

# 2025年の国内人口移動

## —東京圏一極集中の動きにブレーキ—

主席研究員 木下 茂

### 目次

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 東京圏一極集中の動きにブレーキ  | 5. 外国人移動者の動向          |
| 2. 月次の東京都転入超過数の動向   | 6. 25年の国内人口移動における特徴点  |
| 3. 東京圏の年齢階層別動向      | 7. 後景に退きつつある「東京圏一極集中」 |
| 4. 東京圏をめぐる人口移動の背景要因 | 問題                    |

### 1. 東京圏一極集中の動きにブレーキ

コロナ禍後続いてきた「東京圏一極集中」復活の動きに変化が出始めている。コロナ禍の影響から東京都（圏）の転入超過数は2020・21年に大きく減少した後、24年にかけて増加していたが、25年はこうした動きにブレーキがかかった。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、24年に7.9万人となった後、25年は6.5万人と23年を下回る水準まで減少した。また、東京圏も類似の動きを示しており（図表1）、東京圏一極集中の勢いは鈍っているといえよう。

この間、名古屋圏、大阪圏の動きをみると（図表2）、名古屋圏は1.2万人の転出超過ながらその幅は前年の1.8万人からは0.6万人縮小している。また、大阪圏は0.8万人の転入超過となったが、前年の0.2万人から0.6万人増加している。このように、変化方向でみれば東京圏と名古屋・大阪圏では対照的な動きとなった。

### 2. 月次の東京都転入超過数の動向

図表1で東京都と東京圏の転入超過数の月次推移をみると、東京都は24年10月以降転入超過数が前年を下回る傾向が続いているほか、月によっては小幅ではあるが転出超過になっていることがわかる。

（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
2025年	65,219	-14,066	123,534	-12,309
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
2月	3,142	-1,308	5,363	-1,169
3月	39,753	-1,555	71,121	-1,147
4月	8,306	-4,306	18,378	-5,505
5月	3,665	-1,291	5,741	-1,386
6月	2,710	-75	4,078	441
7月	1,940	-745	1,261	-1,386
8月	1,561	-724	2,971	-449
9月	2,381	-751	4,269	-455
10月	227	-1,021	2,885	-374
11月	162	-441	1,739	174
12月	-855	-504	1,640	996
2026年1月	2,427	200	4,731	643

- （注1）移動者ベース、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

ここで、図表3により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きた転入者数は24年の年央以降やや水準を切り下げているように見える。一方、転出者数は23年入り後同3.0万人強の水準で横ばい推移が続いている。この結果、転入超過数は24年年央の0.8万人をピークとして直近は0.5万人まで減少している。このように、月次データでみれば東京一極集中のペース鈍化の動きは、24年の年央から始まっていたことがわかる。

この間、東京圏の他の県の25年の転入超過数をみると、埼玉が前年比691人増の2万2,427人、千葉が同23人減の7,836人、神奈川が同1,089人増の2万8,052人、と埼玉・神奈川の2県では小幅ながら増加している。上述の名古屋圏・大阪圏の動きと合わせてみると、3大都市圏の中では東京圏が敬遠され、東京圏の中では東京都が敬遠されたという特徴が指摘できよう。

### 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。転入超過数の大部分を占めるのは20・30歳代であり、この層の動きが全体を左右している。コロナ禍以降の期間に注目してみると、21年にかけて同層の転入超過数は減少した後、22年に増加に転じたものの、25年は再び減少した。このことが全体の転入超過数を押し下げている（図表4）。

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20・30歳代を中心に大きく減少した後、22年には増加に転じた。23年も同様の動きが持続したがその勢いは鈍っており、24年は一段と減

