

# 東京圏の転出入人口の動向に関する一考察

一般財団法人国土計画協会前シニアリサーチャー  
地域・交通データ研究所代表

岩本 千樹  
西澤 明

## 1. はじめに

人口の東京一極集中が続く中、コロナ禍でやや変調も見受けられ、東京圏（1都3県）への転入超過が2020年から2年連続で減少したものの、その後また増加に転じてきている。昨年7月に閣議決定された第三次国土形成計画（全国計画）においても、この長年の課題とも言うべき東京一極集中の是正が目指すべき国土構造の基本構想の1つとして掲げられ、地方への人の流れの創出・拡大などの対応が求められている。このためこれまでも地方創生に資する各種事業が行われてきているほか、本年5月には広域的地域活性化のための基盤整備に関する法律の一部が改正され、地方部と都市部等にそれぞれ暮らしの拠点を持つ「二地域居住」を促進する取組も進められている。

そこで本稿では、総務省・住民基本台帳人口移動報告データを用いて、まず東京圏における人口の転入超過数の推移を地域ブロック単位の長期時系列で振り返るとともに、さらにもう少し細かく市区町村別に見た最近の動向を概観してみることにする。

## 2. 東京圏の転入超過数の長期時系列動向

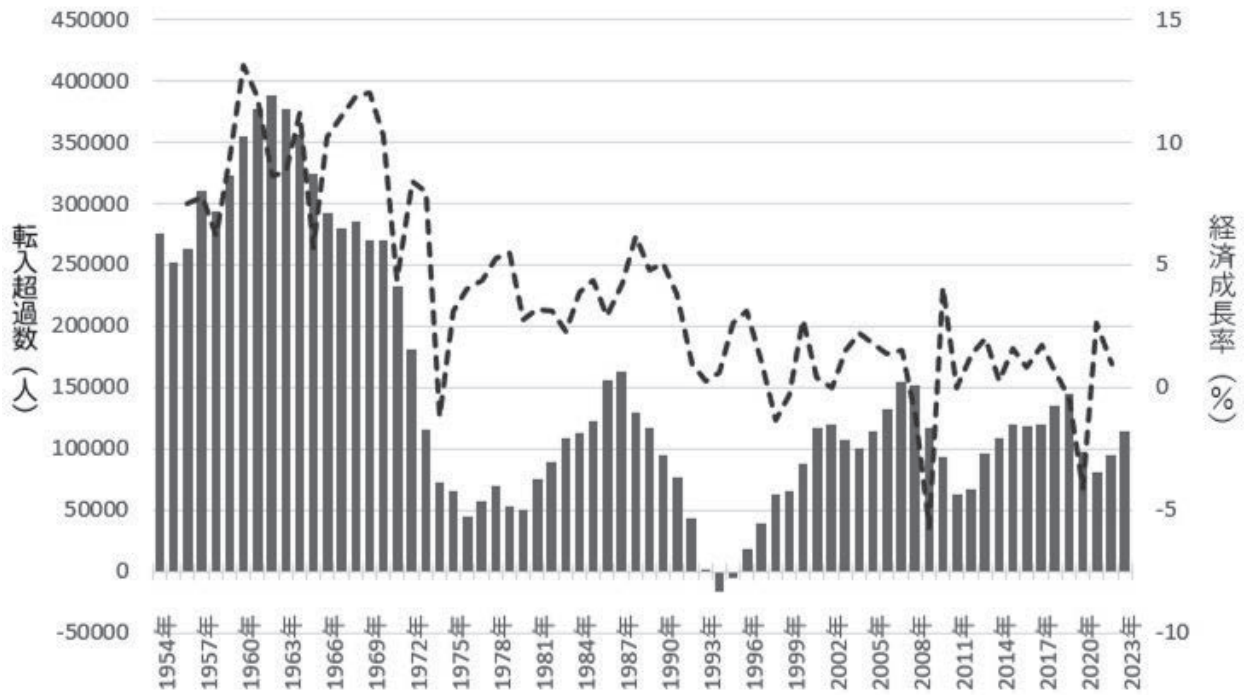
### (1) 東京圏全体の転入超過数の推移

まず初めに東京圏における人口の転入超過の動向について住民基本台帳人口移動報告の長期時系列データから見てみる。政府統計ポータルサイト（e-Stat）にアクセスすると、「移動前の住所地別転入者数及び移動後の住所地別転出者数」に関する都道府県別の年次統計データが1954年（昭和29年）以降、最新2023年（令和5年）までの70年間の長期時系列表として公開されている<sup>注1)</sup>。

