

上越市の高齢者について

—「敬老の日」にちなんで—

2026年10月1日

上越市創造行政研究所

9月21日の「敬老の日」にちなんで、統計データをもとに上越市の高齢者の現状と変化を見える化しました。高齢化の進展に伴って変わる暮らしや活動の様子をみていきます。

1

高齢者の現状

P3～

2

高齢者の姿の変化

P13～

3

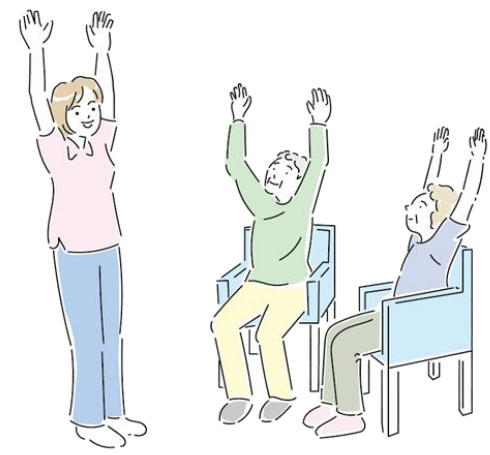
高齢者の活動の変化

P17～

4

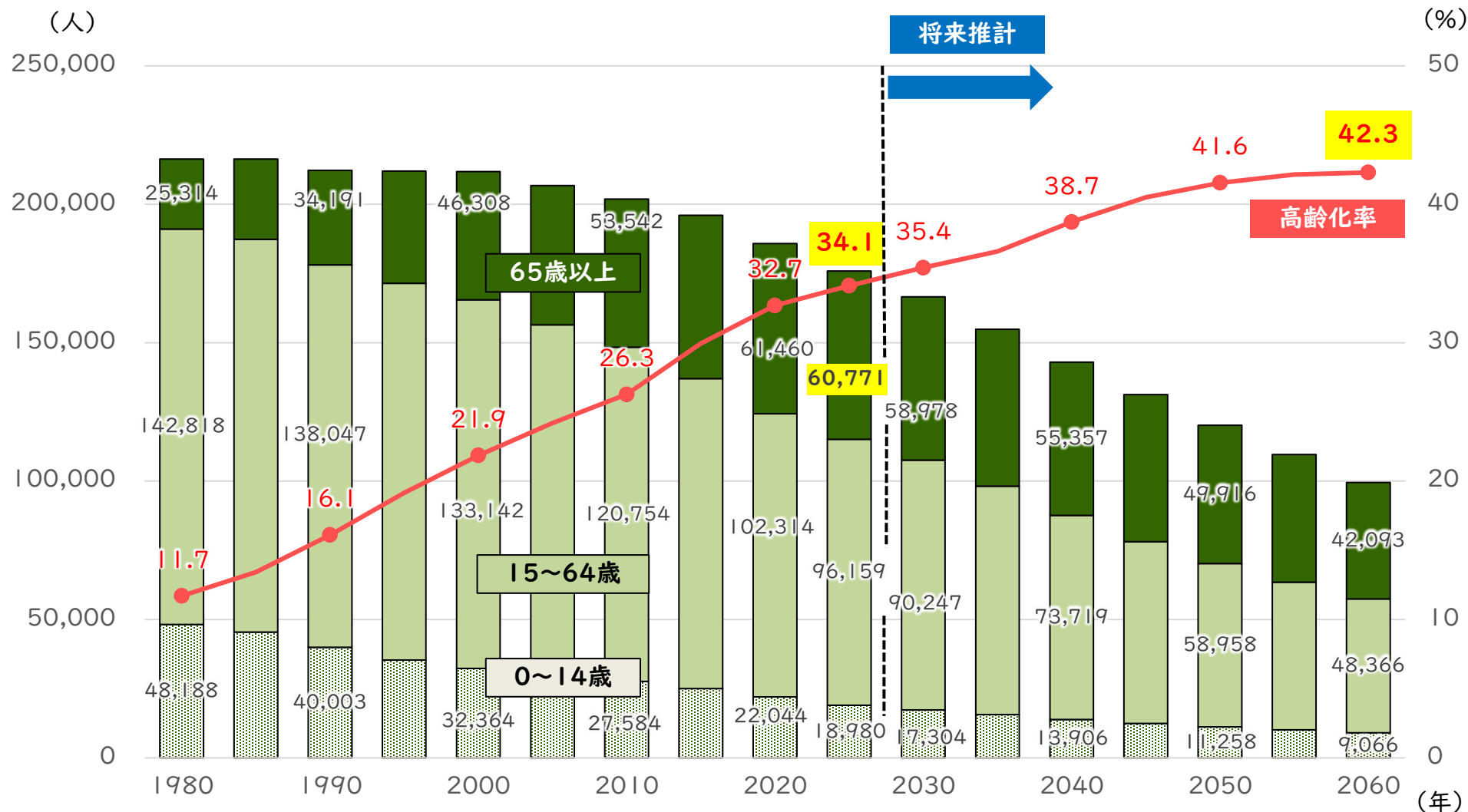
まとめ

P22



1. 高齢者の現状

2025年の上越市の**高齢化率は34.1%**で**市民の3人に1人以上が65歳以上の高齢者**となっています。
今後、高齢者の数も減少する見込みではあるものの、高齢化率は**2060年に42.3%**まで上昇する見込みです。



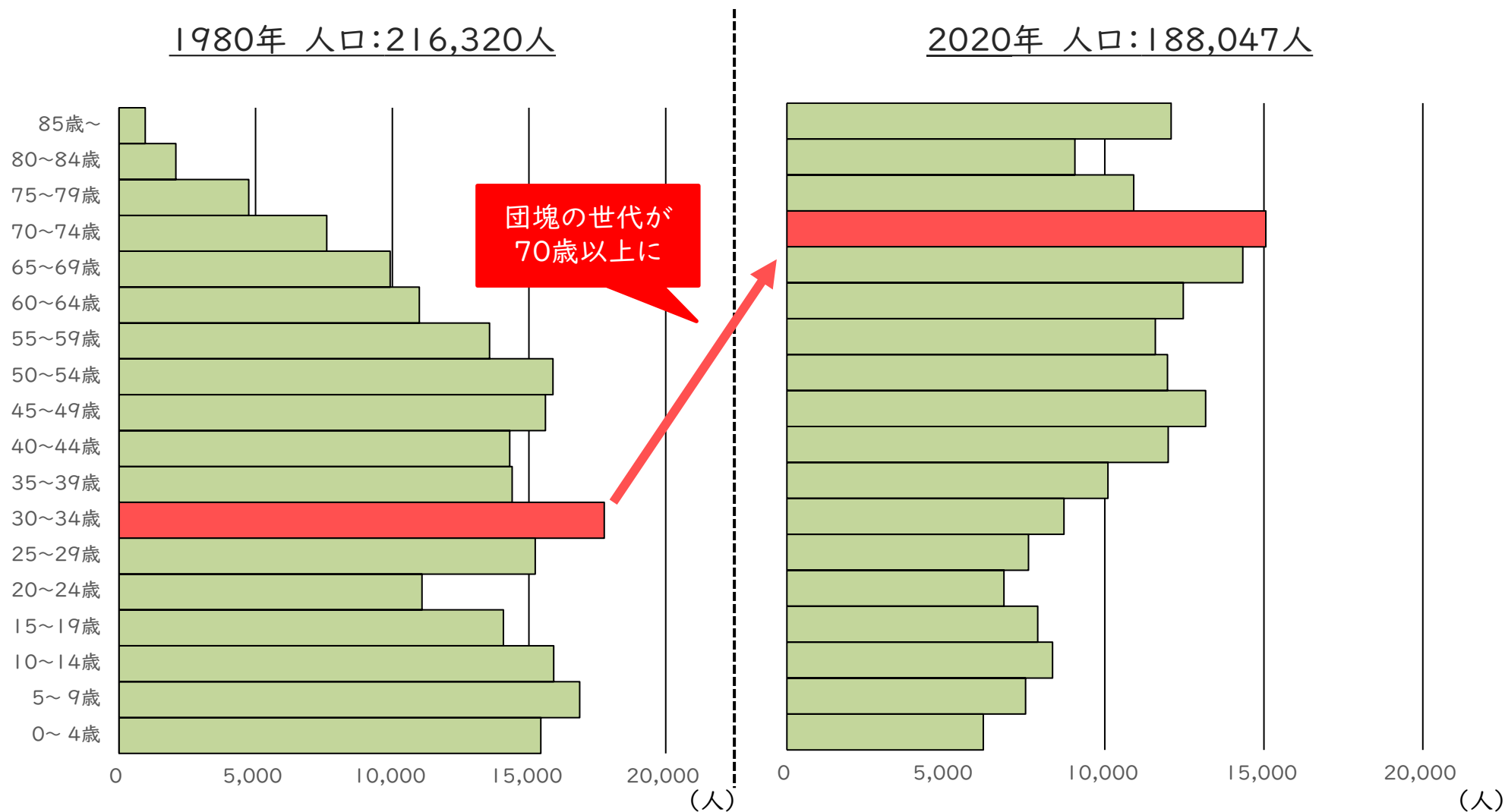
図表1 年齢3区分別人口と高齢化率の推移

出所) 総務省「令和2年 国勢調査」をもとに
上越市創造行政研究所で作成
新潟県「人口移動調査結果報告」(2025のみ)

