

コロナ禍を経た 全国および東海3県の人口動向Ⅱ

—若年層の人口移動のインパクトを探る—

CONTENTS

- 1 | はじめに
- 2 | 2025年の人口動向とその考察
 - (1) 40道府県が転出超過
 - (2) 東京圏への一極集中は2000年代以降固定化
 - (3) 愛知県の「人口のダム機能」は正念場
- 3 | 若年層の人口移動のインパクトを探る(追加考察)
- 4 | おわりに

1 はじめに

総務省が2月に発表した2025年の住民基本台帳人口移動報告によると、東京都の1年間の転入者数から転出者数を差し引いた「転入超過数」は、日本人と外国人合わせて6万5,000人超となった(図表1)。

東京都の転入超過数は、新型コロナウイルスの感染が拡大した2020～2021年に大きく縮小したが、2022年以降は再び拡大傾向にあった。2025年は4年ぶりに縮小したことから「東京一極集中のスピードが鈍化した」との指摘もあるが、東京都への人口流入が高水準で続いている状況に変わりはない。

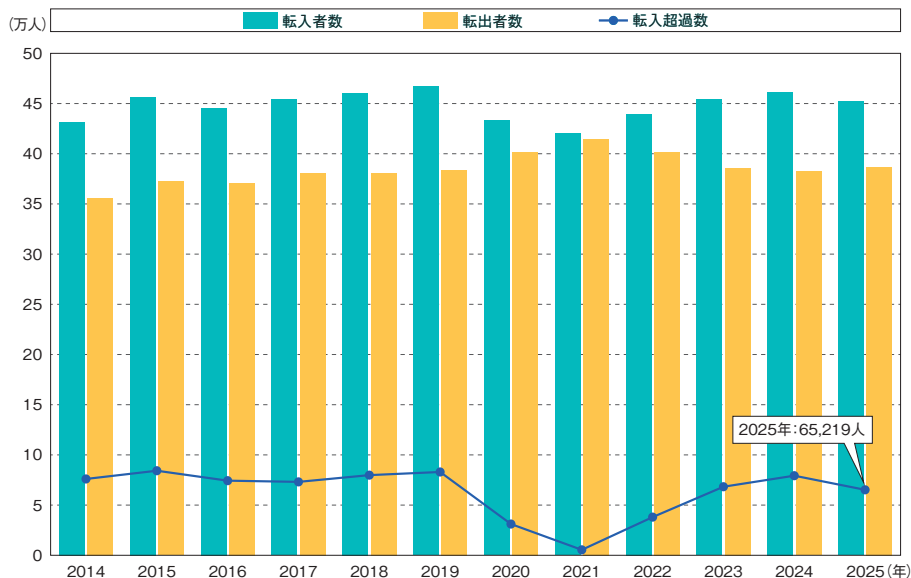
筆者はコロナ禍以降、全国や東海3県(愛知、岐阜、三重県)の人口動向について複数回にわたって考察してきた(注)。そこで本稿では、これまで

の考察を踏襲しながら2025年の全国および東海3県の人口移動の状況を整理するとともに、東京圏(東京、埼玉、千葉、神奈川の4都県)への人口集中について改めて考える。