図1（棒グラフ）は、この70年間における東京圏の転入超過数の推移である。国土計画関連の資料でこうした長期間のグラフを度々見かけるとおり、景気循環等の影響を受けて変動の波を繰り返す中にいくつかのピークがある。高度経済成長期の1962年（38.8万人＝大分市の人口（1960年）とほぼ同等）、石油ショック後のバブル景気の1987年（16.4万人）、リーマンショック直前の2007年（15.5万人）、そしてコロナ禍直前の2019年（14.6万人＝足利市の人口（2020年）とほぼ同等）に圏外からの転入超過のピークが見られる。このうちやはり戦後の高度経済成長に伴う人口移動は最も多く、他のピークの2倍以上の転入超過となっているが、それ以降のピークは概ね同程度である。1962年の総人口が9500万人余と、我が国総人口のピークである2008年の1億2600万人余の約4分の3であったことを考えると、高度成長期における東京圏への人口流入圧力がグラフで見える倍率よりもさらに大きかったことが窺い知れる。

一方この70年間で転出超過となったのは、1994年（△1.7万人）と1995年（△5千人）の2か年のみであり、その規模も10分の1以下とわずかである。

折しも本年は地方創生10年の節目を迎え、政府はこれまでの取組と今後の推進方向について本年6月に取りまとめを行った<sup>注2)</sup>。それによれば、「取組の成果と言えるものが一定数あると評価できる」としつつも、「国全体で見たときに人口減少や東京圏への一極集中などの大きな流れを変えるには至っておらず、地方が厳しい状況にあることを重く受け止める必要がある」と総括している。図1からも分かるとおり、転入超過数は2014年以降数年の間は微増ないしほぼ横ばいの動きを辿った後また増加し始めたところにコロナ禍に見舞われ、2年連続で減少に転じた。予想もしなかったコロナ禍に伴う生活様式の激変やテレワークの一層の普及等により長年の東京一極集中に変化の兆しが出てきたのではないかと一時考えられな



(出典) 総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」、内閣府経済社会総合研究所「国民経済計算」

図1 東京圏の転入超過数と我が国の経済成長率の推移

くもなかったものの、2022年以降は再び増加に転じている。

東京一極集中是正に向けての対策が功を奏するのは容易ではないことは、こうしたいくつもの繰り返す変動の波を見ても感じざるを得ないところではある。ただ、この70年間のうち、1954～1973年の20年間と1974～2023年の50年間の転入超過数の累積を比較してみると、前者が582万人なのに対して、後者はその8割弱の453万人であり、年平均に換算すれば約29万人に対して約9万人と3倍以上の開きがある。高度成長期の転入圧力がいかに強かったのかが分かったとともに、未だ東京一極集中が是正されたとは言い難いものの、これまでの関連する諸施策が全く効果がなかったわけではないとも言えるのではなかろうか。

参考までに、図1には我が国の経済成長率<sup>注3)</sup>の折れ線グラフ(1956～2022年)も重ね合わせてみた。転入超過数の変動とぴったり連動しているとは言えないが、成長率が鈍化する局面では転入超過数も概ね減少する傾向が見受けられる<sup>注4)</sup>。ただ近年は比較的低成長、安定成長が続く中でも転入超過の変動が見られ、当然ながら経済動向だけに大きく影響を受けるわけでもない。将来的にはますます産業構造や国際関係が変化したり、働き方やライフスタイル、価値観などが多様化したりしていくことも見込まれ、直近の増加基調が今後も続くのか引き続き注意深く見守る必要がある。

