

基礎研 レポート

3つのドーナツで読み解く コロナ禍の人口移動

金融研究部 不動産投資チーム 主任研究員 [佐久間 誠](#)
(03)3512-1778 msakuma@nli-research.co.jp

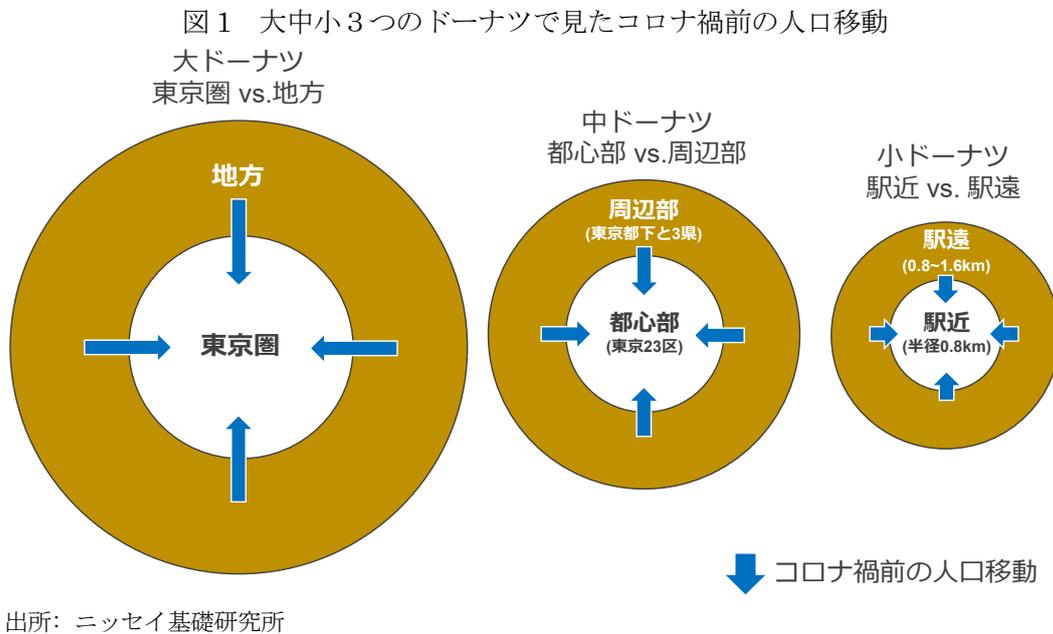
1——人口移動のドーナツ構造

コロナ禍では、人の移動が大きく変化した。また、インターネット経由のオンラインでの在宅勤務の普及により、地方移住を実現した、郊外へ転居した、大学での対面授業がなくなり下宿を引き払った、企業の人事異動を一時見送った、遠隔地採用を開始したなど、様々なエピソードが至るところで語られた。コロナ禍でのこうした現象はポストコロナにおいても定着し、東京一極集中や都市化のトレンドは逆回転を始めるのだろうか。その答えが判明するにはまだ時間を要する。しかし、日本においてもパンデミックからエンデミックへの移行が本格化するなか、コロナ禍の3年間において国内の人口移動がどのように変化したのかを整理することは重要であろう。

本稿では大中小3つのドーナツをもとに、コロナ禍における人口移動の変化とその特徴を読み解いていく(図1)。一般に、都市は中心・周辺構造を形成する傾向にあり、ドーナツに擬えて説明されることが多い。ドーナツ化現象とはいわゆる郊外化のことを指し、都市の中心部から周辺部へ人口が流出することを言う。不動産価格の高騰や交通渋滞、住環境の悪化など、人口集積によるデメリットが大きくなると、周辺部への人口流出が促される。東京では、高度経済成長後期にドーナツ化現象が進み、周辺部に多くのベッドタウンが形成された。その後、1990年代後半からコロナ禍前の期間は逆ドーナツ化現象、いわゆる都心回帰が進行した。産業構造のサービス化が進むなか、都心部ではオフィスビルや商業施設、マンションの再開発が進んだことで生活利便性や住環境が改善した。都市の中心部で暮らすメリットが再評価されて周辺部から中心部への人口流入が続いた。

中心・周辺構造に基づく分析は、都市圏単位だけでなく、様々な大きさのエリアに適用し、そのスケールに合ったドーナツを描くことができる。そこで、本稿では、大中小3つのドーナツを描き、コロナ禍における人口移動の変化を確認する。まず、大ドーナツは日本全体での東京圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)と地方間の人口移動で、コロナ禍前は東京一極集中と呼ばれるように、地方から東京圏への人口流入が続いていた。次に、中ドーナツは東京圏内での東京23区とその周辺部(東

京都下と3県)間の人口移動で、コロナ禍前は東京23区への都心回帰が続いていた¹。最後に、小ドーナツは住宅街(駅)における駅近と駅遠エリア間の人口移動で、近年は共働き世帯の増加や駅に近接したエリアで高層マンションの建設などが進んで駅近エリアを選好する傾向が強まっていた。このように、コロナ禍前は大中小3つのドーナツで周辺部から中心部へ人口が流入する、逆ドーナツ化現象が進展していた。