また、今回は若年層の人口移動に

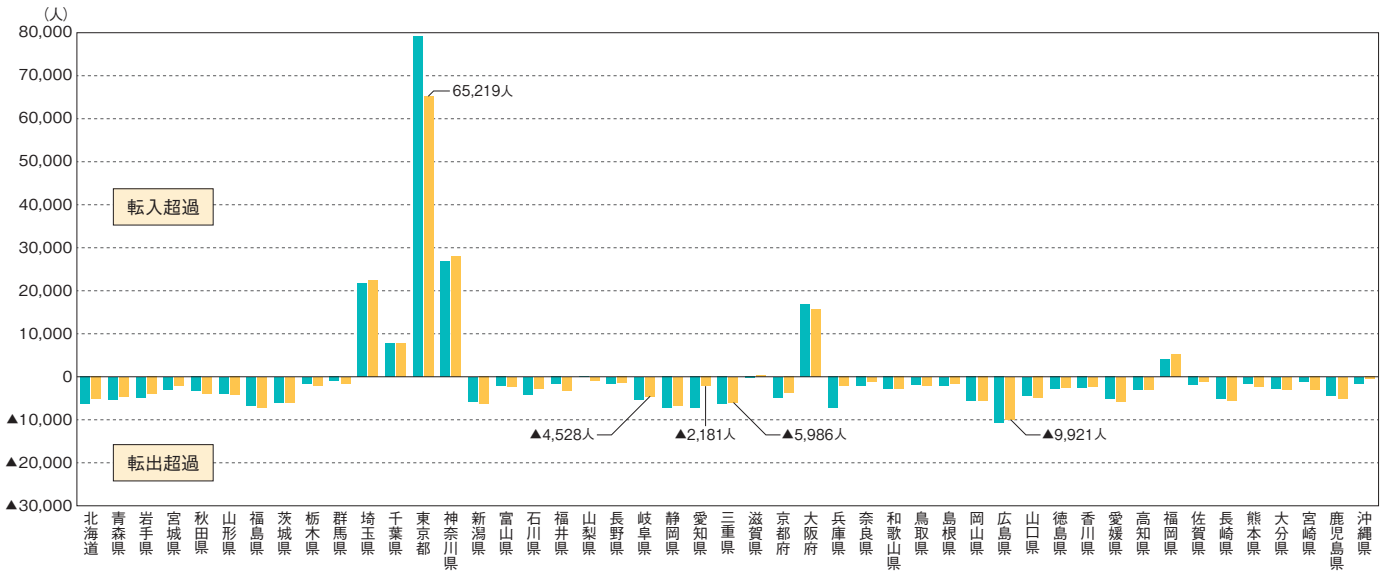
着目し、各都道府県における若年層の転入・転出超過のインパクトについて、コロナ禍前(2019年)と直近(2025年)とで変化が生じているかを追加で考察する。

図表1 東京都の転入者数・転出者数の推移(2014～2025年)



出所:総務省「住民基本台帳人口移動報告」よりOKB総研にて作成
 (*1) 外国人を含む。
 (*2) 国外からの転入者および国外への転出者は含まれていない。

図表2 都道府県別に見た転入・転出超過状況(外国人を含む全体、2024年と2025年)



出所:総務省「住民基本台帳人口移動報告」よりOKB総研にて作成
 (*)▲は転出超過。

図表3 都道府県別に見た国籍別の転入・転出超過状況(2025年)



