

第1章 東京圏への一極集中の現状

本章では、国内の人口移動の状況に関するデータを分析することにより、どのような地域の間で人口の転出・転入が起きているか、また、男女別、年齢層別にみた場合、人口移動にそれぞれどのような特徴があるか、さらに、そうした人口移動の傾向が近年どのように変化しているかなどについて確認していく。

(1) 三大都市圏における社会増減

本節では、国内の各地域から東京圏、名古屋圏¹、大阪圏²への人口移動がどのように進んでいるのかについて、状況を確認する。

1. 三大都市圏への人口流入

(東京圏への一極集中は、コロナ禍で一時的に減速したもの、足下で再び加速)

地域人口の増減のうち、転入数と転出数の差による社会増減について、近年の状況を確認すると、東京圏（南関東（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県））で大幅な転入超となっており、東京圏に集中している（図表1-1）。

2017～19年は、年平均で14万人弱の転入超であったが、コロナ禍の2020～22年は年平均9万人程度の転入超にとどまった。この背景としては、感染症拡大に伴い、より感染リスクが高いとみられていた東京圏への住居の移動が控えられたことなどの指摘がある³。しかし、感染症が収束し、経済社会活動の正常化が進んだ2023年には、再び東京圏への転入超過幅が拡大し、12万人を超える水準となっている。

さらに、直近の2024年における人口移動について、東京都⁴の転入超過数を月次データにより確認する。

2024年10月までの年間累計転入超過数は、男性で37,238人と、前年同月を3,500人ほど上回るペースとなっている一方、女性では41,795人と、前年同月を3,600人ほど下回るペースとなっており、全体としては、2023年と同程度の転入超過数となることが見込まれる（図表1-2）。

