



2020年の国内人口移動

—東京圏一極集中の構図に変化—

主席研究員 木下 茂

目 次	
1. はじめに	4. 東京圏の転入超過数減少の背景と今後の見通し
2. 「東京圏一極集中」の構図に変化	5. おわりに
3. 3大都市圏及び市町村の動向	

1. はじめに

「地方創生」との関連からも注目されてきた「東京圏一極集中」であるが、2020年にはコロナ禍の影響もあって大きな変化が生じた。本稿では、昨年の国内人口移動について、まず東京都をめぐる転出入の動きを確認した後、3大都市圏と市町村を中心とした人口移動の状況につき振り返る。合わせて、昨年の人口移動変化をもたらした要因についても改めて確認する。

2. 「東京圏一極集中」の構図に変化

長らく「東京圏一極集中」の構図が続いてきた国内人口移動であるが、2020年にはコロナ禍の影響などからまず東京都が、次いで東京圏全体も転出が転入を上回る転出超過となった。直近1年間の東京都及び東京圏の動きを月次で振り返ると(図表1)、4月より両者とも転入超過数が減少し始め、5月には東京都が小幅ながら転出超過となった。6月に転入超過に戻ったものの、7月には東京都、東京圏とも転出超過になった。その後は10月の東京圏を除き、12月まで東京都、東京圏とも転出超過が続いた。

ここで、東京都をめぐる昨年の人口移動について、転入・転出に分けて前年差の動きをみると(図表2)、転入については、4・5月

(図表1) 東京圏、東京都の転入超過数の推移(日本人移動者)

	(人)					
	2020年2月	3月	4月	5月	6月	7月
東京圏	6,888	70,087	14,497	1,167	4,027	-1,682
前年比増減	-33	1,781	-13,003	-6,391	-956	-3,855
東京都	4,525	41,902	7,049	-509	2,096	-2,144
前年比増減	472	1,334	-8,560	-5,301	-1,341	-3,765

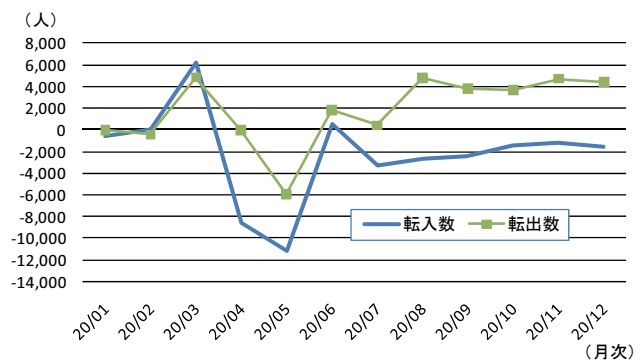
	8月	9月	10月	11月	12月	2020年計
東京圏	-739	-56	834	-393	-1,968	98,005
前年比増減	-6,139	-5,239	-3,919	-4,097	-4,974	-47,571
東京都	-4,011	-3,084	-2,506	-3,690	-4,400	38,374
前年比増減	-7,409	-6,182	-5,060	-5,841	-5,953	-48,201

