

2024年の国内人口移動

——極集中の構図が続く中、月次の東京都転入超過数が減少——

主席研究員 木下 茂

目次

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 続く東京圏一極集中復活の動き | 4. 東京圏をめぐる人口移動の背景要因 |
| 2. 月次の東京都転入超過数が減少 | 5. 外国人移動者の動向 |
| 3. 東京圏の年齢階層別動向 | 6. 地方創生2.0へのインプリケーション |

1. 続く東京圏一極集中復活の動き

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において、コロナ禍の影響から2021年にかけて東京都（圏）の転入超過数が大きく減少するなどの変化が生じたが、22年に入るとこうした流れは反転した。24年もこの動きは継続し、東京都の転入超過数は21年に0.5万人、22年に3.8万人、23年に6.8万人となった後、24年は7.9万人まで増加した。また、東京圏でみても転入超過数の増加は続いており、24年は13.6万人となった（図表1）。東京圏一極集中復活の動きが継続しているといえよう。

名古屋圏、大阪圏を含めた3大都市圏の動きもみておこう（図表2）。3大都市圏の転入超過数は19年の13.0万人から20・21年と2年連続で減少して21年は6.6万人となったが、22年は8.1万人、23年は10.8万人、24年は12.0万人まで回復した。

2. 月次の東京都転入超過数が減少

足元では新たな動きも出てきている。3大都市圏の転入超過数の前年比増加幅をみると、23年は2.7万人増であったのに対して、24年は1.2万人増と勢いが鈍っていることがわかる。これには東京圏の動向が大きく影響しており、東京圏の転入超過数の増加幅は23年の2.7万人から24年は0.9万人まで縮小してい

（図表1）東京都、東京圏の転入超過数の推移（人）

	東京都		東京圏	
	前年比増減		前年比増減	
2020年	31,125	-51,857	99,243	-49,540
2021年	5,433	-25,692	81,699	-17,544
2022年	38,023	32,590	99,519	17,820
2023年	68,285	30,262	126,515	26,996
2024年	79,285	11,000	135,843	9,328
2023年1月	2,887	2,396	5,044	1,697
2月	3,902	3,278	6,149	2,531
3月	39,305	6,134	68,987	8,581
4月	8,825	4,451	19,058	3,318
5月	3,244	2,524	6,419	2,884
6月	1,439	1,150	3,186	2,726
7月	1,286	1,792	1,618	1,888
8月	1,433	1,063	2,919	585
9月	2,796	2,038	4,080	221
10月	2,132	1,910	3,924	403
11月	729	1,925	3,321	1,078
12月	307	1,601	1,810	1,084
2024年1月	3,572	685	6,137	1,093
2月	4,450	548	6,532	383
3月	41,308	2,003	72,268	3,281
4月	12,612	3,787	23,883	4,825
5月	4,956	1,712	7,127	708
6月	2,785	1,346	3,637	451
7月	2,685	1,399	2,647	1,029
8月	2,285	852	3,420	501
9月	3,132	336	4,724	644
10月	1,248	-884	3,259	-665
11月	603	-126	1,565	-1,756
12月	-351	-658	644	-1,166
2025年1月	2,227	-1,345	4,088	-2,049

（注1）マイナスは転出超過を示す

（注2）東京圏：埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県

（注3）総務省のデータより作成

る。内訳をみると、転入者数が23年は前年比1.7万人増だったものが、24年は同0.2万人増

まで減速している。

そこで、東京都をめぐる人口移動につき月次の動向をみてみる。

まず、前掲図表1で転入超過数の24年中の動きをみると、10月以降前年割れになるとともに、12月は小幅ながら転出超過となっていることがわかる。また、図表3で季節変動の影響を除いた各指標の動きを窺うと、23年以降月間4.0万人弱程度で推移していた転入者数は24年の年央から減少に転じたように見える。また23年入り後は同3.0万人強の水準で横ばい推移が続いてきた転出者数は24年の年央からやや増加気味となっている。この結果、転入超過数は24年末にかけて減少しており、このことが東京圏全体の転入超過数増加ペースの減速につながったことがわかる。

3. 東京圏の年齢階層別動向

次に、上でみた結果を念頭に置きつつ、東京圏の転出入の動きを年齢階層別統計により眺めてみよう(図表4)。18~19年と20~21年、22~24年を比べてみると、転入超過の大部分が10・20歳代の若年層である点は変わらないが、その人数は20~21年において減少した後、22年に入ると増加に転じている。一方、その他の年齢階層については、30~39歳代が23年以降転入超過幅を拡大しているものの、40歳代以上の層は小幅ながら転出超過が続いている。