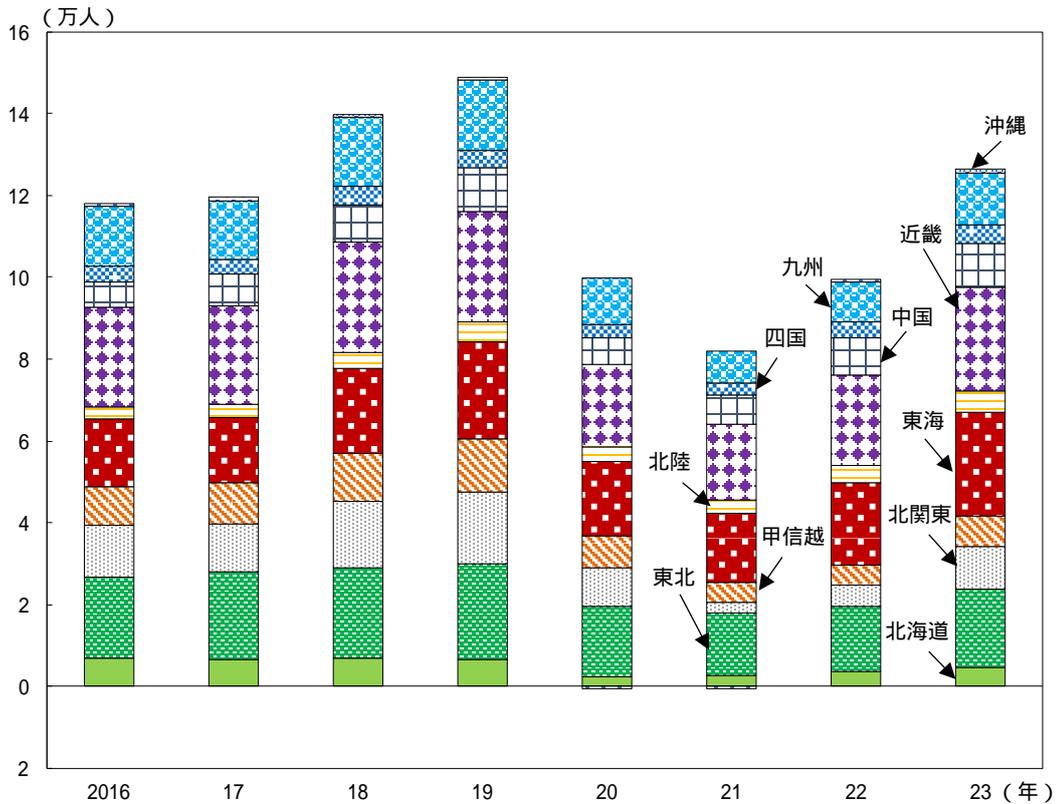
¹ 本章では愛知県、岐阜県、三重県の3県とする。

² 本章では、大阪府、京都府、兵庫県、奈良県の2府2県とする。

³ 内閣府政策統括官（2021）22頁を参照。

⁴ 月次データは転出元や転出先の都道府県が特定されないため、複数県を統合した地域単位の転入超過数を計算できないことから、ここでは例として東京都の状況をみている。

図表 1 - 3 : 東京圏の人口純流入推移



(備考) 総務省「住民基本台帳人口移動報告」「人口推計」より作成。

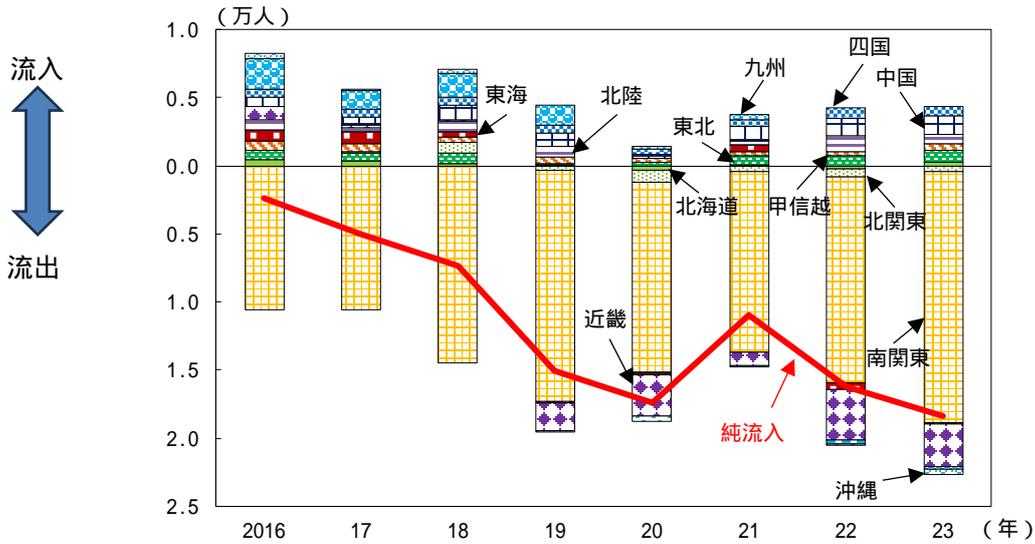
(名古屋圏と大阪圏からも東京圏への流出が続く)

名古屋圏においても、東京圏（南関東）への人口純流出は多く、それによって全体でも大幅な転出超が続いている(図表 1 - 4)。東京圏への転出超幅は、コロナ禍下の2020～22年にかけても、コロナ禍前の2018年とほぼ同水準か、それを上回る大きさとなっており、2023年には更に拡大している。また、2019年以降は近畿への純流出も続いている。

大阪圏においても、名古屋圏と同様、東京圏への大幅な転出超が続いている(図表 1 - 5)。しかし、それ以外の地域からは、おおむね転入超となっており、2023年には転出と転入がほぼ均衡した状況となっている。