(注1) マイナスは転出超過を示す

(注2) 東京圏：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県

(注3) 総務省のデータより作成

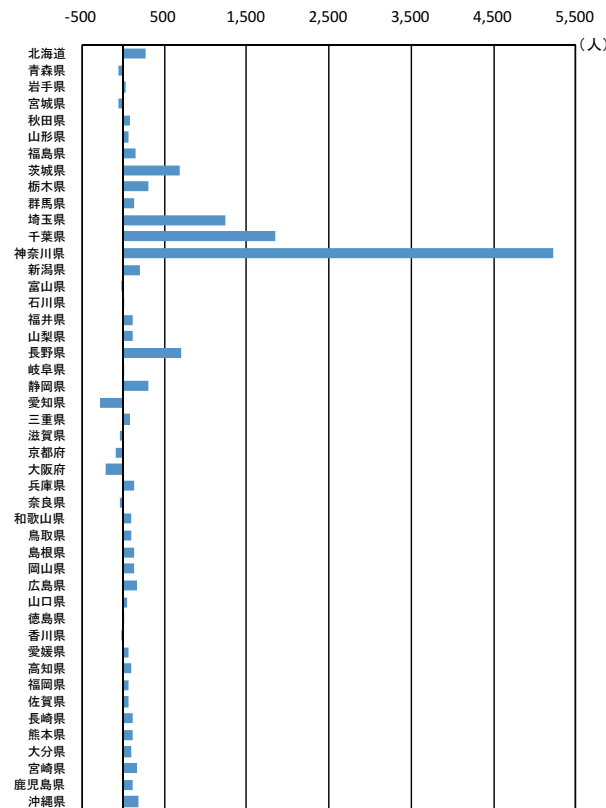
(図表2) 東京都の転入・転出数の推移(前年差)



(注) 総務省のデータより作成

と2か月連続で大きく減少した後、年後半にかけて減少幅が縮小している。一方、転出については、5月の減少の後6月に増加に転じ、8月から12月にかけては前年比で4,000人規

(図表3) 東京都からの転出者数前年差(道府県別、2020年4~12月)



(注) 総務省のデータより作成

模の増加が続いている。まとめれば、当初は転入の減少(例年春に観測される若年層の大規模な転入が、コロナ禍の影響により抑制されたものとみられる)が先行したものの、その後は転出の増加により転出超過の状態が定着したといえるだろう。

それでは、東京都から転出した人口はどこに向かったのか。まず、県レベルのデータを用いて、転出入の変化が顕著になった昨年4月以降について集計してみると、前年同期との比較で転出者数の増加幅が大きかったのは、神奈川、千葉、埼玉、茨城といった関東近県及び長野県である(図表3)。また、市町村レベルのデータを用いて同様に東京都からの転出が大きく増加した先を確認すると、関東近県の主要都市が上位に並んでいることが

(図表4) 東京都からの転出増加人数上位30市町村(2020年)

市町村	所属	増加人数(人)
横浜市	(神奈川県)	2,257
さいたま市	(埼玉県)	737
藤沢市	(神奈川県)	717
相模原市	(神奈川県)	662
船橋市	(千葉県)	437
鎌倉市	(神奈川県)	423
つくば市	(茨城県)	413
千葉市	(千葉県)	356
八千代市	(千葉県)	336
川崎市	(神奈川県)	309
茅ヶ崎市	(神奈川県)	302
軽井沢町	(長野県)	293
宇都宮市	(栃木県)	251
神戸市	(兵庫県)	238
柏市	(千葉県)	217
大和市	(神奈川県)	200
習志野市	(千葉県)	189
京都市	(京都府)	178
新座市	(埼玉県)	177
蕨市	(埼玉県)	174
広島市	(広島県)	174
川口市	(埼玉県)	171
札幌市	(北海道)	168
松戸市	(千葉県)	158
小田原市	(神奈川県)	157
平塚市	(神奈川県)	156
松本市	(長野県)	156
浦安市	(千葉県)	144
長崎市	(長崎県)	141
朝霞市	(埼玉県)	134

(注1) 増加人数は2019年比
(注2) 総務省のデータより作成

わかる(図表4)。昨年の東京都からの転出者増加については、「リモートワーク拡大により都心部への出勤頻度が低下したため、居住環境が良好な地域へ移る人々が増加した」という指摘がなされてきたが、東京都からの転出先が都心部へのアクセスが比較的良好な地域にやや偏っている点は、こうした見方を裏付けるものといえよう。



3. 3大都市圏及び市町村の動向

ここでは、3大都市圏及び市町村の動向にも目を向けてみよう。まず、昨年の3大都市圏についてみると（図表5、6）、3大都市圏全体で転入超過数は大きく減少したが、これは東京圏の影響が大きく、名古屋圏と大阪圏については近年の転出超過傾向が昨年も続いた。人口移動に大きな変化が生じたのは東京圏のみであり、大都市圏共通の現象ではなかったことになる。