2——大ドーナツ: コロナ禍における東京一極集中の変化

まず、コロナ禍における東京圏と地方間の人口移動の変化について、総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」をもとに、(1)年次データ、(2)月次データ、(3)転出元別データ、(4)年齢別データ、の4つの切り口から確認する²。

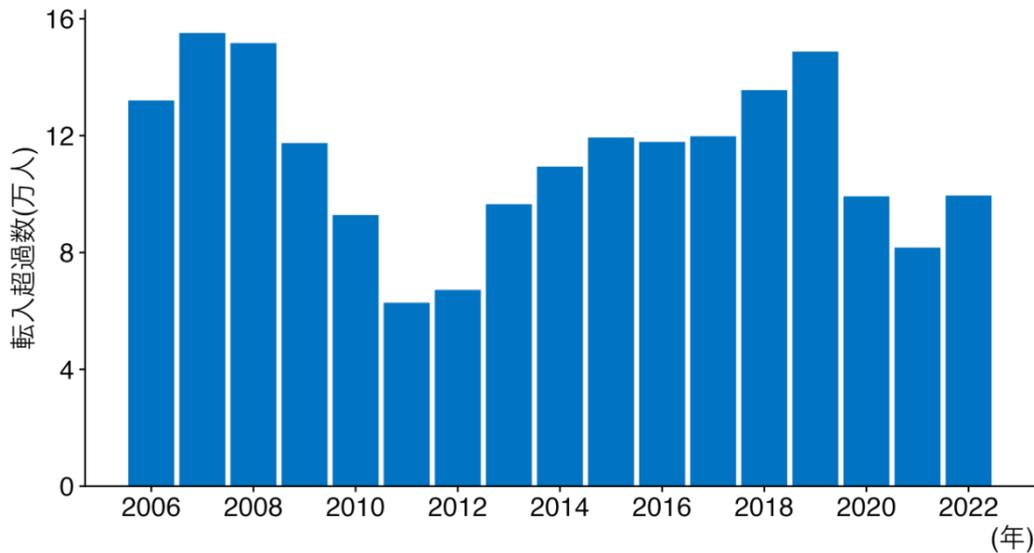
1 | 年次データでみる東京圏と地方間の人口移動

コロナ禍における地方から東京圏の人口流入のペースは鈍化したものの、東京圏に人口が流入する東京一極集中のトレンドが反転するには至らなかった(図2)。コロナ禍前の2019年は、東京圏の転入超過数が14.9万人と、リーマンショック前の15.5万人に迫る水準に増加した。その後、コロナ禍では、転入超過数は2020年9.9万人(2019年対比67%)、2021年8.2万人(同55%)、2022年10.0万人(同67%)とプラス幅が縮小したものの、リーマンショック後の景気低迷時(2011年6.3万人)と比べて落ち込みは小幅にとどまっている。

¹ 東京以外の都市圏でも周辺部から中心部への人口流入が進んでいたが、本稿では東京に焦点を当てて分析を行う。

² 東京圏は、東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県とした(総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」に基づく)。

図2 地方から東京圏への転入超過数（年次）



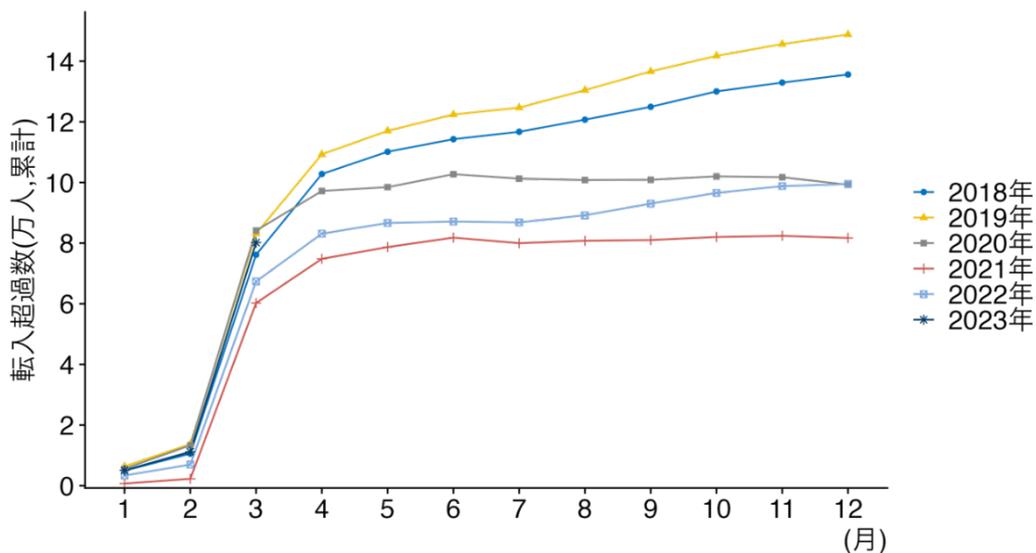
出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

2 | 月次データでみる東京圏と地方間の人口移動

地方から東京圏への人口流入は、進学や就職、人事異動が集中する年度の変り目（3月と4月）に集中し、その傾向はコロナ禍においても変わっていない（図3）。コロナ禍前の東京圏の転入超過数は全体の約7割が3月と4月に集中し、それ以外の月は小幅なプラスとなる傾向にあった。コロナ禍においても3月と4月に集中する傾向は変わらないものの、3月が2019年の約8割、4月が約5割の水準に減少し、それ以外の月はほぼゼロになるなど、東京圏への人口流入の勢いは大きく鈍化した。