1. 高齢者の現状

人口構成は「若者が多いまち」から「高齢者が多いまち」へ大きく変化しました。

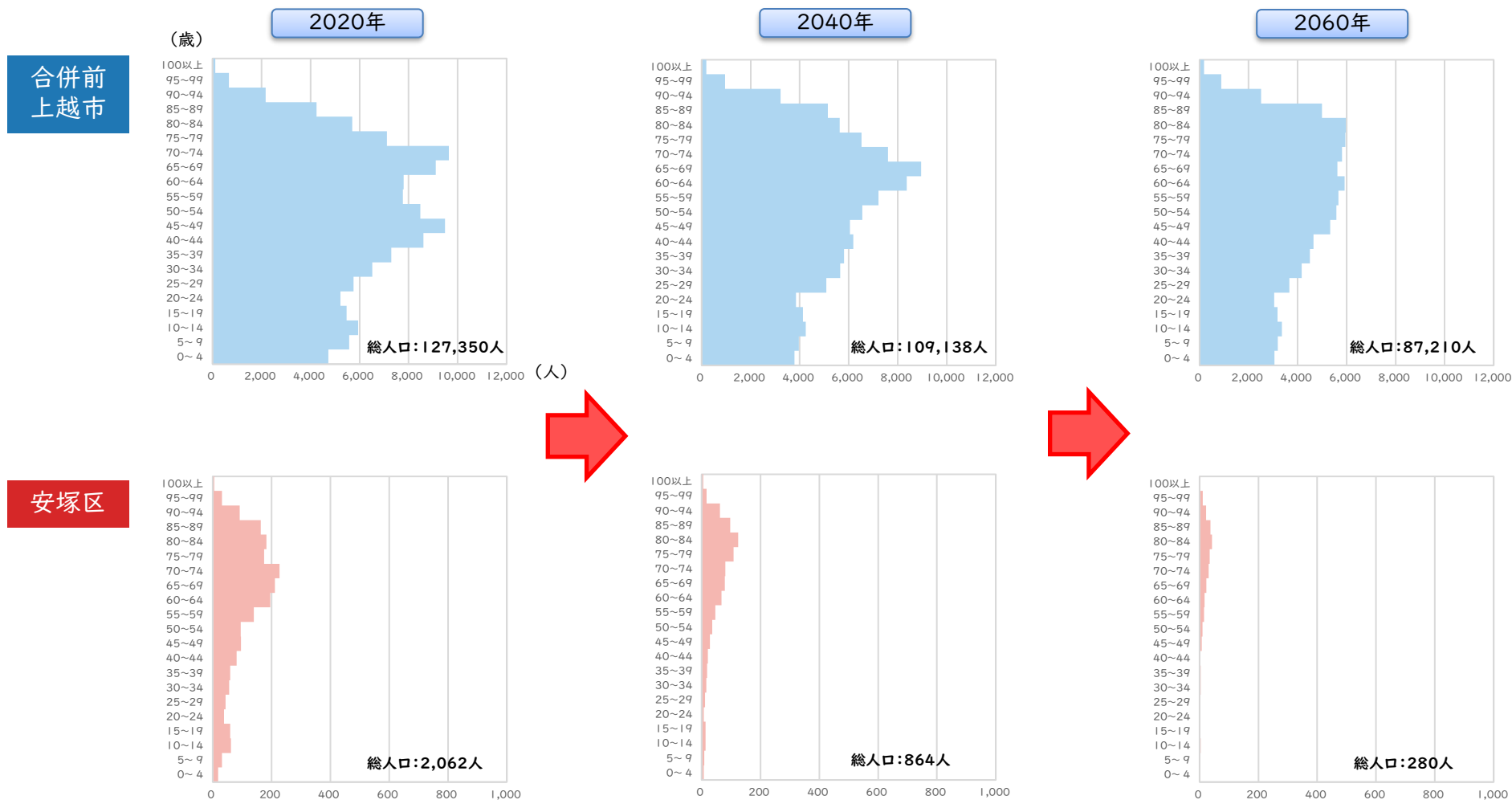
1980年は若年層がボリュームゾーンでしたが、2020年には団塊の世代が70歳以上となり、高齢層の割合が上昇しています。その結果、人口構成は逆三角形に近づき、高齢化率の上昇、生産年齢人口の減少がみられます。



図表2 5歳階級別人口の比較(1980-2020)

1. 高齢者の現状

全ての地域自治区で少子高齢化が進み、人口の中心はより高い年齢層へ移る見込みです。
特に中山間地域では若年層の人口減少が著しく、急速に高齢化が進展していくことが見込まれます。



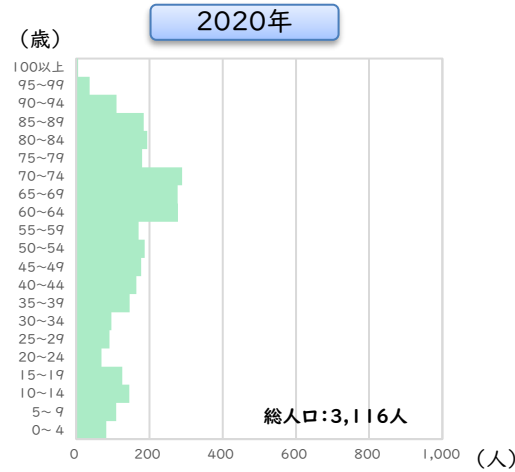
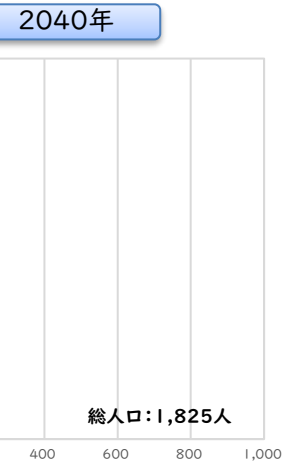
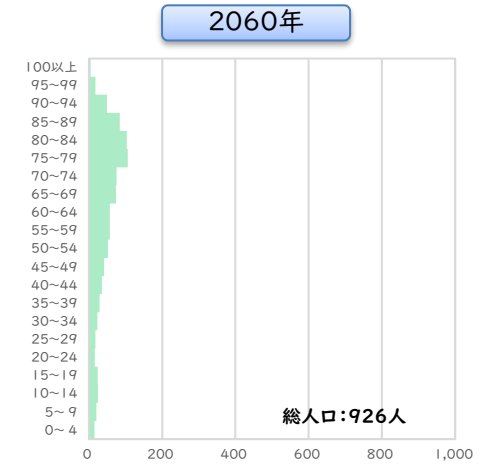
図表3 各区の5歳階級別人口の将来予測(2020-2060)

出所) 総務省「令和2年 国勢調査」をもとに上越市創造行政研究所で作成

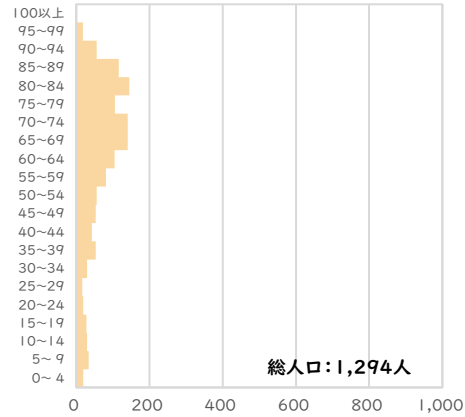
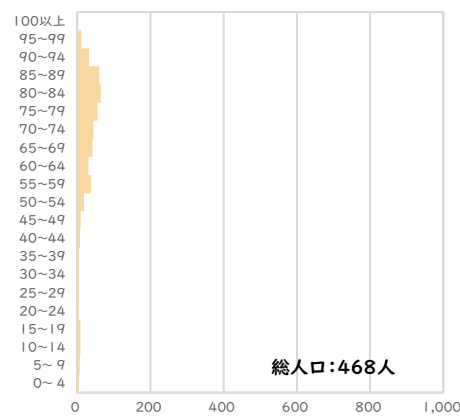
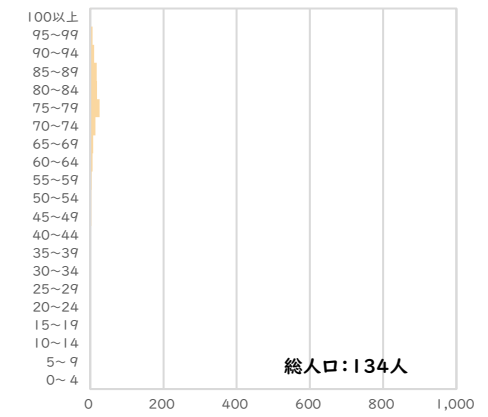
備考) コーホート変化率法により将来推計人口を計算

1. 高齢者の現状

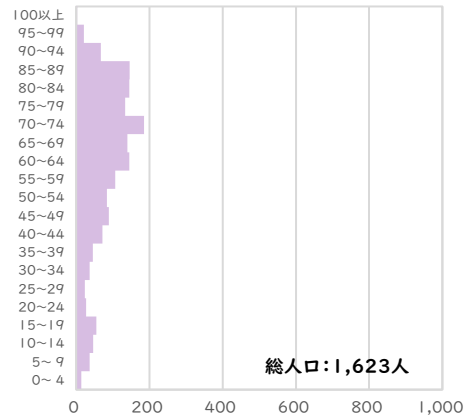
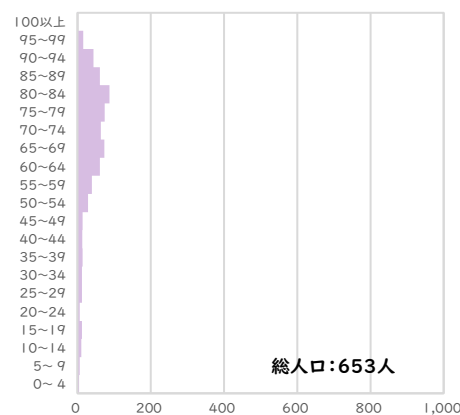
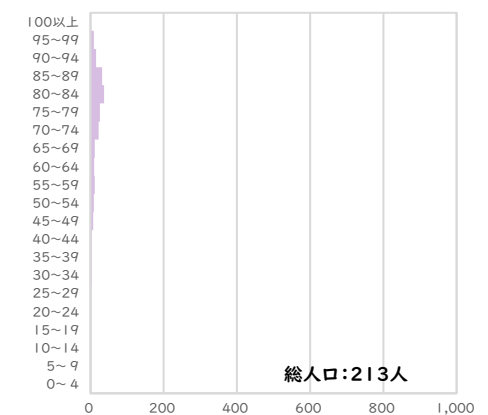
浦川原区