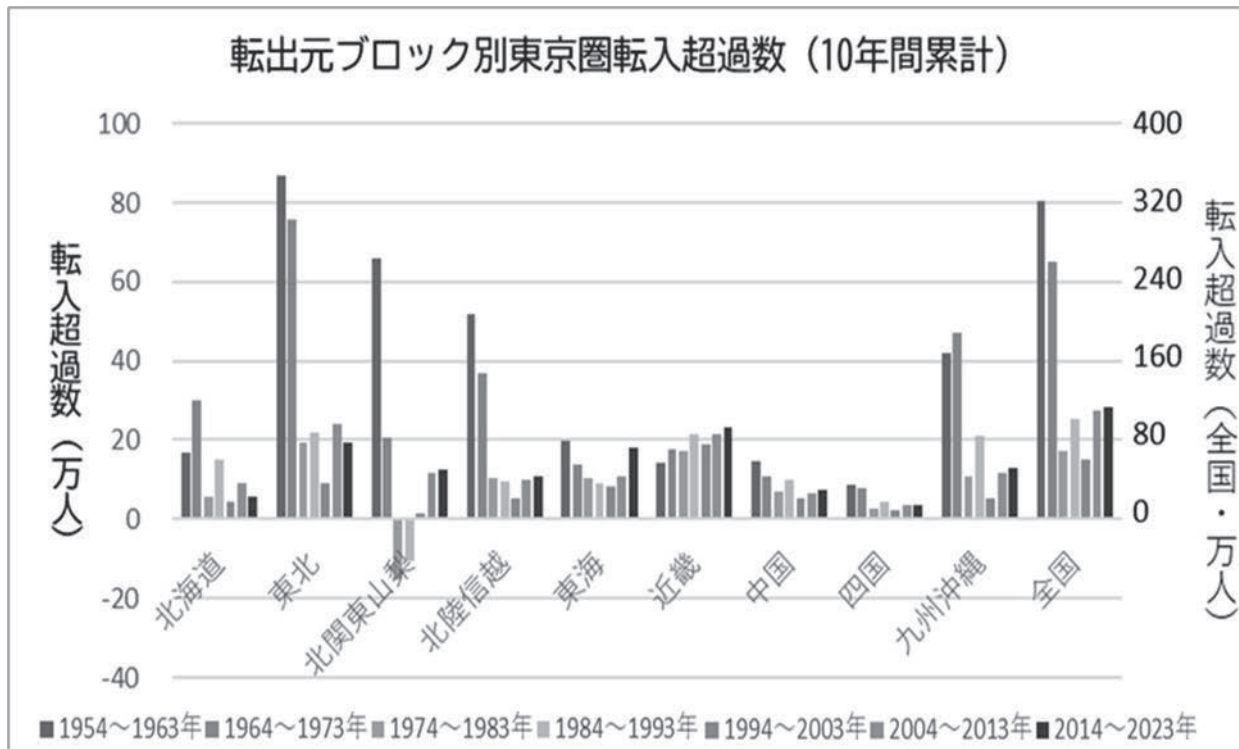
## (2) 転出元ブロック別の東京圏への転入超過数の推移

次に国内のどの地方から東京圏への転入が多かったのかについて、転出元の地域ブロック別<sup>注5)</sup>に見てみる。

図2は、この70年間を10年毎の累計で分けた時系列により示している。初めの20年間(1954～1973年)では、特に東北を筆頭に、東京圏にも比較的近い北関東山梨及び北陸信越、さらに九州沖縄からの転入超過が多く目立つ。その後の50年間においては、全般にブロック間の差異が相対的に平準化されてきている傾向が認められる中で、名古屋圏や大阪圏を中心とする東海や近畿からの転入超過が増加する基調が認められ、東京一極集中の傾向に拍車がかかっている様子が見受けられる。また東京圏に隣接する北関東山梨では、1974～2003年の30年間に一転して東京圏から同圏域への転出超過ないしはほぼ転出入均衡状態となっている。他ブロックとは異なる特徴的な様相を示しており、東京圏への転入圧力の受け皿的な役割を果たした一面もあると考えられる。

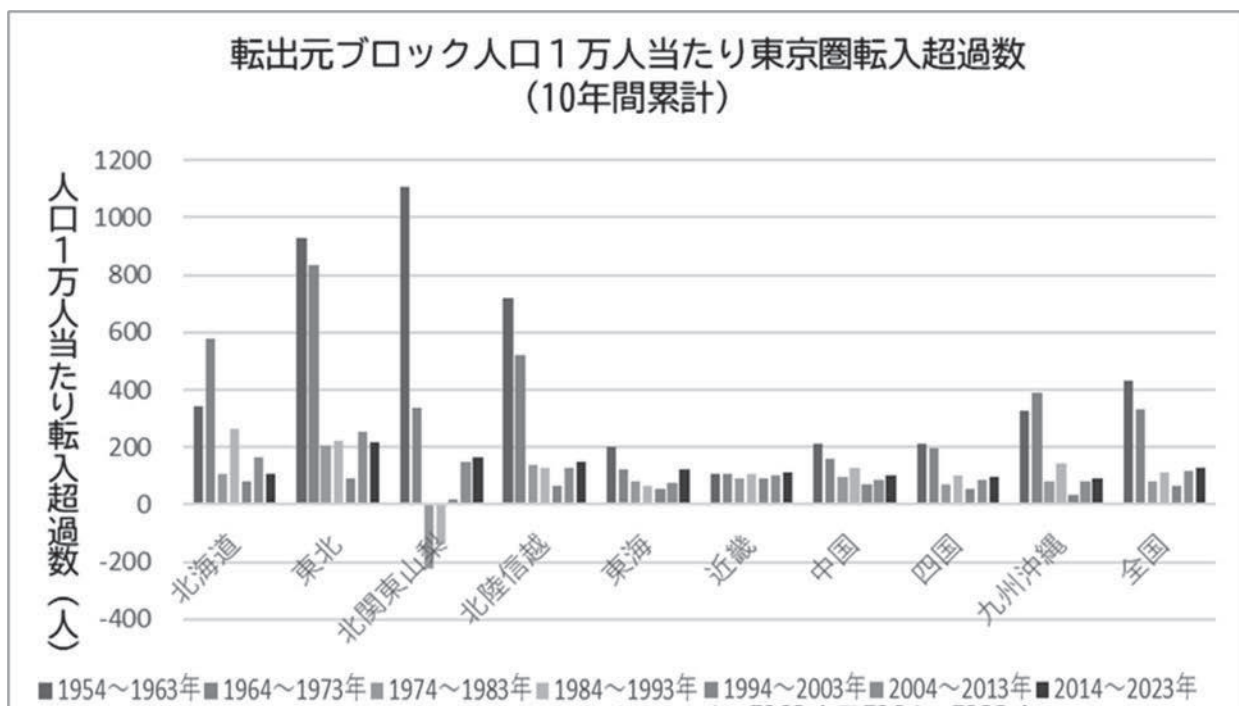
また、大きさの異なる各ブロックの人口規模には格差があり、図2に示した転入超過の実数にも影響

