

深度老龄化背景下社区养老现状及对策 ——以上海市部分社区为例

上海市复旦中学高二（4）班

傅牧兰

（2024 年 6 月 29 日）

摘要：

在全球人口老龄化趋势愈发严峻的情况下，上海也进入了深度老龄化时期。同时，作为中国最具代表的国际大都市，伴随其中心城区人口密度大、城市功能扩散性发展、“新上海人”日渐集聚、中心城区城市基建空间有限等特点，老年人的生活、就医、陪伴需求呈不断增长趋势。本研究通过文献查阅、数据比较、案例研究、调查问卷等方法，粗浅探究了深度老龄化背景下超大城市的社区养老现状及其对策。

关键词：

深度老龄化，上海，社区养老，数据比较、案例研究、调查问卷，对策

上海部分社区养老现状的调研报告

一、研究问题

根据 1956 年联合国《人口老龄化及其社会经济后果》确定的划分标准，当一个国家或地区 65 岁及以上老年人口数量占总人口比例超过 7% 时，则意味着这个国家或地区进入老龄化。1982 年维也纳老龄问题世界大会，确定 60 岁及以上老年人口数量占总人口比例超过 10% 时，意味着这个国家或地区进入老龄化。

据《文汇报》报道，2023 年 4 月 10 日，上海市民政局负责人在参加“2023 民生访谈”中介绍，上海老龄化高峰预计在 2035 年之前来临，目前老年人口已达 550 万；上海的养老设施布局需“未雨绸缪”提前布局。许多来自“新上海人”家庭的年轻一代，家里三代同堂。祖父母皆随其子女前往上海定居，养老保险、医疗保险均在外地，自身拥有各类基础疾病；即使在上海生活多年，但在生活环境、语言环境上依然存在既有习惯和现状不相适应的情况，此类家庭模式在上海较为普遍。

一方面，从城市治理角度出发，面对日益严峻的老龄化挑战，上海做出了很多先行性探索。2005 年率先围绕“9073”养老格局（即 90% 居家照顾，7% 享受社区养老服务，3% 由机构代为照顾养老），通过居家养老、社区养老、机构养老“三管齐下”，为老人们提供体系化、多维度的养老环境，初步

构建了高质量发展的大城养老“上海样本”。¹2014年，上海又进一步提出了建设涵盖“养老服务供给体系、保障体系、政策支撑体系、需求评估体系、行业监管体系”的“五位一体”养老服务发展目标。²2019年嵌入式养老成为上海超大型城市的养老服务模式首选。意旨在社区内围绕老年人生活照料、康复护理、精神慰藉等基本需求，嵌入相应的功能性设施、适配性服务和情感性支持，让处于深度老龄化的社区具备持续照料能力，使老年人原居安养。

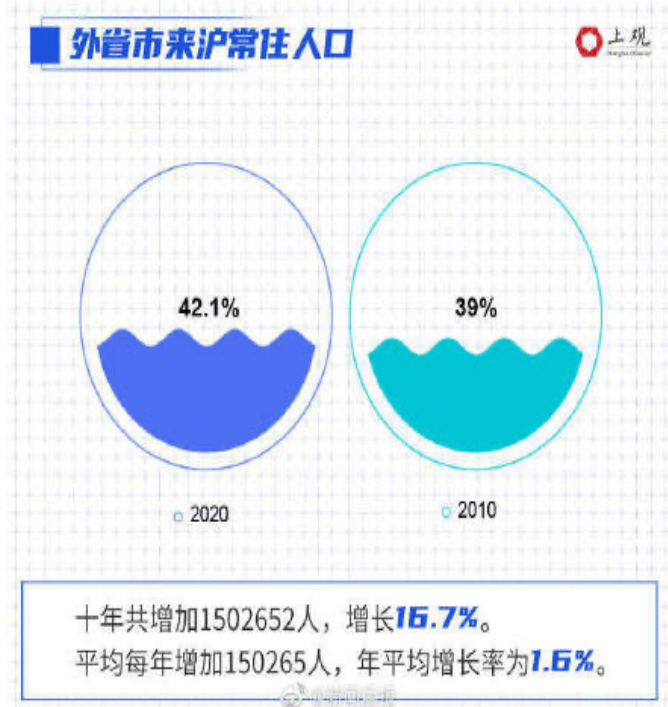
另一方面，从老年人自身需求角度出发，物质救助、基本养老需求在不断提升的经济社会发展水平、以及日益完善的社会政策供给下得到了极大满足。但是，基于社区人口老龄化、高龄化，以及家庭日益小型化的程度，社会化养老服务需求也开始呈现向多元化、向精神层面需求拓展的趋势。比如，对于中年丧偶的老年群体，尽管能够和子女生活在一起，衣食无忧，仍时常感到精神空虚，需要情感慰藉。