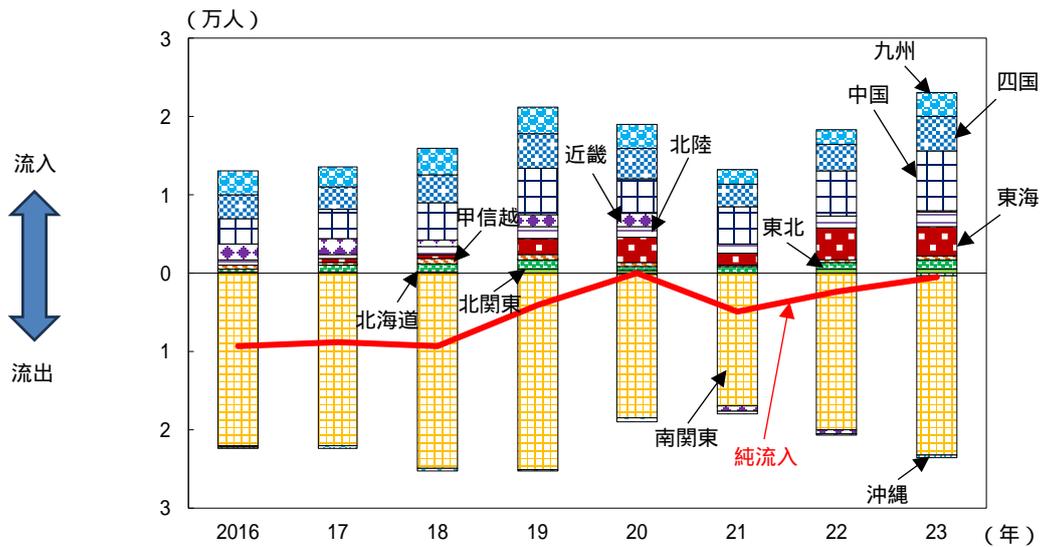
以上のように、全体として転入超が続いているのは東京圏のみであり、三大都市圏の中においても、東京圏への一極集中の状況にある。一方で、大阪圏と名古屋圏の状況を比較すると、大阪圏での転出超幅は縮小しつつあるのに対し、名古屋圏では全体として転出超幅が拡大し、人口の吸引力が低下しつつある。

図表 1 - 4 : 名古屋圏の人口純流入推移



(備考) 総務省「住民基本台帳人口移動報告」「人口推計」より作成。

図表 1 - 5 : 大阪圏の人口純流入推移

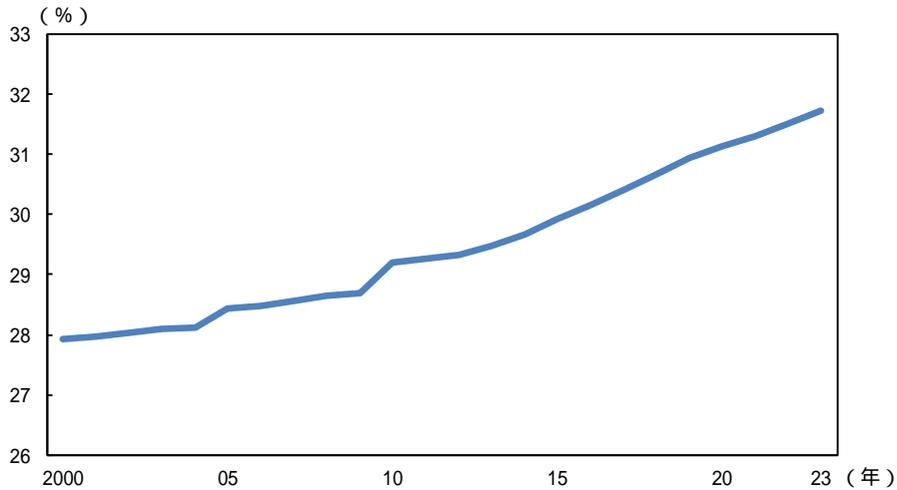


(備考) 総務省「住民基本台帳人口移動報告」「人口推計」より作成。

(全国の生産年齢人口に占める東京圏の割合は増加の一途)

こうした東京圏への人口集中は、労働力に地域的な偏りを生じさせることになる。生産年齢人口(15~64歳)に占める東京圏の割合の推移をみると、2000年の約28%から2023年の約32%へと、4%ポイント程度増加していることがわかる(図表1-6)。