があると予想されることから、転出元ブロックそれぞれの人口1万人あたり<sup>注6)</sup>に換算した10年間累積転入超過数の動きについても調べてみた(図3参照)。初めの20年間では、東北、北関東山梨、北陸信越、九州沖縄に加え、北海道からの転入超過も多いこと、特に最初の10年間で北関東山梨が東北を上回っていることなどが特徴的である。そして近年では、どのブロックも人口1万人あたり概ね100~200人程度の転入超過数となっており、ブロック間の相対的格差が縮小しつつ全般に上昇傾向が見られる。すなわち、全国から人口規模に応じてほぼ平準化した転入超過が継続しながら強まっていると言えよう。



(出典) 総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」  
 (注) 各ブロックは左目盛、全国は右目盛。

図2 転出元ブロック別東京圏転入超過数



(出典) 総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」、「国勢調査」  
 図3 転出元ブロック別人口1万人あたり東京圏転入超過数

### 3. 東京圏の市区町村別転入超過数の動向

以上広域的な地域ブロック単位の視点から人口移動の動向を振り返って見てきたが、次にもう少し地域を掘り下げて市区町村レベルの単位でどのような動きがあるのか見ていきたい。市区町村レベルでは前節と同じ長期間の時系列データは利用できないため、現在公表されている2012年以降の統計データを用いる。

今回最新のデータ（2023年）と比較するため、10年前の2013年及びコロナ禍の影響も確認する意味で直前の2019年以降2023年まで毎年の計6時点分（外国人を含まない日本人のみのデータ<sup>注7)</sup>）を対象として分析を試みた。

#### (1) 東京圏の市区町村別転入超過数の推移

この10年間の東京圏への転入超過数は、**図1**で見たように増加ないし横ばい傾向で2019年にピーク（14.6万人）となった後、コロナ禍の制約もあり2020、2021年と2年連続で急減して半減近くまで達し、2022年以降は反転増加の推移を辿った。2023年には2013年を2割弱上回る水準（11.5万人）となっている。こうした動きの中で、市区町村別の状況を各市区町村の人口1万人当たりの転入超過数で見ると（**図4**参照）、東京都心から概ね30km圏内の市区町村の大半で見られていた転入超過傾向が2019年には埼玉県北西部や千葉県北西部、神奈川県中央部などの隣接する近郊部にも広がりが見られるようになった。2020年になると特に東京都区部の転入超過数の減少が目立ち、転出超過となった区も2020年に3区あらわれ、2021年には11区に増加し、都区部全体でも転出超過（実数で約8千人）となった。翌2022年になると、7区が転出超過となっているものの、都区部全体で見れば再び転入超過（実数で約2万人）に反転し、2023年は23区全てで転入超過に戻っている。