しかしながら、2022年8月以降、東京圏の転入超過数は一貫してプラスで推移している。2023年3月は2019年と同水準まで回復していることから、2023年内にも東京一極集中がコロナ禍前のペースを取り戻す可能性が高まっている。

図3 地方から東京圏への転入超過数（月次累計）

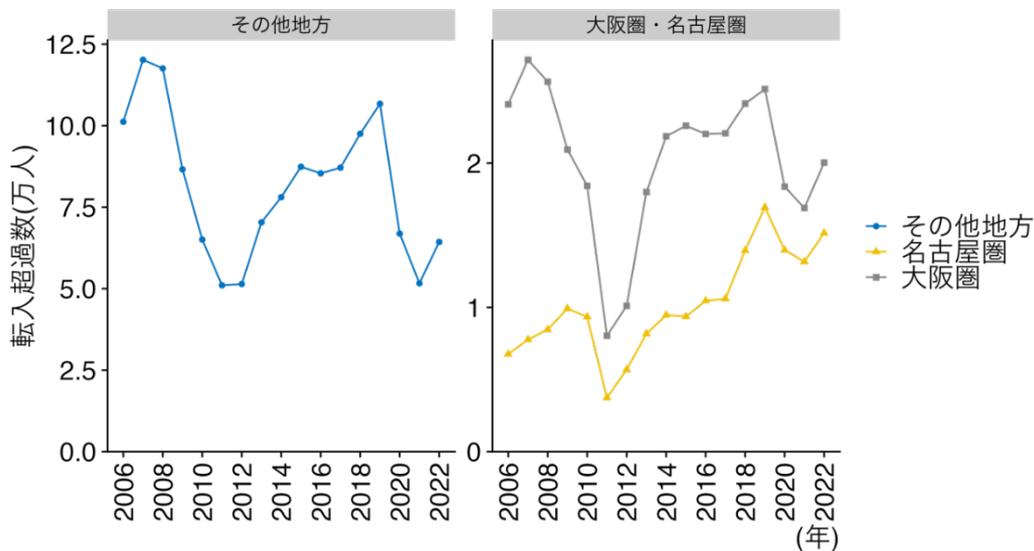


出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

3 | 転出元別でみる東京圏と地方間の人口移動

転出元を大阪圏（大阪府、兵庫県、京都府、奈良県）・名古屋圏（愛知県、岐阜県、三重県）・その他地方に分けると、大阪圏と名古屋圏から東京圏への転入超過数は、その他地方と比較して小幅な減少にとどまっている（図4）³。コロナ禍における大阪圏からの転入超過数は2019年2.5万人、2020年1.8万人、2021年1.7万人、2022年2.0万人、名古屋圏からの転入超過数は2019年1.9万人、2020年1.4万人、2021年1.3万人、2022年1.5万人となり、ともに、リーマンショック後と比べて落ち込みは軽微であった。一方、その他地方からの転入超過数は、2019年10.7万人、2020年6.7万人、2021年5.2万人、2022年6.4万人となり、リーマンショック後と同水準まで減少した。2022年はプラス幅が拡大に転じたものの、大阪圏や名古屋圏と異なり、依然として2020年の水準を下回る。今後、東京圏への人口流入は、その他地方からの流入がどれほど勢いを取り戻すかに依存すると考えられる。