出所:総務省「住民基本台帳人口移動報告」よりOKB総研にて作成
 (*)▲は転出超過。

2 2025年の人口動向とその考察

(1)40道府県が転出超過

まず、2025年の都道府県別の転入・転出超過状況を見ると、転入超過(転入者数-転出者数の値がプラス)は埼玉、千葉、東京、神奈川、滋

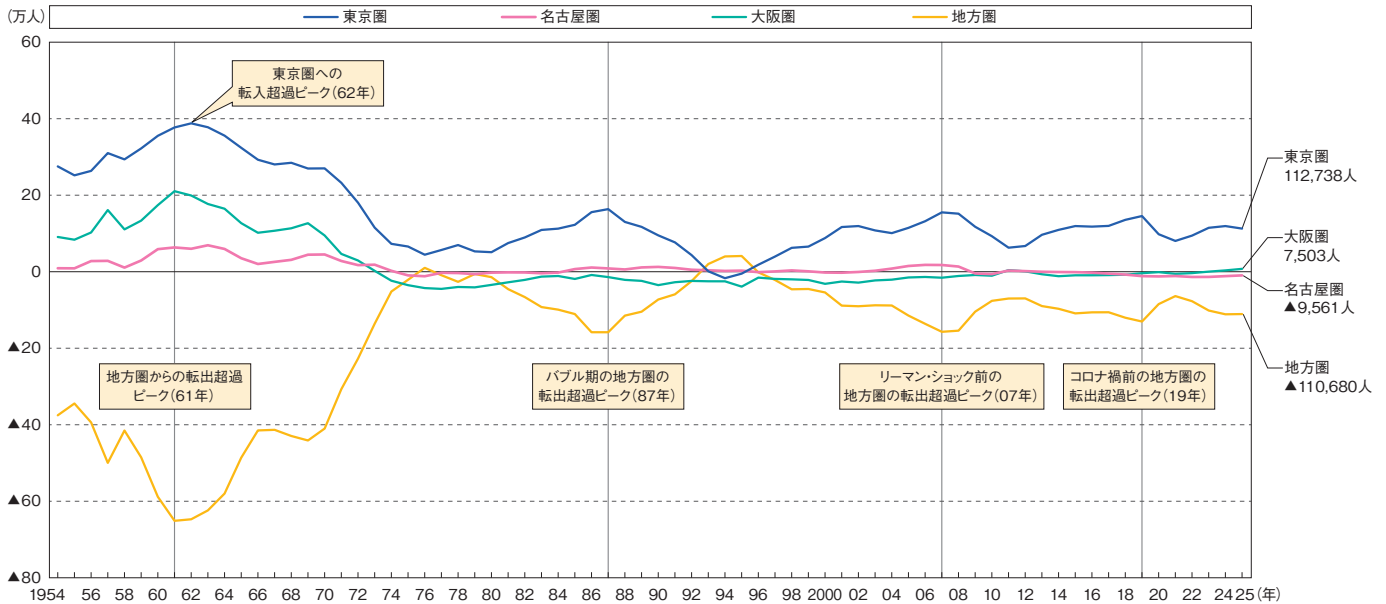
賀、大阪、福岡の7都府県で、転入超過数は東京都(6万5,219人)が突出している。残る40道府県は転出超過(転入者数-転出者数の値がマイナス)で、転出超過数は広島県(9,921人、文中では▲を付けずに表記)が多かった(図表2)。

前年(2024年)と比べると、滋賀県

が転出超過から転入超過に転じた一方、山梨県が転入超過から転出超過になった。また、愛知、岐阜、三重県の2025年の転出超過数はいずれも前年より縮小した。

各都道府県の転入・転出超過状況を国籍別に見ると、全体で転入超過の7都府県は、滋賀を除く6都府県

図表4 3大都市圏および地方圏の人口移動（転入・転出超過状況）の推移（日本人、1954～2025年）



出所：総務省「住民基本台帳人口移動報告」よりOKB総研にて作成

(※1)▲は転出超過。

(※2)東京圏は東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県。名古屋圏は愛知県、岐阜県、三重県。大阪圏は大阪府、京都府、兵庫県、奈良県。地方圏はその他の道県。

で日本人が転入超過となった。また、愛知県は日本人に限ると転入超過であった(図表3)。

(2)東京圏への一極集中は2000年代以降固定化

続いて、日本人の人口移動状況を3大都市圏とそれ以外(地方圏)に分けて見ると、2025年は東京圏が11万2,738人の転入超過、大阪圏(大阪、京都、兵庫、奈良の4府県)が7,503人の転入超過となった一方、名古屋圏(東海3県)は9,561人の転出超過であった。また、地方圏は11万680人の転出超過となっている(図表4)。

図表4からは、戦後の「地方から都市」への人口移動が拡大と縮小を繰り返してきたことが見て取れる。特に高度経済成長期の1960年代は、地方圏から多くの人々が東京圏のみならず名古屋圏、大阪圏に流入した。一方、バブル経済期の1980年代後半、リーマ

ン・ショック前の2000年代後半、コロナ禍前の2010年代後半は、東京圏のみ転入超過が大幅拡大している。

地方圏はバブル崩壊後などに転入超過になった年があったものの、2000年代以降は一貫して転出超過である。したがって、東京圏への一極集中は2000年代以降、より固定化していると言えそうだ。ちなみに、1980年代以降の東京圏の転入超過のピーク(山)は15万人前後で一貫している。いまの東京圏の都市規模から見た域外人口の流入上限が示唆されている可能性もあり興味深い。

