

# 不動産 投資 レポート

## 地方圏・東京圏における 若年層の人口移動

金融研究部 不動産市場調査室長 [竹内 一雅](#)  
e-mail: [take@nli-research.co.jp](mailto:take@nli-research.co.jp)

### 1. はじめに

日本創成会議が、今後、多くの地方自治体は消滅する可能性があるという衝撃的な提言を公表<sup>1</sup>して以来、地方の人口減少に強い関心が集まっている。特に、その提言の中で、地方の人口減少の最大の要因は大都市圏（特に東京圏）への若者の流出だと指摘したことから、若者の東京への転出をいかに防ぐかが政策的にも大きな課題になりつつある。

昨年11月に大都市圏と大都市の人口移動についてレポートをとりまとめたが<sup>2</sup>、そこでは地方圏の人口移動は取り扱わなかった。本稿では、住民基本台帳人口移動報告と国勢調査から、地方圏と東京圏の人口移動の状況について、若年層に注目しつつ、基本的な状況を整理する。

### 2. 東京圏と地方圏の人口移動の現状－地方圏からの若者の転出超過

近年、三大都市圏<sup>3</sup>で大幅な転入超過が続いているのは東京圏だけとなっている（図表－1）。

1960年代までは東京圏だけでなく大阪圏や名古屋圏も数万～十数万人の転入超過があったため、地方圏の転出超過数<sup>4</sup>は毎年40万人以上に達していた。1970年代に入ると、三大都市圏の転入超過数は急減し<sup>5</sup>、70年代半ばからは名古屋圏および大阪圏の転入超過数がそれぞれ±3万人の狭い範囲に限られるようになった。そのため、それ以降、地方圏の転出超過数はほぼ東京圏の転入超過数と等しい状況が続いている。

住民基本台帳人口移動報告によると、2013年に東京圏は96,524人の転入超過、名古屋圏は147人の転出超過、大阪圏は6,591人の転出超過で、地方圏からの人口の転出超過数は9万人であった<sup>6</sup>。

地方圏の9万人の転出超過のうち、男性は3万8千人、女性は5万2千人の転出超過である。年齢別にみると、15～29歳は10万4千人の転出超過で全体の転出超過数を上回っており、このうち男性は5万1千人、女性は5万3千人とほぼ同数だった（図表－2）。

<sup>1</sup> [日本創成会議](#)・人口減少問題検討分科会提言「ストップ少子化・地方元気戦略」（2014.5.8）。

<sup>2</sup> 竹内一雅「[震災後の国内人口移動\(1\)－大都市圏の人口移動と特徴](#)」（2013.11.25）、「[震災後の国内人口移動\(2\)－主要都市の人口移動と特徴](#)」（2013.11.26）不動産投資レポート、ニッセイ基礎研究所などを参照のこと。

<sup>3</sup> 三大都市圏はここでは住民基本台帳人口移動報告に従い、東京圏は東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県、名古屋圏は愛知県・岐阜県・三重県、大阪圏は大阪府・兵庫県・京都府・奈良県とする。

<sup>4</sup> 地方圏は三大都市圏以外の地域とする（住民基本台帳人口移動報告では地方圏の定義はない）。

<sup>5</sup> 当時は、高度成長期が終わり、1971年の米ドルと金の兌換停止（ニクソンショック）にはじまる変動為替制への移行による混乱や、1972年の日本改造論に伴う地価や物価の高騰、1974年の第1次石油ショックに伴う長期不況などがあった。

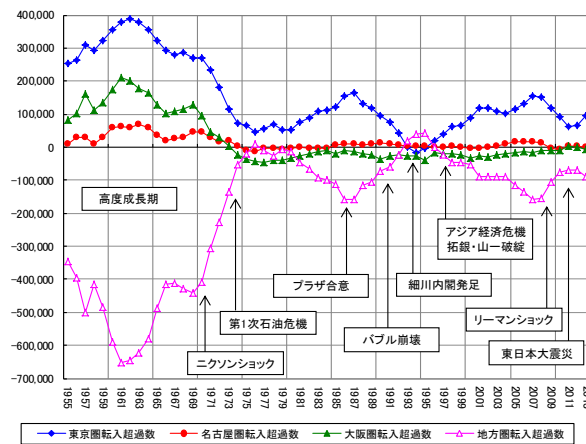
<sup>6</sup> 地方圏の転入超過数は、三大都市圏（東京圏・名古屋圏・大阪圏）の転入超過数の反数として算出した。ここでは不詳値などを無視している。以下同様。

地方圏からの転出超過のほとんどが15～24歳の若年層で占められている。30歳以降は転入超過もみられるが、さほど多くはなく、転入超過数が最大となるのは60～64歳の6千人だった。地方圏の人口移動状況は、5～29歳と40～49歳、75歳以上で転出超過、30～39歳と50～74歳で転入超過となっている。