大島区

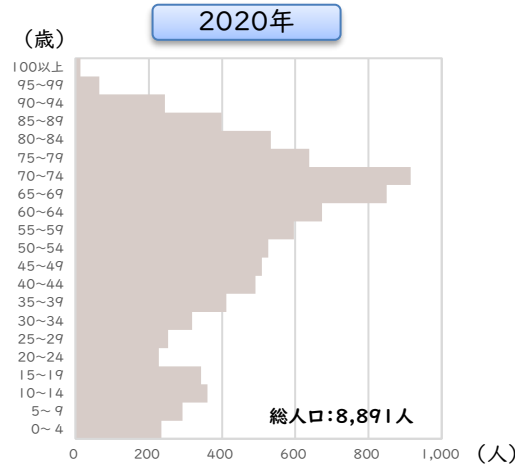


牧区

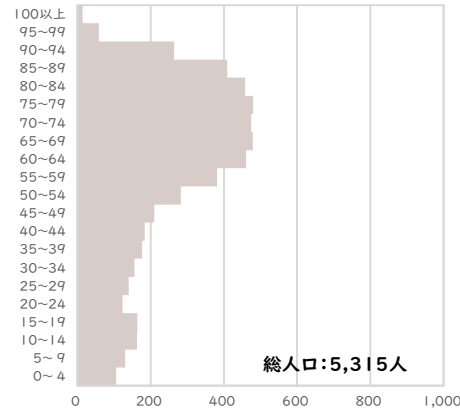


1. 高齢者の現状

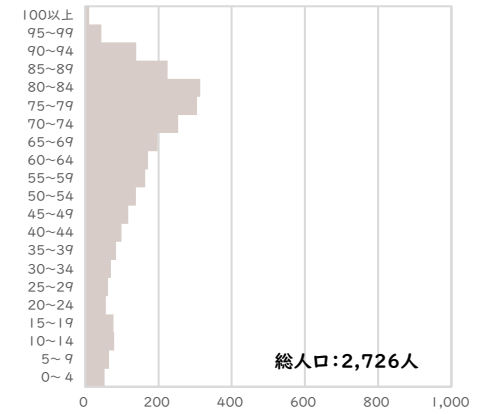
柿崎区



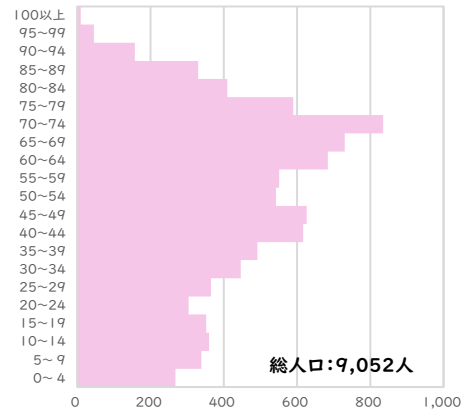
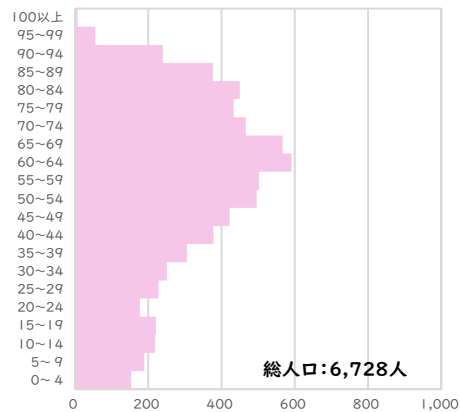
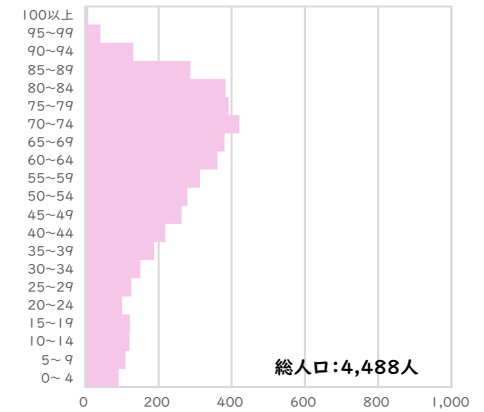
2040年



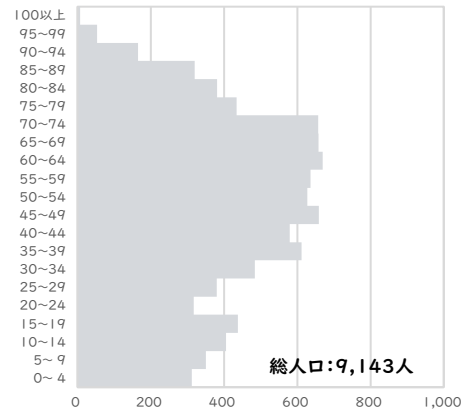
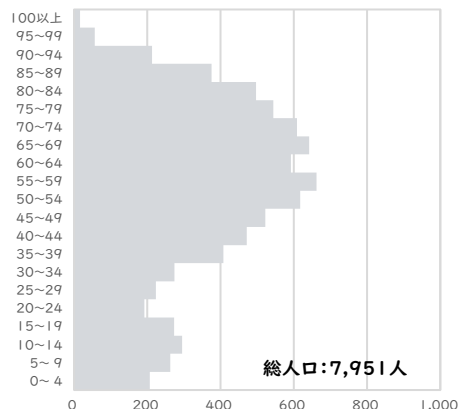
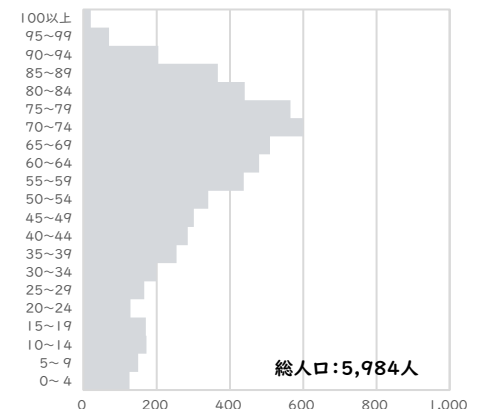
2060年



大潟区

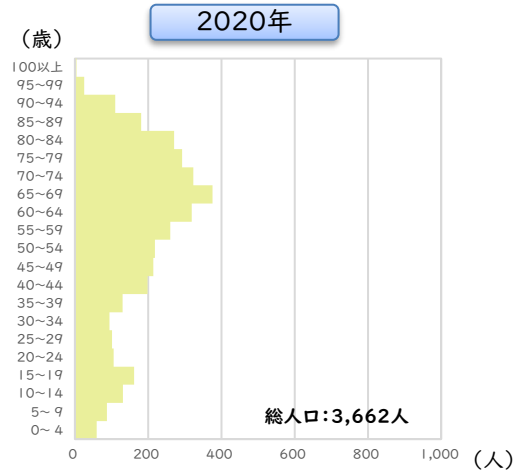
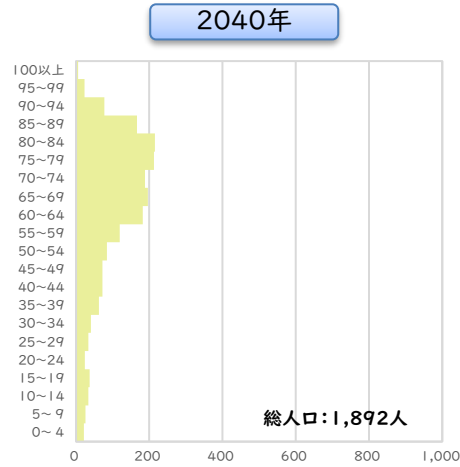
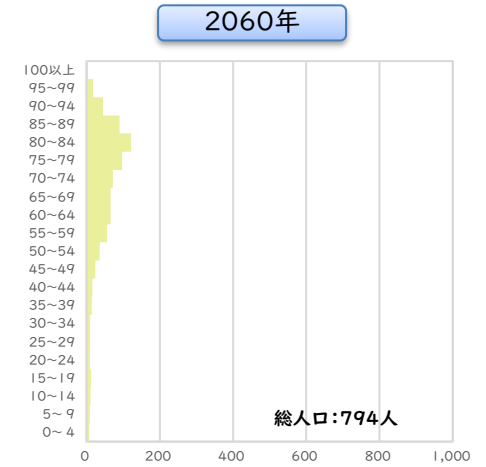


頸城区

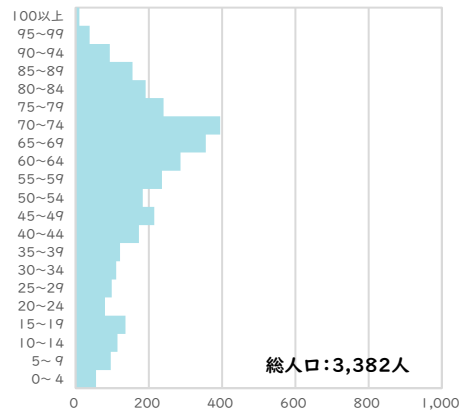
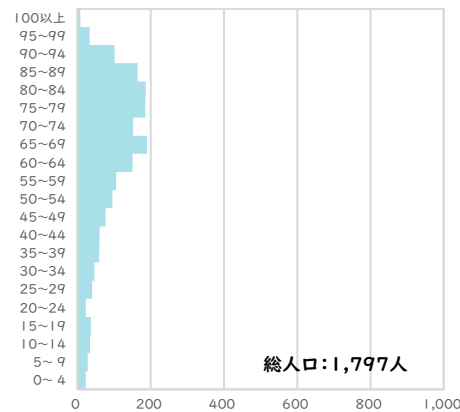
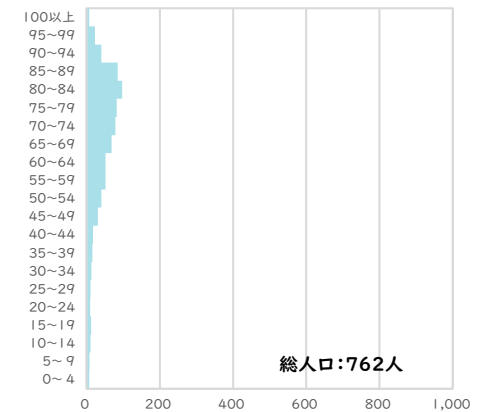


1. 高齢者の現状

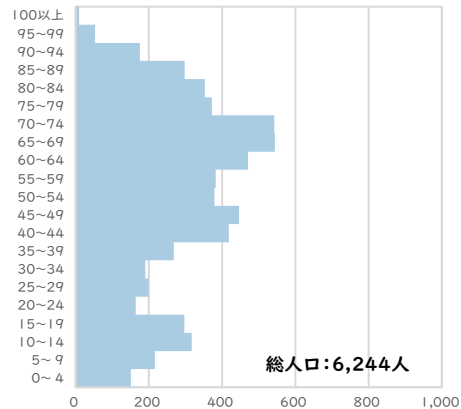
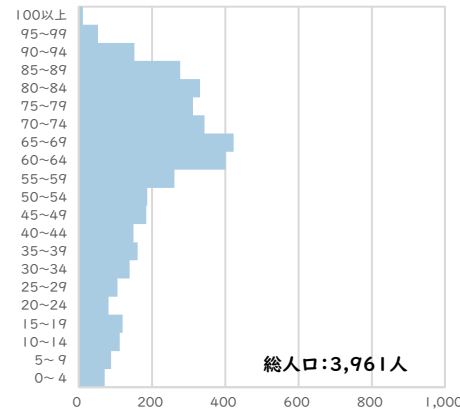
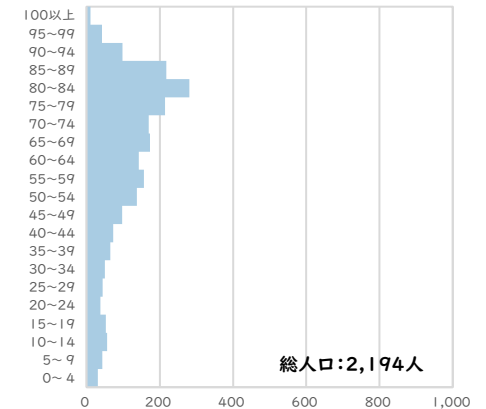
吉川区



中郷区

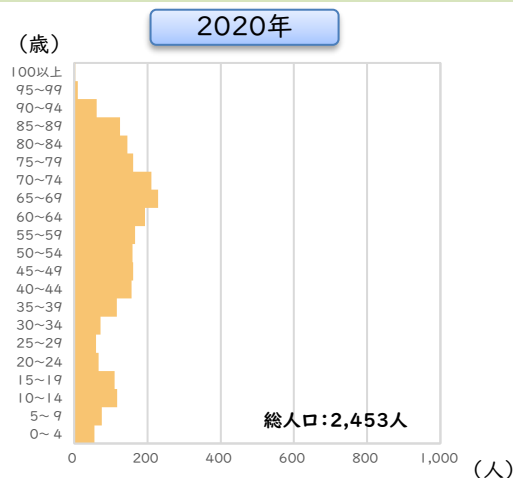
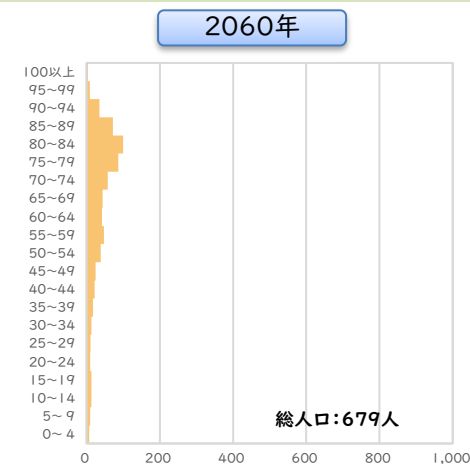