(3)愛知県の

「人口のダム機能」は正念場

筆者はかねてより、東京圏への人口集中の根底には「より大きなまち」への移住の積み重ね(重層的な人口集中構造)があると説明してきた。小さな村や町などに住む人が、より充実した

仕事や教育機会、生活基盤などを求めて大きな町や市に移住していく動きはどの地域でも見られることである。

よって、東京圏以外の地域では、中核となる自治体が周辺部から集まる人口を受け止め、より大きな都市への流出を抑える「人口のダム機能」を発揮することが重要となる。

ここで2025年の日本人の人口移動を改めて整理すると、東京圏に対して3,000人以上の転出超過だったのは12道府県に上る。この中には宮城、愛知、大阪、福岡の4府県も含まれるが、同時にこれらの4府県には周辺部から一定程度の人口流入があることが確認できる(図表5)。

筆者はこの4府県について、周辺部からの転入超過数から、東京圏への転出超過数を差し引いた値を算出することで、人口のダム機能を継続的に考察してきた。そこで今回は、過去分(2014・2019・2023年)と2025年の

状況を比較した(図表6)。

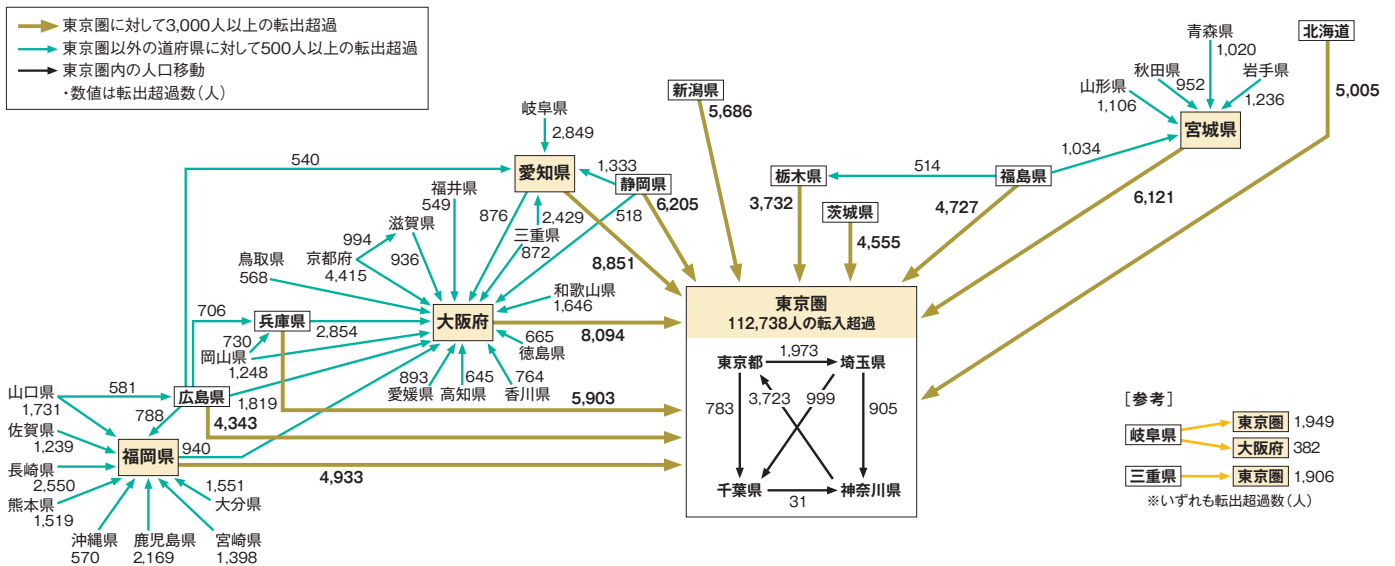
2025年でまず注目されるのが、大阪府のダム機能の改善である。地方創生の取り組みが始まった2014年当時は、周辺県からの転入超過数(図表6中のa)が、東京圏への転出超過数(同b)を大きく下回り、ダム機能はマイナスであった。ところがコロナ禍直