東京圏の年齢別転入超過数は、地方圏とは逆に15～29歳の転入超過が突出している(図表-3)。2013年の東京圏の転入超過数は9万7千人で、このうち15～29歳の転入超過数は9万8千人と全体を上回った。男性・女性ともに15～29歳の転入超過は4万9千人であった。2013年に東京圏では、5～49歳と75歳以上が転入超過で、50～74歳は転出超過の状況にある。

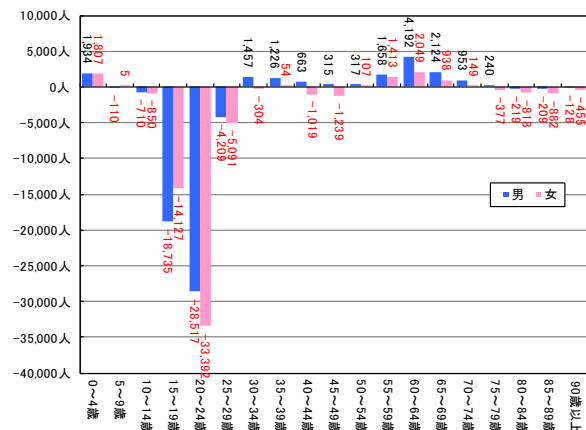
このように、地方圏からは多くの若年層が流出(転出超過)している一方、東京圏ではそれとほぼ同等の若年層の流入(転入超過)がある。長期的にみても、地方圏の転出超過数と東京圏の転入超過数はほぼ等しい状況が続き、結果的に地方圏の若者が東京圏に流出している状況にある。

図表-1 三大都市圏・地方圏の転入超過数の推移



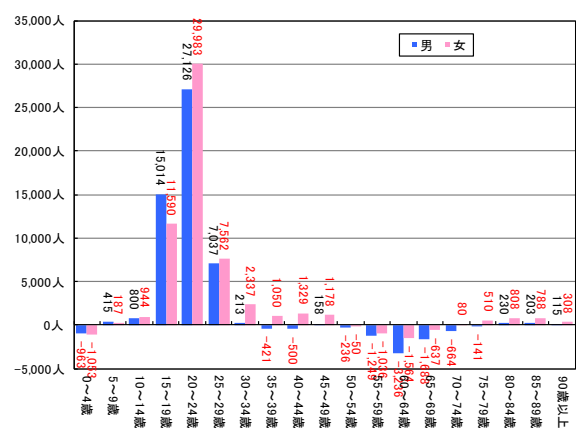
(注)東京圏:東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県、名古屋圏:愛知県・岐阜県・三重県、大阪圏:大阪府・兵庫県・京都府・奈良県、地方圏:三大都市圏以外。地方圏の転入超過数は三大都市圏転入超過数の反数とした。  
(出所)総務省「住民基本台帳人口移動報告」

図表-2 地方圏の男女年齢別 転入超過数(2013年)



(注)地方圏(三大都市圏以外)の年齢別転入超過数は三大都市圏年齢別転入超過数の反数とした。  
(出所)総務省「住民基本台帳人口移動報告」

図表-3 東京圏の男女年齢別 転入超過数(2013年)



(出所)総務省「住民基本台帳人口移動報告」

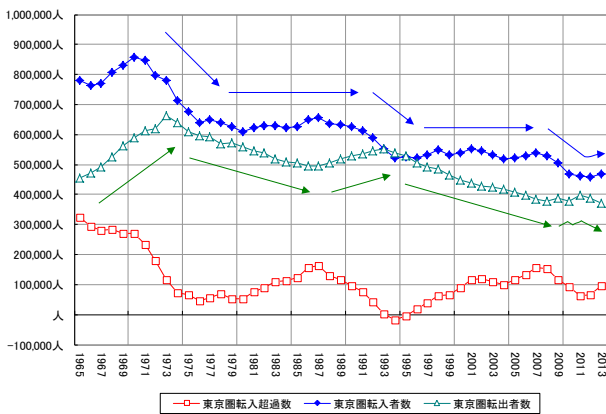
<sup>7</sup> 2013年の東京圏の転入超過数のうち、男性は4万2千人、女性は5万4千人だった。

### 3. 東京圏と地方圏の長期的な人口移動の特徴－東京圏の転入超過は転出者数の減少による

東京圏では1994年の1万7千人の転出超過を底に、基本的には転入超過数の拡大が続いてきた。リーマンショックにより転入超過数は縮小したが、それでも2000年以降、6万～15万人の転入超過数を維持している<sup>8</sup>。1994年以降の東京圏の転入超過数の拡大・維持は、基本的に転入者数の増加ではなく、転出者数の減少によりもたらされてきた<sup>9,10</sup>（図表－4）。