第三，从社会家庭和谐角度出发，伴随“421”家庭模式（4个老人、一对夫妻、一个孩子）成为主流倾向，以及“少子化”现象，家庭在看护照护老人方面已经展现出了迫切需求。据对外发布的上海市第七次全国人口普查数据显示，上海人口从年龄构成看，0—14岁人口为243.63万人，占9.8%，与2010年相比提高1.2个百分点；15—59岁人口为1661.91万人，占66.8%，比2010年下降9.5个百分点；60岁及以上

¹ 《构建“9073”养老格局的上海之策》2024-01-22 来源：城市怎么办——智库研究

² 《上海市老龄事业发展“十三五”规划》——媒体公布的相关信息

人口为 581.55 万人，占 23.4%，比 2010 年提高 8.3 个百分点，其中，65 岁及以上人口为 404.9 万人，占 16.3%，比 2010 年提高 6.2 个百分点。同时，外省市来沪人口增多，也带来了家庭养老的问题。



基于此，对超大城市、深度老龄化的社区养老问题进行前瞻性研究十分必要。通过调查研究，便于相关部门了解民生诉求，完善社区养老的对策制度；同时，加强家有老人的家庭主体对社区养老的重视；促进青年群体了解学习社会人口发展趋势，营造孝老敬亲的社会氛围，弘扬尊老助人的精神文化。

二、研究现状

党的二十大报告指出，“实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动

实现全体老年人享有基本养老服务。”

作为上海面临的重要民生课题，对养老服务的研究讨论层出不穷。已有很多文献从不同的角度探讨了城市社区养老所面临的难题、短板、原因以及解决路径。比如，有的从**机构养老**切入，指出机构养老作为社会化的养老模式，其具有专业化、规范化的优势，但机构养老的收费标准、从业人员专业水平、功能分类等方面仍存在诸多不足，还应持续关注养老功能由单一逐步走向多样化发展的路径。³又如，有的从**社区养老体系建设的角度**切入，认为近年来社区养老服务事业发展虽快，却仍存在着服务形式化严重、从业人员素质偏低，医疗保健和护理设施不健全，精神文化生活、社交娱乐不够丰富等诸多问题。⁴还有部分研究对**医养结合的养老服务模式**进行了专题研究，表明进入老龄化社会以来，高龄化程度不断加深，老年病患者日益增加。从而对如何健全医养结合养老模式的对策进行了探讨。⁵

这些研究文献为本研究提供了丰富的研究思路。上海作为中国最发达的城市之一，深度老龄化情况突出；上海的经济社会发展十分繁荣，为多元方式解决社区养老提供了支撑前提；上海家庭收入和开支水平相比于国家平均水平较高，一定程度能够承受不同养老路径的成本；同时上海作为中国文化素养水平最高的城市之一，对于给老年人提供情感精神

