

基礎研 レポート

「都道府県人口減の未来図」 -2024年都道府県20代人口 流出率ランキング

生活研究部 人口動態シニアリサーチャー 天野 馨南子
(03)3512-1878 amano@nli-research.co.jp

1——「就職による社会減」に向き合えるかが鍵

1 | 40 道府県が社会減

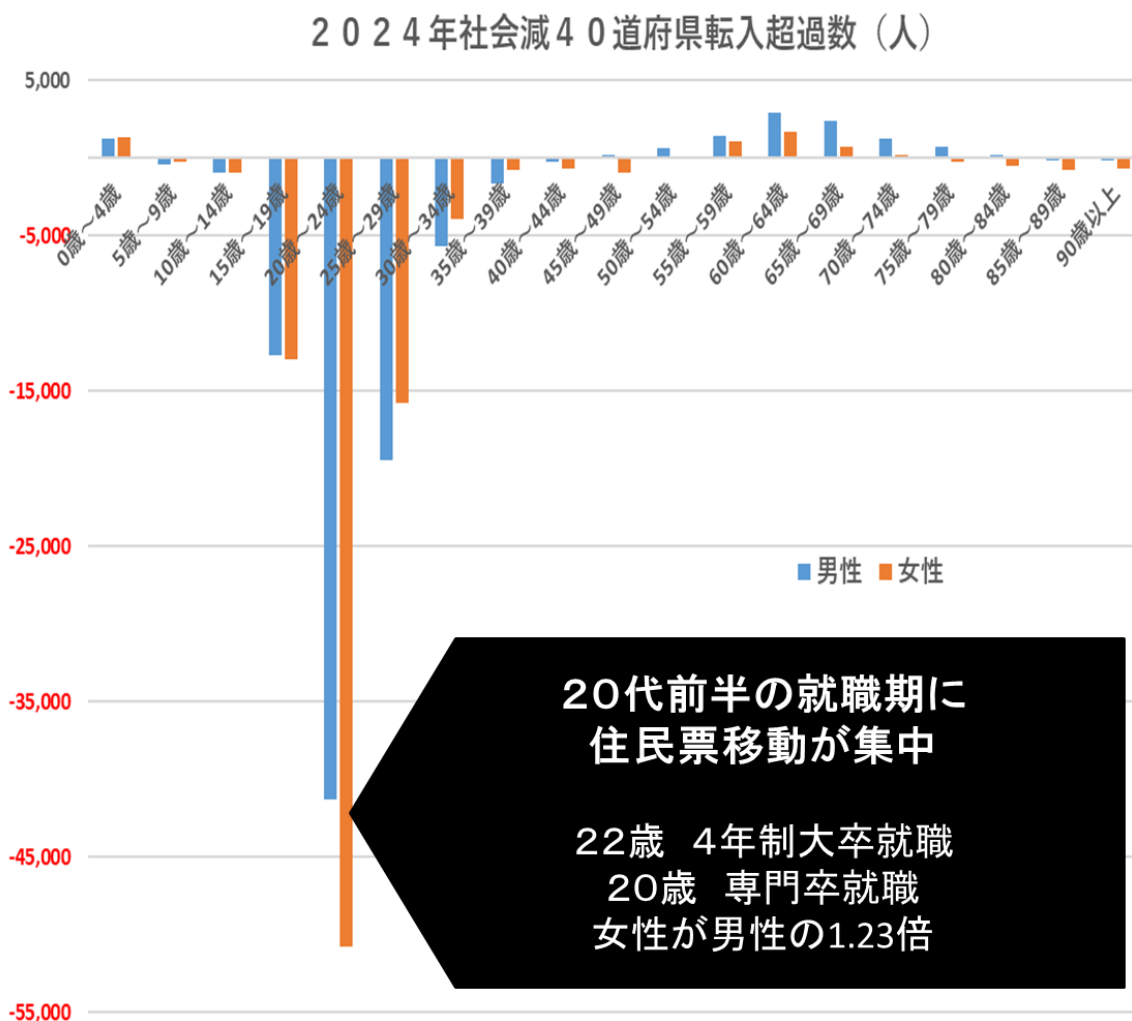
総務省「住民基本台帳人口移動報告」2024 年年報を分析すると、47 都道府県中 40 道府県で社会減（転入数－転出数＜0、国内人口移動による人口減）が発生した。社会増となったのは、1 都 3 県、山梨県、大阪府、福岡県である。ちなみに 2023 年も 7 都府県が社会増で、山梨県が滋賀県に入れ替わっているが、両者ともに非常に小規模な数十人の社会増であるため、社会増としてポジティブ評価にまでは至らない。