図4 地方から東京圏への転入超過数（転出元別、年次）



出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

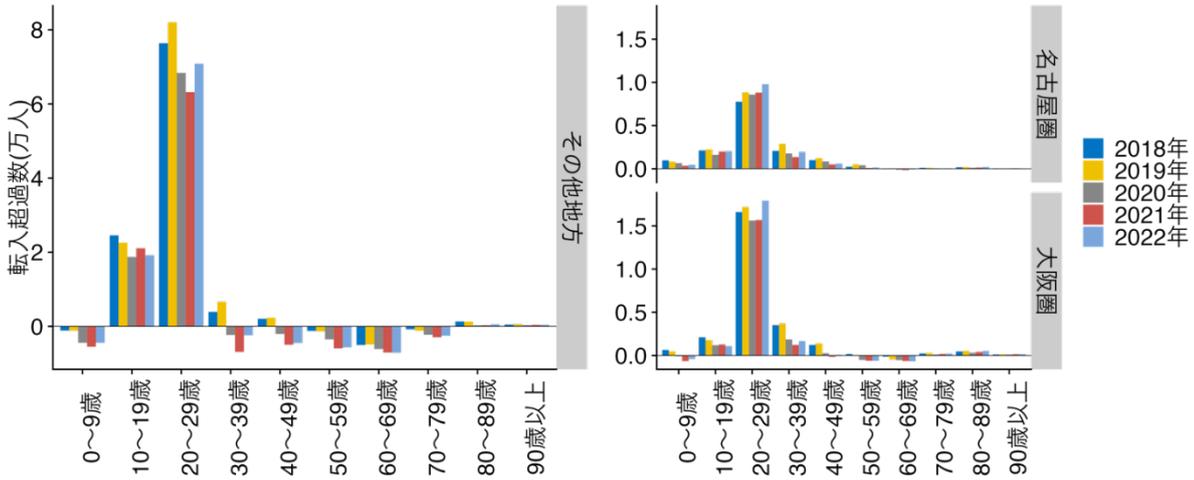
4 | 転出元別・年齢別でみる東京圏と地方間の人口移動

コロナ禍では、ほとんどの年齢層で東京圏の転入超過数が減少し、コロナ禍前の水準を下回っていたが、20代についてはコロナ禍前の水準に戻りつつある（図5）。東京一極集中の主な要因は、大学卒業後の就職事情にある。2019年の東京圏への転入超過数に占める20代の割合は、大阪圏が68%、名古屋圏が52%、その他地方が77%で、20代の動向が人口移動に大きな影響力を持つ⁴。2022年は大阪圏と名古屋圏が既に2019年の水準を上回る一方、その他地方は回復が遅れていることから、今後は、その他地方の20代の動向を注視する必要があるようだ。

³ 大阪圏は大阪府、兵庫県、京都府、奈良県、名古屋圏は愛知県、岐阜県、三重県とした（総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」に基づく）。

⁴ 東京圏への転入超過数に占める10代の割合は、大阪圏7%、名古屋圏13%、その他地方21%となっている。高校卒業後、大阪圏は圏内に進学するケースが多い一方、その他地方は東京圏に進学する比率が高い。また、30代は、大阪圏15%、名古屋圏17%、その他地方6%と、大阪圏と名古屋圏は転職や人事異動などに伴い東京圏に転居するケースが多いようだ。

図5 地方から東京圏への転入超過数（転出元別×年齢別、年次）



出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

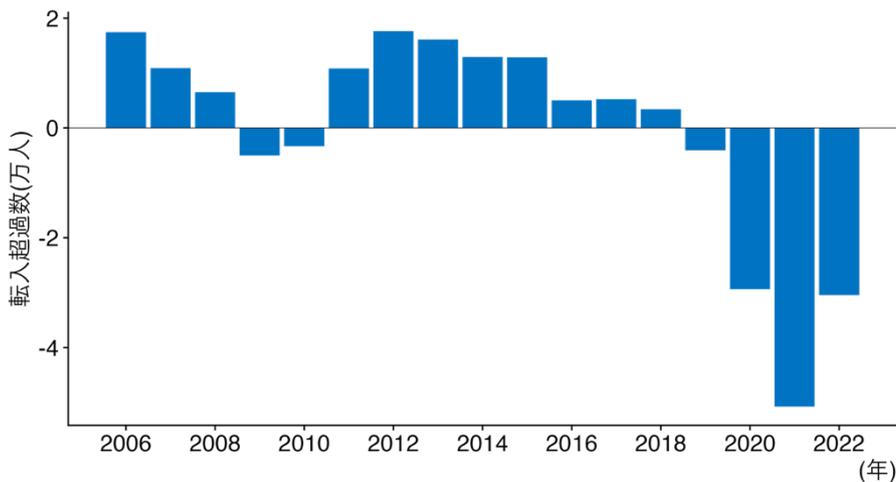
3—中ドーナツ：コロナ禍における都心回帰の変化

次に、コロナ禍における東京圏における東京23区と周辺部（東京都下と3県）間の人口移動の変化について、前章と同様、(1)年次データ、(2)月次データ、(3)転出元データ、(4)年齢別データの4つの切り口から確認する。

1 | 年次データでみる東京23区と周辺部間の人口移動

東京圏内の人口移動を見ると、コロナ禍前から都心回帰のトレンドが変わり始めていたことが確認できる（図6）。周辺部から東京23区への転入超過数は、2011年以降、8年連続でプラスとなったが、2019年は▲0.4万人とマイナスに転じ、リーマンショック後である2009年の▲0.5万人や2010年の▲0.3万人に並ぶ水準に落ち込んだ。コロナ禍は都心回帰から郊外化への転換を決定づけ、転入超過数は、2020年▲2.9万人、2021年▲5.1万人、2022年▲3.0万人となった。2022年はマイナス幅が縮小したものの、周辺部への人口流出が継続している。