³ 《上海市机构养老存在的问题与对策研究》——张昊，《中国集体经济》2018年第36期

⁴ 《我国社区养老服务现状、存在问题与对策分析》——2021年5月12日

⁵ 《“医养结合”型养老服务模式研究》——金莲玲，2021年12月13日

陪护的方案相对更易形成共识。因此，本研究在借鉴其他研究的基础上，通过数据比对和案例研究分析养老问题的现状，力争一定程度了解上海社区养老的最新动态并提出相关对策建议。

三、研究方法

（一）数据对比分析法

1. 从户籍老年人口总量情况看

（1）截至 2019 年 12 月 31 日⁶

◆全市户籍人口 1471.16 万人。

◆60 岁及以上老年人口 518.12 万人，占总人口的 35.2%

◆65 岁及以上老年人口 361.66 万人，占总人口的 24.6%。

◆70 岁及以上老年人口 220.71 万人，占总人口的 15.0%。

◆80 岁及以上高龄老年人口 81.98 万人，占 60 岁及以上老年人口的 15.8%，占总人口的 5.6%。

◆100 岁及以上老年人口 2729 人，其中男性 678 人，女性 2051 人。

（2）截至 2020 年 12 月 31 日⁷

◆全市户籍人口 1478.09 万人。

◆60 岁及以上老年人口 533.49 万人，占总人口的 36.1%

◆65 岁及以上老年人口 382.44 万人，占总人口的 25.9%。

◆70 岁及以上老年人口 233.47 万人，占总人口的 15.8%。

◆80 岁及以上高龄老年人口 82.53 万人，占 60 岁及以

⁶ 《上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》——2019 年度

⁷ 《上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》——2020 年度

上年人口的 15.5%，占总人口的 5.6%。

◆100 岁及以上老年人口 3080 人，其中男性 792 人，女性 2288 人。

(3) 截至 2021 年 12 月 31 日⁸

◆全市户籍人口 1495.34 万人。

◆60 岁及以上老年人口 542.22 万人，占总人口的 36.3%

◆65 岁及以上老年人口 402.37 万人，占总人口的 26.9%。

◆70 岁及以上老年人口 247.76 万人，占总人口的 16.6%。

◆80 岁及以上高龄老年人口 83.88 万人，占 60 岁及以上上年人口的 15.5%，占总人口的 5.6%。

◆100 岁及以上老年人口 3509 人，其中男性 869 人，女性 2640 人。

(4) 截至 2022 年 12 月 31 日⁹

◆全市户籍人口 1505.19 万人。

◆60 岁及以上老年人口 553.66 万人，占总人口的 36.8%

◆65 岁及以上老年人口 424.40 万人，占总人口的 28.2%。

◆70 岁及以上老年人口 263.17 万人，占总人口的 17.5%。

◆80 岁及以上高龄老年人口 83.15 万人，占 60 岁及以上上年人口的 15.0%，占总人口的 5.5%。

◆100 岁及以上老年人口 3528 人，其中男性 887 人，女性 2641 人。

可见，上海的老龄化程度即便呈现相对稳定的状态，但整体趋势还是不断加深，在户籍人口持续增加的态势下，其

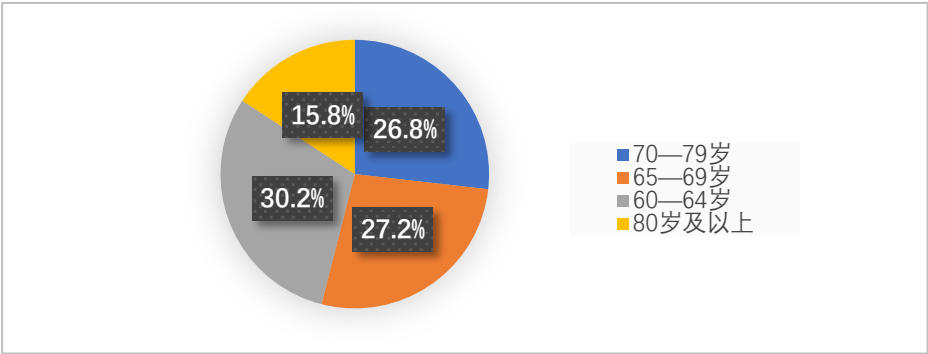
⁸ 《上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》——2021 年度