次に、市町村レベルの動きを確認するため、転入超過となっている市町村数をまとめた図表7をみると、2020年の転入超過市町村数の全国合計（ここでは3大都市圏を除くベースに注目する）は262と前年の197から大きく増加した。また、都道府県別にみても、転入超過市町村数の増加は全国に広がっていることがわかる。

さらに、市町村別に転入超過率（転入超過数／人口）を計算し、その集計値などの動きをまとめた図表8をみると、各指標とも2016年にいったん上昇（または増加）した後、2019年にかけて再び低下（または減少）していたものが、昨年は一転して上昇（または増加）したことがわかる。

続いて、転入超過率の水準毎の市町村数分布を図表9でみてみよう。都市部以外の市町村で広範に人口流入が生じていれば、グラフは右寄りに膨らみつつシフトすることになるが、2019年と2020年の比較ではわずかながら分布が右側にシフトしているようである。

まとめれば、2020年において、大都市圏で転入超過数が大きく減少するという現象は東京圏に限られていた一方で、大都市圏以外の市町村では転入超過に転じる動きが一定程度広がっていたといえそうである。

（図表5）3大都市圏の転入者数、転出者数、転入超過数の推移（日本人移動者）

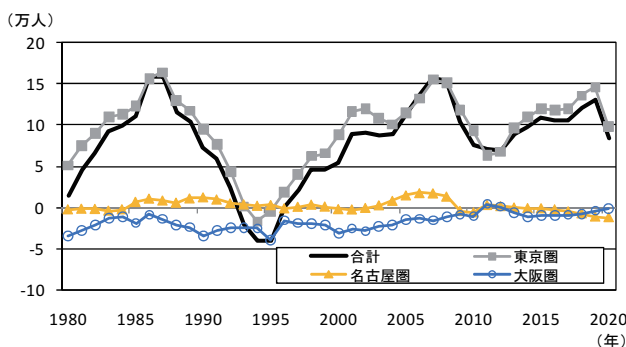
	2018年	2019年	2020年	(人)
				前年比
3大都市圏				
転入者数	808,772	816,306	767,651	-48,655
転出者数	688,519	686,102	683,039	-3,063
転入超過数	120,253	130,204	84,612	-45,592
東京圏				
転入者数	491,003	497,660	459,096	-38,564
転出者数	355,403	352,084	361,091	9,007
転入超過数	135,600	145,576	98,005	-47,571
名古屋圏				
転入者数	118,026	116,168	111,015	-5,153
転出者数	125,466	127,683	123,290	-4,393
転入超過数	-7,440	-11,515	-12,275	-760
大阪圏				
転入者数	199,743	202,478	197,540	-4,938
転出者数	207,650	206,335	198,658	-7,677
転入超過数	-7,907	-3,857	-1,118	2,739

（注1） マイナスは転出超過を示す

（注2） 東京圏：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県
 名古屋圏：愛知県、岐阜県、三重県
 大阪圏：大阪府、兵庫県、京都府、奈良県

（注3） 総務省のデータより作成

（図表6）3大都市圏の転入・転出超過数の推移（日本人移動者）



（注1） マイナスは転出超過を示す

（注2） 総務省のデータより作成

4. 東京圏の転入超過数減少の背景と今後の見通し

以上、2020年は国内人口移動において大きな変化が生じた年となったが、ここでは東京圏の転入超過数減少につき、その背景について改めて考えてみたい。まず、コロナ禍の影響であるが、東京圏とその他地域における年

(図表7) 都道府県別・転入超過市町村数(日本人移動者)