板倉区

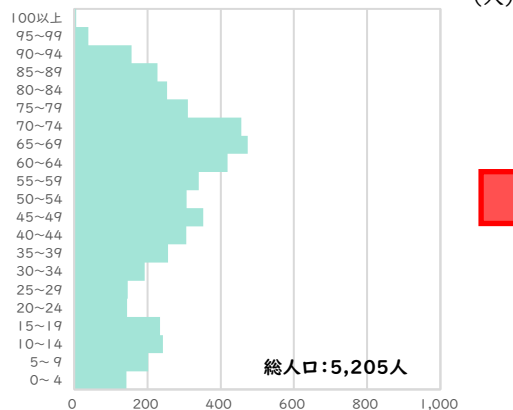
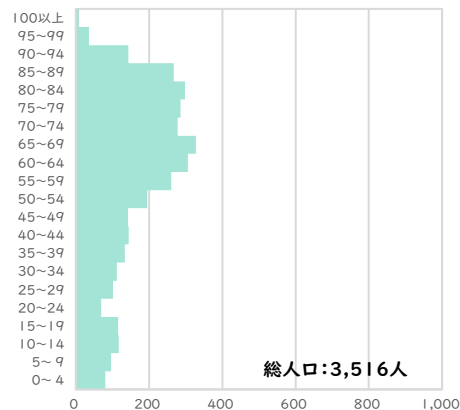
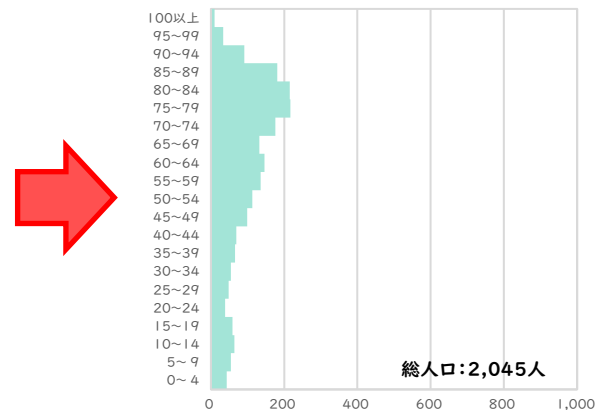


1. 高齢者の現状

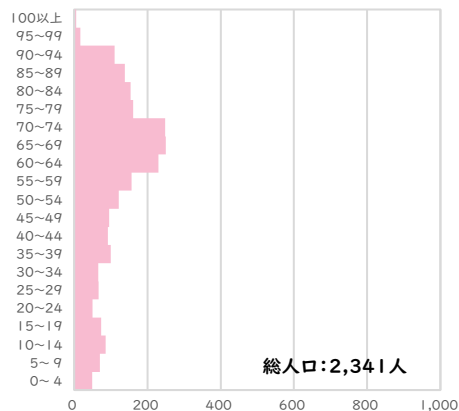
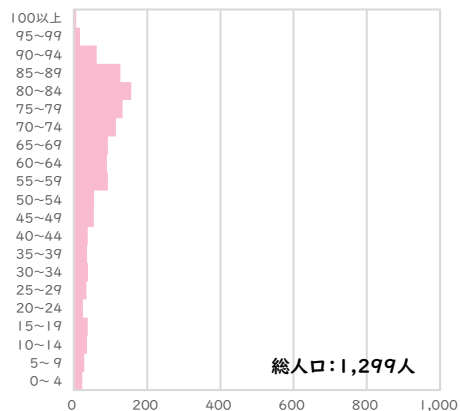
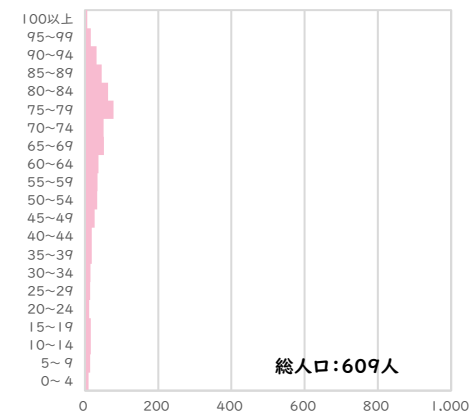
清里区



三和区

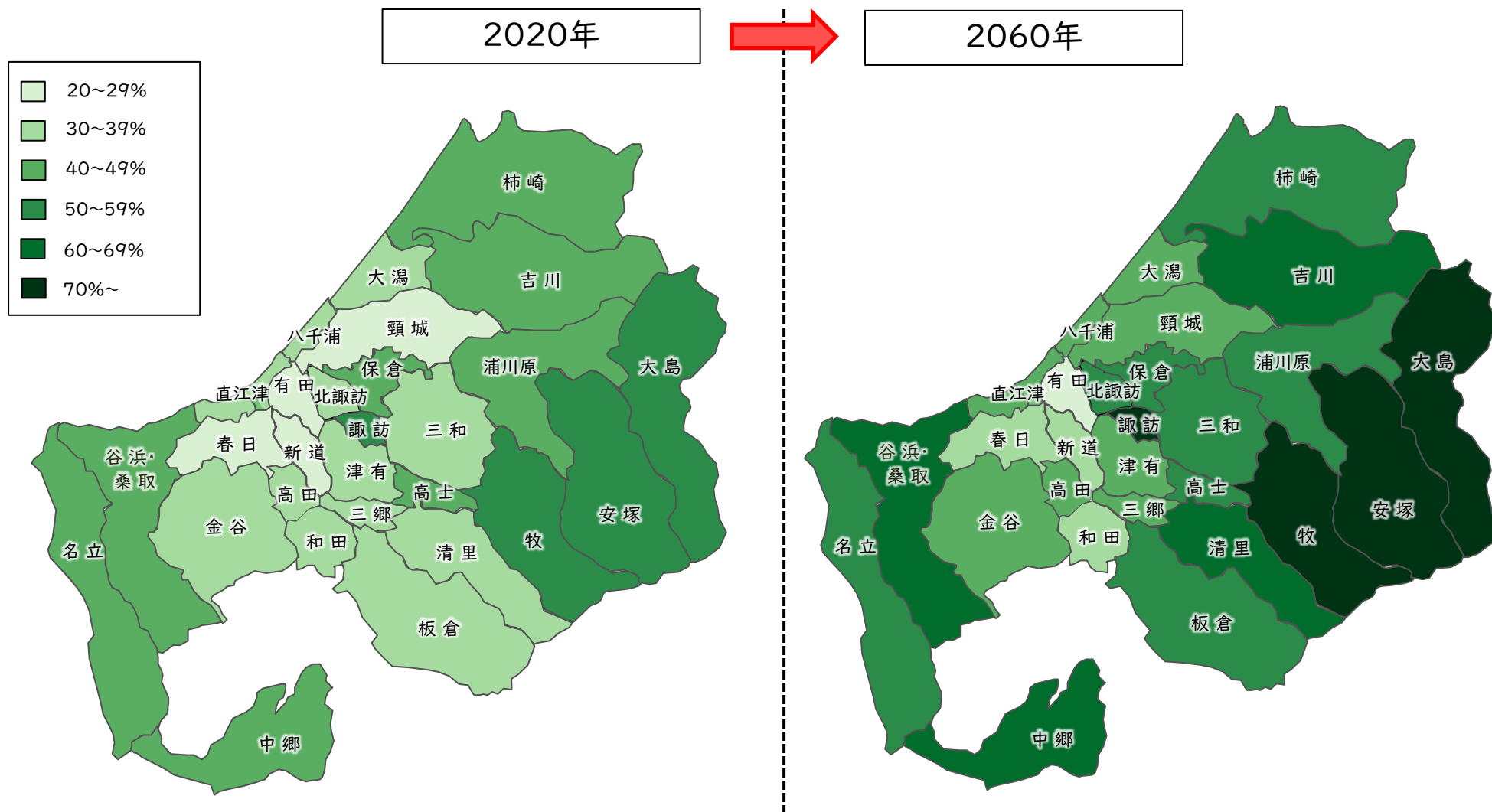


名立区



1. 高齢者の現状

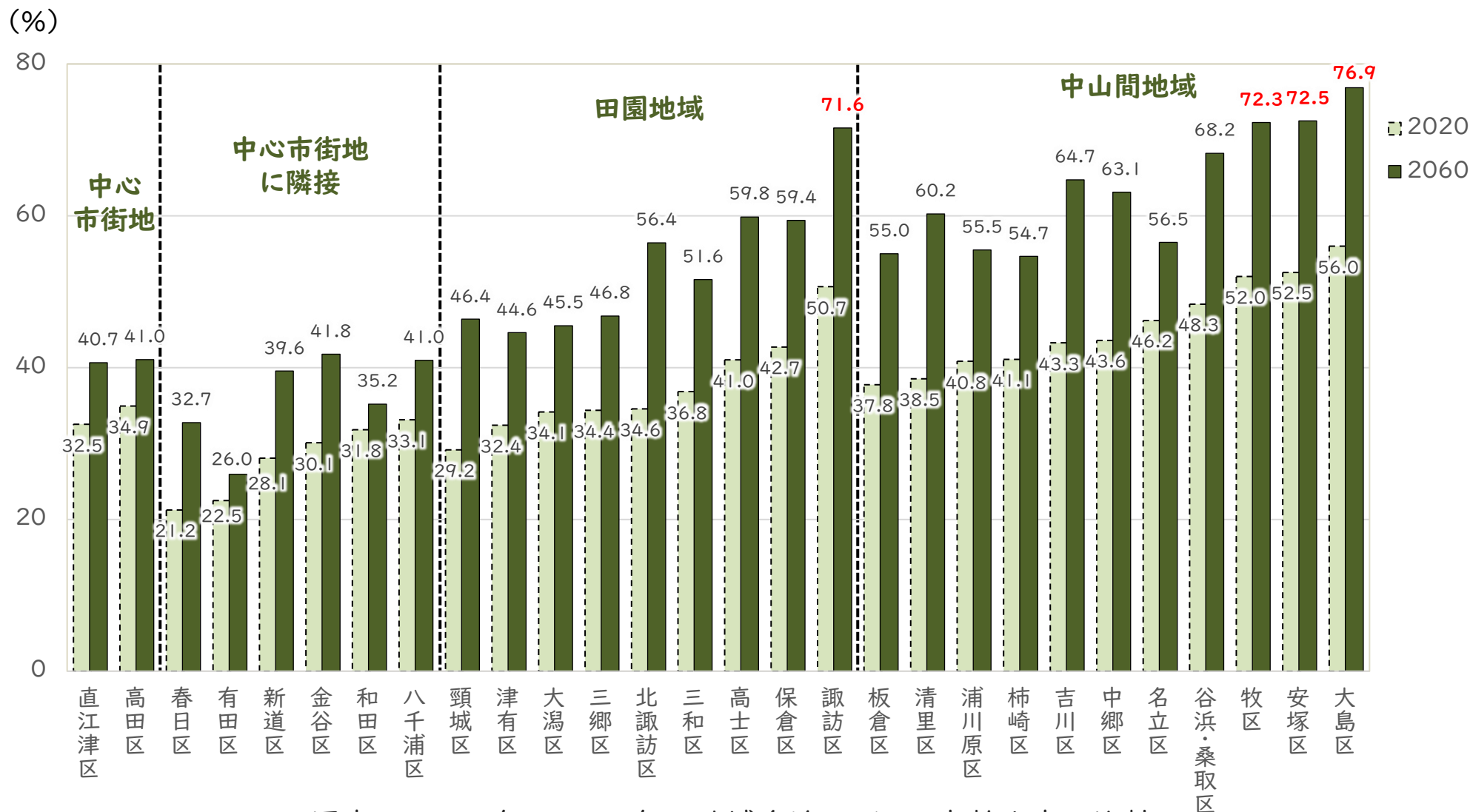
2020年から2060年にかけて市全体で高齢化は進みます。特に**中山間地域では、2060年に高齢化率が70%以上**となる地域自治体もあり、地域間の人口構成の差が今後さらに拡大することが見込まれます。