⁹ 《上海市老年人口和老龄事业监测统计信息》——2022 年度

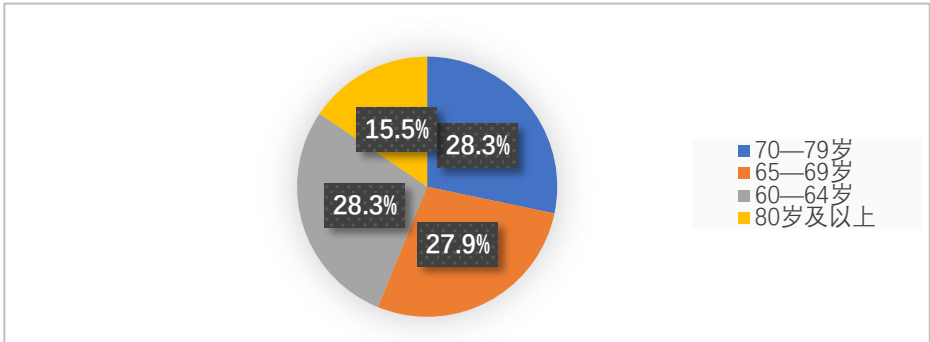
基数增大。尽管以 60 岁为基准，占总人口比例相对维持在 36%左右，每年以不到 1 个百分点的速度增加。但如果细化到>65 岁、>70 岁,乃至>80 岁的群体看，加速的程度相对就更加迅速了。由此说明，对养老服务问题的研究仍显必要。