ここで、転入超過数の前年比増減をみると、直近24年は全体の増加幅が大きく縮小しているが、内訳をみると、20歳代が勢いを失っていることが寄与している(図表5)。

これについて、転入・転出別のデータをみてみよう。東京圏への転入者数は20年において若年層中心に大きく減少した後、22年には

(図表2) 3大都市圏の転入者数、転出者数、転入超過数の推移

	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	
						前年比	前年比
3 大都市圏							
転入者数	898,188	832,148	825,783	861,978	881,204	19,226	882,345
転出者数	768,519	750,410	759,910	781,024	773,569	-7,455	762,679
転入超過数	129,669	81,738	65,873	80,954	107,635	26,681	119,666
東京圏							
転入者数	540,140	492,631	482,743	507,341	524,619	17,278	526,425
転出者数	391,357	393,388	401,044	407,822	398,104	-9,718	390,582
転入超過数	148,783	99,243	81,699	99,519	126,515	26,996	135,843
名古屋圏							
転入者数	135,537	124,662	129,378	133,270	132,014	-1,256	129,842
転出者数	150,554	142,049	140,292	149,488	150,335	847	148,698
転入超過数	-15,017	-17,387	-10,914	-16,218	-18,321	-2,103	-18,856
大阪圏							
転入者数	222,511	214,855	213,662	221,367	224,571	3,204	226,078
転出者数	226,608	214,973	218,574	223,714	225,130	1,416	223,399
転入超過数	-4,097	-118	-4,912	-2,347	-559	1,788	2,679

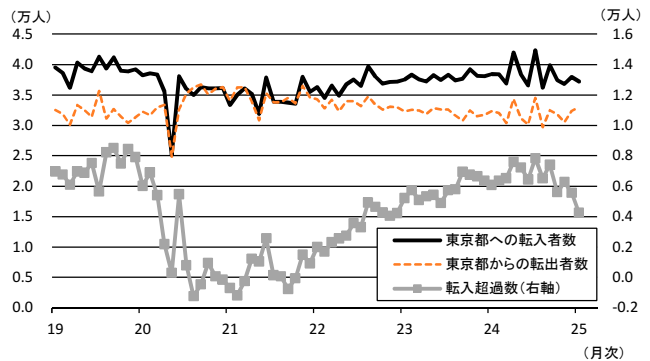
(注1) マイナスは転出超過を示す

(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

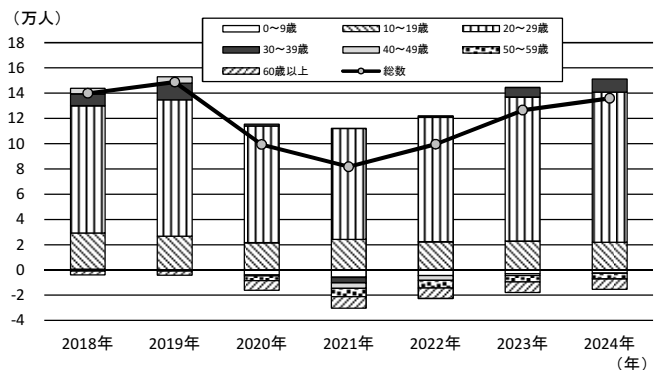
(図表3) 東京都をめぐる転出入の推移(季調値)



(注1) 季節調整はJ A 共済総研

(注2) 総務省のデータより作成

(図表4) 東京圏・年齢階層別転入超過数の推移



(注) 総務省のデータより作成

増加に転じた。23年も同様の動きが持続したが、24年に入ると20歳代を中心に減速していることがわかる(図表6)。一方転出側をみると、若年層中心に22年まで続いた転出増加の動きは23年に反転し、24年も減少となった(図表7)。

まとめると、コロナ禍後は20歳代中心に東京圏への転入が復活したことが転入超過数押し上げに寄与したが、24年に入るとこうした転入増加の動きの勢いが鈍ったことが転入超過数の増加ペース減速につながったということになる。