#### (2) 東京圏内外からの市区町村別転入超過数

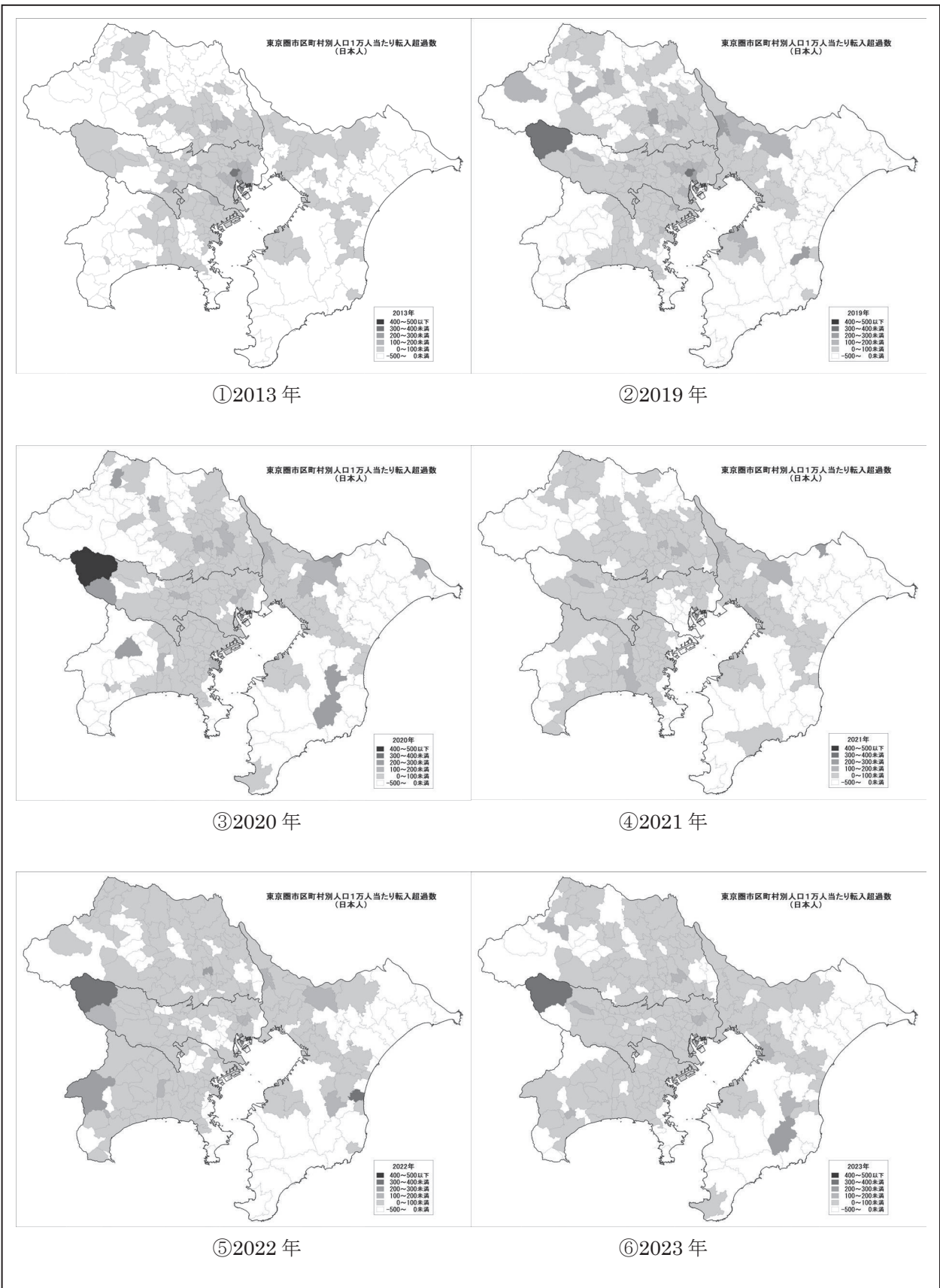
東京一極集中の改善がなかなか進まない中で、2021年には東京都区部でも11区が転出超過となったことを前節で見た。ただ主にどこへ転出したのかと言えば、実際にはこれは都区部から地方圏への回帰というよりも東京圏内の郊外部などに多く転出したと言われている。そこで市区町村別に対東京圏との転入超過と対東京圏以外（名古屋圏、大阪圏、地方圏）との転入超過を分けて見てみよう（**図5**参照）。

**図5**右側の②対東京圏以外との転出入状況のマップを見ると、東京23区では全区で転入超過となっており、地方圏等からの転入が止まったわけではなく、しかも東京圏内のかなり広範のエリアにおいて転入超過が見られることが分かる。一方、**図5**左側の①対東京圏のマップでは、東京23区のうち台東区を除く22区において転出超過となっており、東京圏内の他のエリアへの転出の方が多い状況となっている<sup>注8)</sup>。横浜市や川崎市の一部などにおいても同様の傾向が見受けられる。