そして、2024 年に社会減となってしまったこの 40 道府県の社会減の詳細を男女別、5 歳年齢階級でみると、前年と変わらず、20 代前半人口を大きく社会減させてしまっている（図表 1）。

この年齢層の社会減は 22 歳（4 年制大卒）が圧倒的に多く、23 歳（1 浪 1 留など）、20 歳（専門卒）などが続き、就職による転居であることが読み取れる（ちなみに 4 月入社を前にした、3 月の住民票移動が圧倒的となっている）。

また、図表の通り、20 代前半人口は男性よりも女性の方がかなり多く社会減している状態にある。しかし、これを「意外」と考える人は少なくないだろう。転入数、転出数の片道で見ると男性の方が多いため、「自分の同級生で考えると、男性の方が就職で県外に出た気がする」からである。しかし、男性の方は地元から出ていく数が多いものの、地元に入ってくる数も多いため、差し引きでは女性ほど減少しない。一方、女性は男性よりは地元から出ていかないが、あまり入っても（戻っても）来ないために、差し引きで男性よりも女性の方が多く純減しているのである。

【図表 1】 2024 年社会減 40 道府県の男女別・5 歳階級別社会減数（人）



資料：総務省「住民基本台帳人口移動報告」より筆者作成、国内移動者

2 | 20 代女性人口を失うことは「エリア人口の未来」を失うこと

男女別、5 歳階級別に社会減を精査すると、社会減エリアは「人口戦略的に考えて最も失ってはいけない人口」をメインに手放し続けている。

20 代前半女性は国勢調査で 9 割以上が未婚者である。この結婚前の 20 代女性をエリア外に失うことは、統計的に見てそのエリアの婚姻数の未来、そして出生数の未来を失うことと同義である。人口戦略としてみるならば、20 代男性よりも 20 代女性を就職期に大量に失う現状は、致命的な事象ということに気づきたい。

そこで、47 都道府県が 2023 年（10 月 1 日時点）の人口推計でみた前年の 20 代人口のうち、2024 年の社会減でどの程度を失ったのか、ランキング形式で示してみたい（図表 2）。