（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（移動者）

		2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	前年比
3 大都市圏	転入者数	898,188	832,148	825,783	861,978	881,204	882,345	877,544	-4,801
	転出者数	768,519	750,410	759,910	781,024	773,569	762,679	757,963	-4,716
	転入超過数	129,669	81,738	65,873	80,954	107,635	119,666	119,581	-85
東京圏	転入者数	540,140	492,631	482,743	507,341	524,619	526,425	515,892	-10,533
	転出者数	391,357	393,388	401,044	407,822	398,104	390,582	392,358	1,776
	転入超過数	148,783	99,243	81,699	99,519	126,515	135,843	123,534	-12,309
名古屋圏	転入者数	135,537	124,662	129,378	133,270	132,014	129,842	133,292	3,450
	転出者数	150,554	142,049	140,292	149,488	150,335	148,698	145,987	-2,711
	転入超過数	-15,017	-17,387	-10,914	-16,218	-18,321	-18,856	-12,695	6,161
大阪圏	転入者数	222,511	214,855	213,662	221,367	224,571	226,078	228,360	2,282
	転出者数	226,608	214,973	218,574	223,714	225,130	223,399	219,618	-3,781
	転入超過数	-4,097	-118	-4,912	-2,347	-559	2,679	8,742	6,063

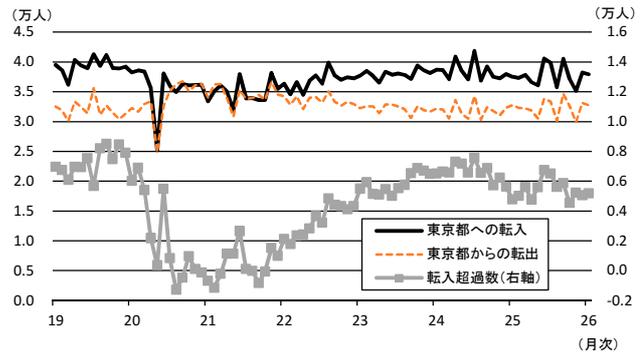
（注1） マイナスは転出超過を示す

（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

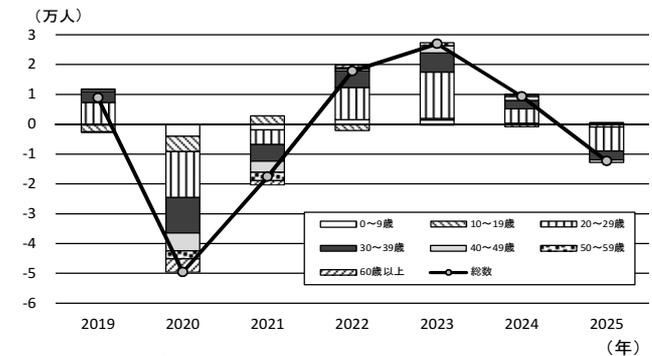
（図表3）東京都をめぐる転出入の推移（季調値、移動者）



（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1） 移動者

（注2） 総務省のデータより作成

速、25年は減少に転じた(図表5)。一方転出側をみると、20・30歳代を中心に23・24年と減少していたが、25年は増加となった(図表6)。

まとめると、コロナ禍後は20・30歳代の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り、25年はこれに転入減、転出増の動きが加わったことが転入超過数全体の減少につながったということになる。

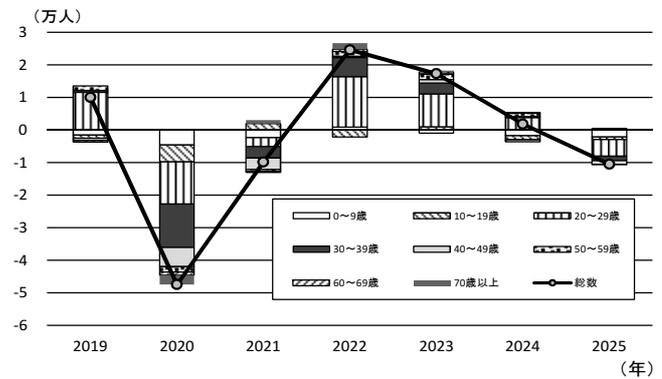
#### 4. 東京圏をめぐる人口移動の背景要因

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き改めて考えてみる。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7)、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。その後直近にかけては、東京圏・その他の地域とも有効求人倍率はやや低下していることから、同格差は横ばい気味で推移している。