前の2019年、コロナ禍後の2023年、そして2025年にかけて周辺県からの転入超過が拡大傾向となり、25年にはダム機能がプラスに転じた。

また、福岡県はダム機能が一貫して上昇している。周辺県からの転入超過数が、東京圏への転出超過数を上回る状況が続いている。

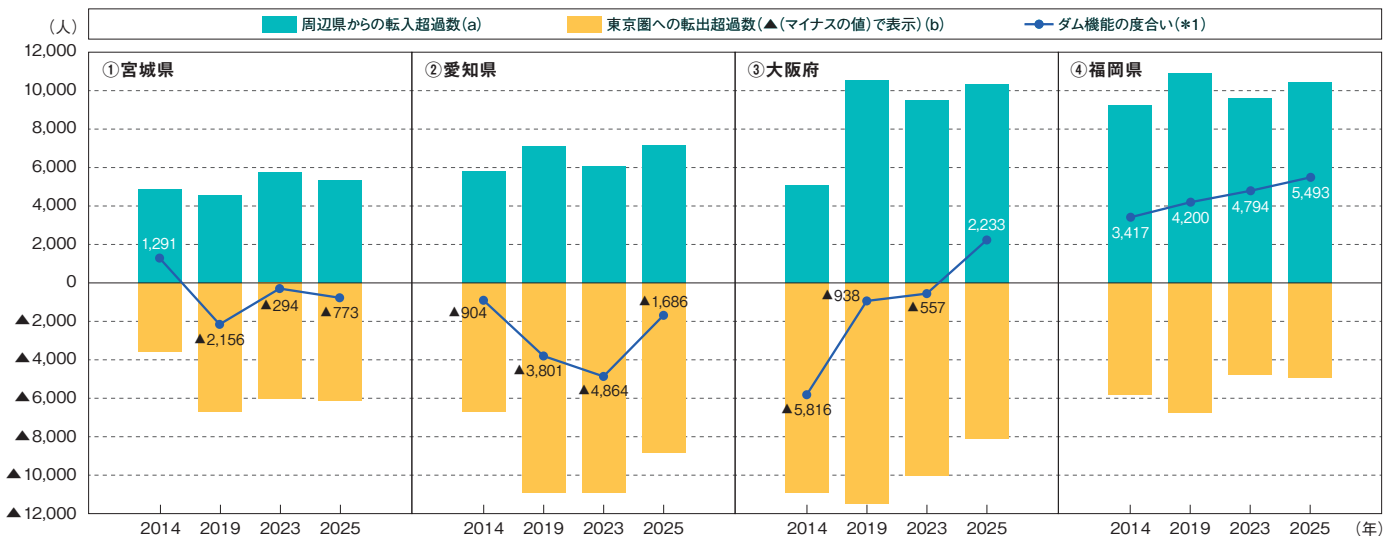
一方、宮城県と愛知県は、ダム機能の低下・低迷傾向が見られる。愛知県は2025年のダム機能が2019、2023年と比べて上昇したが、2014年比では依然として低い。愛知県に隣接する岐阜県や三重県では、東京圏へ直接転出する動きもあり、名古屋圏全体の今後の人口維持が懸念される。

図表5 東京圏への転出超過の構図と東京圏内の人口移動(日本人、2025年)



出所: 総務省「住民基本台帳人口移動報告」よりOKB総研にて作成

図表6 4府県の「人口のダム機能」: 周辺県からの転入超過と東京圏への転出超過の関係(日本人)



出所: 総務省「住民基本台帳人口移動報告」よりOKB総研にて作成

(*)1 ダム機能の度合いは、周辺県からの転入超過数(a)から東京圏への転出超過数(b)を差し引いた値(本表では(b)をマイナスの値にしているため計算式は(a)+(b))。プラスの値が大きいほど、ダム機能の度合いが強いことを示す。

