

KOLOZSVÁRI KRISZTINA¹ – GYORGYOVICH MIKLÓS² –
PILLÓK PÉTER³

A társadalmak öregedésének globális trendjei és alkalmazkodási stratégiái

Global Trends in Population Ageing and Strategies for Adaptation

Absztrakt

A tanulmány a társadalmak előregedésének folyamatát vizsgálja a globális demográfiai trendek, a kontinensek eltérő korszerkezeti mintázatai és a hosszú távú előrejelzések alapján. A legfrissebb nemzetközi statisztikák és prognózisok (ENSZ, OECD, WHO, Pew Research, CBO) szerint a világ népességnövekedése fokozatosan lassul, a népességcsúcs várhatóan 2080 körül következik be, miközben 2050-re a 65 év felettiek száma eléri az 1,6 milliárd főt. A várható élettartam meghosszabbodása – amely korábban a jólét egyik legfontosabb mutatója volt – ma már egyre inkább rendszerszintű kihívásként jelenik meg, különösen a kontinensek között mélyülő demográfiai különbségek fényében. A globális folyamatok a visegrádi négyek (V4) országaiban is markánsan éreztetik hatásukat: az alacsony termékenység és javuló élettartam együttesen gyorsítja az előregedést. Magyarország esetében az 1982 óta tartó természetes fogyás, a tartósan alacsony születésszám és halandóság kedvezőtlen alakulása különösen felgyorsította a népesség öregedését. A tanulmány átfogó, szintetizáló keretben mutatja be a demográfiai öregedés társadalmi, gazdasági és intézményi következményeit, valamint azokat a hosszú távú folyamatokat, amelyek a következő évtizedekben meghatározzák a társadalmak alkalmazkodóképességét.

Kulcsszavak: demográfiai öregedés, globális trendek, korszerkezet, termékenységi ráta, várható élettartam, regionális különbségek, V4, Magyarország, demográfiai reziliencia

Abstract

This study examines the ageing of societies based on global demographic trends, varying age structures across continents, and long-term projections. According to the latest international statistics and projections (UN, OECD, WHO, Pew Research, CBO), global population growth is slowing rapidly, with the population peak expected to occur around 2080, while by 2050 the number of people aged 65 and older will reach 1.6 billion. The increase in life

- 1 Kutatási tanácsadó, Századvég.
- 2 Szakmai vezető, Századvég.
- 3 Kutatóintézeti igazgató, Századvég.

expectancy – which was previously one of the most important indicators of prosperity – is now increasingly emerging as a systemic challenge, particularly in light of the growing demographic gaps between continents. Global trends are having a marked impact in countries of the Visegrad Four (V4) as well: low fertility and increasing life expectancy are accelerating population ageing. In Hungary, the natural population decline that has persisted since 1982, coupled with persistently low birth rates and unfavorable mortality trends, has particularly accelerated population ageing. The study takes a comprehensive, synthesizing approach to examining the social, economic, and institutional consequences of demographic ageing, as well as the long-term trends that will determine societies' ability to adapt in the coming decades.

Keywords: demographic ageing, global trends, age structure, fertility rate, life expectancy, regional differences, V4, Hungary, demographic resilience

Bevezetés

Az előregedő társadalom évtizedek óta a globális kihívások egyik meghatározó területe, mivel a korszerkezet változása alapjaiban írja át a modern társadalmak szociális, gazdasági és kulturális berendezkedését. A népességszám növekedésének lassulása és a korszerkezet látványos eltolódása nem átmeneti demográfiai hullám, hanem hosszú távú, történelmi léptékű átalakulásunk velejárója.⁴ A legfrissebb nemzetközi és hazai előrejelzések szerint a világ népessége még ebben a században tetőzik, miközben a kontinensek és országok öregedése jelentős eltéréseket mutat.⁵

Az öregedés értelmezése ugyanakkor nem korlátozódhat pusztán a 65 év felettek arányára. Széman Zsuzsa szerint⁶ az időskor folytonosan alakuló, sokféle megközelítésben jelenik meg a szakirodalomban, ám felhívja a figyelmet egy kritikus társadalmi ellentmondásra is: a javuló életkilátásoknak és az egészségügyi fejlődésnek köszönhetően a funkcionális korhatár folyamatosan „felfelé” tolódik, miközben a munkaerőpiacon egy ezzel ellentétes, „lefelé” irányuló folyamat zajlik. A „munkaerőpiaci” jelenség miatt sok országban már 40-50 éves korban megjelennek az életkori hátrányok. Ez a kettősség rámutat arra, hogy

4 Coleman et al. 2015.

5 United Nations 2024a.

6 Széman 2008.

az elöregedő társadalom problémája nem kizárólag az eltartottak számának statisztikai növekedésében, hanem a társadalmi integráció és a gazdasági részvétel feszültségeiben is megjelenik.⁷

Tanulmányunk célja, hogy a vonatkozó szakirodalom⁸ szintetizálásával bemutassuk az öregedés globális folyamatait, feltárjuk a kontinensek és országok közötti különbségeket, valamint értelmezzük azokat a társadalmi, gazdasági és politikai tényezőket, amelyek a demográfiai trendeket alakítják. Kiindulópontunk, hogy az öregedés nem pusztán demográfiai teherként értelmezhető, hanem olyan összetett társadalmi folyamat, amely új megközelítést és hosszú távú stratégiai válaszokat igényel. A következőkben ennek megfelelően először a globális demográfiai trendeket tekintjük át, különös tekintettel az európai régió sajátosságaira, majd a V4-országok és Magyarország helyzetének értékelésére térünk rá. Tanulmányunk végén a szakirodalom alapján feltárt és továbbgondolt megoldási javaslatokat és szakpolitikai kereteket szintetizáljuk.

A világ népességének átalakulása és a geopolitikai súlypont eltolódása

A világ népessége a 20. század második felétől napjainkig rendkívüli növekedést mutat. Míg 1980 körül mintegy 4 milliárd ember élt a Földön, addig 2022-re a népesség elérte a 8 milliárd főt, vagyis egyetlen emberöltő alatt megduplázódott. A jelenlegi előrejelzések szerint a globális növekedés 2080 körül éri el a 10,4 milliárdos csúcst, amelyet egy lassú stagnálás, majd csökkenés követhet.⁹ A népességnövekedés üteme ugyanakkor jelentős regionális különbségeket mutat. Európa és Amerika dominanciája¹⁰ fokozatosan visszaszorul, míg Ázsia továbbra is a világ népességének közel 60 százalékát adja, Afrika pedig a legdi-

7 Farkas et al. 2009.

8 Elemzésünk a releváns nemzetközi adatbázisok (ENSZ, OECD, WHO, Eurostat, Pew Research, CBO) és a demográfiai öregedéssel foglalkozó szakirodalom célzott, tematikus szelekcióján alapul. A források kiválasztásánál a legfrissebb, összehasonlítható és hosszú távú trendeket bemutató dokumentumokat részesítettük előnyben.

9 United Nations 2024a.

10 22 százalékról 9 százalékra csökkent a részesedése.

namikusabban növekvő kontinenssé vált: lakossága 1980 óta 6,4-szeresére nőtt, és 2100-ra elérheti a 3,5 milliárd főt.¹¹

A népességszám alakulása önmagában azonban nem elegendő a társadalmak előtt álló demográfiai kihívások megértéséhez. A korszerkezet – vagyis az egyes korcsoportok aránya egy adott társadalomban – sokkal pontosabban mutatja a társadalmak előtt álló kihívásokat és lehetőségeket. A demográfiai átmenet klasszikus elméletei¹² szerint a modernizáció előrehaladtával a magas születési és halálozási rátákat alacsony termékenység és hosszabb várható élettartam váltja fel, ami a népesség korstruktúrájának eltolódásához vezet. A korábbi, széles alapú piramisok egyre inkább keskeny alapú formát öltenek, ahol a fiatalabb korcsoportok aránya csökken, miközben az idősebb korosztályok súlya növekszik. Ez a folyamat a világ számos térségében öregedő társadalmat eredményez. A kontinensek korfaszerkezetét vizsgálva azt látjuk, hogy Afrikát – különösen Nigériát és a Szubszaharai térséget – továbbra is széles alapú korfa jellemzi, amely a magas termékenységi ráta (átlagosan 4,0 feletti) és így fiatal népességszerkezet következménye. Ezzel szemben Európa és Kelet-Ázsia egyértelműen az öregedő társadalmak mintázatát mutatják.¹³ A kontinensek medián életkora jól szemlélteti ezt a különbséget: 2024-ben Európában 42,5 év, Észak-Amerikában 38,6 év, Ázsiában 32 év, Latin-Amerikában 31 év, míg Afrikában mindössze 19 év volt. A világ legöregebb országai ebben az évben – Japán, Monaco, Olaszország, Németország, Portugália, Finnország, Görögország, Spanyolország, Hongkong és Dél-Korea – 45–50 év közötti medián életkorról rendelkeztek, míg a legfiatalabb afrikai országok – Nigéria, Uganda, Mali, Csád, Angola, Zambia, Szomália, Mozambik, Burundi és Tanzánia – 15–19 év között mozogtak.¹⁴ A medián életkor ilyen mértékű szórása jól mutatja, hogy a világ demográfiai folyamatai kettős pályán haladnak: a fejlett régiókban az öregedés jelenti a legnagyobb kihívást, míg a fejlődő térségekben a fiatal népesség gyors növekedése alakítja a társadalmi és gazdasági folyamatokat.