図表 1 - 6 : 生産年齢人口に占める東京圏の割合



(備考) 総務省「人口推計」により作成。

2. 男女別の三大都市圏への流入

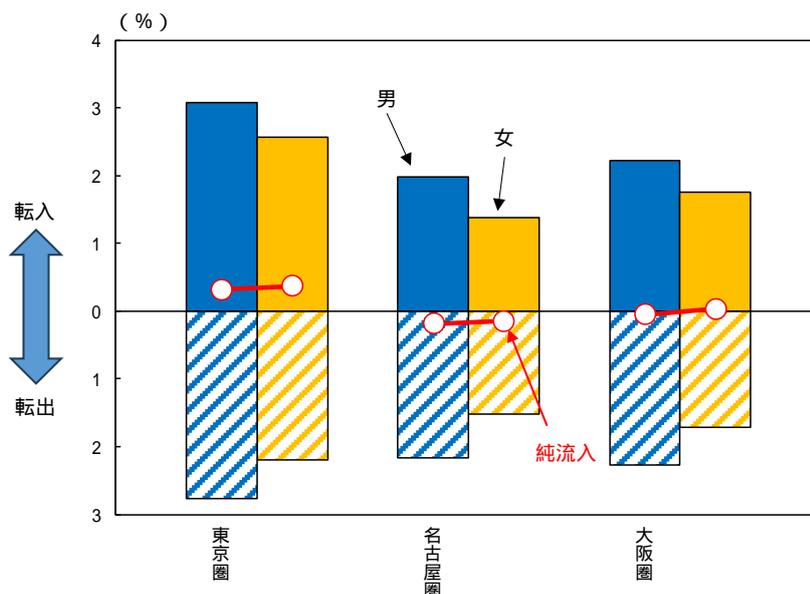
三大都市圏における人口の転出入の状況について、男女別にそれぞれの転出と転入の水準を確認する。

(三大都市圏のいずれにおいても、転出・転入者の割合は男性が高く、純流入割合は女性が高い)

転出入者数の当該都市圏人口に対する割合をみると、2023年は、いずれの都市圏においても、男性が女性よりも転出・転入者の割合は共に高くなっている(図表 1 - 7)。

他方、転出入の差(純流入)の割合については、三大都市圏とも女性が男性を上回っており、東京圏では男性が0.3%、女性が0.4%の転入超となっている。純流入割合は、いずれの都市圏においても女性が高い。

図表 1 - 7 : 三大都市圏の人口の転出入割合(人口比、2023年)



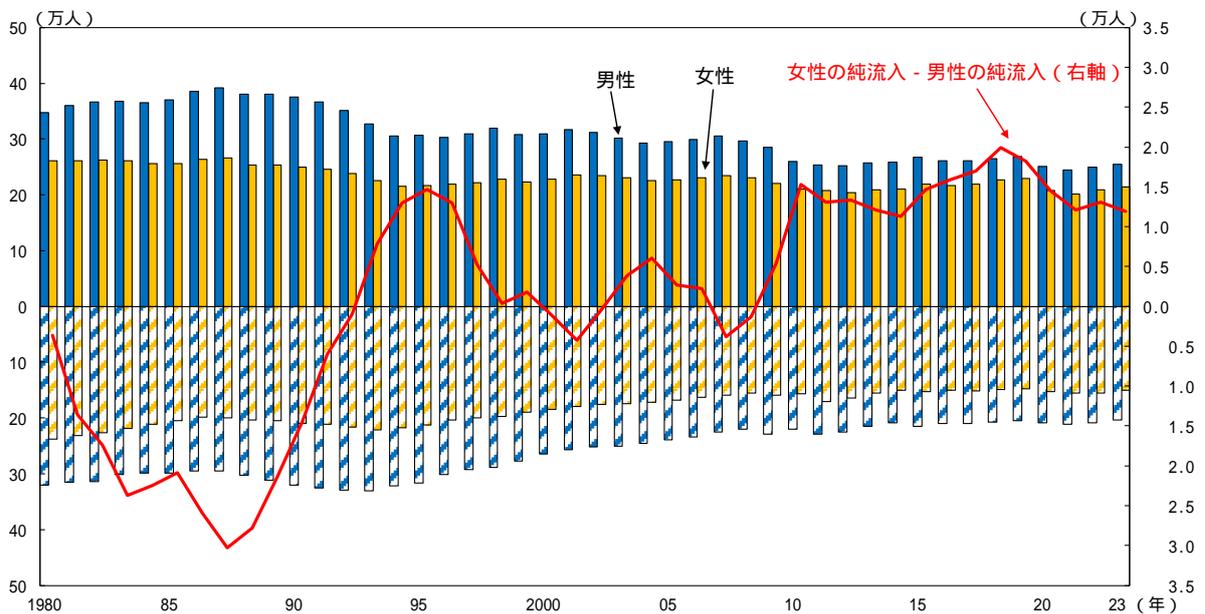
(備考) 総務省「住民基本台帳人口移動報告」「人口推計」により作成。

（東京圏への女性の純流入が男性を継続的に上回るようになったのは2010年前後から）

東京圏における男女別の転出入数を長期的にみると、転出数・転入数ともに男性が多い傾向が続いていることがわかる（図表1 - 8）。次に純流入についてみると、1980年代は男性の純流入が多かったものの、90年代になると女性の純流入も増加し、95年には女性の純流入が1万人を上回った。2000年代に入り、男女の純流入数は拮抗していたが、2010年以降は、女性の純流入が1万人以上男性を上回る傾向が続いている。