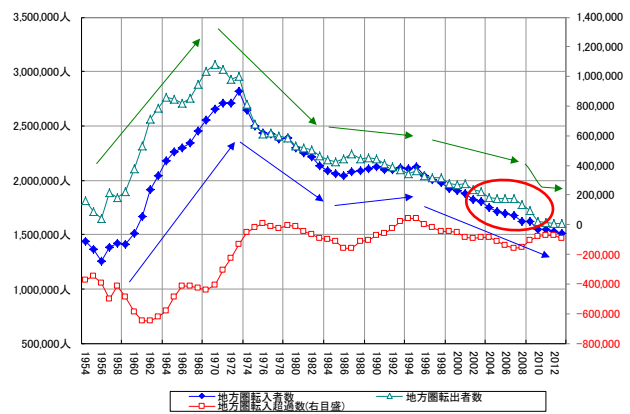
地方圏の転入超過数は、東京圏とは逆に1995年の4万1千人の転入超過をピークに縮小し、96年からは再び転出超過となり、2007年まで転出超過数の拡大が続いてきた。2012年まで転出超過数は縮小傾向にあったが、2013年でも9万人の転出超過となっている。地方圏では転入者数・転出者数ともに減少傾向にあるが、1995年以降の地方圏の転出超過数の増加・転出超過の継続は、転入者数の減少が主な理由（転出者数の減少よりも転入者数の減少が大きかったため）と考えられる（図表－5）。

図表－4 東京圏の転入・転出・転入超過数



（出所）総務省「住民基本台帳人口移動報告」

図表－5 地方圏の転入・転出・転入超過数  
（地方圏の圏内移動も含めたもの）



（注）地方圏の転入者数・転出者数は、全国の転入者数・転出者数から三大都市圏の転入者数・転出者数をそれぞれ減じて求めた。このため、図中の転入者数と転出者数には地方圏内移動も含まれる。

（出所）総務省「住民基本台帳人口移動報告」

### 4. 東京圏と地方圏の年齢別にみた長期的な人口移動の変化

前節でみたように、東京圏における中期的な転入超過数の拡大・維持は、転入超過数の増加ではなく、転出者数の減少が主な理由であった。この転出者数の減少は、20歳代後半から40歳代によるものであり、一方、15～24歳の若年層の転入超過数は長期的には大幅な縮小が続いている。

同様に、地方圏における中期的な転出超過数の拡大・転出超過の継続は、転出者数の増加ではなく転入者数の減少が主な理由であった。転入者数の減少は、主に20歳代後半から30歳代によるものであり、15～19歳の若者の転出者数は大幅な減少傾向にある。

以下では、上記の状況を具体的に見ていく。

<sup>8</sup> 2009年以降はリーマンショックの影響により、転入者数の減少と転出者数の増加による転入超過数の減少が見られたが、2012年以降は再び、1990年代半ばと同様に、転入者数の安定と転出者数の減少が始まったようにみえる。

<sup>9</sup> 近年、東京圏では転入超過数の拡大は、1976～87年と、1994～2007年、2011年以降の三回がある。これら三回とも、転入者数はほぼ横ばいで、転出者数の減少が転入超過数の増加に貢献している。なお、1987～94年、2007～11年の転入超過数の縮小期には、転入者数の減少と転出者数の増加がみられた。2007～11年の減少期が短かったため、現在、10万人の転入超過数が維持されている。

<sup>10</sup> 転出者数の減少は東京都における持ち家率上昇の要因の一つと考えられる。竹内一雅「[定住化傾向が強まる東京への流入人口－東京における人口集中の現況](#)」（2008.6.10）、不動産投資レポート、ニッセイ基礎研究所を参照のこと。

## ① 東京圏の年齢別人口移動

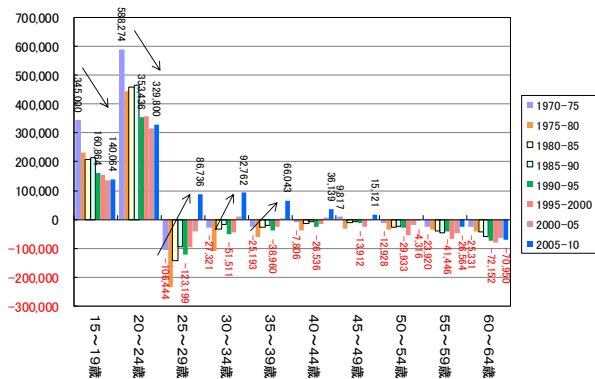
住民基本台帳人口移動報告による年齢別の移動状況は 2010 年以降しか集計されていないため、長期的な状況把握のために国勢調査を利用する。ここでは、5 歳階級別に当該年の人口と、5 年前の年齢が 5 歳低い階級の人口との増減を調べ、近似的に転入超過数とする<sup>11</sup>。