11 United Nations 2024a.

12 Notestein 1945; Coleman 2006; Bloom–Canning 2006.

13 Bauer – Nagy 2021; Kovács–Branyiczkiné 2024.

14 United Nations 2024a; World Bank 2024.

A 2018 és 2025 között készült nemzetközi előrejelzések és jelentések¹⁵ egyértelműen jelzik, hogy a világ népességének alakulása és összetétele milyen irányban halad tovább. A legfőbb konklúziója ezen jelentéseknek, hogy bár a globális népesség tovább növekszik, a növekedés üteme fokozatosan lassul, miközben a fejlett régiókban felgyorsul az öregedés folyamata. A Chen és társai (2018)¹⁶ által kidolgozott többdimenziós Öregedő Társadalom Index 2018-ban arra tett kísérletet, hogy megmutassa, az egyes társadalmak milyen mértékben képesek hatékonyan szembenézni a népesség öregedésének kihívásaival. Az index öt kulcsterület – termékenység, jólét, egyenlőség, gazdasági és fizikai biztonság, valamint a generációk közötti kohézió – bevonásával rangsorolja az OECD országait. Az eredmények jelentős eltéréseket tárnak fel: míg Norvégia és Svédország a rangsor élén állnak, addig a közép- és kelet-európai országok – köztük Magyarország – a rangsor alján helyezkednek el. A kutatás rávilágít arra, hogy az öregedés nem kizárólag demográfiai folyamat, hanem jóléti és társadalmi kérdés is: az Egyesült Államok például több dimenzióban jól teljesít, de egyes területeken – egyenlőtlenség és biztonság – lemaradásban van; Japánban a rendkívül hosszú élettartam, Spanyolországban pedig az erős szociális támogatórendszer alakítja az időskorhoz való hozzáállás sajátosságait.

A WHO előrejelzései¹⁷ szerint 2030-ra minden hatodik ember 60 éves vagy idősebb lesz, a 60 év felettek száma pedig 2050-re megduplázódik és eléri a 2,1 milliárd főt. A WHO arra is felhívja a figyelmet, hogy a világ idős népességének kétharmada ekkor már alacsony és közepes jövedelmű országokban fog élni, ami új típusú társadalmi és egészségügyi kihívásokat vetít előre. Ezt a tendenciát erősíti a *Leaving No one Behind in an Ageing World* jelentés,¹⁸ amely hosszabb távon hasonló irányt jelez: a 65 év felettek száma 2050-re eléri az 1,6 milliárd főt, ami az akkori teljes népesség egyharmadának felel meg. A 80 év felettek száma ennél még gyorsabb ütemben növekszik: 2020 és 2050 között várhatóan megháromszorozódik és eléri a 426 millió főt. Az ENSZ 2024-

15 United Nations 2023; United Nations 2024a; Bauer – Nagy 2021; Kovács–Branyiczkiné 2024.

16 Chen et al. 2018.

17 WHO 2022.

18 United Nations 2023.

es revíziója¹⁹ jól érzékelteti a folyamatok összjátékát és a globális népességcsúcsot korábban – már 2084-ben – valószínűsíti, a növekedés üteme ugyanakkor tovább lassul. A friss előrejelzés több olyan tényezőt is figyelembe vesz, amelyekkel a korábbi előrejelzések²⁰ még nem számoltak, így például a Covid-19-járvány várható élettartamot visszavető hatását,²¹ a geopolitikai konfliktusok népességcsökkentő következményeit,²² valamint a termékenység gyors visszaesését Kelet-Ázsiában és Európában. Ezek a tényezők alapvetően módosították a demográfiai pályákat, és ennek egyik leglátványosabb példája, hogy India már 2023-ban megelőzte Kínát, a világ legnépesebb országát.²³

A regionális különbségek továbbra is meghatározóak a globális demográfiai folyamatokban. A Visual Capitalist²⁴ ENSZ-adatokra épülő kimutatása szerint 2025 és 2050 között a fiatalok aránya továbbra is Afrikában lesz a legmagasabb. Ez nem meglepő, hiszen a kontinens medián életkora mindössze 19 év, a termékenységi ráta pedig 4,1 születés/nő körül alakul. A javuló egészségügyi ellátás és a csökkenő halandóság következtében a várható élettartam is emelkedik, így Afrika 2050-re a világ legnagyobb munkaképes korú népességével rendelkezik majd. Európa ezzel szemben a világ legöregebb régiója: a medián életkor jelenleg is 43 év körül alakul, és az előrejelzések szerint 2050-ig tovább emelkedik, a termékenységi ráta pedig tartósan a reprodukciós szint alatt (1,5-1,6) marad, ami a 65 év felettek arányának jelentős növekedéséhez vezet (2050-re elérheti akár a 30-35 százalékot). A népességfogyás és öregedés különösen Kelet-Európában lesz meghatározó: Bulgária, Lettország, Litvánia, Szerbia és Ukrajna esetében 2050-ig 20 százalék feletti népességfogyás várható. Nyugat- és Dél-Európában – például Németországban, Olaszországban és Spanyolországban – szin-

19 Ritchie–Rodés–Guirao 2024; United Nations 2024a.

20 United Nations 2019.

21 2020-ban mintegy 5 millióval, 2021-ben további 10 millióval több halálesetet regisztráltak, mint 2019-ben, és csak 2023-ra tért vissza a járvány előtti szintre.

22 Ukrajnában 2022–2023 között mintegy 6 millió főnyi nettó migrációs veszteség következett be.

23 Miközben India felemelkedett, Kína tartós népességcsökkenési pályára állt: 2025-ben már negatív, -0,2 százalékos éves növekedési rátát mutatott. A fordulat hátterében elsősorban az 1979-ben bevezetett egygyermekes politika hosszú távú hatásai állnak, amelyek a termékenységi ráta tartós és mély visszaeséséhez vezettek – olyan mértékben, hogy a háromgyermekes politika bevezetése sem tudta érdemben megfordítani ezt a trendet.

24 Rao 2024; United Nations 2024a.

tén drasztikusan nő az idősök aránya, bár a népességfogyás üteme mérsékeltebb. Ázsia demográfiai folyamatai szintén gyors átalakulást mutatnak, de országonként eltérő pályán. Kínában az idősök aránya 2000 és 2024 között megduplázódott, és 2050-re elérheti a 33 százalékot, miközben a népesség már most csökkenő pályán van. India ezzel szemben tovább növekszik: a népességcsúcsot várhatóan 2061-ben éri el 1,7 milliárd fővel, majd a század végére 1,5 milliárd főre mérséklődik.²⁵ Japánban az öregedés folyamata már az 1990-es évektől rendkívül gyors; a 65 év felettek aránya a teljes népességen belül már 2015-ben elérte a 26,7 százalékot, és 2060-ra várhatóan 40 százalékra emelkedik. A népesség drasztikusan csökken (2024-ben 120 millió fő), ugyanakkor továbbra is a világ egyik leghosszabb várható élettartamával rendelkezik.²⁶ Az Egyesült Államokban a 65 év feletti népesség száma várhatóan megduplázódik. A CBO²⁷ előrejelzése szerint 2026 és 2056 között a 65 éves vagy annál idősebb népesség 2036-ig átlagosan évi 1,6 százalékkal emelkedik, miközben a fiatalabb korcsoportok növekedési üteme jóval alacsonyabb. Bár a 25–54 évesek száma várhatóan 2042-ig emelkedik, a termékenységi ráta csökkenése és a javuló halandóság miatt 2033 után a népességnövekedés egyedüli forrása a nettó bevándorlás lesz.²⁸

A demográfiai öregedés nemzetközi mozgatórugói

A globális népesség alakulását és a korszerkezeti változásokat bemutató előző fejezetből jól látható, hogy a világ társadalmi eltérő ütemben, de egy irányba tartanak: az öregedés felé. A demográfiai öregedés mögött azonban nem egyetlen tényező áll, hanem három, egymással szorosan összefüggő folyamat: a termékenységi ráta csökkenése, a várható élettartam növekedése, vagyis a halandóság mérséklődése, valamint a migrációs folyamatok alakulása. Ezek a tényezők együtt alakít-

25 Corichi–Hernandez Ramones–Thomas 2025.

26 2015-ben 83,7 év volt a várható élettartam, és az egészséges várható élettartam is kiemelkedően magas volt (férfiaknál 71,1 év, nőknél 75,6 év).

27 2026.

28 Congressional Budget Office 2026.

ják azt a demográfiai szerkezetet, amely a következő évtizedekben meghatározza a társadalmak működését.

A nemzetközi előrejelzések és elemzések egyik legfontosabb közös eleme, hogy a globális termékenységi ráta folyamatosan csökken. Míg 1950-ben egy nőre átlagosan 4,9 gyermek jutott, addig ma ez az érték 2,3 körül alakul, és a becslések szerint a következő évtizedekben 2,07-re mérsékelődik tovább.²⁹ A csökkenés üteme azonban nem egységes: a kontinensek különböző időpontokban lépik át a 2,1-es reprodukciós szintet. Európa, Észak-Amerika és Ausztrália már az 1970-es években a reprodukciós szint alá esett, Kelet- és Délkelet-Ázsia várhatóan 2030 körül éri el ezt a szintet, Ázsia egésze 2060 körül, míg a szubszaharai Afrika csak 2080 után. Ez a különbség jól magyarázza a régiók eltérő korszerkezeti mintázatait. A termékenység visszaesésének okai természetesen összetettek. A teljesség igénye nélkül többek között a nők iskolázottságának növekedése, a városiasodás, a gyermekvállalás elhalasztása és a fogamzásgátlás elterjedése, a megélhetési költségek emelkedése, a párkapcsolati minták változása, a lakhatási nehézségek és a gazdasági bizonytalanság egyaránt hozzájárulnak ahhoz, hogy a családok kevesebb gyermeket vállalnak.

