



做一个“积极老人”

# 在上海养老是一种什么体验？

□ 整理 | 周洁 制图 | 刘绮黎

上海，中国最早进入老龄化且老龄化程度最高的城市。截至2019年12月31日，全市60岁及以上的户籍老年人口518.12万人，占总人口的35.2%。养老工作一直是上海民生保障的重中之重，市、区各级政府先后出台了大量惠及老年人的政策和项目。

2019年底，上海市民政局出台了《社区嵌入式养老工作指引》，进一步规范社区养老服务建设发展。今年上海准备强化工作指引落地，引导建设一批示范街镇社区，全面构建各个社区的“15分钟养老服务圈”。

那么，在上海养老，究竟是一种什么样的体验？让数据告诉你答案。

## 上海户籍老人有多少？



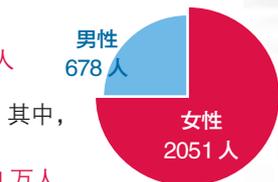
全市60岁及以上的户籍老年人口518.12万人，占总人口的35.2%。

60岁及以上老年人口中

男性占48.0%

女性占52.0%

100岁及以上老年人口2729人



其中，

“纯老家庭”老年人数143.61万人

其中80岁及以上“纯老家庭”老年人数35.94万人

独居老年人数31.74万人

其中孤老人数为2.49万人。

(注：“纯老家庭”指家庭全部人口的年龄都在60周岁以上的家庭)

2019年末各区高龄老年人口占该区60岁及以上老年人口比重列前三位的依次是徐汇区、长宁区和崇明区，比重分别为18.4%、18.2%和16.4%

## 上海老人多长寿？

2019年本市户籍人口预期寿命为83.66岁，其中男性81.27岁，女性86.14岁。

老年人口死亡比例最高的前三种疾病分别是循环系统疾病、肿瘤和呼吸系统疾病，分别占老年人口死因的43.6%、29.2%和8.2%。