図6 周辺部から東京23区への転入超過数（年次）

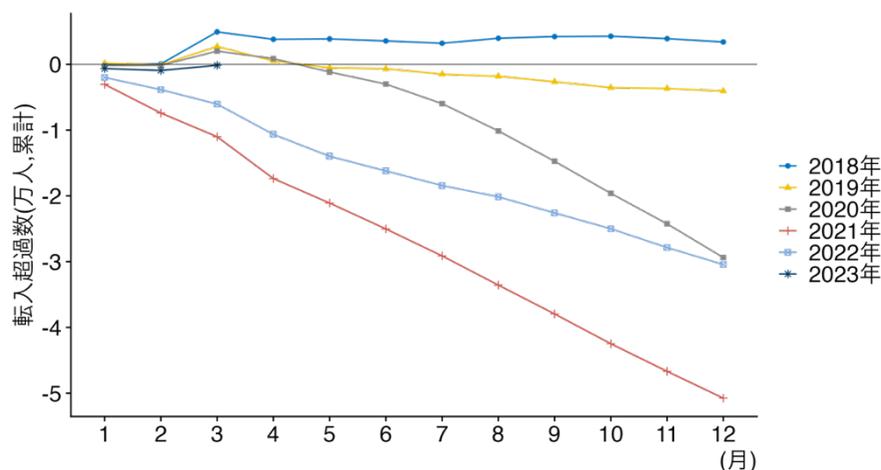


出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

2 | 月次データでみる東京 23 区と周辺部間の人口移動

東京圏内での郊外化は、2019 年 4 月に始まった（図 7）。周辺部から東京 23 区への転入超過数は、2019 年 3 月の+0.3 万人を最後に、その後はマイナスで推移している。2020 年 3 月は+0.2 万人となったが、緊急事態宣言が発令された 4 月以降、再びマイナスに転じ、2023 年 2 月まで全ての月がマイナスとなった。2023 年 3 月は+0.1 万人とプラスに転じたが、過去と比べて低い水準にとどまる。そのため、東京 23 区と周辺部間の人口移動について、郊外化が継続するのか、それとも都心回帰が復活するのか、その見極めには時間を要することになりそうだ。

図 7 周辺部から東京 23 区への転入超過数（月次累計）

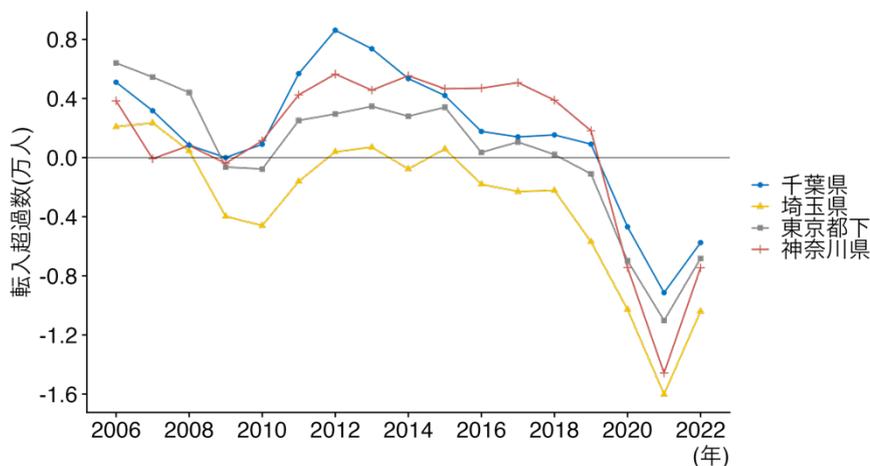


出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

3 | 転出元別でみる東京 23 区と周辺部間の人口移動

コロナ禍では、周辺部の全てのエリアから東京 23 区への転入超過数がマイナスとなった（図 8）。転出元別に転入超過数を確認すると、2019 年は神奈川県（+0.2 万人）、千葉県（+0.1 万人）、東京都下（▲0.1 万人）、埼玉県（▲0.6 万人）となり、エリア毎に異なる様相であったが、2020 年以降は全てのエリアがマイナスに落ち込んだ。2022 年は各エリアともマイナス幅が縮小したものの、都心回帰のトレンドに戻ることはなく、郊外化の動きが続いている。

図 8 周辺部から東京 23 区への転入超過数（転出元別、年次）



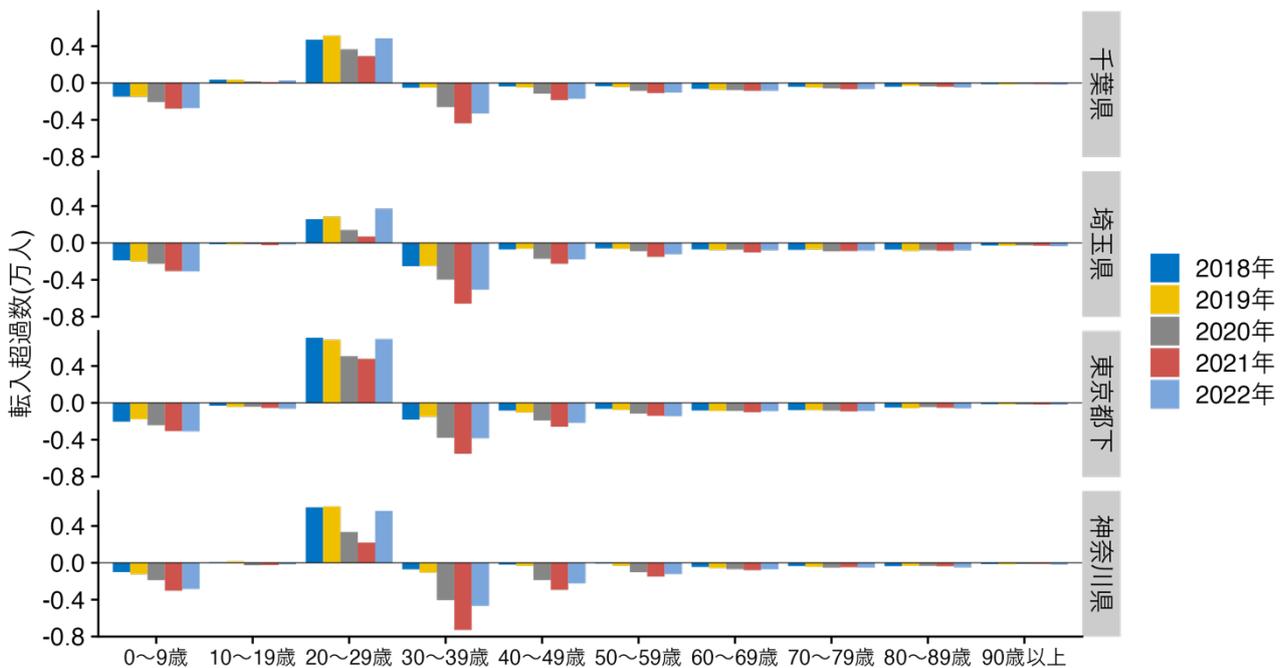
出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