A várható élettartam növekedése az öregedés másik alapvető mozgatórugója. A globális várható élettartam 1950 óta több mint 25 évvel emelkedett (akkor 46,5 év volt), és bár a Covid-19-járvány átmeneti visszaesést okozott (2020–2021 között globálisan -1,8 év), a hosszú távú trend továbbra is növekedést mutat: 2050-re várhatóan eléri a 77,3 évet. A World Economic Forum jelentése szerint a regionális különbségek lassan mérséklődnek, de a fejlődő régiók – különösen Afrika – lemaradása még érzékelhető lesz.³⁰ A várható élettartam növekedésének fontos sajátossága, hogy a nők minden régióban tovább élnek, mint a férfiak: az EU-ban átlagosan 5,4 évvel, globálisan 5-6 évvel.³¹ A prognózisok szerint ez a különbség 2100-ra is fennmarad, ami azt eredményezi, hogy az időskorú népesség nemi összetétele továbbra is erősen női dominanciát mutat, különösen a 80 év feletti korosztályban.

²⁹ United Nations 2025.

³⁰ Richter 2023.

³¹ Saloni–Lucas 2023.

A migráció a demográfiai öregedés harmadik meghatározó tényezője, amely a korábbi fejezetben bemutatott regionális különbségeket részben ellensúlyozza, részben pedig felerősíti. A magas jövedelmű országokban, ahol a termékenységi ráta csökken és a várható élettartam folyamatosan emelkedik, a migráció egyre inkább a népességnövekedés elsődleges forrásává válik. Ezzel szemben a kibocsátó országok – elsősorban Afrika és Dél-Ázsia – a születések halálozások feletti többletéből adódó természetes népességnövekedés mellett jelentős munkaképes korú népességet veszítenek, ami hosszú távon gazdasági és társadalmi kihívásokat eredményezhet. A Pew Research Center 2022-es adatai szerint³² Európa továbbra is a világ legnagyobb bevándorlási célpontja (2022-ben 86,7 millió fő bevándorló), ezen belül Németország az egyik legnagyobb befogadó ország. Globális összehasonlásban az Egyesült Államok rendelkezik a legnagyobb bevándorló népességgel: 2020-ban több mint 51 millió bevándorlót regisztráltak, és az előrejelzések szerint a migráció a következő évtizedekben is meghatározó marad (2037 és 2056 között évente átlagosan 1,2 millió fő körül alakul majd a bevándorlás – ez megközelíti az 1990–2021 közötti évi 1,1 milliós átlagot). Más térségekben ugyanakkor mérséklődés figyelhető meg: az OECD 2024-es jelentése szerint a gazdaságilag fejlett országokba irányuló munkaerő-migráció több mint ötödével, 21 százalékkal mérséklődött. A visszaesés részben a szigorúbb kormányzati intézkedések következménye: az Egyesült Királyságban például 2023-hoz képest 40 százalékkal csökkent a nettó bevándorlás, részben a vízumszabályok és a lakáspiaci nyomás miatt. Európán belül Németországban és Hollandiában is mérséklődött a beáramlás.

Mindezen folyamatokban a politikai döntések szerepe is meghatározó. A közvetlen beavatkozások – például a születésszabályozási politikák, mint Kína egykézese – és a közvetett ösztönzők, így az adókedvezmények, szociális transzferek vagy családtámogatások egyaránt jelentős hatást gyakorolnak a termékenységre és a népesség alakulására.

Ennek következtében az öregedés ma már egy összetett társadalmi és gazdasági kihívást jelent – miközben történetileg pozitív társadalmi folyamatként is értelmezhető –, amely a jóléti rendszerek fenntarthatóságát, a munkaerőpiac működését és a hosszú távú fejlődési pályákat egyaránt meghatározza.

32 Lopez–Moslimani–Natarajan 2022.

A V4-országok idősödési pályái

A globális demográfiai folyamatok után érdemes közelebbről megvizsgálni, hogyan jelennek meg ezek a trendek a visegrádi négyek (V4) országaiban. Bár a régió országai jobbra hasonló történelmi és társadalmi-gazdasági gyökerekkel rendelkeznek, demográfiai folyamataik és idősödési pályáik erős belső heterogenitást mutatnak. A 21. század elejére a V4-ek egészét az alacsony termékenység és a javuló élettartam eredőjeként fellépő társadalmi előregedés jellemzi, és a régió fokozatosan konvergál a nyugat-európai országokra jellemző szintekhez.³³

A népesség idősödésének üteme országonként eltérő. Csehországban és Magyarországon az előregedési folyamat korábban indult meg, így jelenleg e két országban a legmagasabb a népesség átlagéletkora. Magyarországon ez 44,5 év, de a legalacsonyabb értéket mutató Szlovákiában sem jóval alacsonyabb (42,6 év).³⁴ Szlovákia és Lengyelország ugyan még „fiatalabb” korszerkezettel rendelkezik, az idősödés ütemét tekintve azonban gyorsabb pályán mozognak, és a következő évtizedekben várhatóan utoléri – sőt egyes mutatókban meg is előzik – a cseh és magyar szinteket.³⁵

Az országos átlagok mögött jelentős regionális különbségek húzódnak meg. Egy NUTS 2 szintű elemzés³⁶ alapján a V4-régió 37 tervezési-statisztikai egysége nem alkot homogén tömböt. A demográfiai dinamika mentén éles törésvonalakat láthatunk a nagyvárosi központok – például Prága, Varsó vagy Budapest – és a vidéki perifériák között. A központi régiók a belső és nemzetközi vándorlás célpontjaiként képesek mérsékelni az idősödés hatásait, míg a perifériák – különösen Lengyelország keleti részei és a magyar vidéki térségek – az elvándorlás és a természetes fogyás kettős nyomása alatt állnak.³⁷ Lennert és Tóth³⁸ elemzésének talán legfontosabb megállapítása, hogy a jelenlegi és jövőbeli folyamatokat nemcsak a termékenységi vagy halandósági ráták, hanem az indító korszerkezet is alapvetően befolyásolja. A ko-

33 Káčerová–Ondačková 2015.

34 Tér-Kép 2024.

35 Káčerová–Ondačková 2015; Tóth 2024.

36 Lennert–Tóth 2024.

37 Lennert–Tóth 2024; Tóth 2024.

38 Lennert–Tóth 2024.

rábbi demográfiai hullámok „beégtek” a jelenlegi struktúrába, és mintegy előrevetítik az idősödés elkerülhetetlen folytatódását még azokban a térségekben is, ahol a termékenységi mutatók kedvezőbbek.

Az idősödési pályák közvetlen hatást gyakorolnak a régió gazdasági potenciáljára is. Az Oeconomus³⁹ előrejelzése szerint 2060-ig a V4-országokban jelentős mértékben csökken a munkaképes korú népesség: Magyarországon mintegy 17 százalékkal, Lengyelországban és Szlovákiában 25-26 százalékkal. Ez a strukturális munkaerőhiány a régió fenntartható fejlődésének egyik legsúlyosabb gátjává válhat.⁴⁰ A V4-országok eltérő stratégiákkal reagálnak a kihívásokra. Magyarország elsősorban a családpolitikai ösztönzőkre és a belső munkaerő-tartalékok – például a nyugdíj mellett dolgozók és a nők – aktiválására épít, szemben a nyugat-európai típusú, bevándorlásra építő megoldásokkal.⁴¹ Lengyelország az utóbbi években egyre inkább befogadó országgá vált, különösen az ukrán munkaerő tekintetében, miközben a családpolitikai ösztönzők (pl. az 500+ program)⁴² náluk is hangsúlyosak.⁴³

A V4-ek idősödési pályái eltérő ritmusban, de közös irányba mutatnak: a népesség elkerülhetetlen öregedése és a munkaképes korúak fogyása felé. Ez olyan komplex kihívást jelent, amely a 21. század közepéig alapjaiban fogja meghatározni a visegrádi országok társadalmi és gazdasági rezilienciáját.⁴⁴ A munkaerő-kínálat látványos szűkülése lassítja a régió növekedési potenciálját, és egyre nagyobb terhet ró az ellátórendszerekre. Magyarország helyzete e tekintetben sajátos: 1990 és 2020 között a népesség folyamatosan, minden évben csökkent, ösz-

39 2024.

40 Ezen a ponton érdemes megemlíteni egy fontos elméleti keretet a gazdasági hatások értelmezéséhez, mégpedig az életciklus-elméletet, mely szerint a fogyasztási ráta fiatal- és időskorban magasabb, míg a munkaképes korúaknál alacsonyabb, mivel ez utóbbi csoport jövedelmének nagyobb részét megtakarítja. Ennek megfelelően a fiatalabb és idősebb korosztály arányának növekedése inflációs, míg a munkaképes korúak magasabb aránya deflációs hatású lehet, ami az öregedő társadalmakban növekvő inflációs kockázatot vetít előre (Benda 2020).