図表4 地域自治体ごとの高齢者割合の将来予測

1. 高齢者の現状

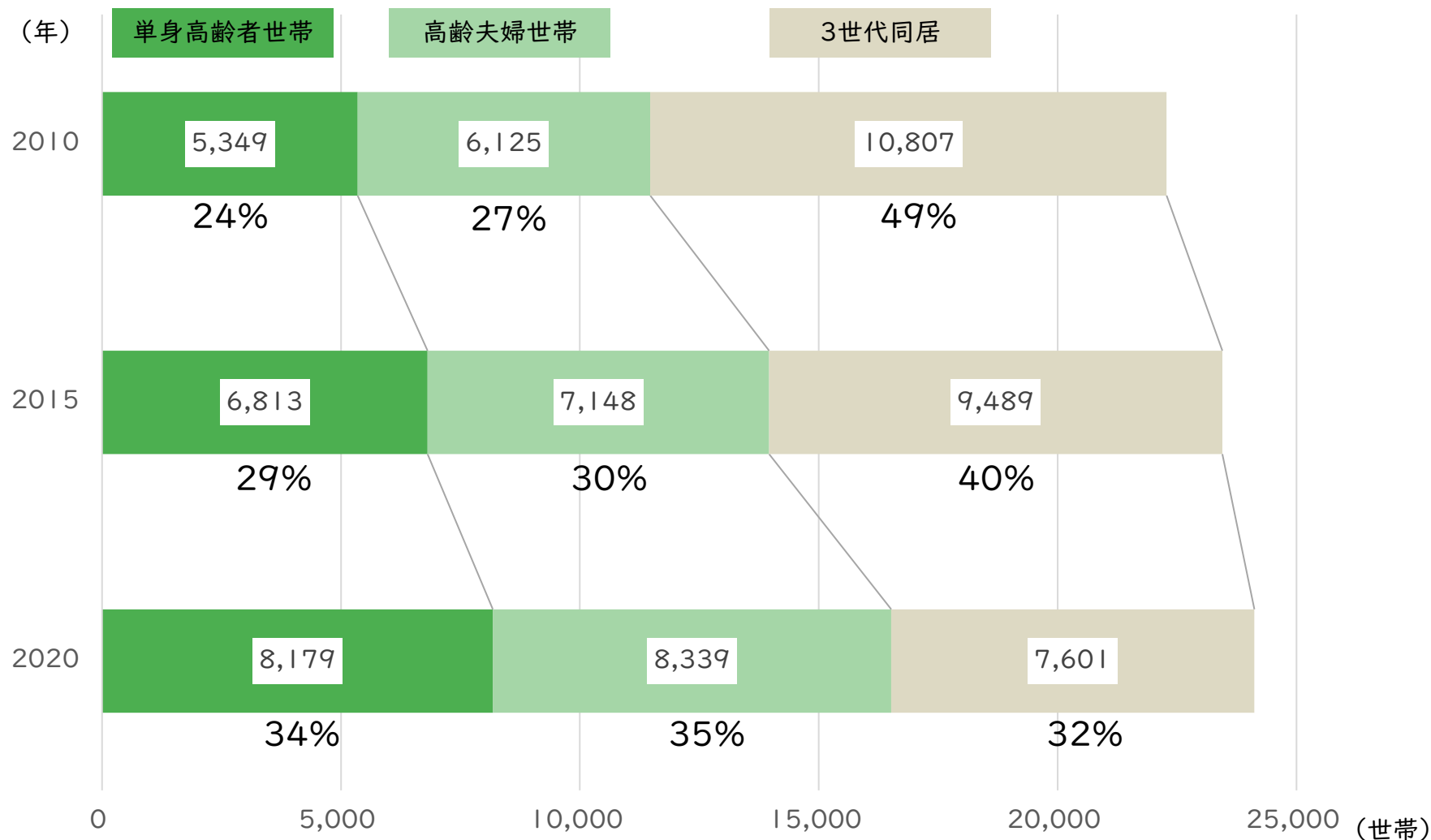
高齢化率は全地域自治区で上昇する見込みですが、地域によって進み方に差がみられます。中心市街地や周辺部でも高齢化は進む一方、中山間地域ではより急速に高齢化が進む見込みです。



図表5 2020年と2060年の地域自治区ごとの高齢化率の比較

1. 高齢者の現状

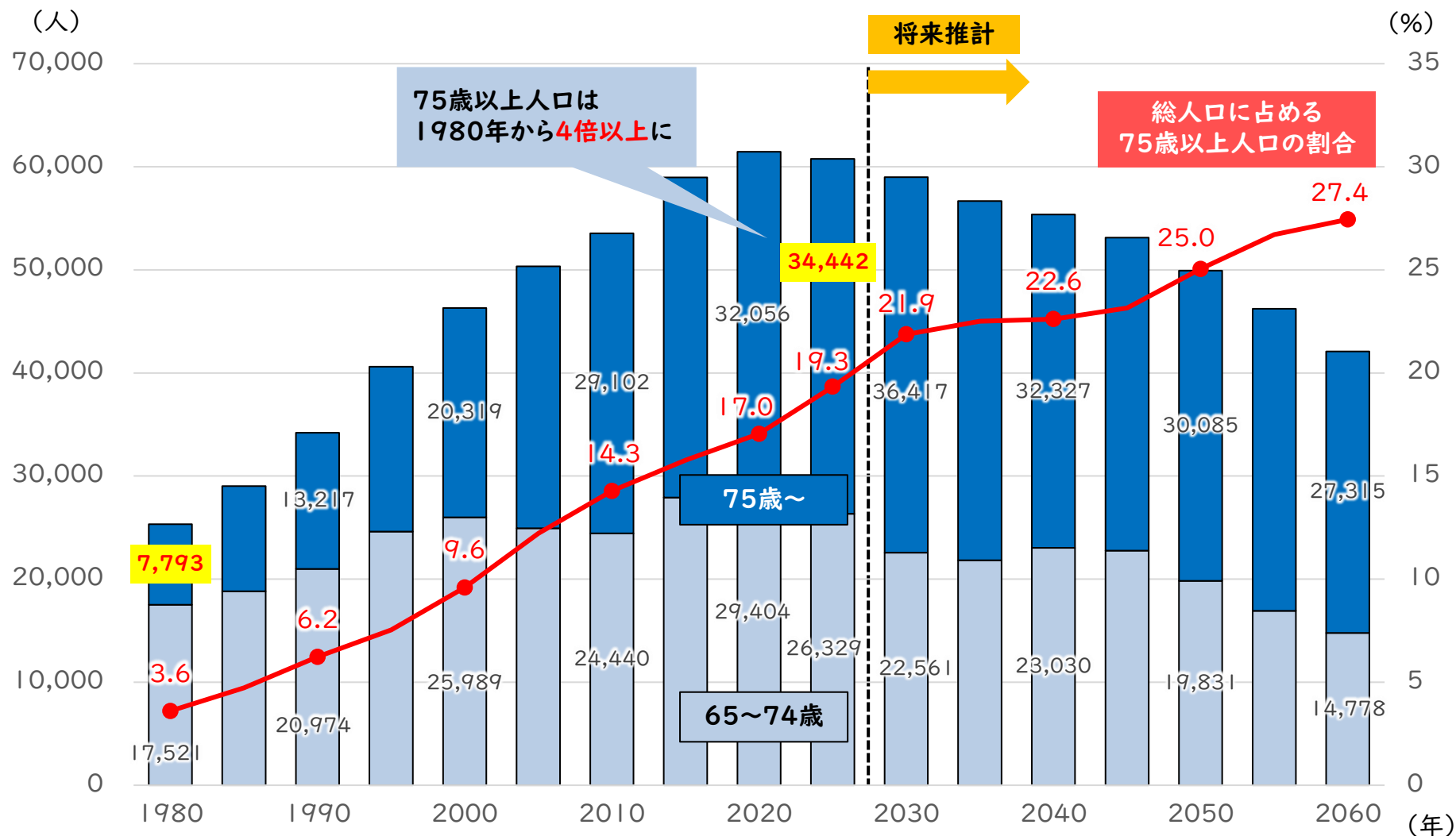
高齢者のみで暮らす世帯が増加しています。高齢者単身世帯と高齢夫婦世帯が2020年にかけて増加する一方で、三世代同居世帯は大きく減少しています。**世帯構成は「同居」から「高齢者のみ」へ変化**しています。



図表6 65歳以上の世帯員を含む世帯の推移

2.高齢者の姿の変化

高齢者に占める75歳以上（後期高齢者）の割合が上昇しており、総人口に占める割合も上昇しています。高齢化に加えて**高齢者の高齢化**が一層進んでいて、今後も上昇することが見込まれます。