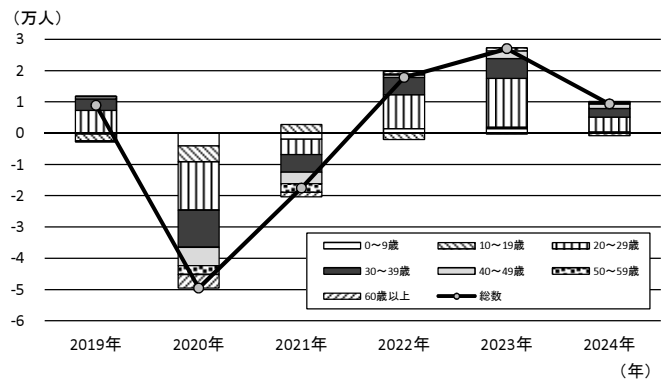
4. 東京圏をめぐる人口移動の背景要因

以上を踏まえつつ、22年以降の東京圏の転入超過数の動きの背景について改めて考えてみよう。ここでは、人口移動を規定する基本的な要因として雇用・所得環境を確認する。具体的には東京圏とその他の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。

有効求人倍率格差の近年の動きを振り返ってみると(図表8)、16年をピークとして縮小が始まっていたものの、19年までは依然東京圏優位の状態が続いていた。その後20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、その程度は東京圏の方が大きく、相対的にその他の地域が有利化することとなった。21年入り後はその他の地域の有効求人倍率が改善に転じる一方、東京圏は底這いが続いたため、同格差は21年夏まで縮小した。その後東京圏の有効求人倍率も上昇し始めたことから、同格差は反転した。23年以降は東京圏の有効求人倍率は頭打ちとなっているものの、その他の地域はやや低下していることから、同格差は拡大方向で推移している。

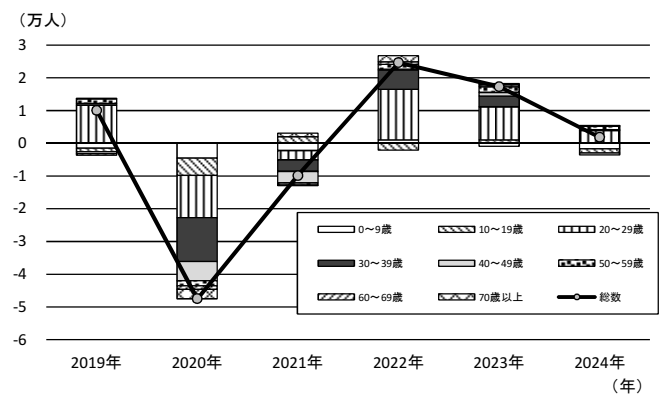
この間、賃金上昇率格差は、近年東京圏が優位であったものが2020・21年に逆転したが、22年にはわずかながら東京圏の不利度合いが

(図表5) 東京圏・年齢階層別転入超過数(前年差)の推移



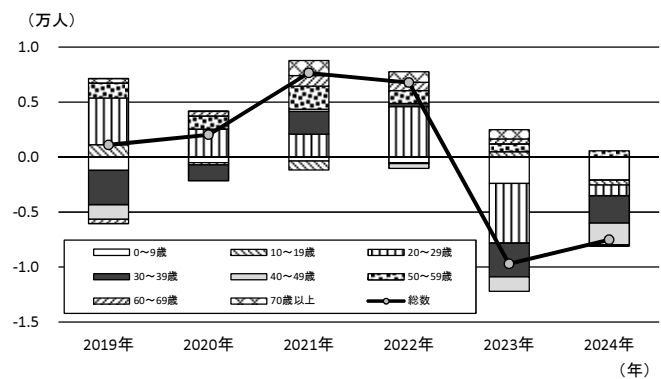
(注) 総務省のデータより作成

(図表6) 東京圏・年齢階層別転入数(前年差)の推移



(注) 総務省のデータより作成

(図表7) 東京圏・年齢階層別転出数(前年差)の推移



(注) 総務省のデータより作成

縮小し、24年には東京圏が再び優位となった（図表9）。以上のような東京圏の相対的な雇用環境の改善は、24年にかけて転入超過数押し上げ要因になっていたと考えられる。

一方、先述した東京圏への転入者数の減速については、どのような要因が作用したのだろうか。様々な可能性が考えられるが、一つの仮説としては、このところの都市部における家賃の上昇が考えられる。図表10は東京圏とその他の地域の家賃の上昇率の格差をみたものだが、24年入り後から格差の拡大が目立っていることがわかる。また、やや長い目でみても、東京圏とその他の地域の家賃格差と人口移動の間には緩やかな相関があるように見受けられる（図表11）。