	2017年		2018年		2019年		2020年	
	数	割合(%)	数	割合(%)	数	割合(%)	数	割合(%)
北海道	28	15.6	23	12.8	9	5.0	25	14.0
青森県	2	5.0	4	10.0	4	10.0	1	2.5
岩手県	2	6.1	3	9.1	7	21.2	5	15.2
宮城県	6	17.1	8	22.9	9	25.7	9	25.7
秋田県	1	4.0	2	8.0	0	0.0	2	8.0
山形県	1	2.9	2	5.7	3	8.6	3	8.6
福島県	5	8.5	5	8.5	8	13.6	8	13.6
茨城県	12	27.3	11	25.0	8	18.2	11	25.0
栃木県	7	28.0	6	24.0	6	24.0	9	36.0
群馬県	6	17.1	6	17.1	5	14.3	6	17.1
埼玉県	29	46.0	29	46.0	31	49.2	34	54.0
千葉県	22	40.7	21	38.9	18	33.3	24	44.4
東京都	31	77.5	29	72.5	29	72.5	27	67.5
神奈川県	19	57.6	19	57.6	17	51.5	16	48.5
新潟県	3	10.0	2	6.7	2	6.7	5	16.7
富山県	4	26.7	4	26.7	3	20.0	2	13.3
石川県	5	26.3	4	21.1	5	26.3	6	31.6
福井県	1	5.9	2	11.8	1	5.9	2	11.8
山梨県	8	29.6	6	22.2	6	22.2	8	29.6
長野県	18	23.4	17	22.1	18	23.4	24	31.2
岐阜県	6	14.3	5	11.9	7	16.7	6	14.3
静岡県	5	14.3	4	11.4	5	14.3	3	8.6
愛知県	29	53.7	26	48.1	23	42.6	15	27.8
三重県	6	20.7	5	17.2	6	20.7	6	20.7
滋賀県	8	42.1	7	36.8	6	31.6	7	36.8
京都府	5	19.2	5	19.2	3	11.5	3	11.5
大阪府	12	27.9	14	32.6	12	27.9	12	27.9
兵庫県	7	17.1	5	12.2	4	9.8	7	17.1
奈良県	7	17.9	6	15.4	6	15.4	10	25.6
和歌山県	5	16.7	4	13.3	4	13.3	4	13.3
鳥取県	3	15.8	2	10.5	2	10.5	2	10.5
島根県	7	36.8	4	21.1	5	26.3	3	15.8
岡山県	8	29.6	5	18.5	5	18.5	9	33.3
広島県	6	26.1	5	21.7	3	13.0	5	21.7
山口県	2	10.5	3	15.8	2	10.5	4	21.1
徳島県	4	16.7	4	16.7	2	8.3	5	20.8
香川県	4	23.5	2	11.8	3	17.6	2	11.8
愛媛県	3	15.0	3	15.0	1	5.0	3	15.0
高知県	7	20.6	9	26.5	7	20.6	7	20.6
福岡県	24	40.0	21	35.0	20	33.3	26	43.3
佐賀県	3	15.0	7	35.0	5	25.0	5	25.0
長崎県	2	9.5	3	14.3	3	14.3	4	19.0
熊本県	6	13.3	8	17.8	7	15.6	11	24.4
大分県	3	16.7	1	5.6	2	11.1	4	22.2
宮崎県	2	7.7	2	7.7	1	3.8	2	7.7
鹿児島県	7	16.3	7	16.3	5	11.6	9	20.9
沖縄県	17	41.5	24	58.5	15	36.6	21	51.2
合計	408	23.7	394	22.9	353	20.5	422	24.5
(3大都市圏を除く)	235	18.7	230	18.3	197	15.7	262	20.9