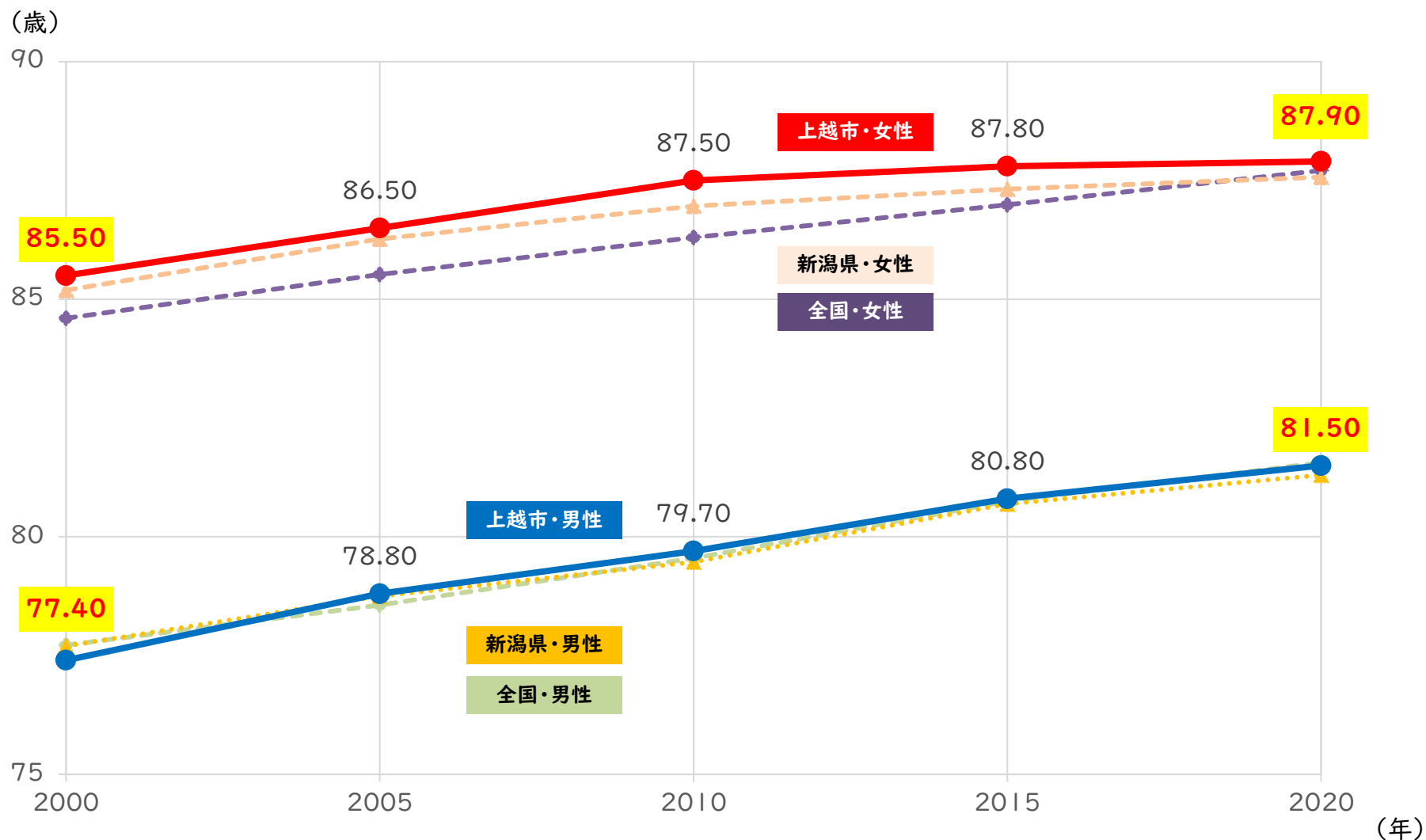


図表7 前期高齢者人口と後期高齢者人口の推移

出所) 総務省「令和2年 国勢調査」をもとに
上越市創造行政研究所で作成
新潟県「人口移動調査結果報告」(2025のみ)

2.高年齢者の姿の変化

平均寿命は男女とも長期的に上昇しており、2000年以降、上越市では**男性は4.1歳**、**女性は2.4歳**平均寿命が延びています。

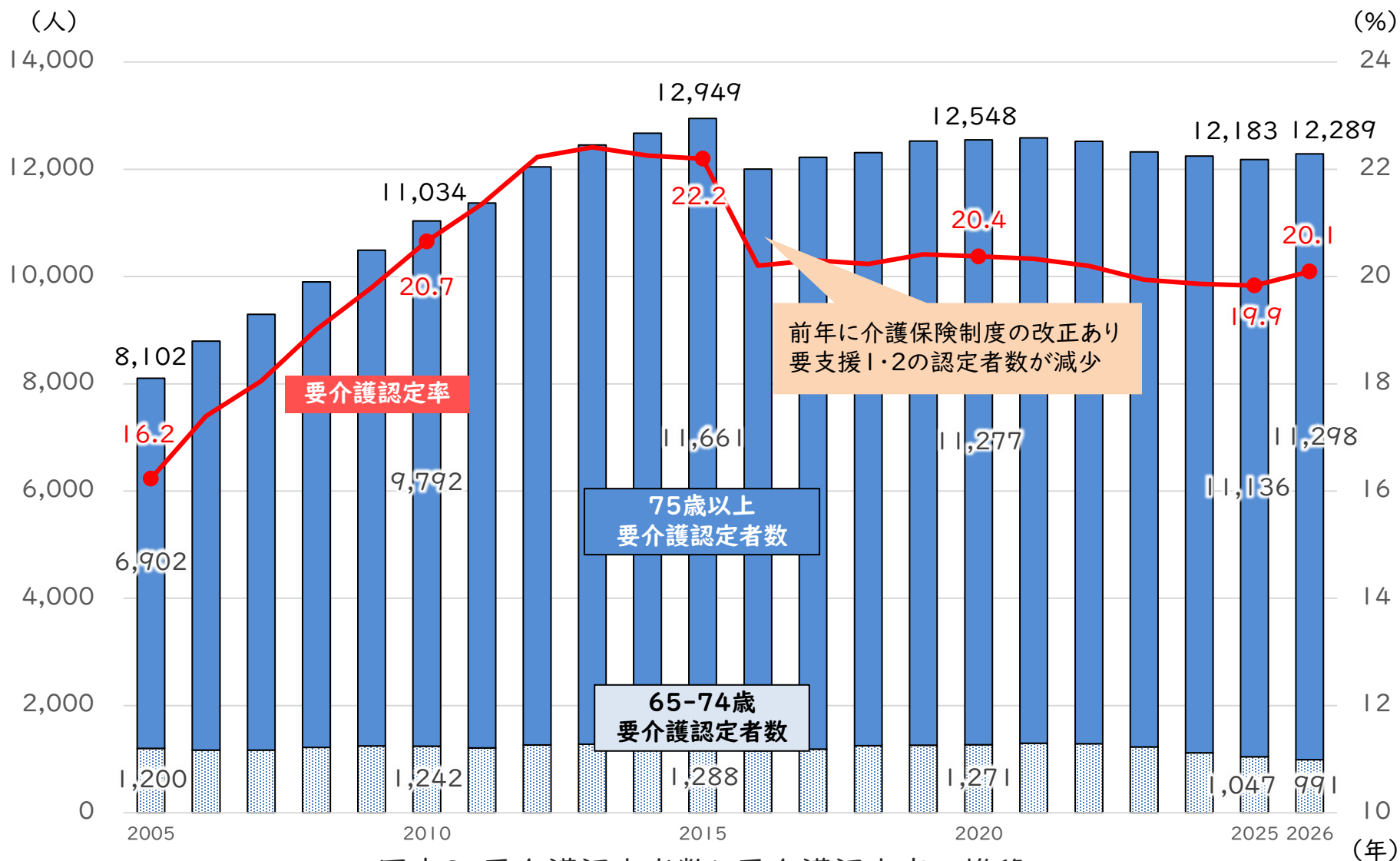


図表8 平均寿命の推移

出所) 全国:厚生労働省「完全生命表」
新潟県:厚生労働省「都道府県別生命表」
市:厚生労働省「市町村別生命表」

2.高齢者の姿の変化

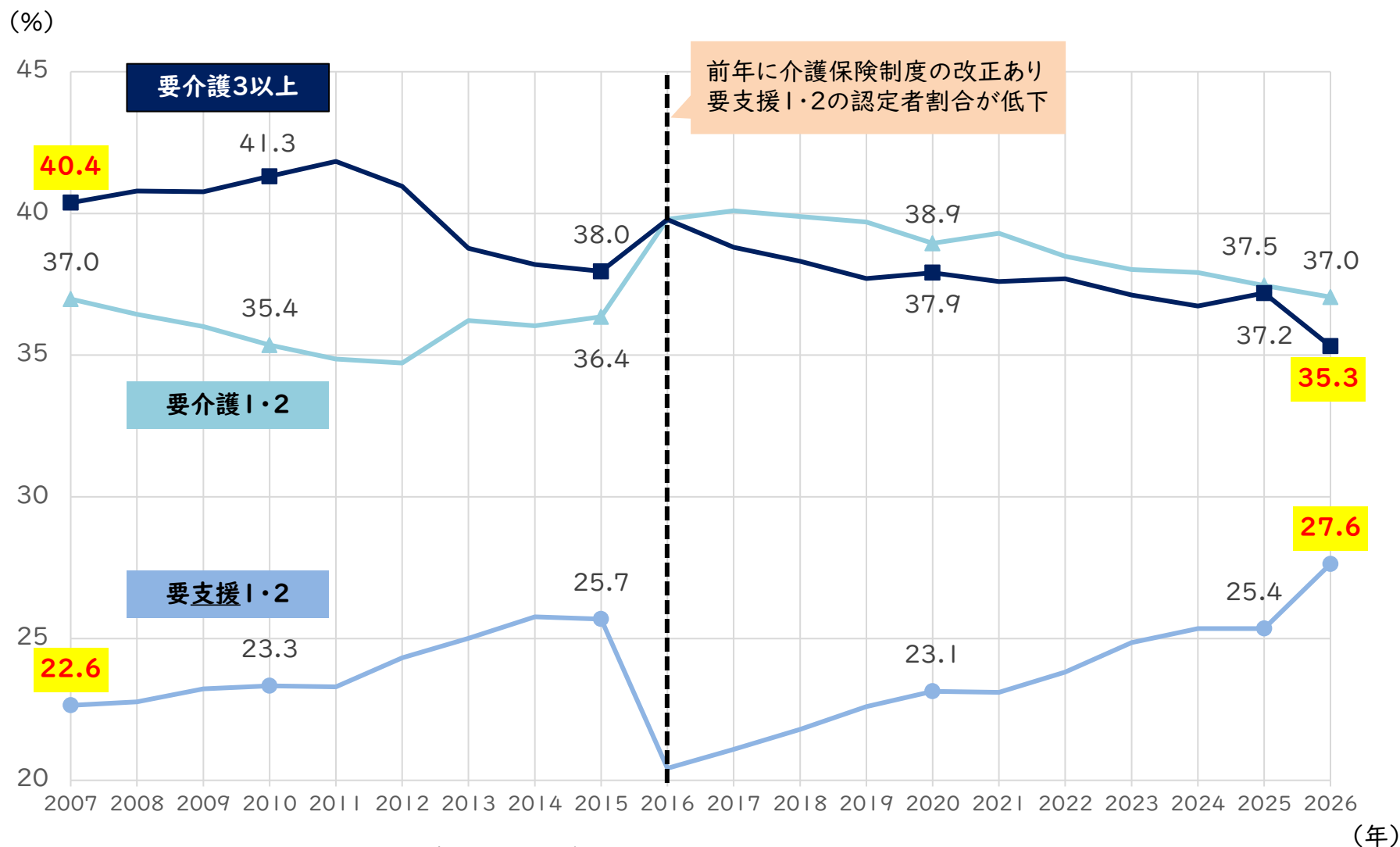
高齢者人口が増加している一方で、要介護認定者数に増加傾向はみられません。近年、要介護認定率は20%前後で推移しており、横ばいから緩やかな低下傾向にあります。