【図表 2】 2024 年対前年 20 代人口流出率、ならびに流出率変化 Pt

2024年 20代人口対前年社会減率（男女計）

worst	都道府県	性別	2023年 20代推計	2024年 20代社会増減	20代 社会減率	対前年 変化Pt
1	高知県	男女計	51,000	-2,002	-3.9%	-1.1%
2	青森県	男女計	87,000	-3,250	-3.7%	-0.2%
3	奈良県	男女計	115,000	-4,074	-3.5%	-0.5%
4	山口県	男女計	107,000	-3,646	-3.4%	-0.5%
5	愛媛県	男女計	103,000	-3,506	-3.4%	-0.1%
6	岩手県	男女計	89,000	-2,996	-3.4%	-0.3%
7	秋田県	男女計	59,000	-1,976	-3.3%	-0.3%
8	徳島県	男女計	57,000	-1,891	-3.3%	-0.2%
9	山形県	男女計	79,000	-2,606	-3.3%	-0.5%
10	福島県	男女計	142,000	-4,636	-3.3%	-0.2%
11	和歌山県	男女計	69,000	-2,161	-3.1%	-0.2%
12	石川県	男女計	112,000	-3,492	-3.1%	-0.7%
13	鳥取県	男女計	44,000	-1,343	-3.1%	-0.2%
14	岐阜県	男女計	179,000	-5,062	-2.8%	-0.4%
15	香川県	男女計	79,000	-2,214	-2.8%	0.1%
16	島根県	男女計	52,000	-1,438	-2.8%	-0.4%
17	長崎県	男女計	97,000	-2,596	-2.7%	0.4%
18	新潟県	男女計	172,000	-4,537	-2.6%	0.0%
19	大分県	男女計	92,000	-2,409	-2.6%	0.3%
20	三重県	男女計	160,000	-4,128	-2.6%	0.1%
21	福井県	男女計	65,000	-1,665	-2.6%	0.7%
22	広島県	男女計	263,000	-6,615	-2.5%	0.2%
23	茨城県	男女計	268,000	-6,503	-2.4%	-0.6%
24	佐賀県	男女計	70,000	-1,678	-2.4%	-0.3%
25	岡山県	男女計	187,000	-4,342	-2.3%	0.0%
26	鹿児島県	男女計	121,000	-2,609	-2.2%	-0.7%
27	山梨県	男女計	75,000	-1,574	-2.1%	0.0%
28	長野県	男女計	164,000	-3,433	-2.1%	0.0%
29	富山県	男女計	88,000	-1,659	-1.9%	-0.1%
30	群馬県	男女計	179,000	-3,284	-1.8%	0.1%
31	宮崎県	男女計	81,000	-1,455	-1.8%	-0.3%
32	兵庫県	男女計	509,000	-7,920	-1.6%	0.2%
33	京都府	男女計	295,000	-4,301	-1.5%	-0.4%
34	北海道	男女計	453,000	-6,591	-1.5%	-0.3%
35	静岡県	男女計	313,000	-4,528	-1.4%	-0.1%
36	熊本県	男女計	148,000	-2,140	-1.4%	0.3%
37	滋賀県	男女計	148,000	-1,916	-1.3%	-0.3%
38	宮城県	男女計	237,000	-2,911	-1.2%	-0.2%
39	沖縄県	男女計	148,000	-1,504	-1.0%	-0.3%
40	栃木県	男女計	175,000	-1,394	-0.8%	0.3%
41	福岡県	男女計	547,000	-2,857	-0.5%	0.0%
42	愛知県	男女計	836,000	-966	-0.1%	0.0%
-	千葉県	男女計	663,000	1,061	0.2%	0.6%
-	埼玉県	男女計	788,000	8,430	1.1%	0.0%
-	大阪府	男女計	1,003,000	12,835	1.3%	0.3%
-	神奈川県	男女計	1,051,000	20,706	2.0%	0.1%
-	東京都	男女計	1,899,000	88,776	4.7%	-0.1%