こうした女性の東京圏への流入は、一部地域において未婚者の男女比に偏りを生じさせる要因ともなっていると考えられる⁵。

図表1 - 8：東京圏の人口の転出入（長期時系列）



- （備考）1．総務省「住民基本台帳人口移動報告」により作成。
 2．赤線は、「女性の純流入（女性の転入 - 女性の転出） - 男性の純流入（男性の転入 - 男性の転出）」で定義した。

⁵ 内閣府政策統括官（2023）23頁を参照。それによれば、20～34歳未婚者の男女比（女性1に対する男性の数）は、24県で1.2を上回り、7県で1.3を上回っている。

(2) 人々の地域移動のタイミング

前節では、我が国の人口について、東京圏への一極集中が進んでいること、特に女性の東京圏への純流入が多いことを確認した。ここからは、東京圏への人口流入が進学や就職など、主にどのタイミングで起きているかをみていくこととする。

1. 東京圏（南関東）への年齢別移動状況

(東京圏への流入は、各地域とも20代前半が中心)

各地域のどの年齢層が多く東京圏に流入しているかを確認するため、「10代後半」から「30～40代」の間を4つの年齢層に分けて純流入の状況をみていく。

2023年の東京圏における地域別・年代別の人口純流入をみると、すべての地域において、「20代前半」が最も多くなっている（図表1-9）。次に多い年齢層は、東北、甲信越、九州、沖縄の4地域では「10代後半」となっており、それ以外の7地域では「20代後半」となっている。「20代前半」のうち、地域別に最も多いのは近畿からの純流入で、年間約1万5000人となっている。そのほか、東北、東海、九州からも1万人を上回る純流入となっている。

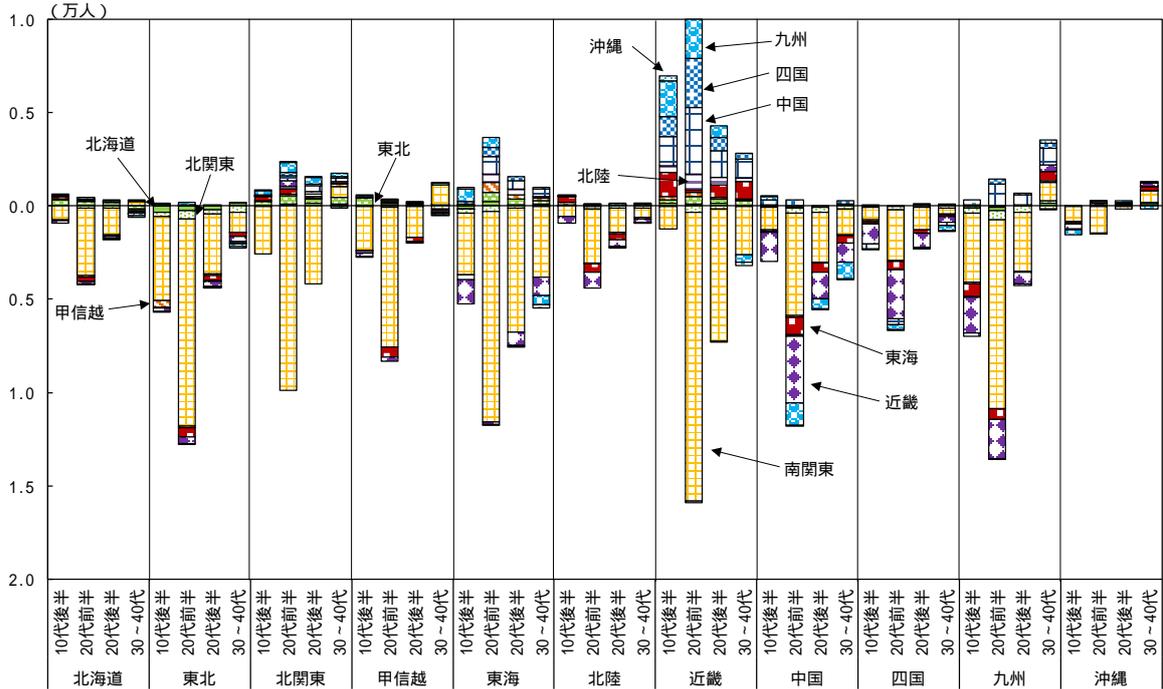
東京圏への純流入について、2019年との比較により、コロナ禍前後の動きをみると、全体として大きな変化はないものの、「20代前半」は、東北、北関東、甲信越からは若干減少している一方、東海、近畿からは若干増加している（図表1-10）。また、「10代後半」は、東北からの流入が若干減少している。