41 Erdélyi 2026; Shkuropadska et al. 2024.

42 A lengyel Család 500+ (Rodzina 500+) program egy 2016 áprilisában indított, gyermekként havi 500 zloty (kb. 120 euró) adómentes juttatást biztosító közvetlen anyagi támogatás, amely a 18 év alatti gyermekekre vonatkozik. A program célja a gyermekszegénység csökkentése és a születésszám növelése volt, kezdetben a második, majd minden gyermekre kiterjesztve. A program a lengyel kormány egyik legjelentősebb családpolitikai intézkedése, amely több mint 2,6 millió családot érint.

43 Shkuropadska et al. 2024.

44 Lennert–Tóth 2024; Tóth 2024.

szesen 5,8 százalékkal. Csehország és Szlovákia ugyanezen időszak alatt akár 3,2 százalékos népességnövekedést is fel tudott mutatni, ám míg Szlovákiában a növekedés elsősorban a fiatalabb induló korszaknak köszönhető, Csehországban inkább a pozitív vándorlási egyenlegnek.⁴⁵

A magyarországi idősödés helyzete és magyarázatai

Magyarország demográfiai helyzete a 21. század első negyedének végén már egy olyan komplex kihívássá vált, amelynek gyökerei a 20. század utolsó harmadáig nyúlnak vissza. A népesség az 1980-as évek elején – egy hosszú növekedési szakasz végén – érte el történelmi csúcspontját⁴⁶ (10,7 millió fő), majd 1981-től tartós természetes fogyás kezdődött, amely azóta is meghatározza a hazai demográfiai folyamatokat.⁴⁷ A népességszám 1980 és 2025 között összesen 1,169 millió fővel csökkent, évente átlagosan mintegy 26 ezer fővel.⁴⁸ A demográfiai válságot tovább mélyítette a születésszám drasztikus, történelmi visszaesése is.^{49, 50} A népességszám mérséklődését részben ellensúlyozta a nemzetközi vándorlás pozitív egyenlege, amely 2010 és 2023 között – néhány év kivételével – átlagosan évi 13 ezer fős többletet jelentett,⁵¹ ám ennek jelentős része a határon túli magyar közösségekből érkezett.⁵²

A népességfogyás mellett a korszak szerkezet látványos átalakulása is meghatározza a hazai demográfiai pályát. Magyarországra – a környező és a modern társadalmakhoz hasonlóan – ma egy „fogyó-idősödő”

45 Tóth 2024.

46 Magyarország népességének száma nemek és életkor szerint – interaktív korfa: <https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/terulet.html>

47 Őri–Szabó 2024; Miltényi 1992; Gyorgyovich 2025

48 A népesség száma és átlagos életkora nem szerint: https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0002.html

49 2025-ben mindössze 72 ezer gyermek született. A népmozgalom főbb adatai havonta: https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0064.html

50 Őri–Szabó 2024.

51 Gyorgyovich 2025.

52 Tóth 2022.

népességszerkezet jellemző.⁵³ a korfa alsó része a csökkenő gyermekszám miatt folyamatosan keskenyedik, míg a felső része a korábbi, népesebb generációk idősödése következtében kiszélesedik.⁵⁴ A korstruktúrában ma jól láthatók a múltbéli demográfiai hullámok, így az 1950-es és 1970-es években született úgynevezett Ratkó-generáció, amely nyugdíjba vonulása a következő években tovább növeli az ellátórendszerek terhelését.⁵⁵

Az öregedési folyamat mértékét számszerűen jelzi az öregedési index⁵⁶ emelkedése is. Míg a 20. század elején az öregkorúak aránya csupán 7,5 százalék volt, az 1980-as évekre ez már elérte a 17,1 százalékot,⁵⁷ a 21. század első két évtizedében pedig tovább gyorsult a folyamat, és 2021-re 20,4 százalékon volt ez az érték, 2050-re pedig a 27,8 százalékos arányt prognosztizálják.⁵⁸ Ezzel együtt a halandósági viszonyok is szűkszerűen átalakultak. Bár a születéskor várható élettartam az 1990-es évek közepe óta emelkedett, a nemek közötti jelentős különbség és a keringési rendszer betegségeinek magas aránya továbbra is kritikus pont marad.⁵⁹

A jövőbeli előrejelzések a 21. század hátralévő részére a további népességcsökkenést és az eltartottsági ráta növekedését vetítik előre. A magyar népesség 2070-re 7,66 és 8,93 millió fő közé apadhat,⁶⁰ 2100-ra pedig a legkedvezőtlenebb forgatókönyv szerint akár a 4 millió fős népesség sem elképzelhetetlen szcenárió. A hipotetikus 2,1-es termékenységi ráta 2030-ra történő elérése és tartós fennmaradása mellett is mindössze mintegy 9,5 millió fő körüli népesség valószínűsíthető a század végére. Mindez azt jelzi, hogy még a legoptimistább forgatókönyvek mellett is elkerülhetetlen az öregedés társadalmi és gazdasági következményeivel való szembenézés, mivel a népesség korszerke-

53 Óri–Szabó 2024.

54 Bálint–Spéder 2012; Óri–Szabó 2024.

55 Óri–Szabó 2024; Gyorgyovich 2025.

56 Az öregedési index a 65 éves és annál idősebb népesség száma 100 fő 14 éves vagy annál fiatalabb gyermekekre vetítve.

57 Klinger 1983.

58 OECD 2023a.

59 Spéder 2014.

60 Drabancz–Berde 2021.

zetének, a szülések időzítésének és a vándorlási folyamatoknak az eredője minden forgatókönyvben a 2100-ig tartó fokozatos létszám-csökkenés irányába mutat.⁶¹

A demográfiai öregedés hazai mozgatórugói

A magyar halandósági viszonyok az elmúlt évtizedekben kettős képet mutattak. Bár a rendszerváltás óta a születéskor várható élettartam jelentősen emelkedett, Magyarország továbbra is tartós lemaradásban van az Európai Unió átlagához viszonyítva.⁶² A hazai mortalitási trend történelmi mélypontját 1993 jelentette,⁶³ amikor a rendszerváltás társadalmi és gazdasági sokkja az egyik legrosszabb európai férfihalandósági mutatóval párosult.⁶⁴ Az 1990-es évek közepétől azonban pozitív fordulat vette kezdetét: 1990 és 2010 között a férfiak várható élettartama 65,1 évről 71,6 évre, a nőké 73,7 évről 78,7 évre emelkedett.⁶⁵ A Covid-19-világjárvány átmenetileg megtörte ezt a folyamatot, 2020-ban és 2021-ben jelentős többlethalálozást és az életkilátások átmeneti visszaesését eredményezve,⁶⁶ azonban a kilábalás azóta megtörtént, és 2024-re a születéskor várható élettartam a férfiaknál 73,6 évre, a nőknél pedig 79,6 évre emelkedett.⁶⁷

A magyar mortalitási profil egyik legfőbb sajátossága a halálokok szerkezetének eltérése a nyugat-európai országokétól: a keringési rendszer betegségei az összes halálozás mintegy feléért felelősek,⁶⁸ standardizált halálozási rátájuk pedig mindkét nemnél legalább kétszerese az uniós átlagnak. A daganatos megbetegedések a halálozások további ötödét adják.⁶⁹ A halandósági mutatók mögött jelentős társadalmi és

61 Gyorgyovich 2025.

62 Bálint 2024; Spéder 2014.

63 Halálozások a gyakoribb halálokok és nem szerint: https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0010.html

64 Miltényi 1992.

65 Spéder 2014.

66 Ferenci-Tóth 2022.

67 Születéskor várható átlagos élettartam, átlagéletkor, nem, vármegye és régió szerint [év]: https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0039.html

68 Vitrai 2023.

69 Uo.

regionális egyenlőtlenségek húzódnak meg. A férfiak hátrányosabb helyzetében továbbra is meghatározóak az életmódbeli tényezők, így az alkohol- és dohányfogyasztáshoz köthető kockázatok, illetőleg a keringési rendszer betegségeinek európai viszonylatban is magas aránya.⁷⁰ Az egyenlőtlenségek másik fontos dimenziója az iskolai végzettség szerinti differenciálódás, amely szerint a magasabb végzettségűek komolyabb élettartamelőnyt is élveznek,⁷¹ mivel az oktatási expanzió nemcsak jobb életkörülményeket, hanem egészségtudatosabb magatartást is eredményez.⁷² Regionális szinten Budapest rendelkezik a legkedvezőbb életkilátásokkal, míg Észak-Magyarország és az alföldi térségek továbbra is hátrányosabb helyzetben vannak.⁷³

Magyarország termékenységi folyamatai illeszkednek az európai trendekhez: a teljes termékenységi arányszám évtizedek óta tartósan a 2,1-es⁷⁴ reprodukciós szint alatt van.⁷⁵ A gyermekvállalás időzítése mindeközben radikálisan kitolódott: a rendszerváltást követő két évtizedben a nők átlagos életkora az első gyermek születésekor 23 évről 28 évre emelkedett,⁷⁶ 2021-re pedig elérte a 28,6 évet.⁷⁷ Ez összefügg az oktatási expanzióval, a női karrierutak felértékelődésével és a párkapcsolati minták átalakulásával. Tanulmányok szerint a gyermekvállalási életkor kitolódása nemcsak lerövidíti a nők biológiailag rendelkezésre álló termékeny életszakaszát, hanem gyakran a biztos egzisztencia megteremtésének kényszerével is párosul, ami a szülővé válás halasztását eredményezi.⁷⁸ A termékenységi magatartás megváltozására tehát nem pusztán egyéni döntések sorozataként, hanem a 21. századi modernitás mélyreható strukturális kihívásaként kell tekintenünk.