2. 从老年人口的年龄构成情况看

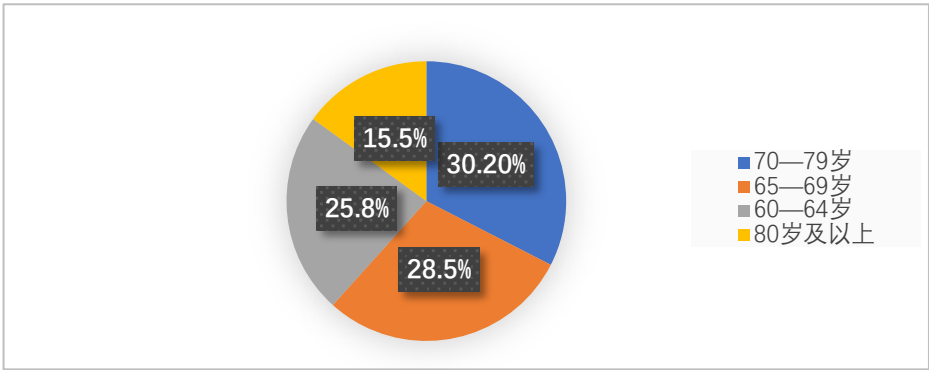
(1) 截至 2019 年 12 月 31 日老年人口年龄构成



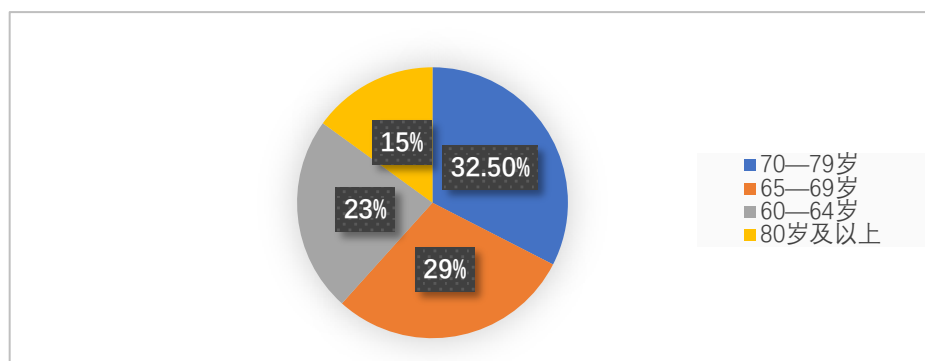
(2) 截至 2020 年 12 月 31 日老年人口年龄构成



(3) 截至 2021 年 12 月 31 日老年人口年龄构成



(4) 截至 2022 年 12 月 31 日老年人口年龄构成



从上述图标可以看到,80岁及以上老人的比例相对保持稳定,60—64岁以上老人占比从2019年底的30.2%降至2022年底的23.3%;70—79岁以上老人占比从2019年底的26.8%升至2022年底的32.5%,说明人口寿命增长的同时,也对现实社区服务供给提出了新的需求,面对新形势下的不同年龄段老年人的生理、心理和身体特征,对项目将会有所不同。

3. 从各区老年人口的基本信息情况看, 单位: 万人, %

地区	总人口	60岁及以上		65岁及以上		80岁及以上	
		人数	占本地区总人口比重	人数	占本地区总人口比重	人数	占本地区总人口比重
全市	1505.19	553.66	36.8	424.40	28.2	83.15	15.0
黄浦区	70.13	30.23	43.1	22.89	32.6	4.31	14.3
徐汇区	94.54	34.46	36.5	26.96	28.5	6.07	17.6
长宁区	57.51	23.11	40.2	17.7	30.8	3.92	17.0
静安区	90.57	37.57	41.5	28.58	31.6	5.45	14.5
普陀区	89.94	38.00	42.2	29.08	32.3	5.25	13.8
虹口区	64.76	28.54	44.1	21.85	33.7	4.32	15.1
杨浦区	104.06	41.98	40.3	31.61	30.4	6.14	14.6
闵行区	126.70	40.24	31.8	31.17	24.6	6.18	15.4
宝山区	107.22	41.10	38.3	31.06	29.0	5.39	13.1
嘉定区	72.51	25.16	34.7	19.24	26.5	3.72	14.8
浦东新区	327.01	108.06	33.0	82.68	25.3	15.78	14.6
金山区	52.85	18.79	35.6	14.73	27.9	2.94	15.6

松江区	72.05	21.75	30.2	17.03	23.6	3.32	15.3
青浦区	52.51	17.51	33.3	13.06	25.9	2.78	15.9
奉贤区	55.92	19.95	35.7	15.31	27.4	2.95	14.8
崇明区	66.91	27.21	40.7	20.91	31.3	4.63	17.0

2022 年末各区 60 岁及以上老年人口占该区总人口比重位列前三位的依次是虹口区、黄浦区和普陀区，均超过 40% 以上，都是中心城区；80 岁及以上高龄老年人口占该区总人口比重位列前三位的依次是崇明区、长宁区和虹口区，依然以中心城区为主。该数据说明人口比重的情况不一样，中心城区和郊区的社区形态有所不同的情况下，对养老设施的供给将会提出不同的需求。而 60 岁以上老年人人口比重增加位列前三位的则是崇明区、金山区和奉贤区；80 岁以上高龄老年人人口比重增加位列前三位的则是崇明区、金山区和青浦区。说明即便当前郊区老龄化程度尚可，却呈现上升且增速高于中心城区的趋势，对未来基础设施的为老功能的考量需要提前谋划。

（二）抽样问卷调查法

调研目的：随机抽样，通过线上问卷调查，设计了 20 个相关问题。调查内容涵盖了老年人群的居住状态、养老院入住意愿、养老服务需求、老年日间照护中心、老年活动室、助餐服务、家政服务、居室适老化改造、代配药服务以及标准化老年学校等多个方面。统计回收问卷的回答结果，旨在了解上海市 60 岁及以上老年人群对养老服务设施和社区服务的需求和意见。