### 4. 東京圏の外国人の転入超過数の動向

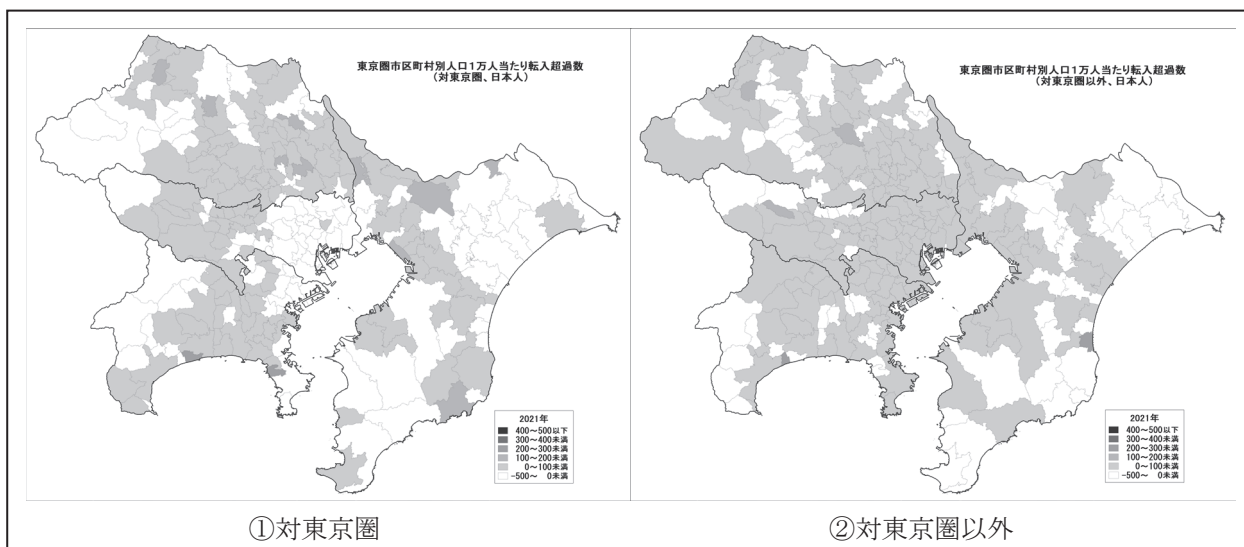
最後に外国人の転出入状況について少し紹介したい。国際化の進展に伴い、住民基本台帳制度の適用対象となる外国人住民について2018年以降の市区町村別移動数データが公開されている。**図6**は、外国人についての東京圏市区町村別転入超過数（実数）をマップ化したものである。

日本在住の外国人の移動状況を見ると、前節で見た日本人のデータと比べて東京23区への一律的な集中傾向は必ずしも見受けられず、東京圏内の比較的広範囲に転入超過の市区町村の存在が見てとれるほか、一部の特定自治体においては特に多くの転入超過の様相を呈している。とりわけ2023年には23区の城東・城南近辺にも集中傾向がやや強まっている。また、千葉県においては転入超過自治体が県全域に散らばっていた傾向が最近では南部エリアに偏りつつある様子もうかがえる。外国人の居住地選好やその背景事情についてはここでは触れないが、最新の「日本の将来推計人口」によれば一定の仮定条件の下、50年後には日本在住外国人が275万人（2020年）から939万人（2070年）に増加するとの予測<sup>注9)</sup>もあり、将来的な国際化の急速な進展なども見据えるとうち動向にもより注目する必要があるのではないと思われる。