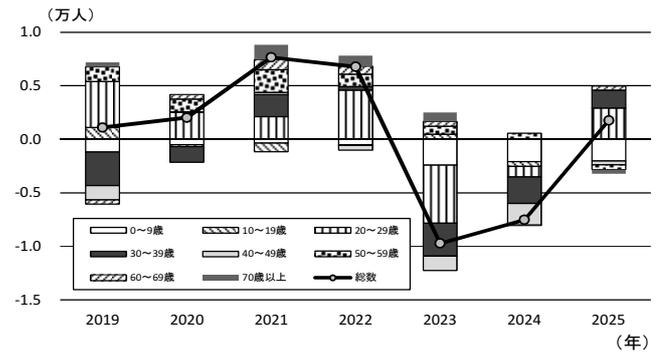
この間、賃金上昇率格差は、近年東京圏が優位であったものが2020~23年に逆転したが、24年には東京圏が再び優位となった後、25年には東京圏の優位度合いが縮小した(図表8)。このように東京圏の相対的な雇用・所得環境の優位性には変化がないものの、有効

(図表5) 東京圏・年齢階層別転入者数(前年差)の推移



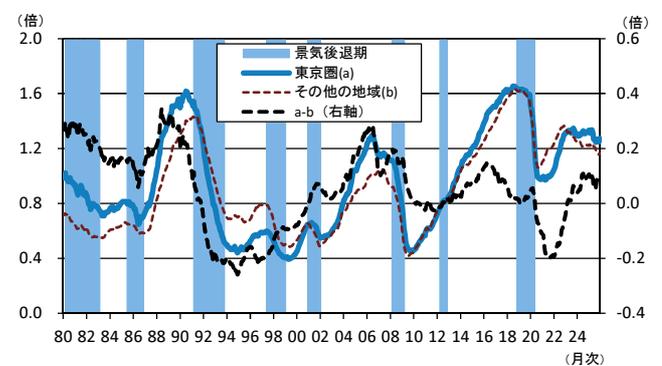
(注1) 移動者  
(注2) 総務省のデータより作成

(図表6) 東京圏・年齢階層別転出者数(前年差)の推移



(注1) 移動者  
(注2) 総務省のデータより作成

(図表7) 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

求人倍率についてはその優位性改善は一服、賃金上昇率格差は依然優位ながらその幅は縮小しており、雇用・所得環境の優位性により東京圏の転入超過数を押し上げる力は25年に弱まったものと考えられる。

こうした雇用・所得環境格差の変化のほかに東京圏への転入超過数の減少の背景として考えられるのは家賃の上昇である。図表9は東京都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相対家賃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10)。

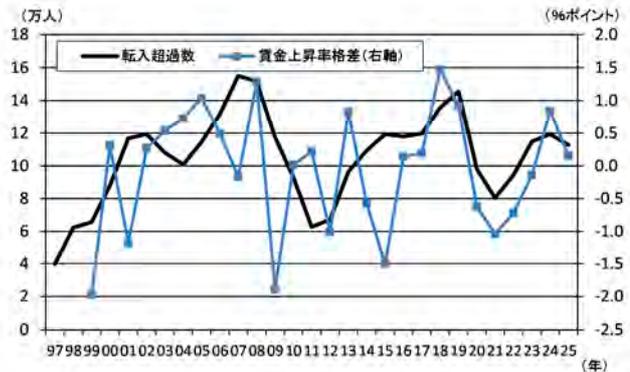
## 5. 外国人移動者の動向

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いている(図表11)。

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6年間の外国人の動きをみると(図表12)、特に国外からの転入が22年以降増えており、転入超過数は38万人弱の規模で推移している。

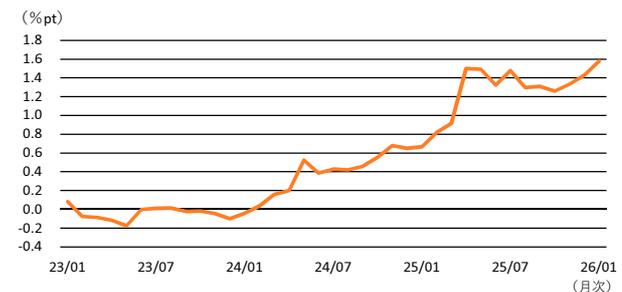
こうした国外からの「人口流入」は、地域における人口の社会増減にも大きく影響を与えている。例えば、先にみた東京圏の転入超過数の変動について日本人・外国人別にみると(図表13)、24・25年とも外国人の影響度が日本人とほぼ同等となっている。また、図表14で都道府県別の25年の転入・転出超過数をみると、国内人口移動の範囲では転出超過となっている地域でも、海外からの入国超過数を加えると転入超過となる例があることがわかる。