4 | 転出元別・年齢別でみる東京 23 区と周辺部間の人口移動

コロナ禍前の都心回帰は 20 代中心の動きであった（図 9）。転出元別・年齢別に周辺部から東京 23 区への転入超過数を確認すると、コロナ禍前は概ね 20 代のみがプラスであったのに対して、それ以外の年代はマイナスで、なかでも 10 歳未満の転出が目立つ。これは、就職後の数年間を東京 23 区で暮らし、結婚して家族が増えると、周辺部へ転居するケースが多いことが想定される。先述したように、2019 年に周辺部から東京 23 区への転入超過数がマイナスに転じたことを考慮すると、東京都心部の住宅価格の高騰により、コロナ禍前から子育て世代が郊外に転居する傾向が強まっていた可能性はある。

コロナ禍においては、20 代の都心回帰が続く一方、子育て世代の郊外化が加速した。20 代の転入超過数はプラス幅が縮小したもののプラスを維持し、2022 年は 2019 年の水準を回復するなど、コロナ禍の影響はほぼ一巡したようだ。これに対して、2020 年以降 30～40 代と 10 歳未満の転入超過数はマイナス幅が拡大し、2022 年も回復が遅れていることから、在宅勤務の普及が子育て世代の郊外化を後押ししている可能性が考えられる。

図 9 周辺部から東京 23 区への転入超過数（転出元別×年齢別、年次）



出所：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告」

4—小ドーナツ：コロナ禍における駅近選好の変化

最後に、東京都の住宅街（駅）における駅近・駅遠エリア間の人口移動を確認する。東京都に所在する 653 駅を対象に、半径 0.8km 内（徒歩 10 分圏内）を駅近エリア、0.8km～1.6km 内（徒歩 10 分～20 分圏内）を駅遠エリアとして、各エリアの居住者数の動向を分析した⁵。具体的には、携帯位置情

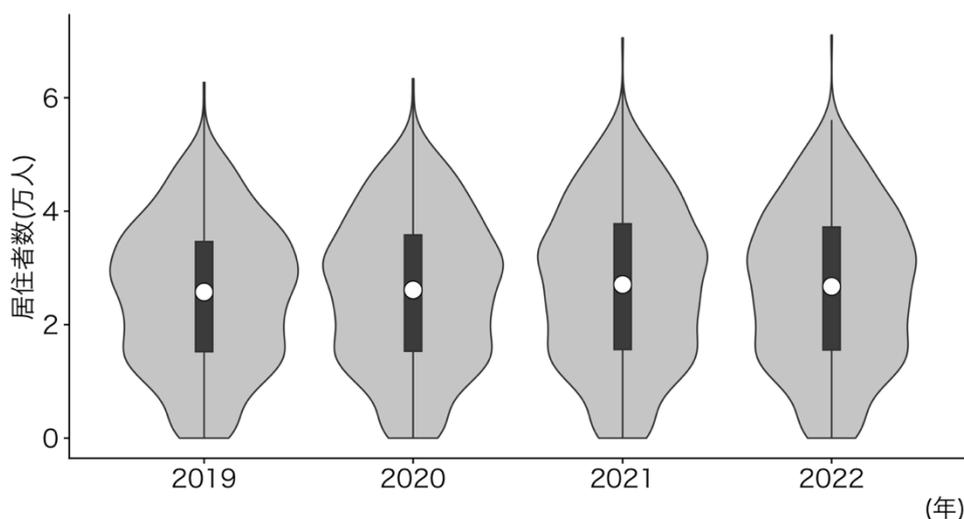
⁵ 歩行距離を 80m/分とした場合、駅近エリアは徒歩 10 分圏内、駅遠エリアは徒歩 10 分～20 分圏内に相当する。

報データである KDDI 「KDDI Location Analyzer (以下 KLA)」を用いて、(1)住宅街の居住者数、(2)駅近・駅遠エリアの居住者数、(3)年齢別にみた駅近・駅遠エリアにおける居住者数の動向を確認し、コロナ禍における駅近選好の変化について分析する⁶。