(*)2 4府県の周辺県は以下のように設定した。

- ①宮城県: 青森県、岩手県、秋田県、山形県、福島県
- ②愛知県: 福井県、長野県、岐阜県、静岡県、三重県
- ③大阪府: 滋賀県、京都府、兵庫県、奈良県、和歌山県
- ④福岡県: 佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県

(*)3 東京圏は東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県。

3 若年層の人口移動のインパクトを探る (追加考察)

若年層は進学や就職など転居・移住のきっかけとなるライフイベントが多く、人口移動に大きく影響している。例えば、東京圏の日本人の転入・転出超過状況を年齢階級別に見ると、20～24歳の転入超過が極めて大きいなど、人口流入の大部分が若年層であることが分かる(図表7)。

そこで今回は、各都道府県の若年層の人口移動のインパクトについて追加考察を試みる。ただ、都道府県はそれぞれ人口規模が異なり、実数で比較することは難しい。そこで、総務省が住民基本台帳人口移動報告で公表している「移動率」(人口に対する転入者数、転出者数、転入超過数などの百分比)を参考に、筆者が改めて各都道府県の20～24歳日本人の「転入超過率」を算出した。計算式は次のとおりである。

$$\text{転入超過率(\%)} = A \div B \times 100$$

A 当該都道府県の20～24歳日本人の転入超過数
B 当該都道府県の1月1日現在の20～24歳住民基本台帳人口(日本人)

今回は、①転入超過数全体と②東京圏への転入超過数について2019年と2025年の転入超過率を算出・比較した(図表8)。

まず、①(全体)の転入超過率を見ると、2019、2025年とも値がプラスなのは東京、神奈川、大阪、千葉、愛知、埼玉の6都府県であった。また、東京都の転入超過率は突出して高く(散布図の右上に位置)、20～24歳人口に対する転入超過のインパクトが大きいことが見て取れる。

残る41道府県は2019、2025年とも値がマイナスであった。これは、20～24歳が転出超過であることを示している。特に東北各県や高知県はマイナスが大きく(散布図の左下に位置)、20～24歳人口に対する転出超過の