2. 東京圏（南関東）への男女別移動状況

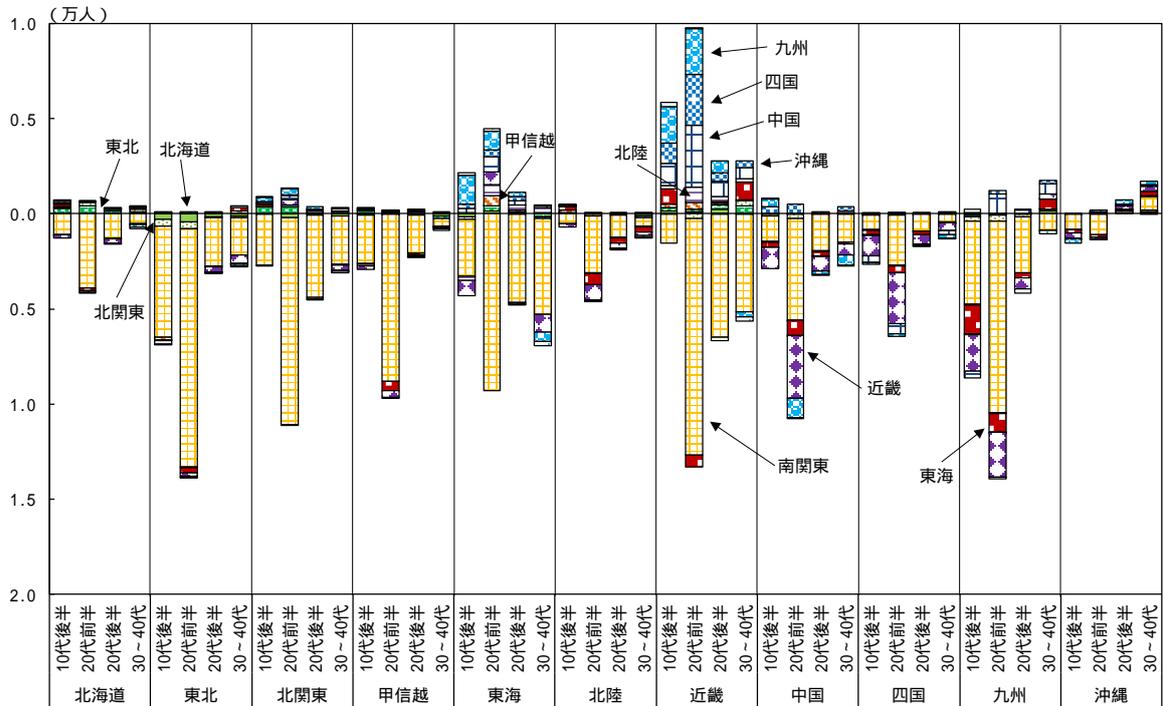
(東京圏への流入は20代前半の女性、10代後半～20代前半の女性は近畿圏へも多く流入)

次に、2023年における地域別・年代別の東京圏への純流入を男女別にみると、「20代前半」では、東北、北関東、甲信越、東海などにおいて、女性が男性より多い（図表1-11、12）。他方、近畿でも、「20代前半」の女性は東京圏への純流入が多いものの、中国、四国、九州などからの純流入も多く、同年代の男性とは異なる動きをみせている。

図表 1 - 9 : 地域別・年代別の人口純流入 (2023年)



図表 1 - 10 : 地域別・年代別の人口純流入 (2019年)