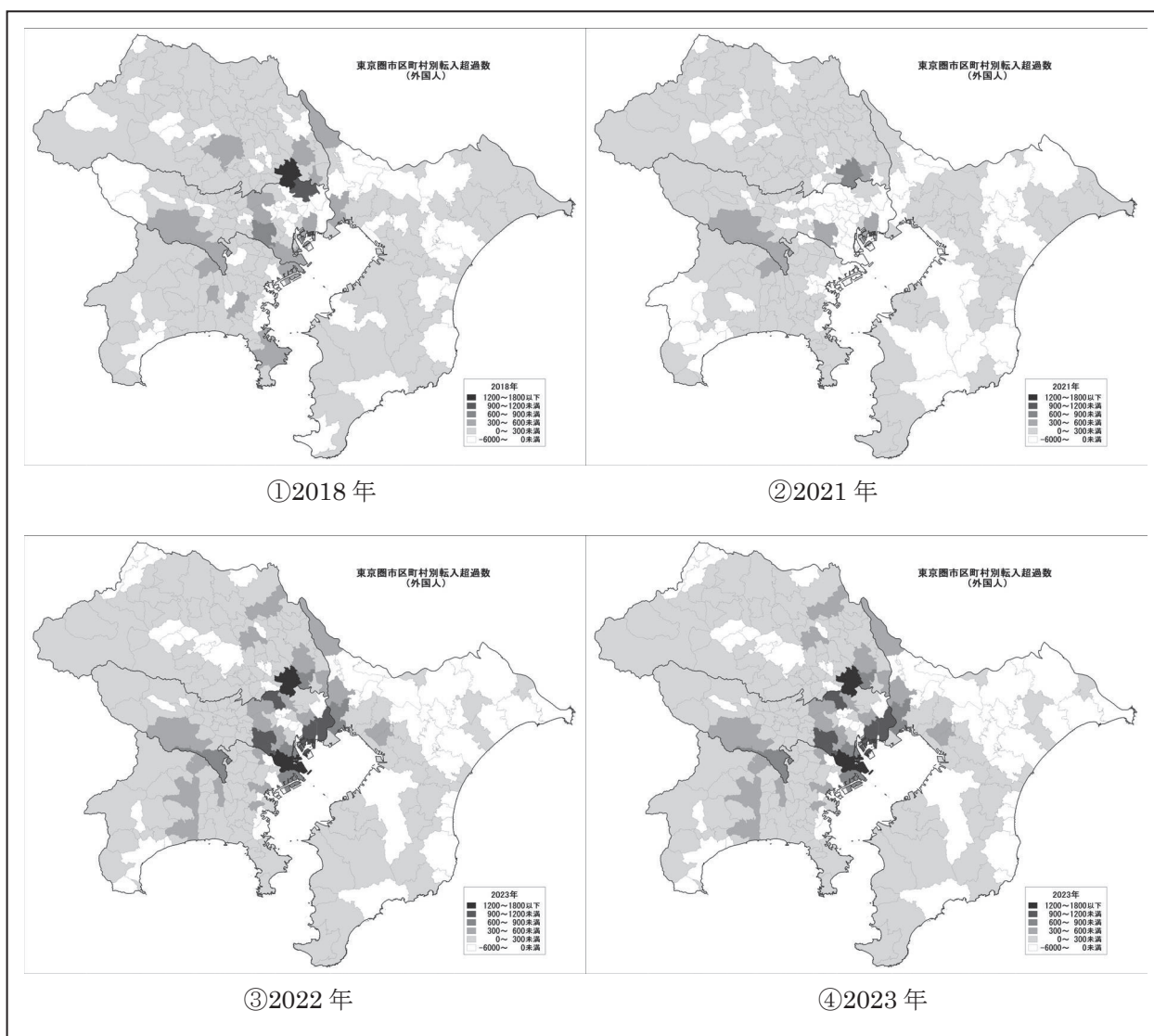


(出典) 総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」、総務省自治行政局「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数に関する調査」

図4 東京圏市区町村別人口1万人あたり転入超過数(日本人)



(出典) 総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」、総務省自治行政局「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数に関する調査」  
 図5 東京圏内外との市区町村別人口1万人あたり転入超過数(日本人・2021年)



(出典) 総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」  
 図6 東京圏市区町村別転入超過数(外国人)

## 5. おわりに

本稿では、東京圏における転入転出に伴う人口移動について、主にマップ化を通じた“見える化”のアプローチによりその動向変化の一端を把握することを試みた。今回は人口流動に関する現況の把握と経年的な変化の傾向を定量的な観点から概観したにすぎないが、変化率などより分かりやすい図化表現の工夫や転入元・転出先の詳細分析といった検討の余地もあろうかと考える。また、東京一極集中是正に向けた政策への示唆を探るためには、どのような属性の人々がどういった理由あるいは契機で移動するのかについてさらに深掘りしていくことが重要と考えられる。統計データの制約も考慮しつつ、男女別や年齢階層別の違い、さらには地方圏における課題（例えば暮らしやすさや特に女性の雇用環境、都市圏に出て行かざるを得ない事情）への対応など多様な切り口からの分析も総合的に検討する必要がある。