東京圏の人口移動で、直近の 2005-10 年に転入超過となっているのは、15~49 歳の年齢層である（図表-6）。これは、図表-3 に示した住民基本台帳人口移動報告に基づく 2013 年の状況と同様の結果である。ただし、25 歳以上が転入超過となったのは、2000 年代に入ってからである。

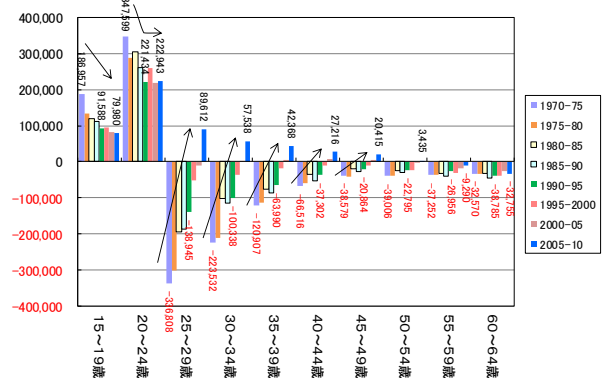
1990 年代までの人口移動は、15~24 歳で東京圏に転入し（転入超過があり）、25 歳以上で東京圏外に転出する（転出超過となる）というものだった。これは、中学・高校・大学の卒業時に東京圏に転入し、一定期間就職した後に転勤や地元への U ターンなどで転出が増える状況に対応したものと考えられる。

その状況が、近年、大きく変化している<sup>12</sup>。長期的にみた東京圏の人口移動の変化としては、①若年層での転入超過数の大幅な減少と、②25 歳~49 歳での転出超過から転入超過への転換、などがあげられる<sup>13</sup>。図表-7 示したように、この傾向は東京都ではより明確となっている<sup>14</sup>。

図表-6 東京圏の年齢別 転入超過数  
(5 歳階級別 5 年前の 5 歳下との人口増減)



図表-7 東京都の年齢別 転入超過数  
(5 歳階級別 5 年前の 5 歳下との人口増減)



(注)ある調査年と当該人口を、その前回調査における当該人口より 5 歳若い年齢層との増減を調べた。例えば、2010 年の 20~24 歳の人口を 2005 年の 15~19 歳の人口と比較して、その増減を転入超過数とした。

(注)特定世代の人口の変化をとっているため、死亡による減少も含まれる。高齢者では死亡による減少も多くなるため注意。

(出所)総務省「国勢調査」

(注)図表-6 の注を参照のこと

(出所)総務省「国勢調査」

## ② 地方圏の年齢別人口移動

地方圏の人口移動に関しては、若年層の転出超過数が大幅に縮小する一方、25~39 歳での転入超過から転出超過への転換がみられる。

<sup>11</sup> 例えば、2010 年の 20~24 歳の人口を 2005 年の 15~19 歳の人口と比較して、その人口増減を近似的に転入超過数とした。この場合、死亡者数も転出に含まれてしまうので、特に高齢者では注意が必要。

<sup>12</sup> 東京圏の 15~24 歳の転入超過数は、1970-75 年の 93 万人から、2005-10 年には 47 万人へと半減している（うち 15~19 歳は▲59.4%減、20~24 歳は 43.9%減）。一方、25~29 歳では 1970-75 年の 11 万人の転出超過から、2005-10 年には 9 万人の転入超過へと転じている。転出超過から転入超過への転換は 30~49 歳でも見られる。25~49 歳の合計では、1975-80 年の 47 万人の転出超過から、2005-10 年には 30 万人の転入超過へと状況は大きく変化している。