70 Bálint 2024; Bálint–Kovács 2021.

71 Minden egyes oktatásban eltöltött év átlagosan 1,9 százalékkal csökkenti a felnőttkori halálozási kockázatot (Chen et al., 2018).

72 Bálint–Kovács 2021; Boros–Gál 2024.

73 Kulcsár–Obádovics 2016; Őri–Szabó 2024.

74 Ez a népesség stagnálásához szükséges szint optimális korszerkezet és 0 nettó migráció mellett.

75 A 21. századi európai demográfiai folyamatokat gyakran a „demográfiai tél” metaforájával jellemzi a szakirodalom.

76 Kapitány–Spéder 2009

77 Pári–Rövid–Fűrész 2023.

78 Kapitány–Spéder 2009; Pári–Rövid–Fűrész 2023.

A hazai termékenység alakulásának másik kritikus pontja az úgynevezett „termékenységi rés”, amely a tervezett és a ténylegesen megszületett gyermekek száma közötti különbséget jelöli. A hazai kutatások egybehangzóan állítják, hogy a legtöbb pár több gyermeket szeretne, mint amennyi végül megszületik.⁷⁹ A vágyott gyermekek „elmaradása” mögött álló okok között a párkapcsolati instabilitás, a lakáskörülmények nehézségei és a gazdasági bizonytalanság szerepelnek a legfontosabb helyen.⁸⁰ Bár a családpolitikai intézkedések – így a munkához és jövedelemhez kötött támogatások és adókedvezmények – jól láthatóan és kimutathatóan ösztönözték a gyermekvállalást,⁸¹ a családokra fordított állami kiadások GDP-arányos szintje nem mutatott olyan kiugró növekedést, amely önmagában képes lett volna a trendek tartós megfordítására.⁸² A családi modellek pluralizálódása – a korábban univerzálisnak számító korai házasságkötés és kétgyermekes családmodell⁸³ után a házasságon kívüli gyermekvállalás növekedése, és a gyermektelenség elfogadottabbá válása –,⁸⁴ valamint az egyéni életstratégiák előtérbe kerülése és a szülővé válás „költségeinek” (nemcsak anyagi, hanem időbeli és karrierbeli áldozatoknak) növekedése tovább erősíti a kisebb gyermekszám irányába ható társadalmi mintázatokat.⁸⁵ A demográfiai előrejelzések szerint a termékenység mérsékelt javulása esetén is a népesség csökkenése és a társadalom elöregedése marad a meghatározó pálya a következő évtizedekben.⁸⁶

A nemzetközi vándorlás az elmúlt évtizedben részben mérsékelte a természetes fogyást. 2010 és 2023 között a bevándorlás átlagosan évi 13 ezer fős többletet jelentett, ám ennek jelentős része a határon túli magyar közösségekből érkezett. Ez Magyarország számára demográfiai

79 Pári–Rövid–Fűrész 2023.

80 Uo.

81 A családpolitikai intézkedések hatásvizsgálata során a 2011-es családi adókedvezmény kiterjesztése közvetlen ösztönzőként hatott, és átlagosan mintegy 2 százalékos emelkedést eredményezett a születésszámban (Szabó 2017). Bördös és Szabó-Morvai (2021) eredményei ezt megerősítik azzal, hogy a magyar családtámogatási rendszer egésze enyhén pozitív, szignifikáns hatást gyakorol a termékenységre, főleg azon elemek révén, amelyek a nők foglalkoztatási lehetőségeit és a családok megélhetési stabilitását javítják.

82 Drabancz–Berde 2021.

83 Bódy 2016.

84 Kapdebo 2024.

85 Szentgáli 2023.

86 Gyorgyovich 2025.

puffert jelent, ugyanakkor hosszú távon hozzájárul a szomszédos országok magyar népességének csökkenéséhez. A migráció tehát fontos, de korlátozott hatású tényező: nem képes ellensúlyozni sem a tartósan alacsony termékenységet, sem a magas halandóságot.

A tartósan alacsony termékenység, a magas halandóság és az idősödés együttesen azt vetítik előre, hogy a természetes fogyás a 21. század hátralévő részében is meghatározó marad, ami a jelenleginél is súlyosabb kihívást fog jelenteni az egészségügyi és szociális ellátórendszerek számára.⁸⁷ A népesség csökkenése, a korszerkezet eltolódása és a regionális különbségek mélyülése emellett a munkaerőpiac működését is jelentősen befolyásolja, és hosszú távon meghatározza Magyarország társadalmi-gazdasági alkalmazkodóképességét.

Idősödési paradoxon – Hogyan lehetséges idősödő társadalomról beszélni az idősök arányának növekedése nélkül?

A társadalmi idősödést hagyományosan a kronológiai életkor alapján határozzuk meg: egy társadalmat akkor nevezünk idősödőnek, ha abban a 65 évesek és idősebbek aránya, illetve a medián életkor folyamatosan emelkedik. Magyarországon az elmúlt két és fél évtizedben ez a folyamat vitathatatlanul végbement.⁸⁸ Létezik azonban egy alternatív megközelítés, amely szerint a társadalom idősödése nem feltétlenül jár együtt az idősnek tekintett népesség arányának növekedésével, amennyiben az aktív életszakasz és az időskor határát a változó élettartamhoz és munkapiaci aktivitáshoz igazítjuk. A Boros és Gál által bemutatott *idősödési paradoxon* alapja – Sanderson és Scherbov nyomán⁸⁹ – az úgynevezett

⁸⁷ Gyorgyovich 2025; Őri-Szabó 2024.

⁸⁸ Boros–Gál 2024.

⁸⁹ Sanderson és Scherbov (2013) szerint a hagyományos demográfiai mérések implicit módon azt feltételezik, hogy az egyének releváns jellemzői – mint például az egészségi állapot vagy a kognitív funkciók – egy adott életkorban állandóak. Ezzel szemben a modern társadalmakban egyfajta „életkor-infláció” figyelhető meg, azaz a mai 65 évesek várhatóan egészségesebbek és hosszabb hátralévő élettartamra számíthatnak, mint a korábbi generációk azonos korú tagjai. Ezért a prospektív életkor alkalmazását javasolják, amely nem a születés óta eltelt időt, hanem a halálig hátralévő várható éveket tekinti az öregedés mércéjének. Ez a szemléletváltás felülírja az idősödésről alkotott képet. Amennyiben az időskor határát dinamikusan, a várható élettartam növekedésével párhuzamosan toljuk ki, akkor a „társadalmi öregedés” mértéke sokkal csekélyebbnek hat, mint a retrospektív, naptári alapú statisztikák alapján.

„prospektív” vagy jellemzőalapú megközelítés. E szerint az időskor határa nem egy fix pont, hanem a várható élettartam függvényében folyamatosan kitolódik. Ha az időskor kezdetét nem a 65. születésnaphoz, hanem például a halálíg hátralévő 15 évhez kötjük, a statisztikai kép megváltozik. Magyarországon az elmúlt évtizedekben az effektív nyugdíjkorhatár⁹⁰ erősen emelkedett, aminek következménye, hogy miközben a népesség medián életkora nőtt, a mindenkor effektív korhatárnál idősebbek aránya a társadalmon belül gyakorlatilag változatlan maradt.⁹¹ Ebben az értelmezésben a társadalom „fiatalabbnak” tűnik, mivel az emberek hosszabb ideig maradnak a produktív, aktív életszakaszban.

Mindezzel együtt látni kell, hogy az időződési paradoxon egy másik, mélyebb ellentmondást is inherensen magában hordoz. Miközben a demográfiai és statisztikai mutatók az időskor határának „felfelé” tolódását jelzik, a munkaerőpiacon ezzel ellentétes, „lefelé” mutató tendencia figyelhető meg. Széman kutatásai⁹² szerint a munkáltatók gyakran már 40-45 éves kortól „idősnek” tekintik a munkavállalókat, ami diszkriminációhoz és a munkaerőpiaci részvétel csökkenéséhez vezethet. Így egy „életkori olló” keletkezik a társadalmi percepció⁹³ és a gazdasági realitás között.⁹⁴

A paradoxon feloldásához figyelembe kell venni az oktatási expanzió hatását is: a magasabb végzettségűek általában jobb egészségi állapotban vannak⁹⁵ és tovább maradnak a munkaerőpiacon, ami javítja a mortalitási és morbiditási mutatókat.⁹⁶ Mindez arra utal, hogy az időződő társadalom kihívása nemcsak egy létszámkérdés, hanem a különböző „időfogalmak” – kronológiai életkor, hátralévő élettartam, gazdasági aktivitás – közötti egyensúly megteremtésének kérdése. A 21. században az „időskor” fogalma ezért rugalmasabb és heterogénebb, mint valaha, és a hagyományos mutatók önmagukban már nem képesek megragadni a társadalmi időződés összetettségét.

90 A munkaerőpiac elhagyásának tényleges átlagos életkora.

91 Boros–Gál 2024.

92 2008.

93 Ahol az időskor egyre későbbre tolódik.

94 Ahol az időződés korai fázisban beáll.

95 A napi életvitelt súlyosan korlátozó egészségi állapotot az alapfokú végzettségűek már 55 évesen elérik, míg a diplomások csak 71 évesen.

