



日本人口报告：超老龄化少 子化、低欲望社会与“失去 的三十年”



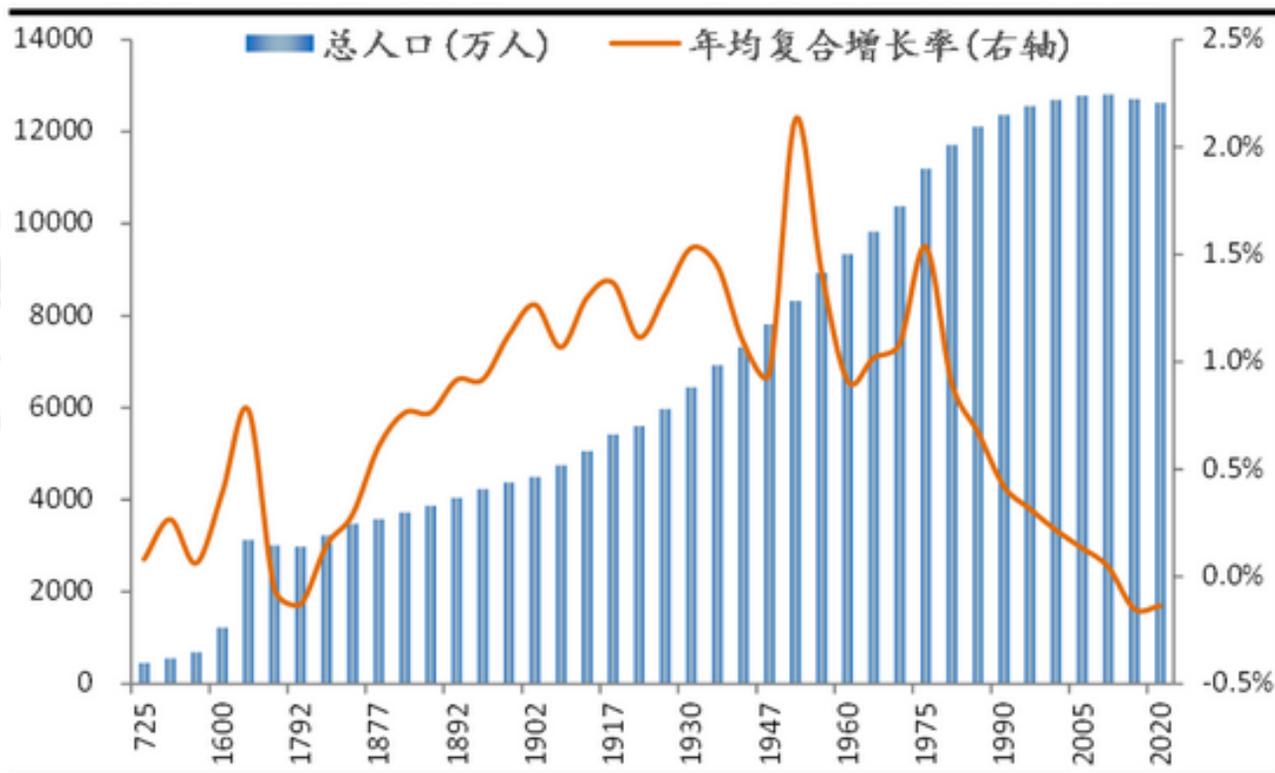
意见领袖 | 任泽平团队

特别鸣谢：白学松、张硕

山东大学鲍江山、香港大学谢于薇、复旦大学王贝宁对数据整理有贡献



图表：日本总人口 2008 年达到最高点后减少



资料来源：国立社会保障人口问题研究所，泽平宏观

导读

人口是经济社会活力的源泉，我们此前推出《中国人口报告》、《中国人口形势报告》、《中国婚姻报告 2021》、《中国生育报告》、《中国人口大迁移报告 2021》、《中国城市人才吸引力排名 2021》等系列深度报告，社会影响广泛。较早呼吁“是该放开三孩了”，全网 6 亿阅读，推动成为社会共识和公共政策。做有情怀、有温度、有责任的研究。

本篇报告聚焦先行的日本人口形势与政策，探讨人口老龄化少子化的影响、应对、经验与教训。

日本是世界上少子化老龄化最严重的国家之一，被安倍称为“国难”，

日本的应对措施谈不上成功，比如错过鼓励生育的时机、老年人口过多社会活力下降、社会阶层固化、“M型社会”、“草系”年轻人步入“低欲望社会”、社会医疗养老负担持续加重、移民政策不如美国开放等。日本老龄化严重，叠加90年代初股市房市大泡沫破裂，债务通缩循环，经济陷入“失去的三十年”。同时，日本相对完善的社保三支柱体系、制造业工匠精神、相对较低的收入差距和基尼系数、受教育水平高等值得学习。

2020年中国65岁及以上人口占比达到13.5%，总和生育率1.3，已经与日本持平，而且2021年可能会低于日本，老龄化少子化的速度和规模也是前所未有的，老龄化、少子化、不婚化、阶层固化、低欲望化、城市群化等同步到来。同为东亚国家，韩国正在步日本后尘，总和生育率降至1。中国会步日本后尘吗？日本少子化老龄化社会的今天，会不会是中国的明天？作为未来中国经济社会发展的最大灰犀牛之一，带来哪些机遇和挑战？