<sup>13</sup> 名古屋圏や大阪圏は東京圏と大きく異なる状況にある。

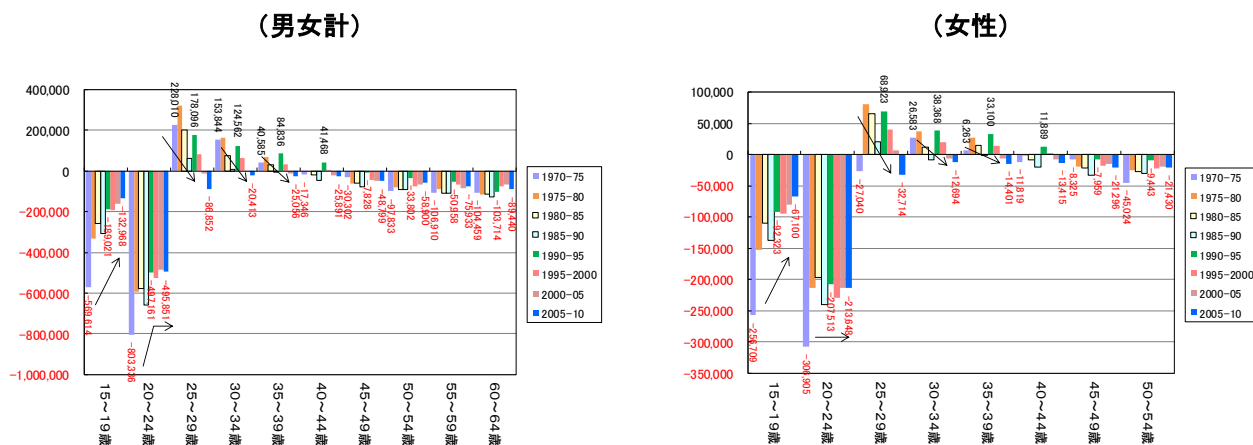
<sup>14</sup> 東京都からの転出では、東京圏内（埼玉県、千葉県、神奈川県）への移転が多い。

1990年代までの地方圏の人口移動は、東京圏とは逆に、15～24歳で大都市圏に転出し（転出超過となり）、25～39歳にUターンなどで地元に戻ってくる（転入超過となる）という状況にあった（図表-8）。

地方圏の15～24歳の若年層では、1970-75年の137万人の転出超過から2005-10年には63万人の転出超過へと転出超過数は半減している。特に、10～19歳では、同期間に▲76.3%の大幅な減少（20～24歳は▲38.3%減）だった。20～24歳の転出超過数は、1990-95年以降、50万人程度で推移し、転出超過数の縮小は頭打ちとなっている<sup>15</sup>。25～39歳では2000-05年に転入超過から転出超過に転じ、15～64歳の全年齢層で転出超過が続いている<sup>16</sup>。

東京圏と同様、地方圏でも長期的にみると人口移動には大きな変化があり、①10～19歳の若年層での転出超過数の大幅な縮小と、②20～24歳での転出超過数の縮小傾向の頭打ち、③25～39歳の転入超過から転出超過への転換などがみられた。

図表-8 地方圏の年齢別 転入超過数(5歳階級別5年前の5歳下との人口増減)



(注)図表-6の注を参照のこと  
(出所)総務省「国勢調査」

(注)脚注15を参照のこと。  
(注)女性の20～24歳の転出超過数は、1980年代から変化がない

## 5. 東京都と地方圏間の年齢別人口移動

最後に東京都と地方圏との間の転入・転出状況を概観する。

住民基本台帳人口移動報告によると、2013年の東京都への他地域からの転入者数は41万人、転出者数は34万人で、転入超過数は7万人だった<sup>17</sup>。このうち、地方圏からの転入者数は16万人、転出者数は12万人、転入超過数は4万人であった<sup>18</sup>（図表-9）。

東京都の地方圏との人口移動の推移をみると、1999年から2007年まで転入超過数は増加し、その後2011年まで減少した後に再び増加に転じている（図表-10）。1999年から2013年の間に、地

<sup>15</sup> 20～24歳の転出超過数の減少の頭打ちは、特に女性で顕著である(図表-8右図)。男性に関しては、1990-95年以降、28万人程度の転出超過が続いているが、女性ではそれより早く1975-80年から、21万人程度の転出超過が継続している。若年層の人口が大幅に減少している中で、地方圏からの転出超過数が縮小しないのは、年齢別人口に占める転出超過数の高まりを示しており、大都市圏と地方圏との就職機会の格差に加え、女性の高学歴化や社会進出の進展、この年代の特に女性における大都市圏への転出志向の高まりなどもあるかもしれない。

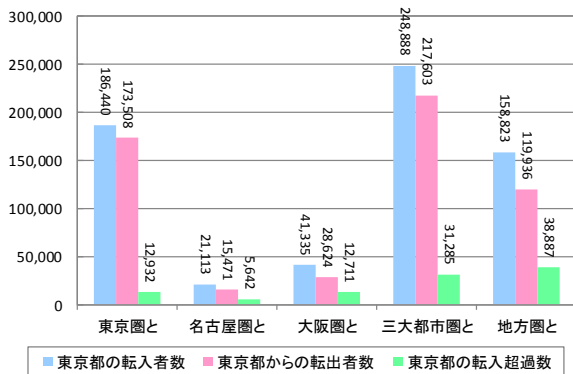
<sup>16</sup> 25～39歳では、1995-2000年まで転入超過が続き、ピークの1975-80年には55万人に達していたが、2000-05年より転出超過に転じ、2005-10年には13万人の転出超過だった。その結果、2000-05年以降、15～64歳の全年齢層で転出超過が続いている。