- (備考) 1. 総務省「住民基本台帳人口移動報告」により作成。
 2. 南関東のみ横軸から除いている。
 3. グラフの縦軸が、その地域・年代における純流入を表す。例えば北海道の20代前半で大きく南関東(橙・格子)のマイナスが出ているのは、北海道から南関東へ20~24歳が転出していることを表す。

3. 他地域への移動の理由

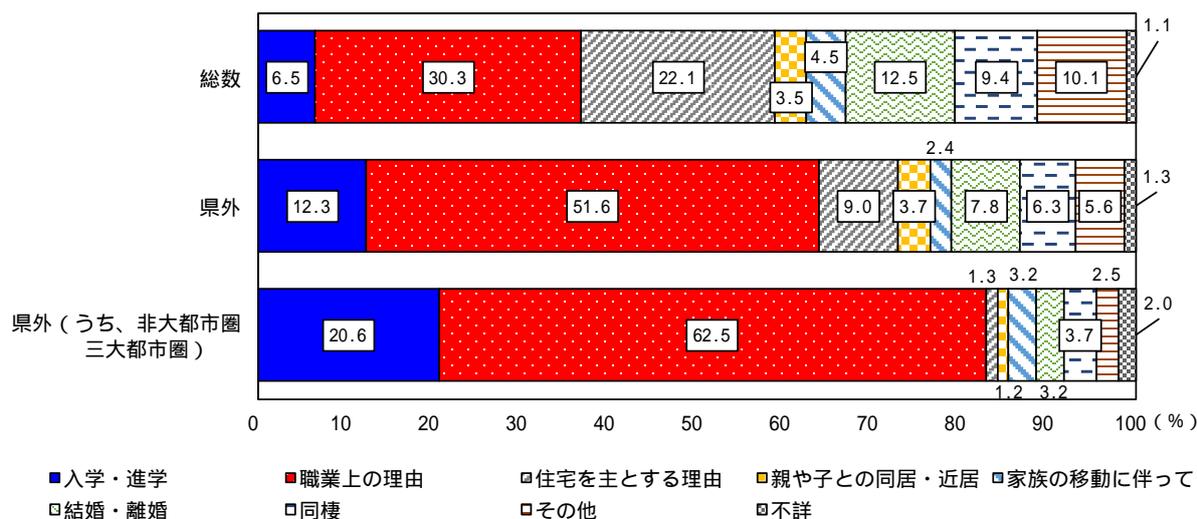
(20～29歳の居住地移動は「職業上の理由」、県外移動では2割が入学や進学の場合)

国立社会保障・人口問題研究所のアンケート調査によると、過去5年間（2018～2023年）に現住地への引っ越しを行った人が移動の理由として最も多く挙げたのは、20～29歳では「職業上の理由」（30.3%）であった（図表1-13）。

回答者のうち、県外から現住地に引っ越した人では、「職業上の理由」を挙げた割合は51.6%と全体平均より高く、さらに、非大都市圏から三大都市圏に引っ越した人では、62.5%とより高くなっている。

また、「入学・進学」を理由に挙げた割合は全体で6.5%、県外からの移動者で12.3%、非大都市圏から三大都市圏への移動者で20.6%である。「入学・進学」と「職業上の理由」を合わせると、非大都市圏から三大都市圏に引っ越した人の移動理由の8割以上を占めており、若い世代が三大都市圏に流入する主たる要因が、進学と就職であると示唆される。

図表1-13：過去5年間（2018～2023年）における現住地への移動理由（20～29歳）



(備考) 1. 国立社会保障・人口問題研究所「第9回人口移動調査(概要)(2023年)」により作成。
 2. 有効回答世帯数 28,461 世帯(全世帯員数 63,786 人。うち 20代は 7.6%)。
 3. 過去5年間に居住地を移動した者に、その移動理由を聞いたもの。
 4. 三大都市圏は東京圏、名古屋圏、大阪圏(ここでは大阪府、京都府、兵庫県)。

コラム 1：住民基本台帳人口移動報告の実態とのかい離

本章で紹介している人口移動の状況は、総務省による「住民基本台帳人口移動報告」(以下「住基移動」という。)を用いている。住基移動は、住民基本台帳法(昭和42年法律第81号)の規定により市町村に届出等のあった転入者の日本国内の移動に係る情報を集計したものである。