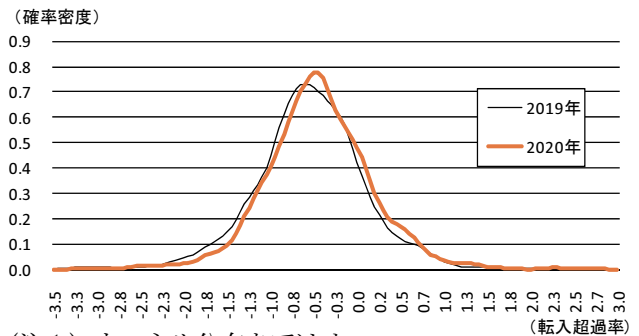
(注1) 2020年欄のゴシック表示は前年に比べ転入超過市町村数が増加したことを示す
 (注2) 総務省のデータより作成

(図表8) 転入超過率(市町村)、転入超過市町村数の推移

	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年
単純平均値(%)	-0.459	-0.406	-0.445	-0.468	-0.554	-0.456
中央値(%)	-0.473	-0.418	-0.442	-0.474	-0.547	-0.460
転入超過市町村数	236	258	235	230	197	262

(注1) 集計対象は3大都市圏以外の市町村
 (注2) 転入超過率=転入超過数/人口
 (注3) 総務省のデータより作成

(図表9) 転入超過率毎の市町村数の分布



(注1) カーネル分布あてはめ
 (注2) 総務省のデータより作成

(図表10) 東京圏とその他地域の新型コロナウイルス感染症感染者数、死亡者数の比較

	(単位:人)	
	感染者数	死亡者数
東京圏(a)	2,909	0.033
その他地域(b)	1,404	0.025
a-b	1,505	0.008

(注1) 人口1,000人当たり
 (注2) 2020年累計
 (注3) NHKウェブサイト、総務省のデータより作成



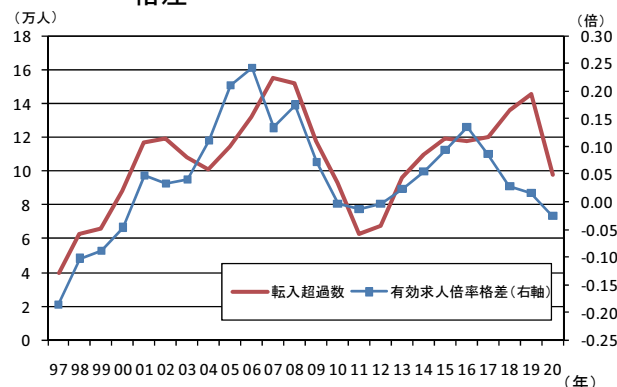
間の感染者数及び死亡者数を比較したところ、特に人口1,000人当たりの感染者数において東京圏の方が多いという結果になった（図表10）。こうした感染リスクの高さを見越して、東京圏を回避する行動をとった人が多かったということであろう。

次に、人口移動の基本的な要因である雇用・所得環境についても確認しておこう。ここでは東京圏とその他地域における有効求人倍率格差及び賃金上昇率格差に注目する。まず、有効求人倍率格差についてみると、2016年をピークとして縮小が始まっていたものの、2019年までは依然東京圏優位の状態が続いていた。その後2020年に入るとコロナ禍の影響から雇用情勢は全国的に悪化したがる、その程度は東京圏の方が大きく、相対的に東京圏以外の地域が有利化することとなった（図表11）。また、賃金上昇率格差をみても、2020年はほぼゼロまで縮小していたことがわかる（図表12）。過去の動きをみると、両指標とも東京圏の転入超過数との間に緩やかな相関が認められることから、コロナ禍に伴って東京圏における雇用・所得環境の相対的な優位性が失われ、このことが人口移動の変化を促す経済面での要因になったとみることができるだろう。

最後に今後の見通しについて、いずれコロナ禍が終息し、これに伴って景気も持ち直していくという前提で考えてみよう。過去をみると、東京圏の雇用・所得環境がその他地域に比べて相対的に不利化するのには景気停滞期に限られており、景気が持ち直していくに伴いそうした状況は解消されていくという経験則がある。今回も同様な推移を辿るとすれば、東京圏からの転出超過の動きは今後弱まっていくとみることができるだろう。