<sup>17</sup> 2013年の東京圏全体の転入超過数に占める東京都の構成比は72.7%であった。なお、都区部も63.5%に達している。

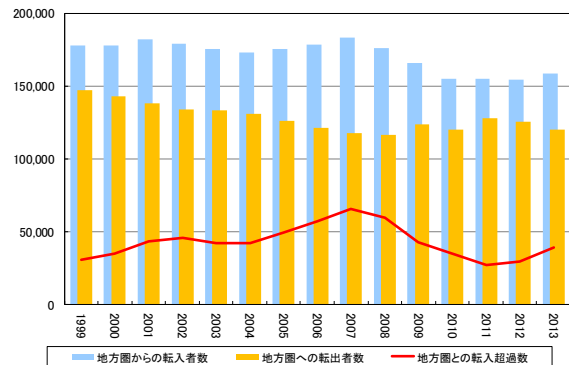
<sup>18</sup> 地方圏からみると、東京都から12万人の転入、16万人の転出、4万人の転出超過である。

方圏からの転入超過数は+8千人の増加で、転入者数は▲1万9千人の減少、転出者数は▲2万7千人の減少だった。東京都と地方圏の直接の人口移動に関しても、東京圏と地方圏の全体動向と同様に、東京都の転入超過数の増加・維持は、転入者数の増加ではなく、転出者数の減少によってもたらされている。

図表-9 東京都の他地域との転出入状況(2013年)



図表-10 東京都の地方圏との転出入者数推移



(出所)住民基本台帳人口移動報告

(注)東京圏は、東京都を除く東京圏(埼玉県・千葉県・神奈川県)  
(出所)住民基本台帳人口移動報告

## 6. おわりに

日本創成会議の提言にある通り、地方圏の人口移動に関して、15～24歳の若者で東京圏などの大都市圏へ大幅な転出超過がみられる。しかし、長期的に見ると、15～24歳の地方圏からの転出超過数は半減しており、一方、25～39歳ではUターンなどの転入者数の減少から、2000年代に入りそれまでの転入超過から転出超過に転じている。

年齢別に細かくみると、地方圏からの15～19歳の転出超過数は、若年人口の減少に応じて大幅に縮小しており、今後の縮小余地は少なくなっていると思われる。また、20～24歳の転出超過数は1990年代より減少が頭打ちしているため、転出者数を減少させる可能性はある。しかし、若年人口が減少する中で転出超過数が横ばいで推移しているのは、年齢別人口当たりの転出超過数が増加しているということであり、それは東京圏との就学・就職機会の格差に加え、女性の高学歴化・社会進出の進展や、東京圏への転出意向の強さなどが背景になっているように思われる。もしそうであるなら、この年齢層についても転出超過数の大幅な縮小は難しいのではないかと。

最近の地方圏にとっては、減少傾向にある若年層の転出超過よりも、25～39歳の人口移動が、転入超過から転出超過へと転換したことがより大きな問題であろう。この年齢層の地方圏への転入超過を回復することは地方にとって極めて重要と考えられる。しかし、この変化は東京圏にとっての転出者数の減少傾向(定住化傾向)の反映と考えられるため、地方圏への転入者数の増加の実現は容易ではないと予想される。

このように、地方圏全体の転出超過数の大幅な縮小を実現することは、現在の年齢別の人口移動動向や、今後、東京圏で人手不足が深刻化する可能性を考えるとかなり難しいように思われる。

もちろん、各地域の努力により、個別に大都市圏への転出を減少し転入を増加させることは可能であるし、その努力をすべきであろう。しかし、若年人口が大幅に減少する中で、それに成功する自治体は限られる。財政面での制約が高まっている中で、それぞれの自治体は、独自の発想と実行

力がこれまで以上に試されるのではないかとと思われる。

なお、近年に東京圏の転入超過数が縮小した時期は三度あり（1970年代前半、1980年代末～1990年代前半、2008～2011年）、それらの時期には物価高騰や東京の地価上昇、リーマンショック後の不況など、東京での経済環境や居住環境の悪化があった。現在、エネルギー価格の上昇などによる物価上昇と実質所得の低下、建築コスト上昇による不動産価格の上昇などが懸念されており、例えば来年に消費税が10%に増税されて東京での居住環境が悪化するとともに、東京での雇用環境が悪化した場合には、25歳以上の世代の地方への転出が増加することもあるかもしれない。

本稿は、住民基本台帳人口移動報告と、国勢調査の限られた統計から、基本的な状況を整理したものである。地方圏と大都市圏の人口移動に関しては、具体的な政策の検討に耐えうる、より詳細な分析を期待したい<sup>19</sup>。