(図表8) 東京圏への転入超過数と賃金上昇率格差



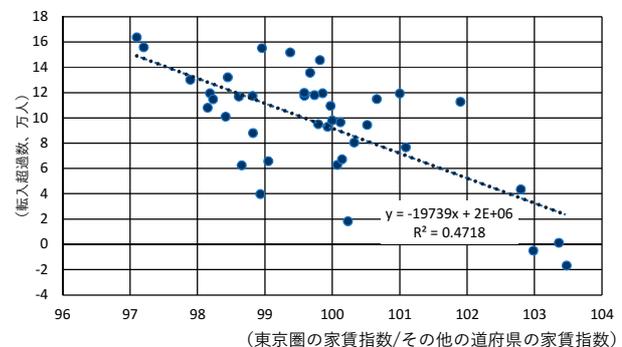
- (注1) 賃金上昇率格差＝東京圏の賃金上昇率－その他の地域の賃金上昇率
- (注2) 賃金上昇率＝毎勤地方調査の時間あたり現金給与総額前年比
- (注3) 賃金上昇率の直近は25年1～9月
- (注4) 転入超過数は日本人移動者
- (注5) 総務省、厚生労働省のデータより作成

(図表9) 東京都とその他の地域の家賃上昇率格差



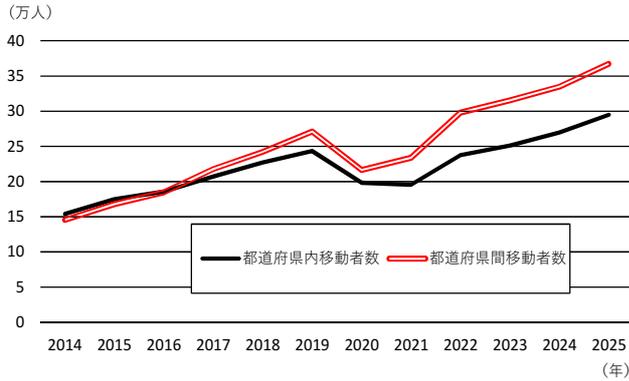
- (注1) 「持家の帰属家賃を除く家賃」前年比上昇率の東京都区部とその他の道府県の格差
- (注2) その他の道府県は各道府県庁所在地データを道府県人口で加重平均して求めた
- (注3) 総務省のデータより作成

(図表10) 家賃と東京圏の転入超過数との関係



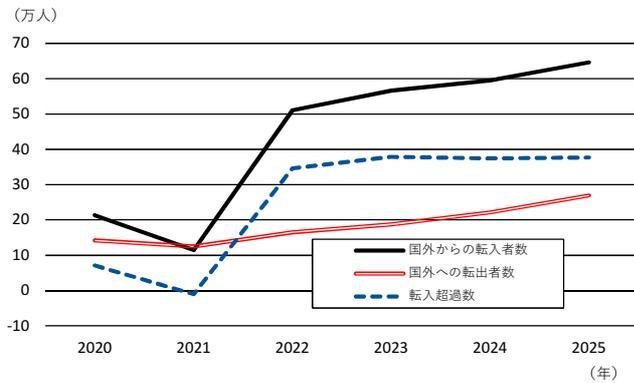
- (注1) 1986～2025年
- (注2) 家賃は「持家の帰属家賃を除く家賃」(C Y 2020=100)
- (注3) 総務省のデータより作成