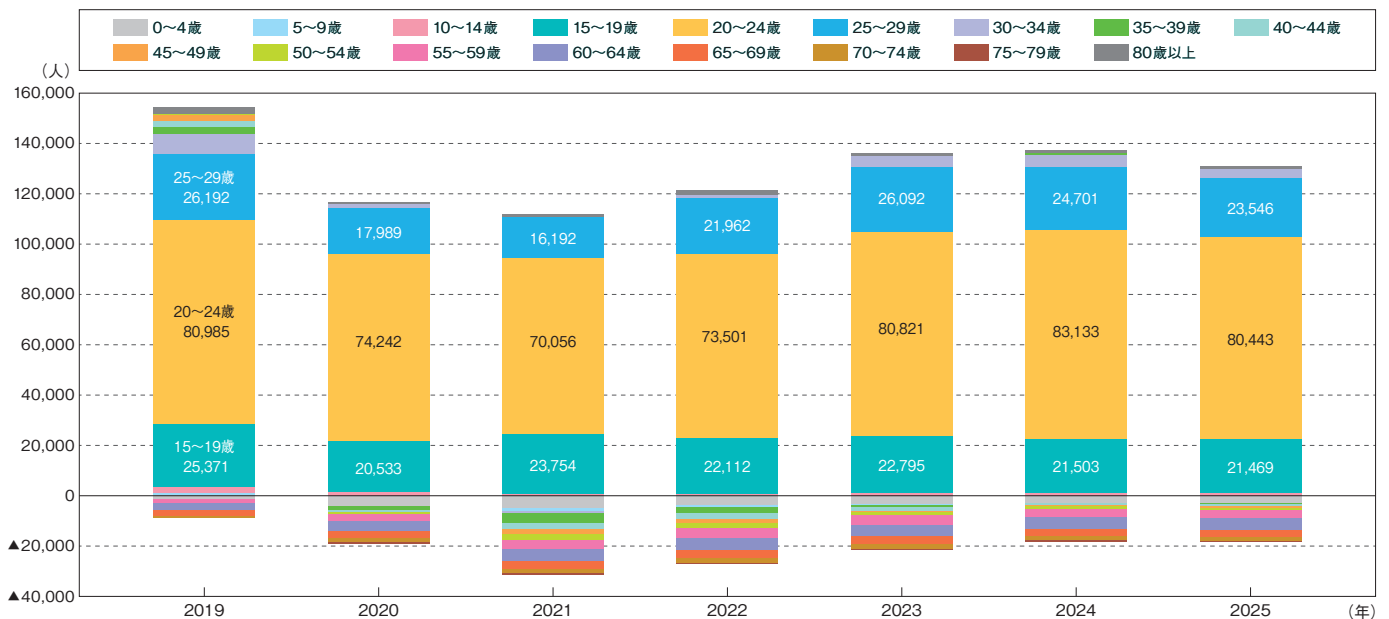
インパクトが大きいことがうかがえる。

また、転入超過率がマイナスの道府県の多くは、散布図中の斜線(45度線)より下方に位置している。これは、2025年の転入超過率が2019年比で低下しており、20～24歳の転出超過傾向が強まっていることを示している。岐阜・三重両県も斜線より下方に位置しており、若年層の地域外流出の拡大が懸念される。

続いて、②(対東京圏)の転入超過率を見ると、2019、2025年とも値がプラスなのは東京都のみで、20～24歳の人口流入が東京都に集中していることが分かる。

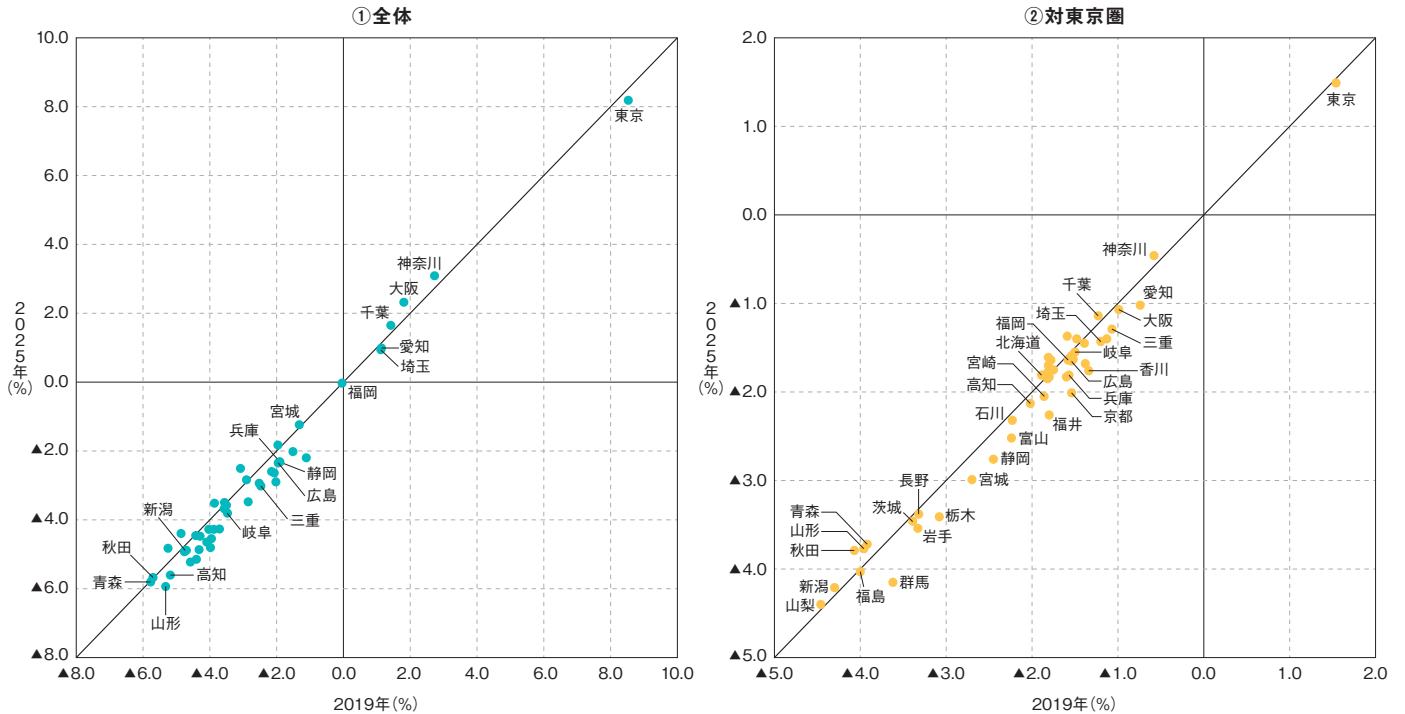
東北各県や山梨、新潟県などは転入超過率のマイナスが大きく、20～24歳人口に対する東京圏への転出超過のインパクトが大きいことが見て取れる。群馬、京都、福井、香川、栃木などの府県は2025年の転入超過率が2019年比で大きく低下しており(散布図中の斜線から大きく下方に位置)、