図表9 要介護認定者数と要介護認定率の推移

2.高齢者の姿の変化

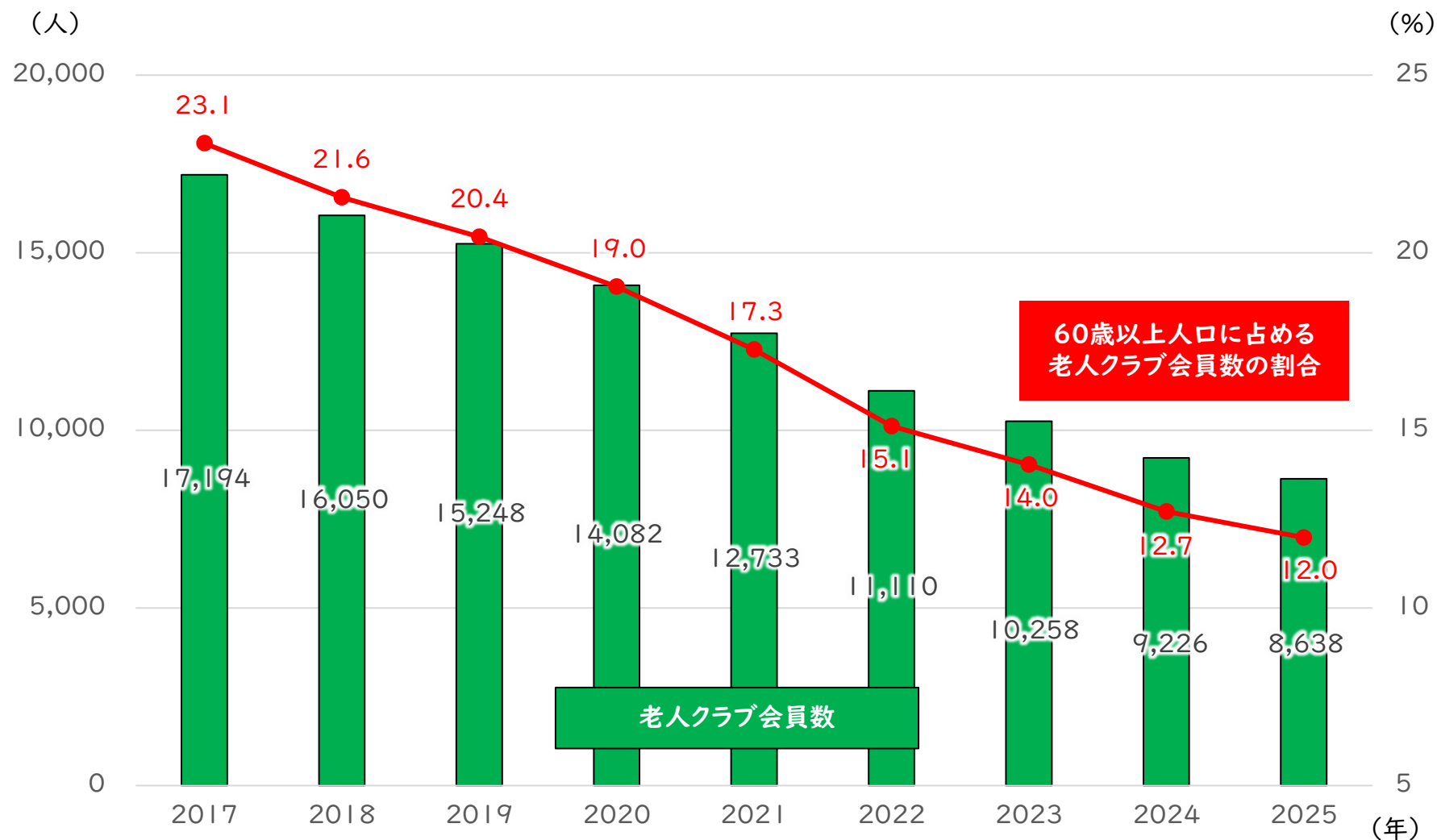
要介護認定区分の割合は、要支援1・2が上昇傾向にある一方、要介護3以上は低下傾向となっています。要介護認定者の構成が変化していることがうかがえます。



出所) 高齢者支援課から提供 各年4月末時点での数値
備考) 2006年の介護保険制度改正により要支援1・2の区分ができたことから2007年以降のデータを掲載

3.高年齢者の活動の変化

老人クラブの会員数は2017年の17,194人から2025年に8,638人となりました。60歳以上人口に占める割合も8年間で23.1%から12.0%へ低下しており、老人クラブの会員数は減少傾向にあります。

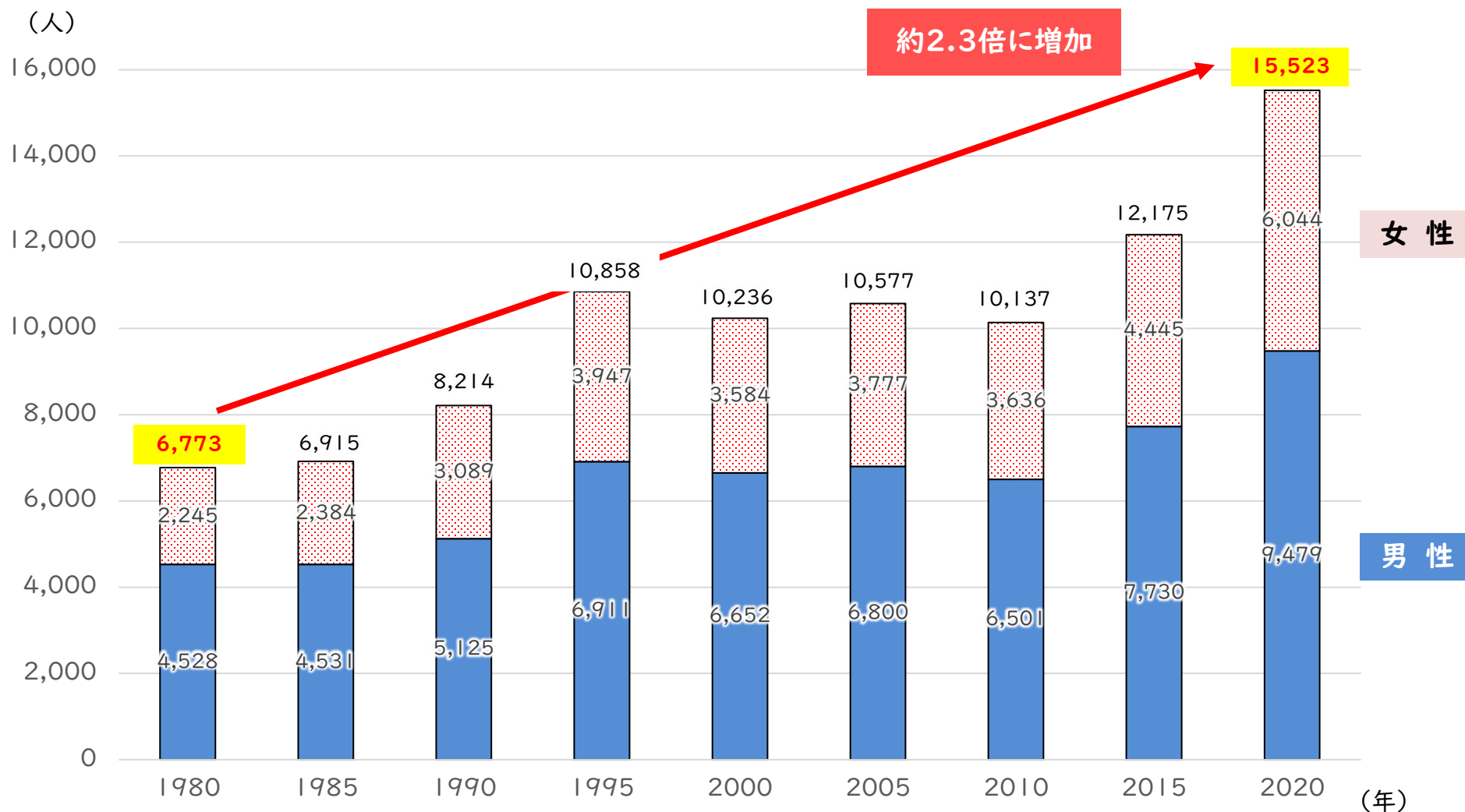


図表11 老人クラブ会員数の推移

出所) 高齢者支援課から提供
備考) 連合会に加入していない団体を含む
60歳以上の方が加入することができる

3.高齢者の活動の変化

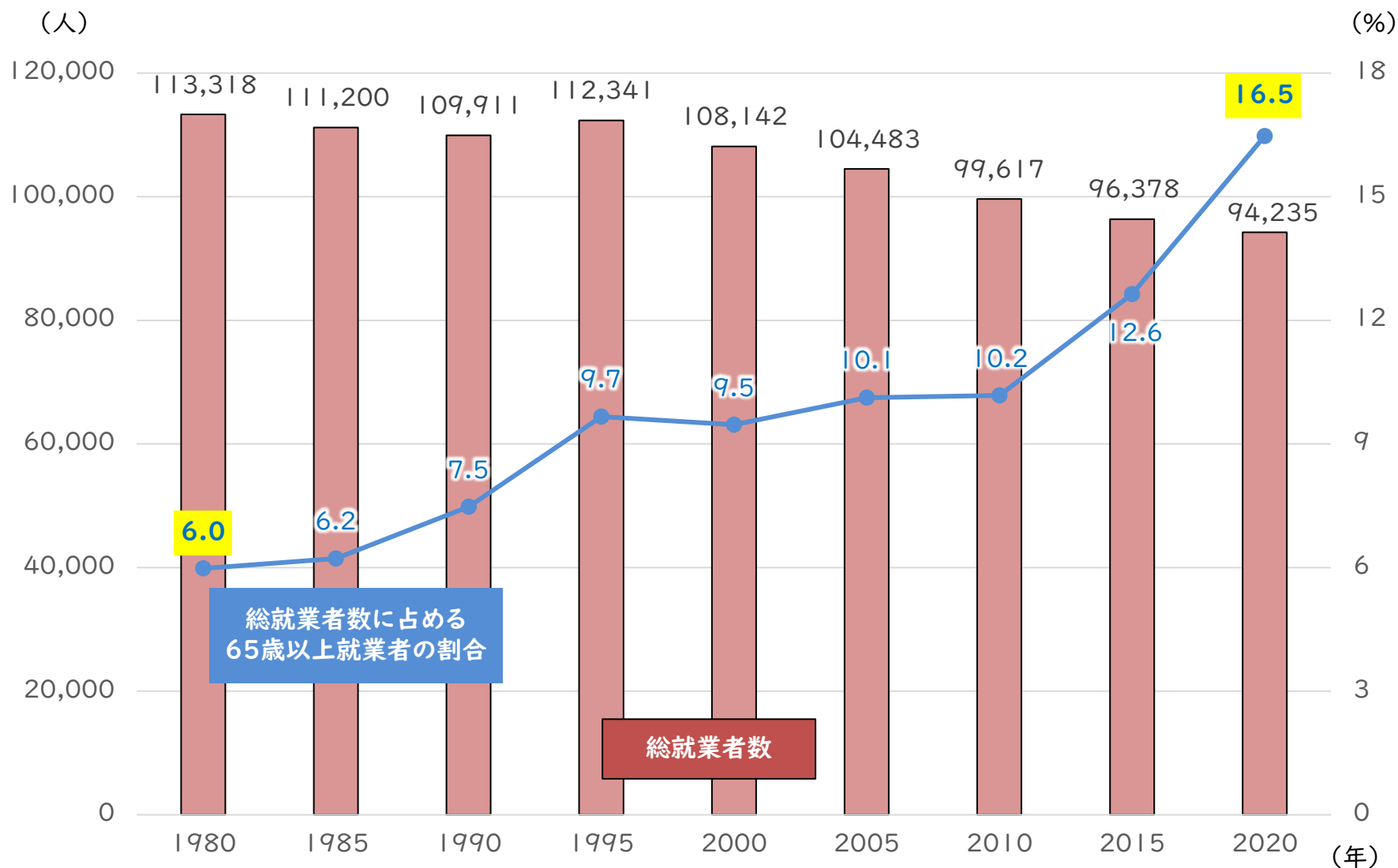
65歳以上の就業者数は大幅に増加しており、**2020年は15,523人と過去最多**を更新しました。また、男女ともに過去最多となっており、高齢者就業の拡大がみられます。