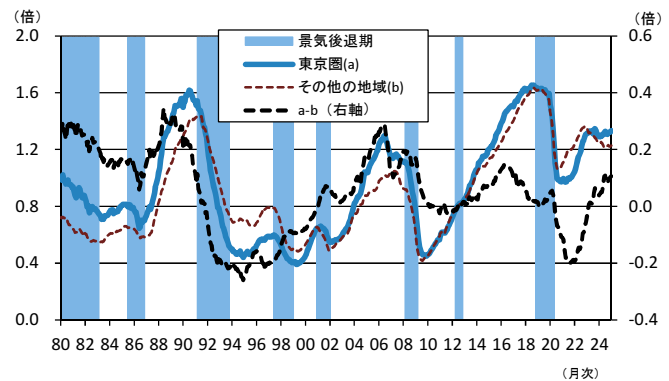
5. 外国人移動者の動向

近年規模を拡大している外国人移動者¹の動向についてもみておこう。まず、国内人口移動における「外国人」は20～21年にやや落ち込んだものの、基調としては増加傾向が続き、国内人口移動全体に占める割合も上昇してきている（図表12）。

一方、20年から公表が開始された統計数値として、国境を越える転出入者数データがある（「国外からの転入」と「国外への転出」、日本人・外国人別）。同データにより過去5年間の外国人の動きをみると（図表13）、特に国外からの転入が22年以降増えており、転入超過数も増加傾向にある（22年：34.6万人、23年：37.9万人、24年：37.4万人）。

こうした国外からの「人口流入」は、地域における人口の社会増減²にも大きく影響を与えている。図表14は都道府県別に24年の転入・転出超過数をみたものであるが、国内人

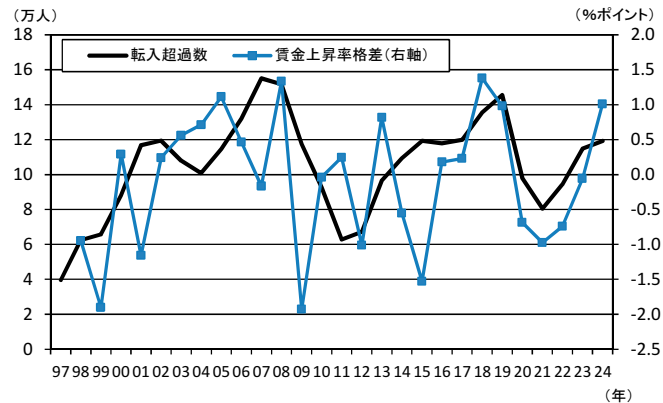
（図表8）東京圏とその他の地域の有効求人倍率と格差の推移



（注1）季節調整値

（注2）厚生労働省のデータより作成

（図表9）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－その他の地域の賃金上昇率

（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）賃金上昇率の直近は24年1～9月

（注4）総務省、厚生労働省のデータより作成

口移動の範囲では転出超過となっている地域でも、海外からの入国超過数を加えると転入超過となる例が散見される。

1 本稿で多くを依拠している「住民基本台帳人口移動報告」における「外国人移動者」の定義は以下のとおり。

日本国籍を有しない者のうち、観光などの短期滞在者等を除き適法に3か月を超える在留資格と住所を有する者が移動者となった場合をいう。

2 人口の流出数と流入数の差による変動を「社会増減」と称する。これに対して死亡数と出生数の差による変動を「自然増減」と呼ぶ。

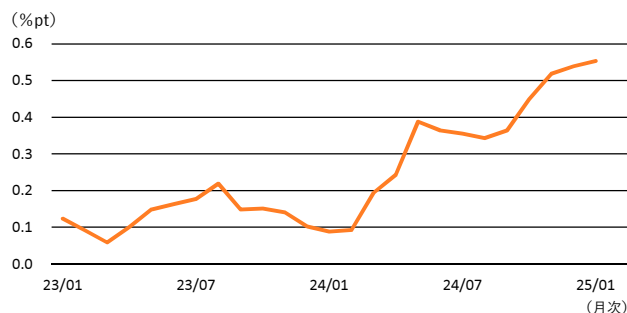
6. 地方創生2.0へのインプリケーション

以上、24年の国内人口移動について概観した。東京都の転入超過数が月次ベースで減少に転じた点については目を引く事象であるように思われるが、これが今後のトレンド的な動きにつながっていくのか、一時的な動きに過ぎないのかは現時点では判然としない。ただ、その背景要因について考えておく必要があるだろう。本稿では東京圏外との家賃格差について指摘するにとどまったが、より大きく捉えれば、コロナ禍後のオフィス回帰進展に伴う都心混雑の復活など、いわゆる集積の不経済の強まりが東京圏への転入抑制につながっている可能性はある。仮にそうであるとすれば、東京圏への人口流出に悩む自治体にとっては、都市部との生活環境の違いなどが改めてアピールしうるポイントになってくるかもしれない。