(図表11) 外国人移動者の動向



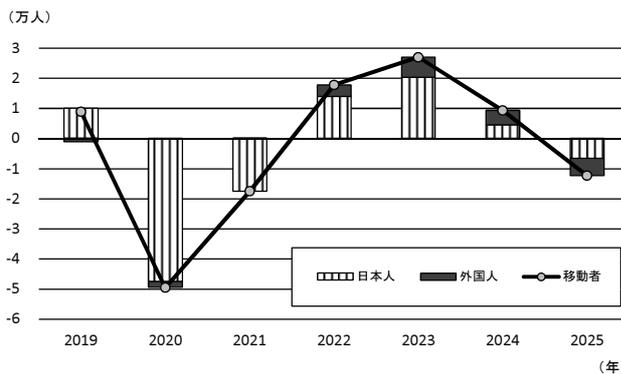
(注) 総務省のデータより作成

(図表12) 国境を越える外国人移動者の動向



(注) 総務省のデータより作成

(図表13) 東京圏・国籍別転入超過数(前年差)の推移



(注) 総務省のデータより作成

(図表14) 2025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	-5,162	-114	7,520	2,244
青森県	-4,542	-37	753	-3,826
岩手県	-3,967	-37	1,323	-2,681
宮城県	-2,046	-132	276	-1,902
秋田県	-3,836	27	558	-3,251
山形県	-4,281	-30	663	-3,648
福島県	-7,197	10	1,626	-5,561
茨城県	-5,960	73	15,902	10,015
栃木県	-2,011	79	6,028	4,096
群馬県	-1,516	41	8,178	6,703
埼玉県	22,427	-12	24,231	46,646
千葉県	7,836	-51	40,715	48,500
東京都	65,219	-1,130	76,643	140,732
神奈川県	28,052	-83	21,846	49,815
新潟県	-6,379	-23	2,282	-4,120
富山県	-2,324	22	2,454	152
石川県	-2,774	-38	3,248	436
福井県	-3,157	-79	2,356	-880
山梨県	-862	-47	2,114	1,205
長野県	-1,415	-59	5,038	3,564
岐阜県	-4,528	26	6,631	2,129
静岡県	-6,711	-536	8,224	977
愛知県	-2,181	-143	30,203	27,879
三重県	-5,986	-233	4,691	-1,528
滋賀県	353	-85	2,949	3,217
京都府	-3,753	-168	9,203	5,282
大阪府	15,667	-503	14,200	29,364
兵庫県	-2,102	-286	11,784	9,396
奈良県	-1,070	13	1,869	812
和歌山県	-2,813	46	1,254	-1,513
鳥取県	-2,028	-26	570	-1,484
島根県	-1,721	0	711	-1,010
岡山県	-5,594	-101	5,377	-318
広島県	-9,921	14	8,706	-1,201
山口県	-4,907	-14	1,278	-3,643
徳島県	-2,447	5	1,347	-1,095
香川県	-2,238	28	2,816	606
愛媛県	-5,694	9	2,920	-2,765
高知県	-2,917	-40	422	-2,535
福岡県	5,136	-381	18,163	22,918
佐賀県	-1,151	32	1,662	543
長崎県	-5,608	-18	2,227	-3,399
熊本県	-2,333	44	3,666	1,377
大分県	-2,972	-55	3,645	618
宮崎県	-3,024	-12	1,168	-1,868
鹿児島県	-5,003	-59	2,862	-2,200
沖縄県	-559	3	4,331	3,775

(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

## 6. 25年の国内人口移動における特徴点

以上、25年の国内人口移動について概観してきた。ここで25年にみられた特徴的な動きについて改めてまとめておこう。一つは東京都（圏）の転入超過数が減少に転じた点である。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断としないが、その背景要因については考えておく必要があるだろう。本稿では、雇用・所得環境に加えて東京圏外との家賃格差について指摘したが、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。

もう一つは外国人の影響の強まりである。東京圏の転入超過数変動への影響に加え、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ケース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認識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るだろう。

## 7. 後景に退きつつある「東京圏一極集中」問題

最後に、「東京圏一極集中」問題の位置付けについて、地方創生との関連を念頭に置きつつ考えてみよう。もともと国内人口移動、とりわけ東京圏への転入超過数が注目されることになったのは、2015年度を計画初年度として開始された地方創生において、基本目標

(図表15) 第1期「総合戦略」の基本目標

1. 地方にしごとをつくり、安心して働けるようにする
2. 地方への新しいひとの流れをつくる
3. 若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる
4. 時代に合った地域をつくり、安心な暮らしを守るとともに、地域と地域を連携する