図表12 65歳以上の就業者数の推移

3.高年齢者の活動の変化

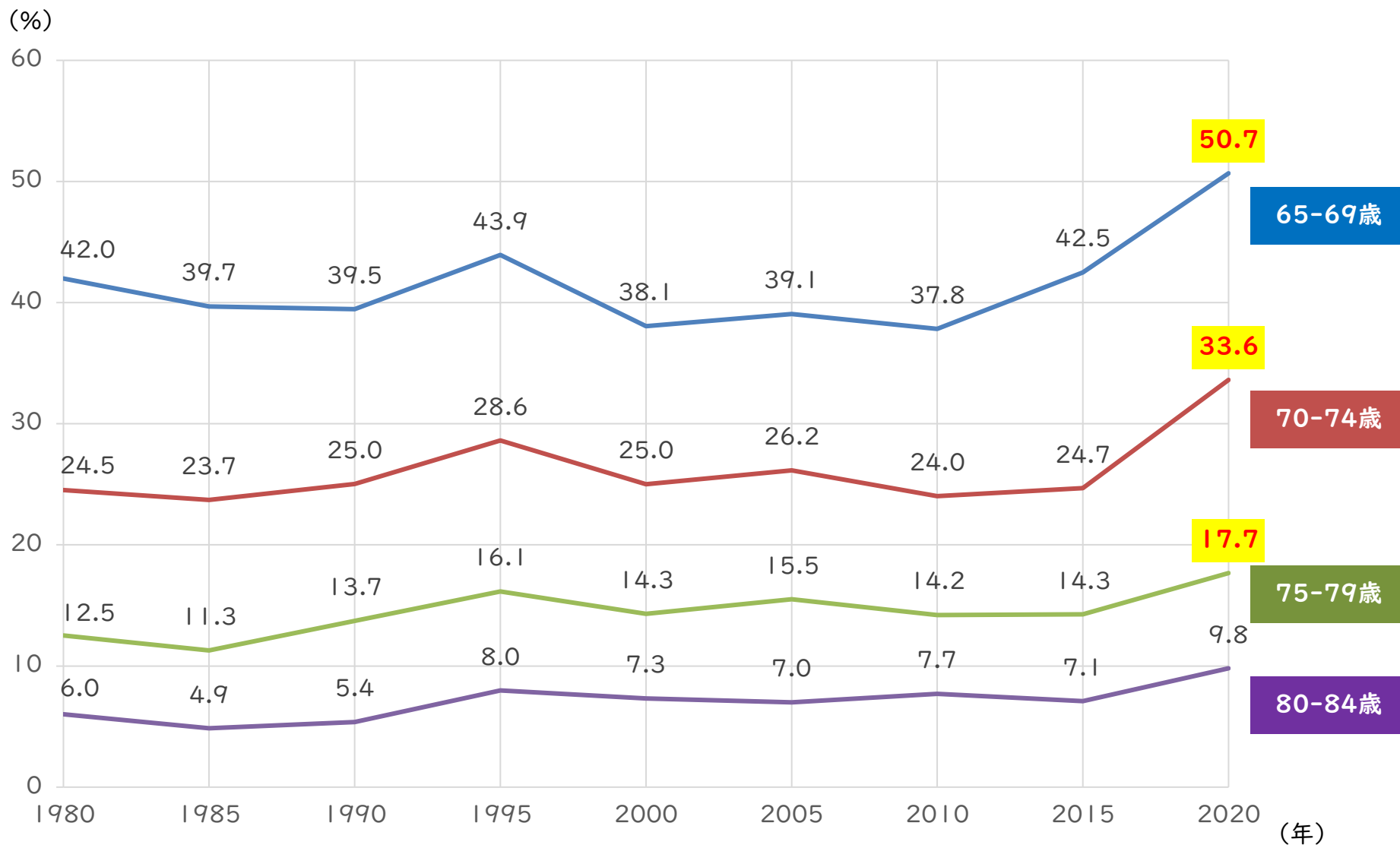
人口減少に伴い就業者総数は減少傾向にある一方で、65歳以上就業者の割合は**16.5%まで上昇し、過去最高**となっています。現在では働く人の約6人に1人が65歳以上となっています。



図表13 就業者総数と65歳以上就業者の割合の推移

3.高齡者の活動の変化

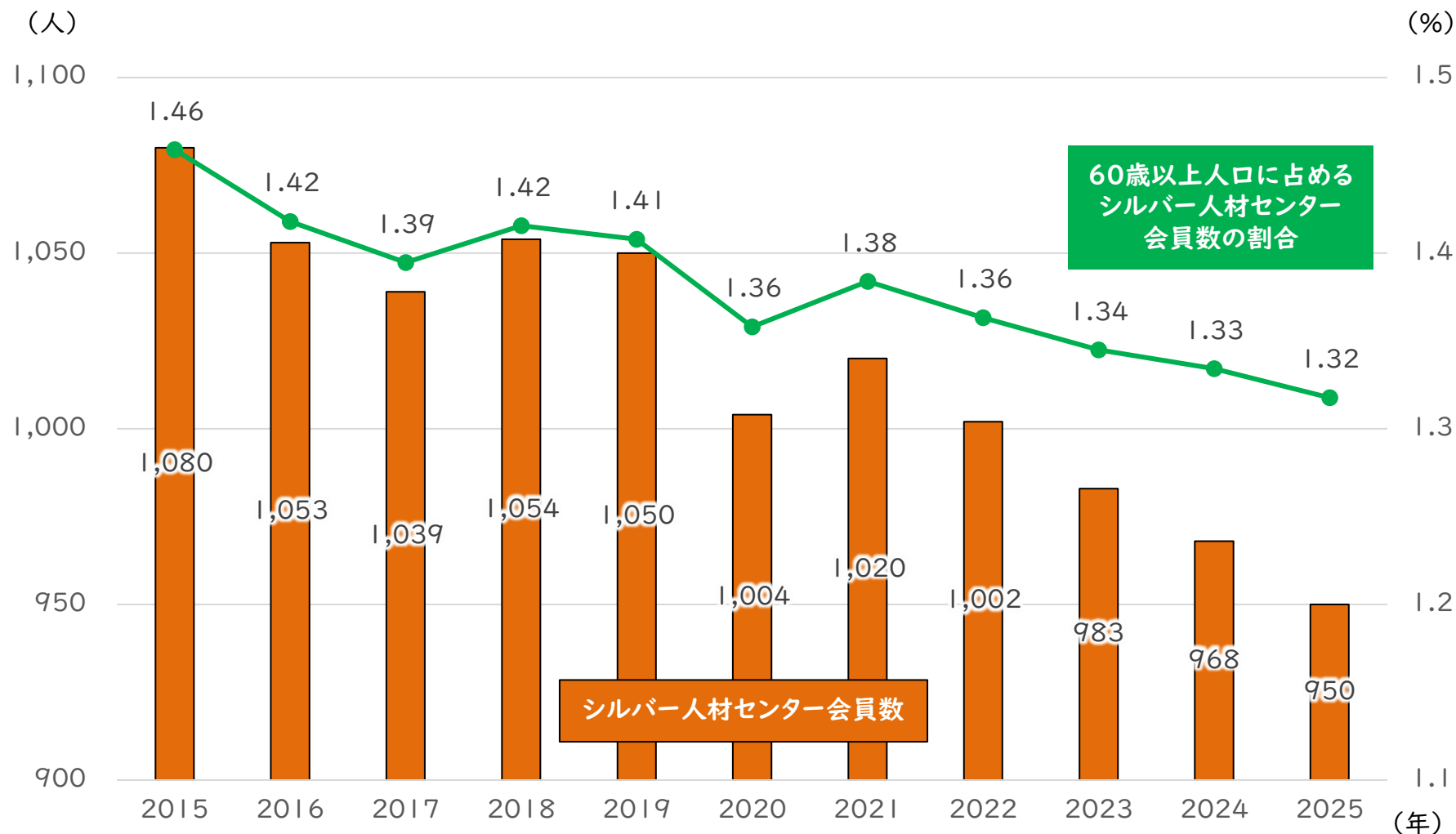
高齡者の就業率は幅広い年代で上昇しています。特に65～69歳と70～74歳で伸びが大きく、2020年にはそれぞれ2人に1人、3人に1人が就業しています。また、75歳以上でも就業率は着実に上昇しています。



図表14 65歳以上の5歳階級別就業率

3.高年齢者の活動の変化

高齢者の就業が増加する一方で、シルバー人材センター会員数は減少しています。2015年の1,080人から2025年には950人となり、60歳以上人口に占める割合も1.46%から1.32%へ低下しています。



図表15 シルバー人材センター会員数の推移

1.高齢者の現状

高齢化の進行

- 上越市の高齢化率は34.1%
→市民の3人に1人以上
- 今後も高齢化が進む見通し
- 地域による高齢化の差が、
拡大する見通し
→中山間地域の高齢化が顕著
- 高齢者のみで暮らす世帯の
増加

2.高齢者の姿の変化

長寿命化と健康維持

- 後期高齢者の割合が上昇
- 平均寿命は延伸
- 要介護認定率は横ばいから
緩やかな低下傾向
- 要介護3以上の割合が低下
要支援1・2の割合が上昇

3.高齢者の活動の変化

社会参加の変化と 就業の拡大

- 65歳以上の就業者数は、
過去最多
- 総就業者数が減少する中、
高齢者の就業割合は過去
最高
- 高齢者の社会参加の形が、
変化