96 Boros–Gál 2024.

Stratégiai alkalmazkodás a 21. századi demográfiai átmenethez

Az előzőekben bemutatott globális és hazai folyamatok világosan mutatják, hogy az öregedés nem átmeneti demográfiai hullám, hanem a 21. század egyik legmeghatározóbb strukturális átalakulása. Míg 2012-ben a társadalmi öregedést a világ 50 legnagyobb kockázata közé sorolták,⁹⁷ mára egyre inkább egy visszafordíthatatlan és elkerülhetetlen erőként tekintenek rá, amelyhez a gazdasági, társadalmi és jóléti rendszereknek alkalmazkodniuk kell.⁹⁸ A hangsúly tehát a megelőzésről az alkalmazkodásra helyeződött. Az ENSZ a 2021–2030-as időszakot e szellemiségben az egészséges öregedés („Decade of Healthy Ageing”)⁹⁹ évtizedének nyilvánította, és a WHO vezetésével egy összehangolt cselekvésre ösztönzi a társadalmakat a hosszabb és egészségesebb élet elősegítése érdekében. A Világbank ehhez kapcsolódva három stratégiai pillért¹⁰⁰ határozott meg, amelyek egyértelműen jelzik, hogy az öregedésre adott válaszok esetében a társadalmaknak egyértelműen életpálya-megközelítést kell alkalmazniuk.¹⁰¹ A European Commission Zöld könyve¹⁰² és a nemzetközi tapasztalatok¹⁰³ is ugyanezt a logikát erősítik: az öregedésre adott hatékony válaszok nem egyetlen beavatkozásra épülnek, hanem egymást kiegészítő szakpolitikai csomagokból állnak. Az egészséges és aktív öregedés támogatása, a munkaerőpiaci részvétel növelése, a fenntartható nyugdíjrendszerek és a generációk közötti szolidaritás egymást erősítő pillérei adják a sikeres alkalmazkodás alapját.

97 World Economic Forum 2012.

98 World Economic Forum 2024; Atkinson–Markovitz 2025.

99 WHO, <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

100 Az egészséges öregedést (a jó egészségi állapot fenntartása az életút során), a sikeres öregedést (a munkavállalás és társadalmi részvétel lehetőségének megőrzése) és a méltóságteljes öregedést (szociális biztonság, gondozás, időskori szegénység megelőzése).

101 World Bank 2024.

102 2021.

103 United Nations 2024b.

A nyugdíjrendszerek fenntarthatósága: korhatár, indexálás, automatikus stabilizátorok

A hosszabb élettartam pénzügyi következményei világszerte a nyugdíjrendszerek újratervezését teszik szükségessé. A hagyományosan használt eltartottsági ráta ugyan jelzi a fiatalabb és idősebb korcsoportok arányát, de önmagában nem ad információt a finanszírozási mechanizmusokról, a foglalkoztatási szerkezetről vagy a generációk közötti kötelezettségek intézményi megosztásáról.¹⁰⁴ A legtöbb ország két fő eszközzel reagál: a nyugdíjkorhatár emelésével és annak várható élettartamhoz kötésével, valamint automatikus stabilizátorok bevezetésével, amely során a kifizetéseket vagy a jogosultsági feltételeket igazítják a demográfiai változásokhoz. A világ számos országában – különösen Európában, Észak-Amerikában és Kelet-Ázsiában – folyamatosan emelkedik a nyugdíjkorhatár. A World Population Review 2026-os adatai¹⁰⁵ és az OECD¹⁰⁶ statisztikái szerint a nyugdíjkorhatár országonként széles skálán mozog: a fejlett országokban – például Olaszországban, Hollandiában, Dániában vagy Japánban – 66–70 év között alakul, míg más térségekben – például Kínában, Indiában vagy Szaúd-Arábiában – 60 év körül. Európában átlagosan 65 év a korhatár, de az OECD előrejelzése szerint¹⁰⁷ a következő évtizedekben további emelkedés várható, így elérheti akár a 70 évet is.¹⁰⁸

A korhatáremelés mellett egyre több ország alkalmaz automatikus stabilizátorokat, amelyek a demográfiai változásokhoz igazítják a nyugdíjrendszer pénzügyi egyensúlyát. Ennek egyik legismertebb formája a Notional Defined Contribution (NDC), vagyis a „számlás” logika, amelyben a nyugdíjjogosultságok egy virtuális egyéni számlán gyűlnek, és a kifizetések nagysága automatikusan igazodik a várható élettart-

104 A generációk közötti erőforrás- és felelősségmegosztás elméleti keretét az intergenerációs szerződés fogalma írja le, amely a családi és a társadalmi szintek között fennálló kölcsönös kötelezettségek hálózatát jelöli: ezt a gyermekek gondoskodása, az idősek támogatása és a nyugdíj- és egészségügyi rendszerek finanszírozása köti össze. A rendszer dinamikája függ a demográfiai trendektől, a gazdasági környezettől és a politikai intézményektől; ezek közé tartozik a szociális biztonságon belüli elosztás és a generációk közti elvárások kiegyenlítésére való törekvés (Bengtson–Oyama 2010; Timonen et al. 2013).

105 World Population Review é. n.

106 OECD 2023b.

107 OECD 2023b.

108 CBO 2026.

tamhoz és a rendszer pénzügyi helyzetéhez. Svédország klasszikus példa erre: a notionális számlák és a szabályalapú igazítás kombinációja biztosítja, hogy a rendszer a demográfiai változások ellenére is egyensúlyban maradjon. Az NDC-modell előnye, hogy beépített fékrendszerként működik, így csökkenti a politikai ciklusokból fakadó kockázatot, és hosszú távon kiszámíthatóbbá teszi a nyugdíjrendszert.

Idősebb kori foglalkoztatás és a munkaerőpiaci alkalmazkodás

A társadalmi öregedés mint strukturális keretfeltétel kulcseleme az idősebb munkavállalók foglalkoztatásának ösztönzése. Az aktív öregedés munkaerőpiaci koncepciója három fő intézkedési irány köré épül: az időskori munkavállalás ösztönzése (korai nyugdíj visszaszorítása, résznyugdíj, rugalmas foglalkoztatás), a munkavállalói készségek fejlesztése, valamint az életkori diszkrimináció csökkentése. Az OECD „Ageing and Employment Policies” programja¹⁰⁹ szerint az idősebb munkavállalók képzési részvétele továbbra is alacsony, ezért a célzott felnőttképzési és átképzési programok kulcsfontosságúak. Az oktatás és lifelong learning egyfajta gazdasági pufferként működik, hiszen a magasabb végzettség olyan készségeket ad, amelyek révén az idősebb munkavállalók rugalmasabban alkalmazkodnak a strukturális gazdasági eltolódásokhoz. Jó példa erre a francia Compte Personnel de Formation (CPF), amely egyéni képzési számlán keresztül biztosít hozzáférést a tanulási lehetőségekhez.¹¹⁰

A rugalmas foglalkoztatási formák – részmunkaidő, távmunka, rugalmas nyugdíjba vonulás –, az életkorbarát munkahelyi gyakorlatok és az idősebbekre szabott képzési programok hasonlóképp azt szolgálják, hogy a hosszabb élet ne jelentsen hosszabb inaktivitást. A „longevity agenda” támogatói szerint a jelenlegi 40 éves lineáris munkaciklus (tanulás–munka–nyugdíj) elavulttá vált, helyette egy rugalmas és szakaszos, 50 év körüli aktív időszakra kell berendezkedni.¹¹¹

109 OECD 2018.

110 Szlamka 2022.

111 Scott 2021; WHO 2020.

Hosszú távú gondozás (LTC): ellátási mix és gondozói munkaerő

Az idősödő társadalmak egyik legnagyobb kihívása a hosszú távú gondozási szükségletek gyors növekedése. A sikeres LTC-modellek közös jellemzői továbbra is a biztosítási alapú finanszírozás, a gondozási munkaerő megerősítése és az ellátási formák diverzifikálása. Az ESPAN 38 országot vizsgáló jelentése¹¹² azonban ennél szélesebb, rendszerszintű tanulságokat is azonosít, amelyek fontos iránymutatásként szolgálhatnak. Kulcselemek a sikeres LTC-rendszerekben:

- Németország Pflegeversicherung-rendszere a szakirodalomban gyakran hivatkozott modell, amely a kockázatok „összevonására” épül, és a gondozás családi terheit csökkenti.
- A Japánban 2000 óta működő LTC-biztosítás a gondozás „társadalmiasítását” helyezi előtérbe, és az integrált ellátás felé mozdítja a rendszert.
- A növekvő kereslet miatt az LTC-szektorban tartós munkaerőhiány alakult ki. A tagállamok béremelési programokkal, munkakörülmények javításával, képzési standardok bevezetésével és pályamegtartási eszközökkel reagálnak. A gondozói munkaerőhiány sok országban a szolgáltatások elérhetőségét és minőségét is korlátozza.

Egészséges öregedés: prevenció és funkcionális képességek fenntartása

A WHO és a Világbank ajánlásai¹¹³ szerint az egészséges öregedés kulcsa a megelőzőközpontú egészségpolitika. A sikeres országok az egészségmegőrzést és szűrést helyezik előtérbe, fejlesztik a geriátriai kompetenciákat, erősítik a közösségi alapú ellátást és integrálják a digitális technológiai megoldásokat (okosotthonok, távmonitorozás, digitális egészségügyi eszközök). Az egészséges öregedés nem csupán az egyéni életminőséget javítja, hanem csökkenti a gondozási igényeket és tehermentesíti az ellátórendszereket.

¹¹² European Commission 2024.

¹¹³ WHO 2020; World Bank 2024.