図表7 年齢階級別に見た東京圏の転入・転出超過状況(日本人、2019～2025年)



出所:総務省「住民基本台帳人口移動報告」よりOKB総研にて作成
(*)▲は転出超過。東京圏は東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県。

図表8 都道府県別の転入超過率(日本人、男女総数、20~24歳): 2019年と2025年



出所:総務省「住民基本台帳人口移動報告」[住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査]よりOKB総研にて作成
 (*)東京圏は東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県。

20~24歳の東京圏への転出超過傾向が強まっていることがうかがえる。

愛知、岐阜、三重県は、東京圏への転入超過率のマイナスが比較的小さい。一方で、特に愛知県は2025年の転入超過率の低下が目立っており、若年層の東京圏への流出拡大が懸念される。

4 おわりに

本稿では、2025年の全国および東海3県の人口移動について整理し、東京圏への人口集中の状況や、東京圏以外の中核となる府県の人口のダム機能について改めて確認した。また、若年層の人口移動のインパクトについて、転入超過率を用いた考察を行った。

東京圏への人口集中を反転させることは現状かなり難しいが、一方で若年層の移動を不自然に制限するような施策は望ましくない。筆者は従来から、各地域の中核となる都市の役割や強みをより明確化する(あるいは国が都市ごとの役割などを明確に示す)ことで、人口の分散を促す必要性を指摘してきた。例えば、自動車産業が主力の愛知県や名古屋市は、製造業のイノベーションや自動運転技術などを支える人材が性別・国籍を問わず集まるような地域づくりを通して、人口の維持を図っていくべきであろう。

今回の考察を通して、全国の各都市がそれぞれに個性や競争力を持ち、若者が働く場・生活する場としての魅力を高めていく重要性を改めて感じている。

(注)筆者の過去の関連リサーチは以下のとおり。各リサーチはOKB総研ホームページ(<https://www.okb-kri.jp/>)にて全文公開している。

- 「新型コロナ禍における東海3県の人口動向—愛知県は人口の『ダム』機能を果たせるか—」:OKB総研「REPORT 2021 vol.180」(2021年1月)3~8頁。
- 「コロナ禍における東海3県の人口動向II—東京圏へのスロー現象リスク再考—」:OKB総研「REPORT 2021 vol.182」(2021年7月)3~10頁。
- 「コロナ禍を経た全国および東海3県の人口動向—地方8府県の『人口のダム機能』を再考する—」:OKB総研「REPORT 2024 vol.194」(2024年7月)3~10頁。

参考文献

- 国土交通省編「国土交通白書2020(令和2年版)」(2020年8月)
- 久井情在、清水昌人(2025)「地域ブロック内および三大都市圏との人口移動—都道府県別、年齢5歳階級別転入率、転出率、転入超過率(2022年、2023年)—」(人口問題研究第81巻第1号、2025年3月)

(2026.3.5)

OKB総研 調査部 中村 絢子