(出所) まち・ひと・しごと創生総合戦略

(図表16) 第2期「総合戦略」の基本目標等

### 地方創生の目指すべき将来

- ・将来にわたって「活力ある地域社会」の実現
- ・「東京圏への一極集中」の是正  
(2024年度に地方・東京圏の転出入均衡)

### 基本目標

1. 稼ぐ地域をつくとともに、安心して働けるようにする
2. 地方とのつながりを築き、地方への新しいひとの流れをつくる
3. 結婚・出産・子育ての希望をかなえる
4. ひとが集う、安心して暮らすことができる魅力的な地域をつくる

### 横断的な目標

1. 多様な人材の活躍を推進する
2. 新しい時代の流れを力にする

(出所) 第2期「まち・ひと・しごと創生総合戦略」

(図表17) 「地方創生に関する総合戦略～これまでの地方創生の取組のフォローアップと推進戦略～」における政策目標

1. **強い経済**  
自立的で持続的に成長する「稼げる」経済の創出により、新たな人を呼び込む地方経済。
2. **豊かな生活環境**  
生きがいをもって働き、安心して暮らし続けられる生活環境を構築し、魅力と活力を創出する地方の生活環境。
3. **選ばれる地方**  
強い経済と豊かな生活環境の基盤の上に創り出される、若者や女性にも選ばれ、一人一人が幸せを実感でき、自己実現を図っていくことができる活力ある地方。

(出所) 「地方創生に関する総合戦略～これまでの地方創生の取組のフォローアップと推進戦略～」

のひとつとして「地方への新しいひとの流れをつくる」が掲げられ(図表15)、定量目標として「2020年時点で東京圏から地方への転出・転入を均衡」(2014年12月閣議決定の「まち・ひと・しごと創生総合戦略」)が設定されたことによる影響が大きかったと思われる。この背景には、「地方の若い世代が、過密で出生率が極めて低い東京圏をはじめとする大都市部に流出することにより、日本全体としての少子化、人口減少につながっている」(同総合戦略)というロジックが存在していた。

その後、計画期間第1期(2015~19年度)の終了に伴い、政府は2020~24年度を計画期間とする第2期「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定した(2019年12月閣議決定)。第2期「総合戦略」でも人口移動に関する目標は引き継がれ、「地方創生の目指すべき将来」の一つとして「東京圏への一極集中」の是正が掲げられる一方、基本目標においても「地方とのつながりを築き、地方への新しいひとの流れをつくる」が設定された(図表16)。また、人口移動の定量目標については、「地方と東京圏との転入・転出を均衡(2024年度)」とされた。このように、一応は東京圏一極集中是正目標が堅持されたが、一方で、第2期「総合戦略」では、第1期の総合戦略でメインロジックとなっていた「地方の若い世代が、過密で出生率が極めて低い東京圏をはじめとする大都市部に流出することにより、日本全体としての少子化、人口減少につながっている」という記述は削除された。この点は地方創生の論理構成面における大きな転換点と捉えられるように思われる。

その後、コロナ禍、岸田政権下における「デジタル田園都市国家構想総合戦略」(計画期間:2023~27年度)を経て、石破前首相による地方創生再起動(地方創生2.0)の主張のもと2025年6月に「地方創生2.0基本構想」が、同年12月には高市政権下で「地方創生に関する

総合戦略~これまでの地方創生の取組のフォローアップと推進戦略~」(計画期間:2025~29年度)が閣議決定された。

今回の「総合戦略」と過去の総合戦略の大きな違いの一つは、東京圏一極集中是正に関する定量目標が放棄されたことであろう。同総合戦略においては、①強い経済、②豊かな生活環境、③選ばれる地方、の3つの政策目標が掲げられているが(図表17)、従前の地方創生(地方創生1.0)時代とは異なり、明確な地方への人口移動関連の目標は掲げられていない。3番目の「選ばれる地方」が人の流れを意識したものともいえるが、その定量目標は、「東京圏以外で暮らすことを希望し実現できている、若者や女性の人数及び割合」を2029年までに向上させる、というものである。また、個別の具体的な政策メニューをみると、「地方への移住推進」が依然提示されており、定量目標として「東京圏から地方への移住者数:10,000人(2027年度)」が設定されてはいるが、地方創生1.0時代からみれば政府のスタンスは大きく後退しているという印象は否めない。