调研时间：2024 年 6 月

调研对象：随机选取某中心城区某街道的所辖居民区，

本次调研对象一定程度可代表上海中心城区老年人对养老需求的情况。

调研方法：问卷调查，在某街道抽取 21 个居民区，每个居民区随机选取 10 名 60 岁以上的老年人，共 210 人，进行线上问卷调查。发放线上问卷 210 份，有效问卷 210 份，完成率 100%。

调研问题：

1. 老年人的居住状态

选项	小计	比例
与配偶同住	139	66.19%
与子女同住	37	17.62%
独居	32	15.24%
其他：[请在此区域内作答]	2	0.95%
本题有效填写人次	210	

整体来看，与配偶同住是最主要的居住状态。

2. 是否考虑过未来入住养老院？

选项	小计	比例
是	72	34.29%
否	138	65.71%
本题有效填写人次	210	

参与调查的人中，有 34.29%考虑过未来入住养老院，而 65.71%的人表示没有考虑过未来入住养老院。因此，未来居家养老或社区嵌入式养老依然是主要趋势。

3. 认为上海养老院最需要改进或增加哪些服务？（多选，选择入住养老院的群体回答）

选项	小计	比例
医疗服务	67	93.06%
娱乐设施	24	33.33%
交通便利性	29	40.28%
膳食质量	46	63.89%
其他：[请在此区域内作答]	4	5.56%
本题有效填写人次	72	

老年群体对上海养老院最需要改进或增加的服务中，医疗服务的需求最为突出，占比高达 93.06%。其次是膳食质量，占比为 63.89%。在娱乐设施和交通便利性方面也有一定需求，分别占比 33.33%和 40.28%。另外，有 5.56%的受访者提到了其他需要改进或增加的服务，可能需要进一步调查了解。

4. 是否了解或使用过老年日间照护中心？

选项	小计	比例
是	112	53.33%
否	98	46.67%
本题有效填写人次	210	

可以看出，相对较多的人群有接触过老年日间照护中心，但仍有一部分人群对此并不了解或没有使用过。在提供服务或宣传方面，可能需要加强对老年日间照护中心的宣传和推广工作，以提高人们对该服务的认知和了解程度。

5. 是否希望所在社区新建或扩建老年日间照护中心？

选项	小计	比例
非常希望	66	31.43%
希望	94	44.76%

无所谓	48	22.86%
不希望	2	0.95%
本题有效填写人次	210	

针对社区新建或扩建老年日间照护中心的意愿，有 31.43% 的人表示非常希望，44.76% 的人表示希望，22.86% 的人表示无所谓，只有 0.95% 的人表示不希望。绝大多数人（76.19%）表示希望或非常希望所在社区新建或扩建老年日间照护中心，社区居民对新建或扩建老年日间照护中心持支持态度。

6. 所在社区是否有老年活动室？

选项	小计	比例
有	180	85.71%
没有	17	8.1%
不清楚	13	6.19%
本题有效填写人次	210	

可以看出大多数社区都设有老年活动室，但仍有一部分人对此不太清楚。

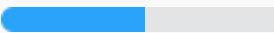
7. 是否希望所在社区新建或改建老年活动室？

选项	小计	比例
非常希望	81	38.57%
希望	80	38.1%
无所谓	48	22.86%
不希望	1	0.48%
本题有效填写人次	210	

8. 是否知道所在社区的助餐服务（包括堂食和送餐）？

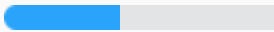
选项	小计	比例
是	195	 92.86%
否	15	 7.14%
本题有效填写人次	210	