2024年 20代人口対前年社会減率（男性）

worst	都道府県	性別	2023年 20代推計	2024年 20代社会増減	20代 社会減率	対前年 変化Pt
1	奈良県	男性	57,000	-2,076	-3.6%	-0.1%
2	青森県	男性	46,000	-1,585	-3.4%	-0.5%
3	高知県	男性	27,000	-929	-3.4%	-1.3%
4	山形県	男性	42,000	-1,380	-3.3%	-0.9%
5	山口県	男性	56,000	-1,718	-3.1%	-0.7%
6	鳥取県	男性	23,000	-700	-3.0%	-0.6%
7	徳島県	男性	30,000	-910	-3.0%	-0.6%
8	愛媛県	男性	54,000	-1,581	-2.9%	0.1%
9	福島県	男性	77,000	-2,215	-2.9%	-0.1%
10	秋田県	男性	32,000	-920	-2.9%	-0.3%
11	石川県	男性	60,000	-1,703	-2.8%	-0.6%
12	和歌山県	男性	35,000	-986	-2.8%	0.0%
13	岐阜県	男性	93,000	-2,600	-2.8%	-0.6%
14	香川県	男性	41,000	-1,098	-2.7%	0.4%
15	島根県	男性	27,000	-701	-2.6%	-0.6%
16	岩手県	男性	48,000	-1,220	-2.5%	0.2%
17	広島県	男性	137,000	-3,254	-2.4%	0.2%
18	三重県	男性	84,000	-1,968	-2.3%	0.3%
19	佐賀県	男性	35,000	-809	-2.3%	-0.5%
20	新潟県	男性	90,000	-2,030	-2.3%	0.3%
21	福井県	男性	34,000	-737	-2.2%	0.7%
22	長崎県	男性	49,000	-1,031	-2.1%	0.1%
23	岡山県	男性	95,000	-1,972	-2.1%	0.3%
24	茨城県	男性	145,000	-2,973	-2.1%	-0.6%
25	長野県	男性	87,000	-1,749	-2.0%	-0.3%
26	大分県	男性	48,000	-963	-2.0%	0.7%
27	鹿児島県	男性	61,000	-1,174	-1.9%	-0.8%
28	兵庫県	男性	252,000	-4,478	-1.8%	0.2%
29	京都府	男性	151,000	-2,660	-1.8%	-0.5%
30	山梨県	男性	40,000	-646	-1.6%	-0.3%
31	群馬県	男性	96,000	-1,489	-1.6%	0.1%
32	宮崎県	男性	41,000	-616	-1.5%	-0.1%
33	富山県	男性	48,000	-661	-1.4%	0.1%
34	滋賀県	男性	78,000	-1,010	-1.3%	-0.4%
35	北海道	男性	234,000	-2,928	-1.3%	-0.3%
36	静岡県	男性	166,000	-2,059	-1.2%	-0.2%
37	沖縄県	男性	77,000	-952	-1.2%	-0.4%
38	宮城県	男性	123,000	-1,491	-1.2%	-0.4%
39	熊本県	男性	75,000	-895	-1.2%	0.4%
40	福岡県	男性	274,000	-1,941	-0.7%	0.0%
41	千葉県	男性	341,000	-1,641	-0.5%	0.6%
42	愛知県	男性	437,000	-629	-0.1%	0.0%
-	栃木県	男性	94,000	58	0.1%	0.6%
-	大阪府	男性	498,000	3,934	0.8%	0.2%
-	埼玉県	男性	405,000	4,900	1.2%	0.1%
-	神奈川県	男性	544,000	11,888	2.2%	0.2%
-	東京都	男性	957,000	44,298	4.6%	-0.2%