1 | 東京都の住宅街の居住者数

住宅街の人口推移を確認するため駅近エリアの居住者数をみると、コロナ禍においても増加傾向にある⁷。図 10 は、駅近エリアの居住者数のバイオリン・プロットである。バイオリン・プロットは、データの確率密度曲線を左右対称に図示することで、複数のデータ分布をわかりやすく把握できるようにしたものである。居住者数の中央値は 2019 年の 2.6 万人から 2022 年の 2.7 万人に増加した。また、分布の形状はコロナ禍において大きな変化はみられない。居住者数の分布には 2 つの山があり、2019 年は 1.6 万人と 3.0 万人、2022 年は 1.7 万人と 3.1 万人にそのピークを確認できる。

図 10 駅近エリアの居住者数の分布 (東京都 653 駅)



出所: KDDI 「KDDI Location Analyzer」

2 | 東京都の駅近・駅遠エリアにおける居住者数の変化率

一般に、コロナ禍によって、駅遠エリアを選好する傾向が強まるのではないかと考えられた。その理由として、在宅勤務が普及したことで、通勤利便性を重視し高い家賃を払ってまで駅近くに住むニーズが低下したこと、住環境の改善に向けて広い間取りのニーズが高まったことなどが挙げられる。

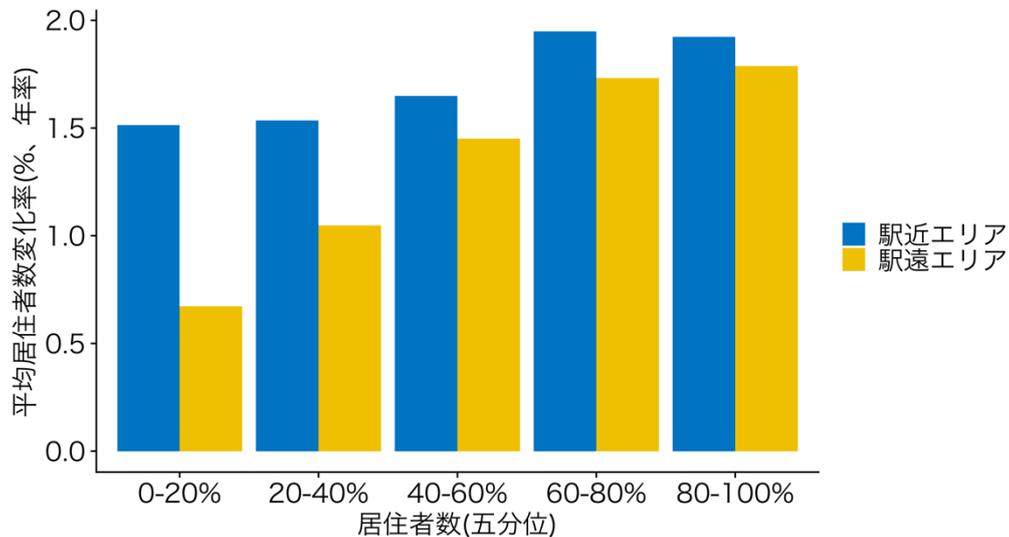
そこで、東京都 653 駅を居住者数の 5 分位階級別にした上で、2019 年から 2022 年の平均居住者数変化率を、駅近エリアと駅遠エリアで比較した (図 11)。その結果、居住者の多い駅では、駅近エリアと駅遠エリアの居住者の増加率にそれほど格差がみられない一方、居住者の少ない駅では、駅近エ

⁶ KLA は、au スマートフォンユーザーから同意を得た上で取得し、個人が特定できない形式で加工した GPS 位置情報と性年代等の属性データを活用し、任意のエリアや施設について通行・滞在人口を推計し、データを提供している。また、任意のエリアにおける (1) 居住者、(2) 勤務者、(3) 来街者の別に滞在人口を集計することができる。位置情報をもとに居住地と勤務地を推計した上で、対象エリア内に居住地がある場合は居住者、勤務地がある場合は勤務者、それ以外は来街者として集計される。

⁷ 駅遠エリアにおいても、駅近エリアと同様の傾向のため、ここでは駅近エリアのデータを示した。

リアの方が駅遠エリアより増加率が大きいことを確認できる。このようにしてみると、駅近エリアから駅遠エリアへ人がシフトする動きは特段みられず、コロナ禍においても駅遠エリアの選好が強まっていることを示唆している。

図 11 東京都の駅近・駅遠エリアの平均居住者数変化率
(2019 から 2022 年、居住者数五分位階級別)

