡化程度最高的國家，預計 2040 年將被韓國追上，2060 年將被新加坡追上，之後將被中國和泰國追上。

根據世界衛生組織 2023 年 5 月 19 日發佈的《2023 年世界衛生統計》顯示，預期壽命最長的國家是日本，為 84.3 歲。瑞士以 83.4 歲，排名第二，韓國以 83.3 歲排名第三（與聯合國人口基金公佈的數據不同）。

按性別劃分，男性第一名是瑞士，81.8 歲，第二名是日本，81.5 歲。

女性第一名是日本，為 86.9 歲，第二名是韓國，為 86.1 歲。

預期壽命超過 80 歲的國家有 31 個。

高齡化確實是一個全球性問題。

雖然預期壽命的延長讓人高興，但“低出生率”才是問題的根源。準確地說，問題在於出生率低和人口高齡化。

50 多年前，日本是由 9 個勞動適齡人口供養 1 個老人；再過 20 年 1 個老人僅由 2 個或更少的勞動適齡人口供養。

低生育率導致勞動適齡人口減少，造成勞動力短缺和稅收出現問題。

勞動人口的減少對運輸和長照護理行業產生了巨大影響，人們對

未來的人工智能和機器人寄予厚望，因為用戶（高齡者）數量在不斷增加，而員工卻很難保證，所以護理行業是受人口結構影響尤為嚴重的行業之一。

日本正在對"高齡者"的定義進行重新審核。

有關對高齡者的定義劃分，目前是以年齡在 65 歲以上來劃分。然而，透過對近年來有關高齡者身心高齡化的各種數據隨時間推移而發生的變化進行研究，我們發現，特別是 65-74 歲的大多數人保持著良好的身心健康，能夠積極地進行社會活動，而且各種認知調查顯示，65-74 歲的大多數人依然身心健康。因此，有人建議將 75 歲以上作為劃分高齡者的新定義（參照 2017 年 3 月，日本高齡者學會和日本高齡者醫學學會“關於高齡者定義劃分的工作組報告”）。

事實上，數據顯示，現在的高齡者身體相比 20 年前年輕了 10-15 歲，精神面貌也感覺年輕了 5-8 歲。

然而，需要護理的人數卻在持續穩定地增長。

此外，據估計直到 2055 年，75 歲以上人口的數量將繼續增加，而總人口卻在下降。

如前所述，目前 65 歲以上被定義為高齡者，但有人建議今後將 75 歲以上定義為高齡者，但實際需要護理的後期（75 歲以上）高齡者人數是前期（65 至 74 歲）的八倍。

可以預見，今後對長照護理服務的需求肯定會繼續增加。

日本為高齡者提供的長照護理服務分類如下

#### 高齡者服務

- \*指定長照護理高齡者福祉設施(特別養護老人院)
- \*長照護理老人保健設施
- \*訪問護理
- \*訪問看護
- \*日間護理(Day Service)
- \*短期入住生活護理(Short Stay)

- \*特定設施入住者生活護理(付費老人院／Care House)
- \*福祉設備的借用
- \*家庭裝修
- \*居家護理的支援
- \*對應高齡失智患者的共同生活護理(失智高齡者集體住宅)
- \*小規模多功能型居家護理(含長照護理預防)
- \*定期巡迴・隨時對應型訪問護理看護
- \*區域密集型日漸護理
- \*看護小規模多功能型居家護理
- \*養護老人院
- \*低費用老人院(A 型)
- \*低費用老人院(B 型)
- \*低費用老人院(Care House)
- \*都市型低費用老人院

為高齡者提供的護理服務包括福祉設備和家庭裝修。

福祉設備的借用和購買（對於不屬於借用類別的項目）均有補貼。家庭裝修包括為安裝扶手、取消台階等工事並提供補貼（每種補貼都有要求和限制）。

醫療保健和家庭護理也包括在內。

以下是高齡者設施清單。

有 65 歲以上高齡者的家庭中，1980 年有一半的家庭是三代同堂的家庭，但這一數字現在不到 10%。取而代之的是，32%的家庭是夫婦家庭，28.8%的家庭是一個人家庭（獨居），這意味着有 65 歲以上高齡者的家庭，60%的家庭完全由高齡者組成。

### 高齡者專用設施

- 『需要長照護理和醫療服務的高齡者』
- \*長照護理老人福祉設施(特別養護老人院)

- \*長照護理老人保健設施
- \*長照護理療養型醫療設施
- \*長照護理醫院
- \*特定設施入住者生活長照護理
- \*區域密集型特定設施入住者長照護理
- \*區域密集型長照護理老人福祉設施入住者生活長照護理
- \*付費老人院(含長照護理)
- \*失智症對應型共同生活長照護理(失智高齡者集體住宅)
- \*附帶服務高齡者住宅

『居家生活困難的高齡者』

- \*養護老人院
- \*低費用老人院
- \*Care House→ A 型・B 型・Care House・都市型
- \*付費老人院
- \*生活支援居所

在日本，有一個術語叫"最終居所"。當您需要護理或醫療支援時，您年輕時建造或選擇的住宅是否還能繼續居住，直到生命的終結呢？下一期我們將詳細介紹高齡者的住房問題，其中還包括獨居和高齡者照顧高齡者的問題。

參考文獻：

總務省，統計主題No.138，2023年9月17日為紀念“敬老日”，從統計角度來看我國的高齡者

內閣府，2021年版高齡社會白書

內閣府，2023年版高齡社會白書

鈴木隆雄著《超高齡社會的基礎知識》，講談社現代新書

東京福祉導航，東京福祉指南，高齡者專用設施

作者簡介

堀内 裕子

資深生活設計師

老年生活設計 代表

老年學設計實驗室 代表

櫻美林大學老年學綜合研究所 合作研究員

櫻美林大學老年學綜合研究科博士前期課程畢業 老年學修士

曾在一家一流的建築公司工作，為需要護理的人設計房屋改造方案。

後來在一家專門從事老年人服務的諮詢公司擔任老年市場顧問。