2024年 20代人口対前年社会減率（女性）

worst	都道府県	性別	2023年 20代推計	2024年 20代社会増減	20代 社会減率	対前年 変化Pt
1	高知県	女性	24,000	-1,073	-4.5%	-0.7%
2	岩手県	女性	42,000	-1,776	-4.2%	-0.6%
3	青森県	女性	41,000	-1,665	-4.1%	0.0%
4	愛媛県	女性	49,000	-1,925	-3.9%	-0.4%
5	秋田県	女性	27,000	-1,056	-3.9%	-0.3%
6	山口県	女性	51,000	-1,928	-3.8%	-0.3%
7	福島県	女性	65,000	-2,421	-3.7%	-0.2%
8	徳島県	女性	27,000	-981	-3.6%	0.2%
9	和歌山県	女性	33,000	-1,175	-3.6%	-0.7%
10	奈良県	女性	58,000	-1,998	-3.4%	-0.9%
11	石川県	女性	52,000	-1,789	-3.4%	-0.9%
12	山形県	女性	36,000	-1,226	-3.4%	-0.1%
13	長崎県	女性	47,000	-1,565	-3.3%	0.6%
14	大分県	女性	44,000	-1,446	-3.3%	-0.2%
15	福井県	女性	29,000	-928	-3.2%	0.5%
16	新潟県	女性	81,000	-2,507	-3.1%	-0.2%
17	島根県	女性	24,000	-737	-3.1%	-0.3%
18	香川県	女性	38,000	-1,116	-2.9%	-0.3%
19	鳥取県	女性	22,000	-643	-2.9%	0.2%
20	茨城県	女性	123,000	-3,530	-2.9%	-0.6%
21	岐阜県	女性	86,000	-2,462	-2.9%	-0.1%
22	三重県	女性	76,000	-2,160	-2.8%	-0.2%
23	山梨県	女性	34,000	-928	-2.7%	0.1%
24	広島県	女性	124,000	-3,361	-2.7%	0.2%
25	岡山県	女性	92,000	-2,370	-2.6%	-0.4%
26	佐賀県	女性	35,000	-869	-2.5%	-0.2%
27	富山県	女性	41,000	-998	-2.4%	-0.3%
28	鹿児島県	女性	60,000	-1,435	-2.4%	-0.6%
29	長野県	女性	76,000	-1,684	-2.2%	0.5%
30	群馬県	女性	83,000	-1,795	-2.2%	0.1%
31	宮崎県	女性	40,000	-839	-2.1%	-0.4%
32	栃木県	女性	81,000	-1,452	-1.8%	-0.1%
33	熊本県	女性	73,000	-1,245	-1.7%	0.1%
34	静岡県	女性	147,000	-2,469	-1.7%	0.0%
35	北海道	女性	219,000	-3,663	-1.7%	-0.3%
36	兵庫県	女性	256,000	-3,442	-1.3%	0.1%
37	滋賀県	女性	69,000	-906	-1.3%	-0.2%
38	宮城県	女性	115,000	-1,420	-1.2%	-0.1%
39	京都府	女性	146,000	-1,641	-1.1%	-0.3%
40	沖縄県	女性	72,000	-552	-0.8%	-0.1%
41	福岡県	女性	273,000	-916	-0.3%	0.1%
42	愛知県	女性	398,000	-337	-0.1%	0.0%
-	千葉県	女性	322,000	2,702	0.8%	0.4%
-	埼玉県	女性	383,000	3,530	0.9%	-0.1%
-	神奈川県	女性	507,000	8,818	1.7%	0.0%
-	大阪府	女性	504,000	8,901	1.8%	0.4%
-	東京都	女性	942,000	44,478	4.7%	0.0%

資料：総務省「住民基本台帳人口移動報告」、「人口推計」より筆者作成、国内移動者

男女計でみると、20 代人口が社会減となったのは 42 エリアとなり、都道府県総人口でみる社会減エリア数 40 エリアよりも 2 エリア増加した。

この 42 エリアのうち、四捨五入で 20 代男女社会減が 4%となったのは、高知県、青森県、奈良県の 3 県となった。また、3%流出となった府県は、社会減エリア 42 エリアの約半数の 19 県にも達している。

しかしこれを男女別でみてみると、社会減エリアがいかにかに 20 代男性よりも 20 代女性定着に弱みを持っているかが明確となっている。男性では、四捨五入で 4%減少したエリアが奈良県だけにとどまっており、3%減少したエリアは 15 県となっている。ところが、女性で見ると、4%社会減したエリアが 9 県となり、3%のエリアは 17 県となっている（図表 3）。

【図表 3】 2024 年・対前年 20 代人口社会減率（男女別）

	男性	女性
4%社会減	1	9
3%社会減	15	17

資料：総務省「住民基本台帳人口移動報告」、「人口推計」より筆者作成

図表 2 ならびに 3 からは、20 代男性より多くの 20 代女性を失っているエリアという特徴が社会減エリアにあることが一目でわかるだろう。

四捨五入で 3%以上 20 代女性流出の 26 エリアにおいて、2023 年における対前年 20 代人口流出率の値よりもやや改善傾向となったのは、徳島県、長崎県、福井県、鳥取県、山梨県、広島県のわずか 6 エリアにとどまり、20 エリアは悪化（または不変）となった。20 代女性人口の流出が止まらず、かつ、その規模が徐々に拡大している状態に陥っているのである。