9. 是否使用过所在社区的助餐服务？

选项	小计	比例
是	103	 49.05%
否	107	 50.95%
本题有效填写人次	210	

可以看出，使用和未使用助餐服务的比例相差不大，社区助餐服务的普及率较高。

10. 是否希望社区提供更频繁或更多样化的助餐服务？

选项	小计	比例
非常希望	94	 44.76%
希望	87	 41.43%
无所谓	29	 13.81%
不希望	0	 0%
本题有效填写人次	210	

综合来看，超过 85%的受访者表示希望或非常希望社区提供更频繁或更多样化的助餐服务，表明对此项服务有较高的需求和期待。

11. 是否知道所在社区的家政服务？

选项	小计	比例
是	159	 75.71%

否	51	24.29%
本题有效填写人次	210	

12. 是否使用过所在社区的家政服务？

选项	小计	比例
是	73	34.76%
否	137	65.24%
本题有效填写人次	210	

可以看出，大多数人在所在社区并没有使用家政服务，可能是因为个人习惯、经济因素或者其他原因导致。

13. 是否希望社区提供更多样化或更专业的家政服务？

选项	小计	比例
非常希望	92	43.81%
希望	97	46.19%
无所谓	19	9.05%
不希望	2	0.95%
本题有效填写人次	210	

针对社区提供更多样化或更专业的家政服务的期望，仅有 0.95%的受访者表示不希望。绝大多数受访者对社区提供更多样化或更专业的家政服务持有积极态度，其中超过九成的受访者表示希望或非常希望。

14. 是否了解居室适老化改造？

选项	小计	比例
是	172	81.9%
否	38	18.1%
本题有效填写人次	210	

15. 是否考虑过或已经进行了居室适老化改造？

选项	小计	比例
是	101	 48.1%
否	109	 51.9%
本题有效填写人次	210	

大约一半的人群已经意识到居室适老化改造的重要性，但仍有一部分人群有待进一步的宣传和教育。

16. 是否希望社区或相关部门提供更多关于居室适老化改造的信息或指导？

选项	小计	比例
非常希望	79	 37.62%
希望	99	 47.14%
无所谓	31	 14.76%
不希望	1	 0.48%
本题有效填写人次	210	

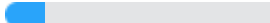
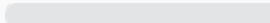
绝大多数受访者表示希望或非常希望社区或相关部门提供更多。

17. 是否知道所在社区的代配药服务？

选项	小计	比例
是	163	 77.62%
否	47	 22.38%
本题有效填写人次	210	

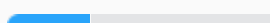
18. 是否希望社区增加或改进代配药服务？

选项	小计	比例
非常希望	76	 36.19%

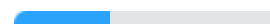
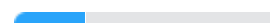
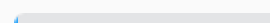
希望	102	 48.57%
无所谓	31	 14.76%
不希望	1	 0.48%
本题有效填写人次	210	

从整体来看，大多数人希望社区增加或改进代配药服务，表明对这项服务的需求较高。

19. 是否知道或了解所在社区的标准化老年学校（社区（老年）学校）？

选项	小计	比例
是	148	 70.48%
否	62	 29.52%
本题有效填写人次	210	

20. 是否希望社区建设或扩建标准化老年学校？

选项	小计	比例
非常希望	71	 33.81%
希望	84	 40%
无所谓	52	 24.76%
不希望	3	 1.43%
本题有效填写人次	210	

大多数受访者对社区建设或扩建标准化老年学校持有积极态度，特别是希望和非常希望的比例较高。

调研结果数据分析：

根据调研结果显示，社区居民对于“家门口”的为老服务需求迫切，其中：对“增加养老院”“增加老年人日间照护（照料）中心”“新建改建老年活动室”、“助餐服务”

的呼声比较高。**首先，中心城区社区居民对于配套设施的需求比较突出。**中心城区的社区多为老式社区，房屋以老旧公房、早期商品房和老洋房为主。即便所居住的是高档商品房，住宅小区环境良好，也不排除对整个社区养老服务的需要。且居住在高档商品房小区的还是以年轻群体为主，因此，在社区整体规划和公建配套设施上需要结合老年群体的情况，包括年龄结构、经济状况以及既有社区形态等进行充分分析。**其次，居住在不同房屋类型的居民对于养老服务的需求存在质的差异。**居住在老公房的居民对“增加老年人日间照护”等“基本民生”类服务的呼声较高；居住在新公房的居民存在“提高社区卫生服务中心医生专业水平”等“质量民生”类服务的需求。