とはいえ、地元からの人口流出に悩む自治体が存在することは厳然たる事実であり、地方創生2.0の方針にかかわらず移住者等誘致策に注力したい自治体も多いだろう。一方で、「東京圏一極集中」問題は災害リスク等への対応の観点からも課題としては存在し続けるとみられる。以上の点からも国内人口移動の動きについては引き続き注視していく必要があるように思われる。

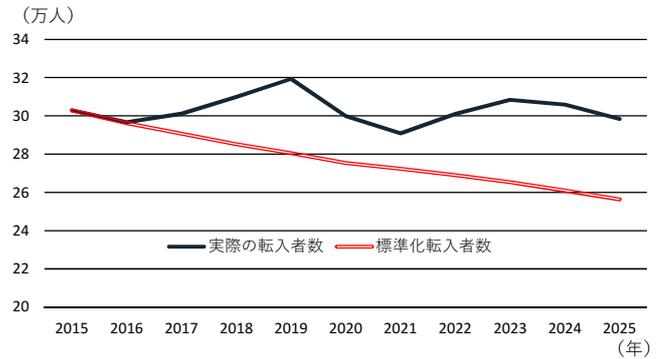
### (補論)

本文では、2025年の東京圏転入超過数の減少の要因について、東京圏の雇用・所得環境の優位度合いの弱まりに加え、同圏とその他の地域の家賃格差を指摘した。これらに加えて、より長い目でみた場合の要因として、地方圏の若年層人口減少を指摘できるかもしれない。現状では地方圏は東京圏に若年層人口を「供給」しているという構図になっているわけであるが、いずれ将来的にはこうした「供給」も細ってくと考えられる。25年の若年層を中心とした東京圏転入超過数減少はその兆しではないか、との見方もできるだろう。

そこで、こうした地方圏（ここでは非東京圏）の人口構造の影響をみるため、小池(2017)に倣って「間接標準化」の手法の適用を試みた。これはある年の移動率（移動数／移動元人口）を基準として、仮に他の年の移動率もこの基準年のものと同じであったと仮定した場合の移動数を計算するものである。ここで計算された移動数は、移動元の人口構造を反映したものとなるわけである。

ここでは、東京圏への転入者数において影響の大きい20～30歳代を対象とし、2015年の転入率（東京圏の転入者数／非東京圏人口、男女・年齢5歳階級別）を計算し（標準化転入率）、これにそれ以降の非東京圏の対応する人口を乗じることにより人口構造を反映した転入者数を計算した（標準化転入者数）。結果を図表に示す。これをみると、標準化転入者数は減少トレンドを辿っているのに対して、実際の転入者数は2019年に32万人でピークをつけた後、その後は概ね30万人付近で横這い推移している。このことは、長い目でみれば非東京圏の人口構造により東京圏への転入者数には減少圧力がかかっているものの、短期的には各年の転入率の上昇により東京圏への転入者数が維持されていることを意味する。ただ、直近2年については実際の転入者数も

### (補論図表) 東京圏への20～30歳代の転入者数の推移



(注1) 「標準化転入者数」は小池(2017)における「間接標準化」の手法により求めた

(注2) 総務省のデータより作成

減少に転じていることから、非東京圏の人口構造の影響が各年の転入率の影響を凌駕し始めていることになる。こうした動きが定着すれば、非東京圏からの20～30歳代の「供給」は今後細っていくことになるだろう。

### (参考文献)

- ・小池司朗(2017)「東京都区部における「都心回帰」の人口学的分析」『人口学研究』53号, pp. 23-45
- ・小池司朗(2025)「都道府県間人口移動数の変化に関する人口学的分析—コロナ前後における非東京圏と東京圏間の移動を中心に—」『人口問題研究』第81巻第4号, pp. 283-302
- ・内閣府政策統括官(2021)『地域の経済2020-2021-地方への新たな人の流れの創出に向けて—』
- ・内閣府政策統括官(2024)『地域課題分析レポート～ポストコロナ禍の若者の地域選択と人口移動～』