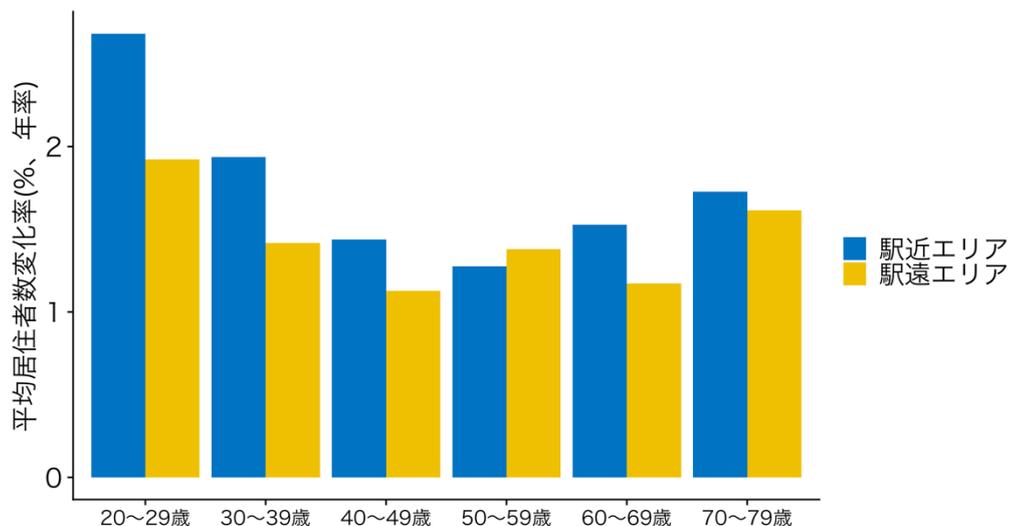


注: 居住者数の 5 分位階級は、図の右側ほど居住者数が多いことを示す
出所: KDDI 「KDDI Location Analyzer」

3 | 年齢別でみる東京都の駅近・駅遠エリアの居住者数の変化率

年齢別に見ると、若い世代ほど駅近エリアを選好する傾向がある。2019 年から 2022 年の平均居住者数の変化率を年齢別に、駅近エリアと駅遠エリアで比較した (図 12)。その結果、50 代を除いて、駅近エリアの方が駅遠エリアより増加率が大きく、なかでも 20 代から 30 代の若年層でその傾向が強い。若い世代ほど、駅近エリアの利便性や繁華性を重視する傾向があると言えそうだ。

図 12 東京都の駅遠・駅近エリアの平均居住者数変化率
(2019 年から 2022 年、年齢別)



出所: KDDI 「KDDI Location Analyzer」

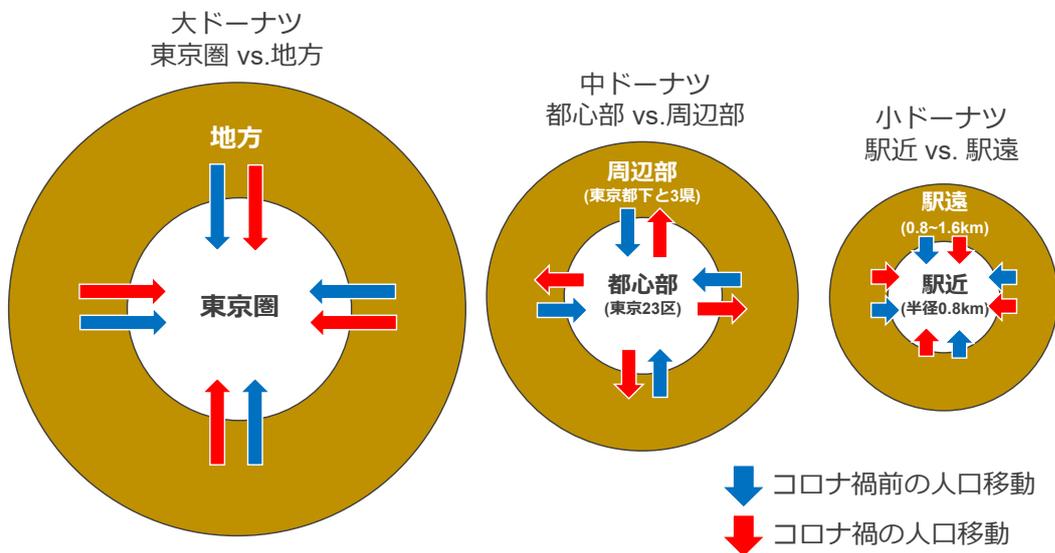
5—おわりに

本稿では、大中小3つのドーナツに着目し、コロナ禍における国内の人口移動の変化やその特徴を分析した。結果は、以下の通りである。

- (1) 大ドーナツ：コロナ禍では、地方から東京圏の人口流入が減少したものの、東京一極集中の動きは続いている。年内にもコロナ禍前の勢いを回復する可能性があり、その場合、その他地方の20代の動向が鍵を握る。
- (2) 中ドーナツ：東京23区と周辺部間の人口移動をみると、コロナ禍前から都心回帰が一服しており、コロナ禍では郊外化の動きが加速した。20代はコロナ禍の影響が一巡し、都心への流入が続く一方、在宅勤務の普及などを背景に子育て世代の周辺部への流出が継続する可能性がある。
- (3) 小ドーナツ：コロナ禍を経ても、東京都の駅近エリアから駅遠エリアへのシフトは起きておらず、20代から30代の若年層ほど、駅近エリアを選好する傾向がある。

コロナ禍の3年間において、人々は都市のリスクを意識した一方で、多くの人が集まる都市の魅力も再認識したのではないだろうか。コロナ禍で広まった新しい生活様式がどれほど定着するかは不透明だが、コロナ禍が起点となって人口移動に構造変化が生じている可能性もあり、今後も丹念にデータを確認していくことが重要だと思われる。

図13 大中小3つのドーナツで見たコロナ禍前後の人口移動



出所：ニッセイ基礎研究所

(ご注意) 本稿記載のデータは各種の情報源から入手・加工したものであり、その正確性と安全性を保証するものではありません。また、本稿は情報提供が目的であり、記載の意見や予測は、いかなる契約の締結や解約を勧誘するものでもありません。