„Age-friendly” települések és lakhatási környezet

A WHO definíciója szerint a fizikai és társadalmi környezet úgy alakítandó, hogy különböző képességszintek mellett is támogassa az önállóságot és a részvételt (pl. közlekedés, közterek, épületek hozzáférhetősége). Ez azért „öregedéspolitika”, mert csökkenti a gondozási igényt kiváltó kockázatokat (elesés, izoláció), és támogatja az „ageing in place” megoldásokat a nemzetközi keretekben. A helyi szintű innovációk – mint a Kecskeméti CédusNet Program¹¹⁴ vagy az OkosNagyi Klubok¹¹⁵ – jól mutatják, hogy az idősök egyszerre lehetnek erőforrások és célcsoportok: az aktív idősödés támogatása, a digitális kompetenciák fejlesztése és a közösségi részvétel erősítése egyszerre szolgálja az egyéni jóllétet és a társadalmi kohéziót.

A demográfiai reziliencia¹¹⁶ fogalma mindezt egyetlen keretbe rendezi. A reziliens társadalom képes alkalmazkodni a változó körülményekhez, fenntartani a társadalmi-gazdasági fejlődéshez szükséges humán tőkét, és mérsékelni az öregedésből fakadó gazdasági és társadalmi terheket. A V4-országok demográfiai ellenállóképessége jelenleg közepes, elsősorban a magas halandóság és a lakosság kedvezőtlen egészségi állapota miatt.¹¹⁷ Ezért a reziliencia erősítése e régióban nem csupán a születések ösztönzését, hanem a meglévő népesség egészségének megőrzését, a halálozási kockázatok csökkentését és a humán-tőke fejlesztését is jelenti. Fontos ugyanakkor megismételnünk: míg Nyugat- és Kelet-Ázsia gyorsan öregszik, a globális déli féltéken továbbra is ennek ellenkezője figyelhető meg, így ott nem az öregedés strukturális tényezőivel, hanem a fiatalok számának növekedésével és ezáltal a munkahelyteremtéssel és társadalmi stabilitással kell foglalkozniuk.

114 CédusNet Kecskemét, <https://www.cedrusnetkecskememet.hu/>

115 Digitális OkosNagyi Klub az időseknek, <https://odaado.hu/digitalis-okosnagyi-klub-az-ido-seknek/>

116 Shkuropadska et al. 2024.

117 Shkuropadska et al. 2024; Bálint 2024.

Irodalom

- Atkinson, Grace – Markovitz, Gayle 2025: The gap is widening between super-ageing and youthful populations. Experts explain the implications. *World Economic Forum*, január 15. <https://www.weforum.org/stories/2025/01/super-ageing-and-youthful-populations-global-risks-report/> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Bauer, Béla – Nagy, Marcell Tamás 2021: A népesség elöregedésének társadalmi hatásai Magyarországon. In Pillók Péter – Stefkovics Ádám – Hortay Olivér (szerk.) *Századvég Riport 2021*. Budapest, Századvég Kiadó, 405–432.
- Bálint, Lajos 2024: Halandóság. In: Monostori, Judit – Őri, Péter (szerk.) *Demográfiai portré 2024. Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. Budapest, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, 205–224.
- Bálint, Lajos – Kovács, Katalin 2021: Halandóság. In Monostori, Judit – Őri, Péter – Spéder, Zsolt (szerk.) *Demográfiai portré 2021: Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. Budapest, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, 138–210.
- Bálint, Lajos – Spéder, Zsolt 2012: Öregedés. In Monostori, Judit – Őri, Péter – Spéder, Zsolt (szerk.) *Demográfiai portré 2012. Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. Budapest. KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, 90–102.
- Benda, József 2020: Demográfia és gazdaság. In: Báger, Gusztáv – Benda, József (szerk.) *Jövőnk a gyermek. Veszprémi Humán Tudományokért Alapítvány*. https://www.researchgate.net/publication/365746383_Demografia_es_gazdasag (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Bengtson, Vern L. – Oyama, Petrice S. 2010: Intergenerational Solidarity and Conflict. In Cruz-Saco, María Amparo – Zelenev, Sergei (ed.) *Intergenerational Solidarity*. New York, Palgrave Macmillan, 35–52. https://doi.org/10.1057/9780230115484_3 (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Bloom, David E. – Canning, David 2006: Booms, busts, and echoes: How the biggest demographic upheaval in history is affecting global development. *Finance & Development*, 43. évfolyam, 3, 8–13. <https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/2006/09/bloom.htm> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Bódy, Zsombor 2016: A Népeségtudományi Kutatóintézet története és a népesedéspolitikai a Kádár-rendszerben. *Demográfia*, 59. évfolyam, 4, 265–300. <https://doi.org/10.21543/Dem.59.4.1> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Boros, Julianna – Gál, Róbert Iván 2024: Idősödés. In Monostori, Judit – Őri, Péter (szerk.) *Demográfiai portré 2024. Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. Budapest, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet.
- Bördös, Katalin – Szabó-Morvai, Ágnes 2021: A 2000–2015 közötti családpolitikai intézkedések hatása a születésszámra Magyarországon. *Demográfia*, 64. évfolyam, 2–3. szám, 137–170. <https://doi.org/10.21543/Dem.64.2-3.2> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- CBO 2026: The demographic outlook: 2026 to 2056. *Congressional Budget Office*, január. <https://www.cbo.gov/publication/61994> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Chen, Cynthia – Goldman, Dana P. – Zissimopoulos, Julie – Research Network on an Ageing Society 2018: Multidimensional comparison of countries' adaptation to societal ageing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115. évfolyam, 37, 9169–9174. <https://doi.org/10.1073/pnas.1806260115> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Coleman, David 2006: Immigration and ethnic change in low-fertility countries: A third demographic transition. *Population and Development Review*, 32. évfolyam, 3, 401–446. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2006.00131.x> (letöltve: 2025. 06. 03.)

- Coleman, David – Basten, Stuart – Billari, Francesco C. 2015: Population – The long view. *Popul Stud (Camb)*, 2015;69. évfolyam, 1, 1-9. 10.1080/00324728.2015.1017346. PMID: 25912911 (letöltve: 2026. 03. 04.)
- Corichi, Manolo – Hernandez Ramones, Sofia – Thomas, Skylar 2025: 5 facts about how the world's population is expected to change by 2100. *Pew Research Center*, július 9. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2025/07/09/5-facts-about-how-the-worlds-population-is-expected-to-change-by-2100/> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Drabancz, Árpád – Berde, Éva 2021: Széllal szemben? – A magyar fertilitás jövőbeli kilátásai. *Demográfia*, 64. évfolyam, 4, 317–338. <https://doi.org/10.21543/Dem.64.4.3> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Erdélyi, Dóra 2026: Idősödő visegrádi négyek: demográfia és munkaerőhiány a régióban. *Oeconomus Gazdaságkutató Alapítvány*. Március 3. <https://www.oeconomus.hu/oecoglobus/idosodo-visegrad-negyek-demografia-es-munkaero-hiany-a-regioban/> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- European Commission 2021: *Green paper on ageing* (COM(2021) 50 final). https://commission.europa.eu/system/files/2021-06/green_paper_ageing_2021_en.pdf (letöltve: 2025. 06. 03.)
- European Commission 2024: *Long-term care settings for older people: An analysis covering 38 European countries*. Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/b0f9d445-21eb-11f1-8c3a-01aa75ed71a1/language-en> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Farkas, Gabriella – Gyarmati, Andrea – Molnár Szilárd 2009: Az idősödő társadalom gazdasági és társadalmi kihívásai Magyarországon. *Információs Társadalom: Társadalomtudományi Folyóirat*, 9. évfolyam, 4, 7–31. <https://doi.org/10.22503/inftars.IX.2009.4.1> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Ferenci, Tamás – Tóth, G. Csaba 2022: Kulcsfontosságú járványügyi paraméterek meghatározása a COVID-19 pandémia során: a többethalálozás példája. *Népegészségügy*, 99. évfolyam, 1, 42–52.
- Gyorgyovich, Miklós 2025: Magyarország demográfiai jövőképe 2100-ig: forgatókönyvek, kihívások, szakpolitikai megfontolások. In Tóth, István György – Gábos, András – Medgyesi, Márton (szerk.) *Társadalmi Riórt 2024/2025*. Budapest, TÁRKI.
- Káčeroová, Marcela – Ondačková, Jana 2015: The process of population ageing in countries of the Visegrad Group (V4). *Erdkunde*, 69. évfolyam, 1, 49–68. <https://doi.org/10.3112/erdkunde.2015.01.04> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Kapdebo, Ágnes 2024: A gyermektelenség jelensége Magyarországon - szakirodalmi áttekintés alapján. *Kapocs*, 7. évfolyam, 1–2, 14–26.
- Kapitány, Balázs – Spéder, Zsolt 2009: Gyermekvállalás. In Spéder Zsolt (szerk.): *Demográfiai portré 2009. Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. Budapest, KSH Népeségstudományi Kutatóintézet, 31–43.
- Klinger, András 1983: Az öregedés demográfiai vonatkozásai. *Statistikai Szemle*, 61. évfolyam, 1, 9–21.
- Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS). (2021). *Termékenységi rés hazai és nemzetközi viszonylatban* (Háttéranyag). https://www.koppmariaintezet.hu/docs/KINCS_Fertility_gap_hatteranyag0517.pdf (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Kovács, Marcell – Branyiczkiné Géczy, Gabriella 2024: Demográfiai trendek Európában. In Stefkovics, Ádám – Pillók, Péter (szerk.) *Századvég Riórt 2024*. Budapest, Századvég Kiadó, 387–410.