また、外国人移住者の影響の強まりについても認識しておく必要があるだろう。転出超過の地域であっても、海外からの入国超過数を加えると転入超過となる場合について指摘したが、このことは、日本人もしくは国内移動者の動きだけでは人口移動の全体像を捉え切れなくなりつつあることを示している。地域によっては、移住者の動向についての地元における見方に影響を及ぼす可能性があり、各自治体が移住者誘致策を策定・実施していく場合にも意識すべき事項になろう。

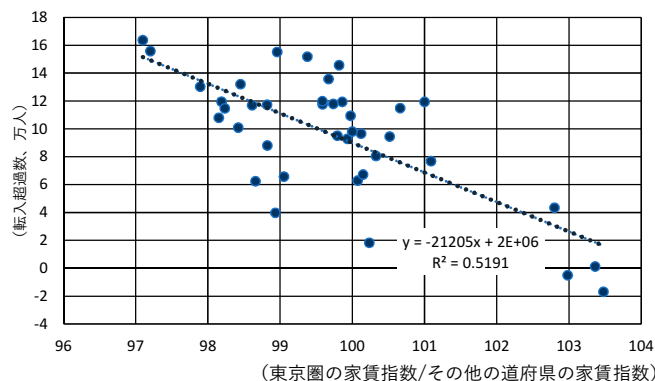
現在政府が取り組んでいる地方創生2.0においては、昨年末に公表された政策文書「地方創生2.0の「基本的な考え方」」をみる限り、「東京圏一極集中」問題の扱いは小さくなっており、やや後景に退いたという印象を受ける。一方で、上記「基本的な考え方」でメインイシューとして掲げられているのは、都市部・地方間の賃金格差の解消などを通じて「若者・女性にも選ばれる地方（＝楽しい地方）」をつくる、というものであり、補助金などに

(図表10) 東京圏とその他の地域の家賃上昇率格差



- (注1) 「持家の帰属家賃を除く家賃」前年比上昇率の東京圏とその他の道府県の格差
- (注2) 東京圏、その他の地域とも県庁所在地データを都道府県人口で加重平均して求めた
- (注3) 総務省のデータより作成

(図表11) 東京圏の家賃と転入超過数の関係

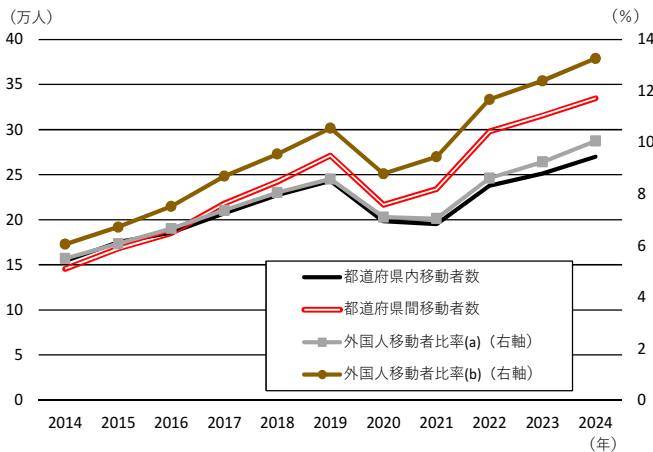


- (注1) 1986～2024年
- (注2) 家賃は「持ち家の帰属家賃を除く家賃」（C Y2020 = 100）
- (注3) 総務省のデータより作成

依存した目的的な移住者誘致策からの脱却を期待させる課題設定となっている。かつてのような、期限を区切って東京圏・地方間の転出入均衡を目指す、といった目標は設定されていないこともあり、今後はより中長期的な視点で各自治体の施策内容や国内人口移動の動きをみていく必要があるように思われる。