日本给中国的五大启示是：加快尽早构建生育支持体系，大力鼓励生育；加强养老保险二三支柱建设，推动养老金基金入市；建立强制性护理服务体系，针对护理服务进行分级，扩大保险资金来源；推动养老观念从家庭养老向社会养老转变，加快专业人才培养体系建设，鼓励社会资本进军养老产业；发展机器人、人工智能等产业，加大养老健康科技投入力度；加大教育投入，提升人力资本，从人口数量红利转向人力资本红利。

目录

1 日本人口转型：政策前瞻性不足，人口快速转至“三低”难恢复

2 日本当前人口主要特征：少子老龄化成“国难”

2.1 总量：总人口连续 12 年下降，增长率低于发达国家平均

2.2 结构：“超少子化”、“超老龄化”，人口金字塔由扩张型转为收缩型

2.3 迁移：年轻人口持续向三大都市圈迁移

3 日本当前少子老龄化的挑战与影响

3.1 少子老龄化冲击供需两侧，经济陷入“失去的三十年”

3.1.1 劳动力供给不足，劳动生产率增速趋缓

3.1.2 技术进步迟缓，独角兽企业数量大幅落后

3.1.3 消费增速降至冰点，健康消费需求显著提升

3.1.4 储蓄投资需求萎缩，股价、利率、住宅开工冲顶下行

3.2 少子老龄化致使社会活力下降、社保难以为继

3.2.1 “一亿总中流”时代崩溃，“M 型社会”、“低欲望社会”形成

3.2.2 老年抚养比持续增长，社保给付费攀升，政府财政负担加剧

4 历史上日本如何应对人口问题？

4.1 建立养老、医疗、介护三层社会保障体系

4.1.1 国民皆年金：第一支柱为主、第二三支柱为辅

4.1.2 国民皆保险：专设高龄老年人医疗制度，老年人自付比例 10%

4.1.3 国民皆介护：设置 7 级介护标准，高龄老人为主要受益群体

4.2 实施劳动人口三扩大一提高应对“用工荒”

4.2.1 退休年龄从 55 岁延长至 65 岁，扩大老年人就业

4.2.2 保障女性工作与家庭平衡，扩大女性再就业

4.2.3 放宽劳动力短缺行业移民政策，扩大移民就业，政策力度不及美国

4.2.4 提高劳动人口教育水平，增强人力资本红利

5 启示

正文

1 日本人口转型：政策前瞻性不足，人口快速转至“三低”难恢复

1) 高出生、高死亡、低增长阶段：十九世纪中期之前，日本以封建小农经济为主，生产力不发达，医疗条件有限。十九世纪中期之前的日本权

威人口数据缺失严重，从有限数据看，弥生时代至平安时代（公元前 300 年-1150 年），人口从 59.5 万增至 683.7 万，年均复合增速为 2.9‰。江户时代前期（1600-1721 年），幕府在政治、经济、军事上的强势统治保障了社会稳定，生产工具改造、经济作物的种植促进了商品经济繁荣，日本进入“人口爆炸”时代，根据速水融和鬼头宏测算，人口由 1227.3 万增至 3128.9 万，年均复合增速为 7.8‰。江户中后期（1721-1867 年）因自然灾害、疫病，日本人口在 3100 万左右波动。

2) 高出生、低死亡、高增长阶段：明治维新、第二次工业革命、侵略战争时期人口政策促使日本人口保持高速增长，1872-1945 年总人口由 3481 万人增至 7214.7 万，年均复合增速达 10.0‰。1868-1925 年日本明治维新“殖产兴业、富国强兵”的国策与第二次工业革命的到来促进了资本主义发展、工业化水平提高、卫生与医疗条件改善，叠加“多生贵子”传统观念，日本人口进入高出生、中死亡、高增长阶段，1872-1925 年人口增长率由 4.7‰增至 14.7‰，总人口由 3481 万增至 5974 万。此后 20 年日本策划并发动对华侵略战争，期间力推“结婚报国、为国生育、早婚多育”的人口政策，将结婚年龄提前三年、要求每对夫妇以生育 5 个为目标、预防结核病以降低死亡率，人口呈现高出生、低死亡、高增长特征，1926-1945 年人口平均增长率保持在 13.4‰的高水平，总人口增长 1.2 倍至 7214.7 万人。

3) 低出生、低死亡、低增长阶段：二战后日本长期控制人口，政策缺

乏前瞻性，错失应对人口问题最佳时机，1947-2020 年人口出生率由 34.3‰ 降到 10‰ 以下，自然增长率由正转负。1947-1949 年由于士兵归国扎堆结婚生育，日本迎来“团块世代”婴儿潮，出生率出现 34.3‰ 的小高峰。1949 年起政府开始出台节制生育、控制人口的政策，政策导致日本人口快速转型至低出生、低死亡、低增长，出生率在短短 5 年内由 30‰ 降至 20‰，远低于其他发达国家 15-40 年的时间。1955-1974 年由于“团块世代”婴儿潮在 20-30 年后出现回声婴儿潮，出生率小幅增长，总和生育率小幅下降，到 1974 年总和生育率已降至世代更替水平。然而日本政府缺乏前瞻性，忽视了生育率进一步下降的内在趋势和强大惯性，1974 年仍提出“把静止人口作为日本发展目标”，直到 1989 年总和生育率下降到 1.57 时才放松人口政策、推出支持生育措施，错失了应对问题的最佳时机，叠加 90 年代泡沫破裂，人口出生率、增长率下降问题已积重难返，1974-2020 年出生率由 18.6‰ 降至 6.7‰，自然增长率 2005 年由正转负，但由于移民迁入，总人口 2008 年达到顶点后减少。

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_29750