---

<sup>19</sup> 住民基本台帳人口移動報告では、地域間の男女年齢別人口移動状況の集計表は提供されていない。また、現時点では、総務省が要望に応じて集計をする[オーダーメイド集計](#)の対象ともなっていない。このため、地方圏の分析は容易ではない。地方圏の人口移動の詳細な分析のためにも、今後、オーダーメイド集計の対象となることが望まれる。

## 巻末参考資料（国勢調査人口移動集計に基づく東京都と地方圏の人口移動）

都道府県間の人口移動を年齢別に最も詳しく調査しているのは、国勢調査の人口移動集計である。本来、国勢調査人口移動集計を中心に本レポートは記述すべきであるが、一部で住民基本台帳人口移動報告との相違が見られ、不詳値の大きさがデータをゆがめている可能性があると思われるため、ここでは参考資料として巻末に記載する<sup>20</sup>。

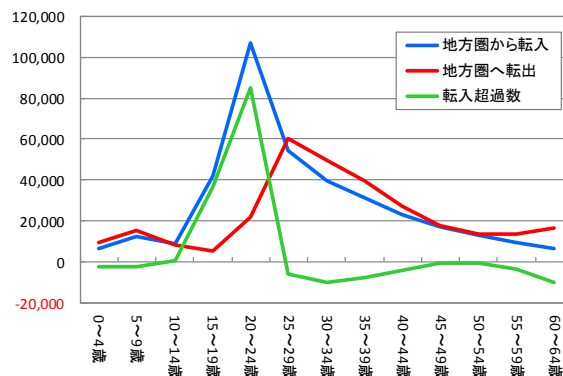
以下では国勢調査の人口移動集計から、東京都と地方圏との人口移動について年齢別の状況を簡単にとりまとめる。国勢調査の人口移動集計は、5年前の居住地と現在の居住地の移動に関する回答を集計している。

東京都の人口移動の全体像として、2005年から2010年に他県から東京都に転入した人口は97万人、東京都から他県へ転出した人口は94万人で、転入超過数は3万4千人だった。このうち、男性の転入超過数は▲736人（736人の転出超過）、女性の転入超過数は3万5千人である<sup>21</sup>。

同期間に地方圏から東京都に転入した人口は39万人、東京都から地方圏に転出した人口は32万人で、東京都の転入超過数は6万1千人だった。年齢別に東京都の地方圏との転出入状況をみると、転入は20～24歳が最も多く（11万人）、転出は25～29歳が多い（6万人）。東京都の転入超過は10～24歳で最も多く（12万2千人）、その後の年齢層は転出超過になっている（参考図表－1）。

年齢ごとの転出入のグラフ形状は、男女間でさほど違いはないが、10～19歳および30～34歳で女性の転入者数が男性を上回り、転出者数は64歳までの全年齢層で男性が女性を上回る（参考図表－2）。転入超過数は、15～19歳および25～49歳で、女性が男性を2千人以上上回っている<sup>22</sup>。

参考図表－1 東京都の地方圏との転出入状況  
（5年前との居住地の変化、2010年）



（出所）総務省「国勢調査」

<sup>20</sup> 国勢調査人口移動集計は10年に一度の大調査でのみ調査される項目である。ただし、住民基本台帳移動報告のような業務統計ではなく、個人へのアンケート調査であるため実態把握の正確性については疑問がある。特に人口移動報告調査は、5年前の居住地を直接質問し記述を求めているため回答者負担が大きく、第4節の年齢別人口分析と比べ、はるかに不詳値が多いと考えられる。なお、地域的に東京都では、マンション居住者が多くオートロックなどの存在から国勢調査の調査票が対象者に届きにくいこと、プライバシー意識が高いと考えられることなどから回答率が他地域と比べ低い。しかも、単身の10代～30代の年齢層は昼夜ともに外出が多く調査票が届きにくいこともある。これらの理由から、東京都へ転入した10～30歳代単身者の回答が、過少集計されている可能性が高いと思われる。注21も参考のこと。

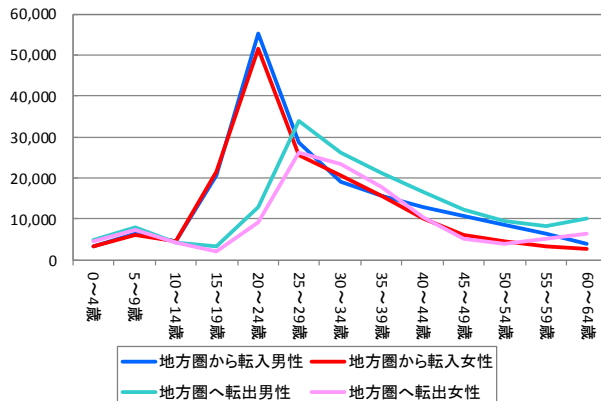
<sup>21</sup> 住民基本台帳人口移動報告によると、2006～10年の男性の東京都への地方圏からの転入超過数は毎年、1万～3万人程度であり、その合計は12万1千人であった。基準が異なるため単純比較できないが、国勢調査の▲736人とは大きく数値が異なっている。以上より、男性の東京への転入者で特に回答が過少集計されているのではないかとと思われる。