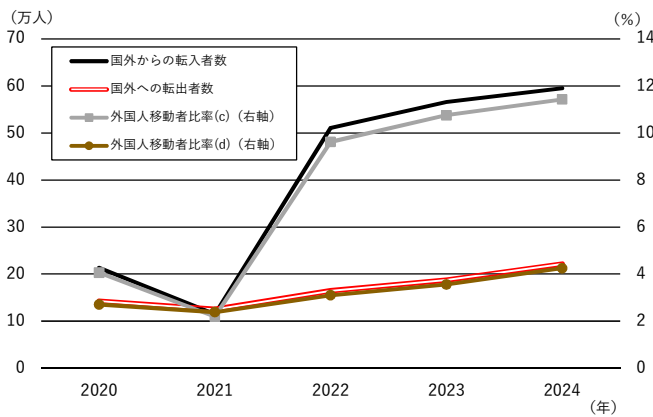
なお、本稿で多くを依拠している総務省「住民基本台帳人口移動報告」は例年1月末に前年分の年次統計が公表されている。このうち地域別データについては、従来都道府県・市町村部分いずれも同時に公表されてい

(図表12) 外国人移動者の動向



- (注1) 外国人移動者比率(a) = 都道府県内移動者数合計に占める外国人の割合
- (注2) 外国人移動者比率(b) = 都道府県間移動者数合計に占める外国人の割合
- (注3) 総務省のデータより作成

(図表13) 国境を越える外国人移動者の動向



- (注1) 外国人移動者比率(c) = 国内移動者数合計に対する国外からの外国人転入者数の割合
- (注2) 外国人移動者比率(d) = 国内移動者数合計に対する国外への外国人転出者数の割合
- (注3) 総務省のデータより作成

たが（市町村のうち詳細データについては4月下旬公表）、今年から市町村データについてはすべて4月下旬の公表に変更され、今回は都道府県レベルまでのみの公表となった。このため、本稿では市町村の動きについて触れることができなかったが、これについては別の機会に譲ることとしたい。（3月21日 記）

(図表14) 2024年の都道府県別転入超過数

(-は転出超過) (人)

	国内移動者(a)	入国超過数(国外からの転入-国外への転出)(b)		a+b
		日本人	外国人	
北海道	-6,285	-104	8,850	2,461
青森県	-5,285	-18	1,052	-4,251
岩手県	-4,873	14	1,444	-3,415
宮城県	-2,989	-95	646	-2,438
秋田県	-3,282	-31	610	-2,703
山形県	-3,876	-19	1,098	-2,797
福島県	-6,683	-30	2,197	-4,516
茨城県	-6,040	16	16,220	10,196
栃木県	-1,521	22	6,539	5,040
群馬県	-975	-16	9,541	8,550
埼玉県	21,736	-716	23,859	44,879
千葉県	7,859	-625	38,104	45,338
東京都	79,285	-2,011	74,806	152,080
神奈川県	26,963	-855	22,869	48,977
新潟県	-5,782	-98	1,495	-4,385
富山県	-2,119	-68	2,306	119
石川県	-4,176	-90	2,592	-1,674
福井県	-1,690	-14	2,335	631
山梨県	82	1	2,171	2,254
長野県	-1,530	10	5,294	3,774
岐阜県	-5,238	-14	6,484	1,232
静岡県	-7,271	-880	8,949	798
愛知県	-7,292	-840	26,104	17,972
三重県	-6,326	-140	5,844	-622
滋賀県	-320	-276	2,726	2,130
京都府	-4,761	-77	9,536	4,698
大阪府	16,848	-916	11,609	27,541
兵庫県	-7,287	-221	11,703	4,195
奈良県	-2,121	-52	1,611	-562
和歌山県	-2,797	-56	1,095	-1,758
鳥取県	-1,830	5	671	-1,154
島根県	-2,010	-14	838	-1,186
岡山県	-5,583	-117	4,346	-1,354
広島県	-10,711	-247	10,060	-898
山口県	-4,357	-27	2,219	-2,165
徳島県	-2,824	-132	1,377	-1,579
香川県	-2,586	-85	1,849	-822
愛媛県	-5,194	-11	2,441	-2,764
高知県	-3,121	18	824	-2,279
福岡県	4,160	-413	20,654	24,401
佐賀県	-1,866	-56	1,841	-81
長崎県	-4,997	-141	2,796	-2,342
熊本県	-1,542	-4	2,356	810
大分県	-2,790	-76	3,549	683
宮崎県	-1,064	-52	1,384	268
鹿児島県	-4,410	-69	2,725	-1,754
沖縄県	-1,529	-232	4,501	2,740

- (注1) 網掛けは、国内移動者でみると転出超過であるが入国超過数を加えると転入超過となる道府県
- (注2) 総務省のデータより作成