（三）实证案例研究法

采取通过社区收集典型案例的方式，了解社区老年人的具体生活状态，并通过案例解决的过程、路径了解等，从“一件事”找到“一类事”的规律。本文选取以某社区一“政策找人”、“集成供给”的案例进行分析。

案例基本情况：

社区某老伯 60 岁，未婚无子女，没有亲属，肢体残疾，患有很多老年病，独居，家居室内杂乱。该老伯日常喜欢捡拾垃圾，堆放于室内或楼道。社区干部入户做进一步的了解，发现老伯不善言辞，身体状况不太好。通过交流还发现老伯内心也一直处于焦虑状态，主要是因为其家庭条件差，亲戚朋友们也不愿与其往来，感到比较孤独，害怕自己生病了没

人管，还担心将来的养老送终问题。

案例解决措施：

“组合拳”帮扶：一是对接政策。根据其个人情况，按照有关救助政策，给其办理相关服务，消除其最担心的养老后顾之忧。二是对接社会资源。通过引入社会资源，为其进行了室内改造、安装居家安全智能设备，改善居住环境。三是链接心理关爱。建立亲情的纽带，帮其联系在外地的姐姐；发动楼组志愿者形成邻里互助守望的和谐氛围；社区资源链接提供上门健康管理服务。上述措施使得老伯的状况得到极大改善。

案例启发启示：

社区养老是综合性服务体系，需要精准锁定、靶向发力、资源整合。一是精准型救助，通过日常的走访、科学地评判、真切地关怀勾勒出精准人物画像，进而了解真正需求所在。二是多元型救助，扩大社会各方对社区养老的服务供给，比如慈善基金会、社区单位、第三方社会组织等，形成资源池。三是关爱型救助，形成资源连接下的“物质+服务+心理”救助模式的转变，实现“按需救助”。

四、对策建议

当下，几乎每家每户都有老年人。俗话说“家有一老赛过一宝”。老年人一定程度成为了家庭生活的稳定器，让更多老年人安享幸福美满生活，不仅是“小家”的愿景，更是“大家”的目标。着眼需求导向、打通社区老年

人“床边、身边、周边”三大场景，需要政府、市场、社会、家庭等各方付出更多努力。

一是聚焦“床边”，整合资源解决老人卧床护理的基本养老需求。根据老年人不断增长的趋势以及增长速率的情况，进行分析研判，确定对养老床位的需求程度。在此基础上，推进养老机构床位建设，发挥机构养老的集约化优势，来满足老年人卧床护理需求。还可以考虑到中心城区土地供给紧缺的情况，推进“家庭养老床位”建设，使老年人家中的床位成为具备“类机构”照护功能的床位，由专业服务团队及时响应服务请求。

二是关注“身边”，优化服务提高老人家庭生活质量。推动“食”“居”“行”等各类为老服务嵌入社区居家养老。比如，增设养老助餐点位，方便老年人就近助餐和送餐。比如，加大居家适老化改造，为老年人打造安全、便利、舒适的生活空间。又如，针对认知障碍的老年人，进一步营造认知症友好社会氛围，完善认知症全链条服务模式。

三是辐射“周边”，对社区养老的专业支撑服务进一步系统化。针对老年人基础性疾病多的特点，提升机构医养结合服务能力。对于老年人需求较大的配药服务，可采取养老机构加强自身药品配备、社区卫生服务中心代配、以及联动互联网医院和社会零售药店发挥作用等多维模式。针对养老服务专业性强的情况，进一步关注务队伍能力提升。还可以丰富中小学优秀传统文化的课程设计，让

青少年从小做起，关心身边、家中的老年人，让养老话题更有温度。