わずか 3%とはいっても、若年女性の結婚意欲が 84%¹、初婚同士夫婦のもつ最終的な子どもの数が 1.9²とするならば、地元の 20 代女性人口の 5%分の出生数を毎年失っていることになる。一例を挙げると、

【高知県・20 代女性社会減率 1 位】

2024 年 1 年あたり、 $\blacktriangle 1073 \times 0.84 \times 1.9 = \blacktriangle 1712$ 人（端数切捨て）の出生機会の損失
（高知県の 2023 年の出生数は 3380 人）

【新潟県・政令指定都市をもつエリアで 20 代女性社会減率 1 位】

2024 年 1 年あたり、 $\blacktriangle 2507 \times 0.84 \times 1.9 = \blacktriangle 4001$ 人（端数切捨て）の出生機会の損失
（新潟県の 2023 年の出生数は 10916 人）

¹ 第 16 回出生動向基本調査

² 第 16 回出生動向基本調査に掲載の完結出生児数

となり、いかに20代女性の就職期流出が人口問題を深刻にしているかわかるだろう。

以上から、地方創生（社会減抑制）、そして地方の少子化対策（自然減抑制）を目指すならば、このどちらに関しても「女性社会減対策、つまり20代女性に就職で選ばれる地を目指す」という人口戦略に、社会減エリアの首長や企業が真正面から向き合えるか、に尽きるのである。

2——女性の雇用問題は「人口問題」である

図表2からは、政令指定都市を持つような大都市圏であっても、20代男女の就職期流出の波に飲み込まれている、という実態が浮かび上がっている。

2019年から社会減を続けている3大都市圏中京圏の中核エリアとなる愛知県や、九州全域や山口県から若者を集めて「若者のメッカ」という一般イメージが固定化している福岡県でさえも、20代男女の人口動態でみるならば、社会減エリアとなっている。

20代人口男女合計の社会減よりもより深刻な、20代女性社会減から逃れられているのは、わずか5都府県である。女性活躍推進法行動計画提出企業の2割以上を占め、女性活躍推進において国の認定の「えるぼし」を取得する企業全体の5割³を占める東京都が傑出して20代女性に選ばれており（4.7%増）、大阪府（1.8%）、神奈川県（1.7%）、埼玉県（0.9%）、千葉県（0.8%）が続く。

「雨だれ石を穿つ」どころではない出生機会損失を地元からの主に就職期の20代前半女性流出によって生み出しているにも関わらず、地方創生（≒地方少子化対策）ではいまだに、「観光⁴」「男性ばかりを主に集める工場建設」「少子化で子どもの奪い合いレッドオーシャン状態にある学校建設」「未婚化で激減する母子の奪い合いレッドオーシャン状態をうむ子育て支援合戦」「日本の若者でさえ逃げ出す状況を棚上げした移民誘致」と、まるで戦後まもない時代に思いついたかのような非エビデンス人口戦略ばかりが押し出されている。

令和は情動議論の時代からEBPM（エビデンスに基づく政策策定）の時代へと変わらねばならない。エリアの人口戦略の在り方を選択するのは、あくまでもその自治体と自治体で活動する経営者ではあるが、地元の未来を願うのであれば、「消滅可能性『地元』の未来を切り開くための覚悟」を持って、雇用問題に向き合ってほしい。

³ 厚生労働省ホームページ「女性活躍推進法に係る一般事業主行動計画策定届出状況」24年9月末状況

⁴ 観光はエンターテインメントである。エンターテインメントはそれに費やす経済力があって初めてお金が落ちる業種である。堅固な労働市場が地元にあると初めて、その下流に発生・持続可能な事業であることを忘れないようにしたい。