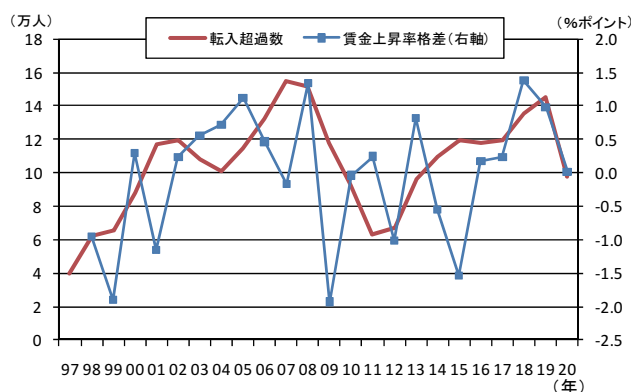
一方で、コロナ禍をきっかけとしてリモートワークが拡大したことに伴い都心部への出

（図表11）東京圏への転入超過数と有効求人倍率格差



（注1）有効求人倍率格差＝東京圏の有効求人倍率－その他地域の有効求人倍率
（注2）総務省、厚生労働省のデータより作成

（図表12）東京圏への転入超過数と賃金上昇率格差



（注1）賃金上昇率格差＝東京圏の賃金上昇率－その他地域の賃金上昇率
（注2）賃金上昇率＝毎勤地方調査の時間あたり現金給与総額前年比
（注3）賃金上昇率格差の2020年は1～9月
（注4）総務省、厚生労働省のデータより作成

勤回数が減少した人々が増えたほか、働き方全般や都心部のオフィスのあり方についての考え方などにおいて不可逆的な変化が生じた可能性はある。この点は、今後東京圏の雇用・所得環境の相対的な優位性が回復したとしても、東京圏からの転出超過を一定程度促し続ける要因として作用するかもしれない。



5. おわりに

日記文学の傑作とされる武田百合子著「富士日記」は、作家である夫・泰淳との富士山麓の山荘での13年間（昭和39～51年）の生活を中心に、地元の人々との交流や日々の富士山の豊かな表情、四季の移ろいの様子なども織り交ぜながらシンプルな文体で綴る作品である。夏の間のみ避暑地に滞在する、といった一般的な別荘生活とは異なり、武田夫妻は東京での仕事の合間を縫って、季節を問わず東京と山荘の間を頻繁に行き来していた。時代背景は大きく異なるものの、今でいう「二拠点居住」的なライフスタイルを実践していたことになる。武田泰淳は当時人気作家としての地位を確立しており、そのような立場であったからこそ、こうした「優雅な生活」も可能となったのかもしれない。一方で、都会での慌ただしい生活から逃れて富士山麓の雄大な自然のもとに身を置き日々の疲れを癒したい、という欲求もまた切実であったのではないか。それは、東京・赤坂の自宅を早朝に出発し、著者の運転する自動車ですら3時間半以上かけて山荘に辿り着く（日記開始時点では東名や中央道は未開通）、といった描写が作中頻繁にみられることから窺われる。

翻って現在では、折しもリモートワークへのハードルが下がったこともあり、一般の会社員にとっても、都市部の企業に勤務しながら自然環境に恵まれた地域を生活拠点とすることは決して夢物語ではなくなりつつあるように思われる。既に「地方創生」では、サテライトオフィス誘致推進といったメニューを取り入れているが、都市部住民においてリモートワークを前提とした地方移住のニーズが潜在的にあるとすれば、政策によりこれを後押しする意義はあるのだろう。本稿でみたように、2020年時点ではリモートワーク拡大をきっかけとした「移住」は関東近県の主要都

市に集中しているようであるが、今後政策による後押しを契機に仮にそうした動きが全国に拡大した場合、当該地域経済にも無視できない影響が出てくる可能性があるだろう。こうした点からも、国内人口移動について今後も注視していく必要があるように思われる。

（3月23日 記）