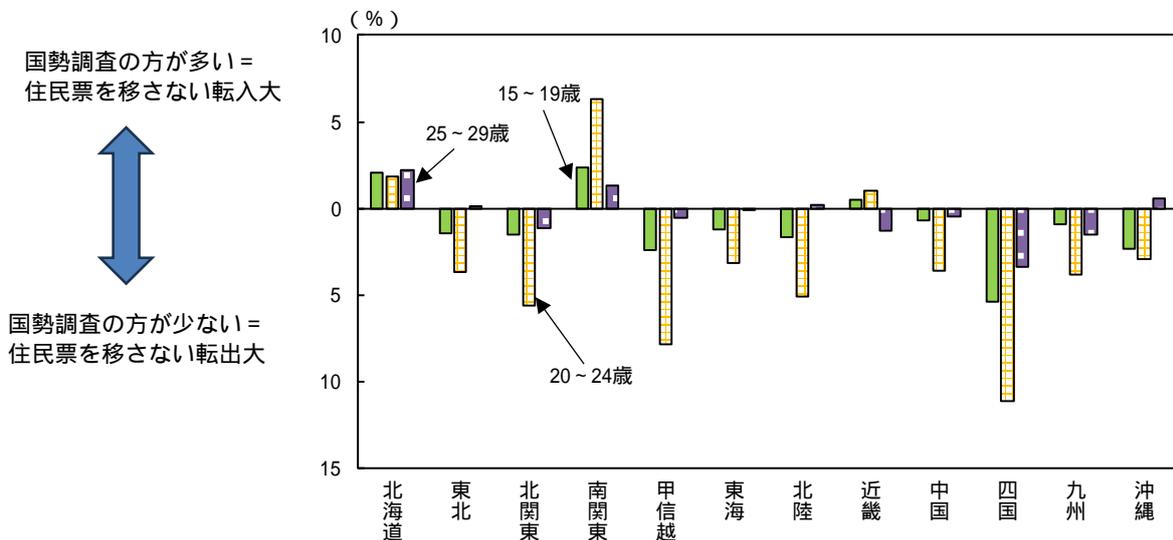
住基移動において、人口の転出や転入がデータに反映されるためには、住居の移動に伴い、移動先の自治体に住民登録が行われている必要がある。住民基本台帳法では、転居後2週間以内の届出が義務付けられており、正当な理由なく届出をしない者には5万円以下の過料が科されるが、住民票を移さないという者は一定程度存在する可能性がある⁶。

他方、各地域の人口及びその移動については、5年ごとの国勢調査のデータが最も実態を反映しているものと考えられる。国勢調査は、日本に住むすべての人の世帯を対象に常住⁷している地域で調査を行っている。そこで、地域別・年代別の人口について、最新の国勢調査(2020年)と同時点の住基移動との間で、データの比較を行ってみた。

その結果、10代後半と20代前半の人口が、北海道、南関東、近畿では国勢調査の方が住基移動よりも多くなっている一方、多くの地域において、国勢調査の方が住基移動よりも少なくなっているなどのかい離がみられた。特に四国の20～24歳は、国勢調査の人口が住民基本台帳上の人口より10%程度少ないなど、相当程度のかい離が生じている(コラム1図表1)。

地域により程度に差はあるものの、若年層の人口移動については、本章でみてきた住基移動のデータよりも実際は多い可能性がある。

コラム1図表1：国勢調査と住民基本台帳人口移動報告のかい離率(2020年)



- (備考) 1.総務省「住民基本台帳人口移動報告」、「国勢調査」により作成。日本国籍を保有する者のみ。
 2.住基移動が毎年1月1日時点、国勢調査が2020年10月1日時点の情報であるため、住基移動の人口を2020年時点と2021年時点から線形補完して10月1日時点とし、各年代・地域で、(国勢調査人口-住基移動人口)/住基移動人口でかい離率を求めた上で、住民票を移さず海外に移転している等の理由による両統計間のバイアスを除くため、各年代で全国平均のかい離率との差分をとって算出。

⁶ 住民票を移さない場合、居住先で選挙ができない、運転免許証の更新通知が住民票上の住所に送られるほか、図書館など様々な住民サービスが受けられなくなる。

⁷ ある地域で3か月以上居住歴を有する、又は3か月以上居住する予定のこと。