<sup>22</sup> 東京都の地方圏からの転入超過数で、女性が男性を上回るのは、25歳以上の男性の地方圏への転出が女性の転出を上回るからだ。ただし、男性の東京への転入者数の過少集計も一つの理由と想像される。注21を参照のこと。



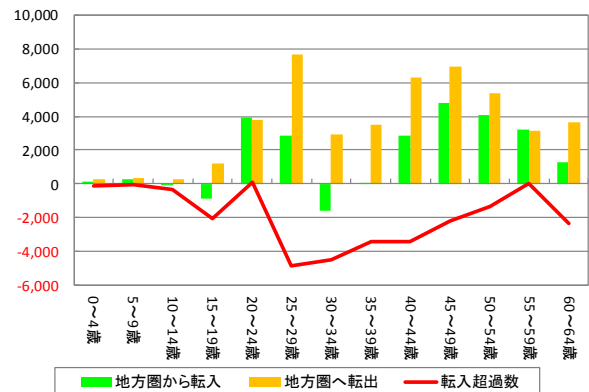
参考図表-2 東京都の地方圏との転出入状況（5年前との居住地の変化、2010年）

（男女年齢別転入者数・転出者数）



（出所）総務省「国勢調査」

（男女年齢別転出入者数の差：男性－女性）



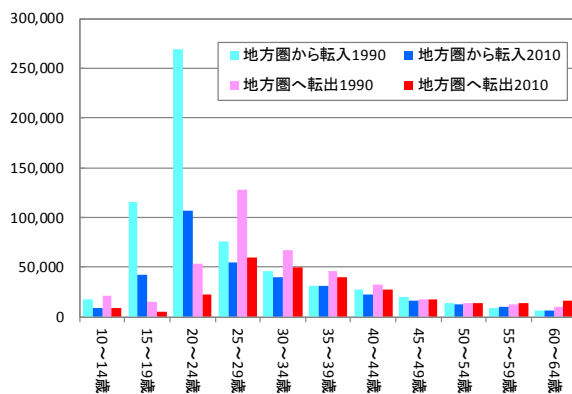
（出所）総務省「国勢調査」

1990～2010年の東京都と地方圏との転出入状況の変化を概観する。

5年前から現在にかけて居住地が地方圏から東京都へと変わった転入者数（総数）は、1990年の66万人から2010年は39万人に▲28万人減少した。東京都から地方圏への転出も1990年の47万人から2010年に32万人に▲14万人減少し、その結果、東京都の地方圏との転入超過数は、20万人から6万人へと減少している<sup>23</sup>。

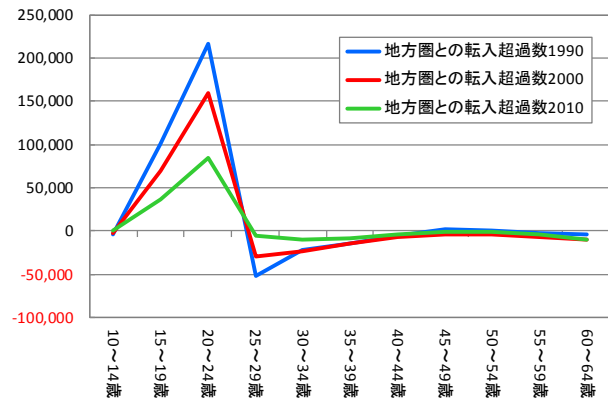
年齢別に転入超過数をみると、15～24歳では31万人の転入超過が12万人に減少した。一方、25～39歳では9万人の転出超過が2万人へと縮小している（参考図表-3、4）。このように、15～24歳の転入の減少と、25～39歳の転出超過数の減少が同時に進展している。

参考図表-3 東京都の地方圏からの転出入状況（5年前との居住地の変化、1990年・2010年）



（出所）総務省「国勢調査」

参考図表-4 東京都の地方圏からの転入超過数（5年前との居住地の変化、1990～2010年）



（出所）総務省「国勢調査」

<sup>23</sup> 東京都の地方圏からの転入超過数（5年前との比較）は1990年の20万人から、2000年は11万人、2010年は6万人に減少している。基準は違うが、図表-10に示した住民基本台帳移動報告では、2000年と2010年の転入超過数はともに5万人程度であった。