本年は国土交通省において二地域居住促進のための施策への取組に加え、第三次国土形成計画で掲げられた「地域生活圏」の形成促進に向けた本格的な検討が進められつつあるほか、民間でも人口戦略会議が自立持続可能性自治体や消滅可能性自治体などの動向を10年ぶりに公表<sup>注10</sup>するといった動きも見られる。急速に進行する少子高齢化・人口減少に適切な危機感を持ちながら、国土全体にわたって、広域レベルでは人口や諸機能が分散的に配置されることを目指す国土形成計画の将来ビジョンが少しでも達成されていくことを願いつつ、国土計画に関心を寄せる方々が東京一極集中等の諸問題を考える際の一助になればと思ひ、ここに拙稿を報告した次第である。最後に、本稿執筆に際し当協会大西隆会長（東京大学名誉教授）から有意義なご助言をいただいた。ここに記して深く感謝申し上げたい。

### 〈注〉

- 1972年（昭和47年）までは沖縄県についてのデータはない。また、2013年以前のデータには外国人は含まれないため、長期時系列データは日本人のみのデータである。  
[https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00200523&bunya\\_l=02&tstat=000000070001&cycle=0&tclass1=000001051218&tclass2val=0](https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00200523&bunya_l=02&tstat=000000070001&cycle=0&tclass1=000001051218&tclass2val=0)
- 内閣官房デジタル田園都市国家構想実現会議事務局・内閣府地方創生推進事務局（2024）「地方創生10年の取組と今後の推進方向」  
[https://www.chisou.go.jp/sousei/meeting/chisoudecade/pdf/chisoudecade\\_honnbunn.pdf](https://www.chisou.go.jp/sousei/meeting/chisoudecade/pdf/chisoudecade_honnbunn.pdf)
- ここで用いた我が国の経済成長率のデータは、内閣府経済社会総合研究所の「国民経済計算」の国内総生産（GDP）実質値を政府統計ポータルサイト（e-Stat）から入手した。本稿執筆時点で得られた最新のGDP統計である「令和4年度年次推計」（平成27年基準）によれば、時系列として1995年～2022年のデータがあり、それ以前のデータについては「平成10年度年次推計」（平成2年基準）から1955年以降のデータが得られたので、これを採用した。両者は基準年が異なるため、厳密に言えばそのまま合わせて使うことは適切ではないが、ここでは経済分析が目的ではなく、おおよその景気動向の変動傾向と見比べる程度の意味合いで用いていることをご容赦願いたい。  
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00100409&tstat=000001015836>
- 因みに両者の相関係数を算出してみると $r=0.74$ となっており、統計的には正の相関が認められる。
- 本稿での地域ブロックの区分は以下のとおり。  
北海道：北海道  
東北：青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県  
北関東山梨：茨城県、栃木県、群馬県、山梨県  
北陸信越：新潟県、富山県、石川県、福井県、長野県  
東海：岐阜県、静岡県、愛知県、三重県  
近畿：滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県  
中国：鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県  
四国：徳島県、香川県、愛媛県、高知県  
九州沖縄：福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県
- 転出元ブロック人口としては、各期間が含む2年次の国勢調査の都道府県人口の平均を用いた。例えば、1954年～1963年の期間については、1955年及び1960年の国勢調査人口の平均とした。なお、1954年～1963年及び1964年～1973年の期間には沖縄県は含まれていない。
- 本研究で利用した住民基本台帳人口移動報告データは、2014年8月より日本人移動者の結果表に加え、外国人移動者を含めた総移動者の結果が公表されている。本節においては経年変化比較の整合性のため日本人のみのデータを採用した。なおここでいう市区町村とは、東京23区のほか東京圏内の5政令指定都市（さいたま市、千葉市、横浜市、川崎市、相模原市）の各区毎のデータも含まれており、1都3県全体で242市区町村となっている。
- 東京23区からの対東京圏内への転出超過については、その前後の年にも見られ、2018年と2019年は9区、2020年と2022年は18区、2023年は13区において見られる。東京23区から対東京圏以外の転出超過は少なくともこれらの年で見ては全く無い。なお、転入超過数＝転入者数－転出者数であり、転入超過とは転入者の方が転出者よりも多いことを意味するのであって、当然のことながら転出の動きが無いわけではない。
- 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）結果の概要」（2023）をもとに、日本在住外国人を含む日本の総人口（2020年1億2615万人→2070年8700万人；出生中位・死亡中位推計）から参考推計として同時に公表されている日本人人口（2020年1億2340万人→2070年7761万人；出生中位・死亡中位推計）を差し引いて外国人人口を算出した。  
[https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp2023\\_gaiyou.pdf](https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp2023_gaiyou.pdf)
- 人口戦略会議「地方自治体「持続可能性」分析レポート」（2024）  
[https://www.hit-north.or.jp/cms/wp-content/uploads/2024/04/01\\_report-1.pdf](https://www.hit-north.or.jp/cms/wp-content/uploads/2024/04/01_report-1.pdf)