- Kulcsár, László – Obádovics, Csilla 2016: Népeségdinamika és társadalmi szerkezet. *Területi Statisztika*, 56. évfolyam, 4, 390–414. <https://doi.org/10.15196/TS560403> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Lennert, József – Tóth, G. Csaba 2024: Exploring the role of age structure in regional population change of the Visegrad Group. [Kutatási anyag]. *SocArXiv*, szeptember 1. https://doi.org/10.31235/osf.io/vrxud_v1 (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Lopez, Mark Hugo – Moslimani, Mohamad – Natarajan, Anusha 2022: Key facts about recent trends in global migration. *Pew Research Center*, december 16. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/12/16/key-facts-about-recent-trends-in-global-migration/> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Miltényi, Károly 1992: Népesedéspolitika és a legújabb változások Magyarországon. *Demográfia*, 35. évfolyam, 1, 124–130.
- Notestein, Frank W. 1945: Population. The long view. In Schultz, E. (szerk.) *Food for the World*. Chicago, University of Chicago Press, 36–57.
- Obádovics, Csilla – Tóth, G. Csaba 2023: A magyarországi régiók népességének előreszámítása 2050-ig. *Statisztikai Szemle*, 101. évfolyam, 9, 763–792. <https://doi.org/10.20311/stat2023.09.hu0763> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- OECD 2018: *Ageing and Employment Policies: United States 2018: Working Better with Age and Fighting Unequal Ageing*. Ageing and Employment Policies. Paris, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264190115-en> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- OECD 2023a: *Health at a Glance 2023: OECD Indicators*. Paris, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/7a7afb35-en> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- OECD 2023b: *Pensions at a Glance 2023: OECD and G20 Indicators*. OECD Publishing. Paris. <https://doi.org/10.1787/678055dd-en> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Óri, Péter – Szabó, Laura 2024: A népesség száma és szerkezete. In Monostori, Judit – Óri, Péter (szerk.) *Demográfiai portré 2024. Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. Budapest, KSH Népeségstudományi Kutatóintézet, 183–203.
- Pári, András – Rövid, Irén – Fűrész, Tünde 2023: Népesedési folyamatok Európában magyar szemszögből. *Kapocs*, 4. évfolyam, 3. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2023.4.1> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Rao, Pallavi 2024: Ranked: The World's most populous countries (2025–2100P). *Visual Capitalist*, March 17. <https://www.visualcapitalist.com/ranked-the-worlds-most-populous-countries-2025-2100p/> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Richter, Felix 2023: How life expectancy is changing around the world. *World Economic Forum*, February 23. <https://www.weforum.org/stories/2023/02/charted-how-life-expectancy-is-changing-around-the-world/> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Ritchie, Hannah – Rodés-Guirao, Lucas 2024: Peak global population and other key findings from the 2024 UN World Population Prospects. *OurWorldinData.org*. <https://archive.ourworldindata.org/20260304-094028/un-population-2024-revision.html> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Saloni, Dattani – Lucas, Rodés-Guirao 2023: Why do women live longer than men? *OurWorldinData.org*. <https://archive.ourworldindata.org/20260326-115107/why-do-women-live-longer-than-men.html> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Sanderson, Warren C. – Scherbov, Sergei 2013: The Characteristics Approach to the Measurement of Population Ageing. *Population and Development Review*, 39. évfolyam, 4, 673–686. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2013.00633.x> (letöltve: 2025. 06. 03.)

- Scott, Andrew J. 2021: The longevity society. *The Lancet Healthy Longevity*, 2. évfolyam, 12, e820–e827. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(21\)00247-6](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(21)00247-6) (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Shkuropadska, Diana – Lebedeva, Larisa – Shtunder, Iryna – Ozhelevskaya, Tatyana – Khurstalova, Viktoriya 2024: The impact of demographic resilience on the economic development of countries (on the example of the Visegrad Group countries). *Financial and Credit Activity: Problems of Theory and Practice*, 1. évfolyam, 54, 552–563. <https://doi.org/10.55643/fcapter.1.54.2024.4279> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Spéder, Zsolt 2014: Demográfiai folyamatok: születések, halálozások, korösszetétel. In Kolosi, Tamás – Tóth, István György (szerk.) *Társadalmi Riport 2014*. Budapest, TÁRKI Társadalomkutatási Intézet Zrt., 63–86. <https://doi.org/10.61501/TRIP.2014.3> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Szabó, Bence 2017: *Fertility Effects of the Family Tax Break Extension in Hungary*. MA Thesis, Budapest, Central European University (CEU), Department of Economics.
- Széman, Zsuzsa 2008: Ki az idős? – Az öregedés különböző szempontjai. *Szociológiai Szemle*, 18. évfolyam, 1, 121–142.
- Szentgáli, Tamás 2023: A demográfiai átmenet elmélete. *Történeti Demográfiai füzetek*, 09, 21–34. <https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/tortenetidemografiaifuzetek/article/view/2350> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Szlamka, Erzsébet 2022: Új trendek a tanulási eredmények tanúsításában. In Tick, József – Kokas, Károly – Holl, András (szerk.) *Valós térben – az online térért: Networkshop 31. országos konferencia*. Budapest, HUNGARNET Egyesület. <https://doi.org/10.31915/NWS.2022.23> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Tér-Kép 2024: Tér-Kép 2024. Kiemelt téma: A Visegrádi Együttműködés országai (V4). *Központi Statisztikai Hivatal*. https://www.ksh.hu/infografika/2026/ter_kep-2024_01_hu.pdf (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Timonen, Virpi – Conlon, Catherine – Scharf, Thomas – Carney, Gemma 2013: Family, state, class and solidarity: re-conceptualising intergenerational solidarity through the grounded theory approach. *European Journal of Ageing*, 10. évfolyam, 3, 171–179. <https://doi.org/10.1007/s10433-013-0272-x> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Tóth, G. Csaba 2024: A népességváltozás mozgatórugói a visegrádi országokban 1990 és 2020 között. In Gábos, András – Medgyesi, Márton – Tóth, István György (szerk.) *Társadalmi Riport 2024*. Budapest, TÁRKI. <https://doi.org/10.61501/TRIP.2024.13> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Tóth, Pál Péter 2022: A Kárpát-medencei magyar népességfejlődés vázlata. *Magyar Tudomány*, 183. évfolyam, 4, 487–493.
- United Nations, 2019: *World Population Prospects 2019: Highlights – Fact sheet no. 2019/6*. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Apr/un_2019_factsheet6.pdf (letöltve: 2025. 06. 03.)
- United Nations 2023: *World social report 2023: Leaving no one behind in an ageing world*. United Nations. <https://doi.org/10.18356/9789210019682> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- United Nations 2024a: *World Population Prospects 2024*. Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- United Nations 2024b: *World social report 2024: Social development in times of converging crises – A call for global action*. United Nations. <https://doi.org/10.18356/9789211065183> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- United Nations, 2025: *World fertility report 2024*. New York, United Nations. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/undesa_pd_2025_wfr_2024_final.pdf (letöltve: 2025. 06. 03.)

- Vitrai, József 2023: Halálozás Magyarországon 2023. Keresztmetszeti és időbeli elemzés a 2023-ban elérhető adatok alapján. *Multidiszciplináris Egészség és Jólét*, 2. évfolyam, 1, <https://doi.org/10.58701/mej.14091> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- World Bank 2024: Unlocking the Power of Healthy Longevity: Demographic Change, Non-communicable Diseases, and Human Capital. *World Bank*. <https://doi.org/10.1596/42141> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- WHO 2020: *Decade of healthy ageing: Proposal for a Decade of Healthy Ageing 2020–2030*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- WHO 2022: Ageing and health. *World Health Organization*, október 1, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- World Economic Forum 2012: *Global risks 2012: Seventh edition*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/publications/global-risks-2012-seventh-edition/> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- World Economic Forum 2024: *Global risks report 2024*. World Economic Forum. <https://www.weforum.org/publications/global-risks-report-2024/in-full/global-risks-2034-over-the-limit/> (letöltve: 2025. 06. 03.)

Egyéb források és adatbázisok

- KSH Stadat 2025: 22.1.1.10. Halálozások a gyakoribb halálokok és nem szerint. *Központi Statisztikai Hivatal*. https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0010.html (letöltve: 2025. 06. 03.)
- KSH Stadat 2025: 22.1.1.2. A népesség száma és átlagos életkora nem szerint. *Központi Statisztikai Hivatal*. https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0002.html (letöltve: 2025. 06. 03.)
- KSH Stadat 2025: 22.1.1.39. Születéskor várható átlagos élettartam, átlagéletkor nem, vármegye és régió szerint [év]. *Központi Statisztikai Hivatal*. https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0039.html (letöltve: 2025. 06. 03.)
- KSH Stadat 2025: 22.2.1.1. A népmozgalom főbb adatai havonta. https://www.ksh.hu/stadat_files/nep/hu/nep0064.html (letöltve: 2025. 06. 03.)
- Textor, C. 2026: Total population of China from 1980 to 2025 with forecasts until 2030. *Statista.com*, January 19. https://www.statista.com/statistics/263765/total-population-of-china/?srsltid=AfmBOopVu7ZmCfZNR_0oIJQb-LSfnDH9K53uOnt3INu6cO4LJZqCZ-ISv (letöltve: 2025. 06. 03.)
- World Bank é. n.: Life expectancy at birth, total (years). *World Bank*. <https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN> (letöltve: 2025. 06. 03.)
- World Population Review é. n.: *Retirement age by country*. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/retirement-age-by-country> (letöltve: 2025. 06. 03.)