外国人増加が日本の生産年齢人口の減少を緩和

～国勢調査による日本人口の特徴①～

上席研究員　岡田豊
TEL：050-5363-4383

2025 年の国勢調査人口等基本集計によると、人口が大きく減少している。2020～2025 年にかけて▲317 万人であり、市町村では二番目に大きい大阪市を超える水準だ。このうち、日本人人口は 1 億 1913 万で、2020 ～2025 年に▲427 万人、▲3.5%である一方、外国人人口は過去最高の 384 万人で、2020～2025 年に＋109 万人、＋39.8%の大幅増加となっている。外国人人口の増加は、特に生産年齢（15～64 歳）人口の減少を大きく緩和している。コロナ禍による 2022 年までの外国人の入国制限を考えると驚異的な増加ペースであり、このペースが続くとすれば、今後の日本人の生産年齢人口の減少は緩和されよう。

１．はじめに

総務省統計局より 9 月 29 日に 2025 年の国勢調査の人口等基本集計が発表された。国勢調査の確定値としては第一弾となる。今後、就業状態、移動人口、従業地・通学地などに分けて公表される予定である。

国勢調査は日本に住んでいる全ての人と世帯を対象にして、5 年に一度実施される。国勢調査で得られる人口統計は各種の行政データの基盤となるもので、国勢調査結果を元に進められている各種の行政施策に大きな影響を与える。また、企業のビジネスにとっても市場開拓やマンパワー確保などにおいて、社会経済の基礎となる国勢調査の人口統計は重要である。そこで今回は、国勢調査の人口等基本集計から、日本全体の人口の特徴を考察する。また、地域別人口の動向に関しては、別稿「Insight Plus　大都市で人口減少は進むも、集中度は高まる～国勢調査による日本人口の特徴②～」を参照して欲しい。

なお、2025 年の国勢調査の結果として人口速報集計が 2025 年 5 月に公表されているが、それに比べて確定値にあたる今回の人口等基本集計は多くの項目でわずかに小さめの数値となる傾向があることに留意したい。例えば、日本の人口では人口速報修正が 1 億 2304 万人 9524 人であるのに対し、今回の人口等基本集計は 1 億 2297 万 2528 人で、約 8 万人、0.06%少ない。

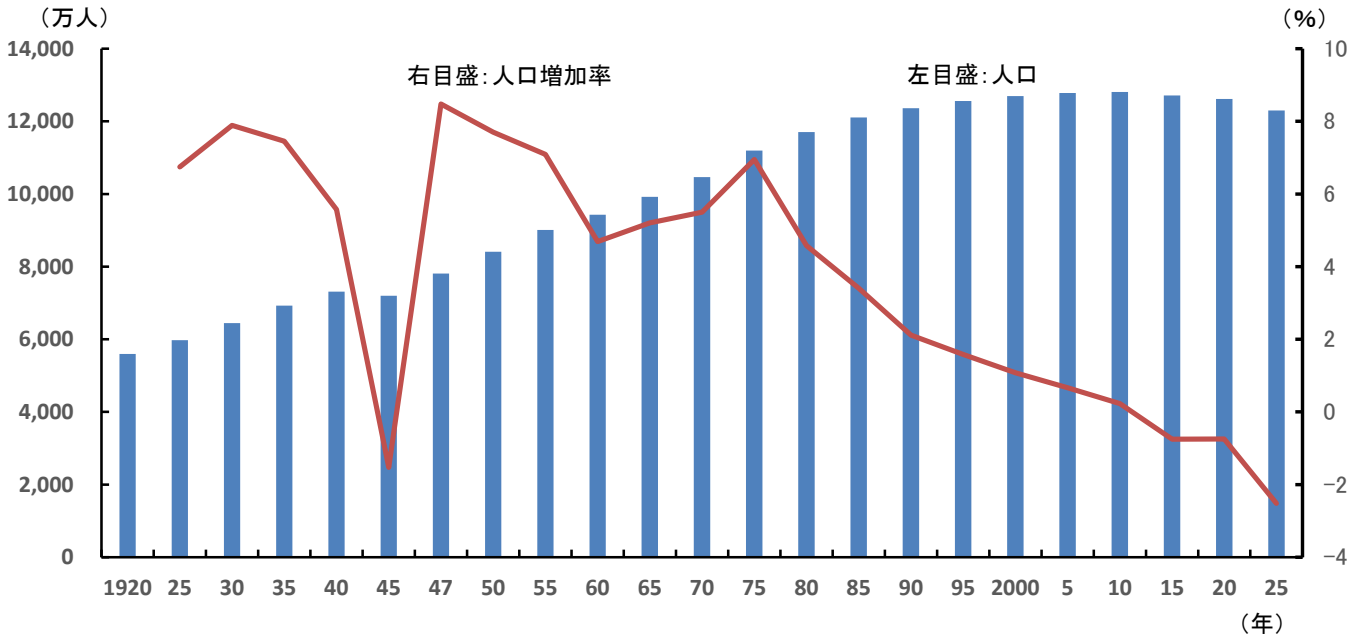
２．加速する日本の人口減少

2025 年の日本の人口は 1 億 2297 万人で、2020～2025 年に▲317 万人、▲2.5%となった。2015～2020 年が▲95 万人、▲0.7%であったことから、人口減少がかなり加速している（図表 1）。317 万人といえば、市町村では日本で二番目に大きな人口を抱える大阪市（2025 年 281 万人）を超える水準となる。5 年ごとの国勢調査の度に大阪市のような大都市一つが無くなるほどの大きなインパクトといえる。

今後もさらに人口減少が加速していく可能性が高い。2025 年の国勢調査結果を反映した国立社会保障・人口問題研究所の将来推計人口はまだ発表されていないので、2020 年の国勢調査結果を反映した 2023 年推計（出生中位・死亡中位。2020～2070 年を推計）を見ると、今後も日本の人口は減少し続け、5 年ごとの人口減少数と人口減少率は拡大基調となる。例えば、2065～2070 年は▲460 万人、▲5.0%で、2020～2025 年

に比べればかなり大きな水準になってしまう。特に減少規模は都道府県別人口ランキング第 9 位の北海道（2025 年 498 万人）に匹敵する大きさだ。

≪図表 1 ≫1920～2025 年の日本の人口と人口増加率



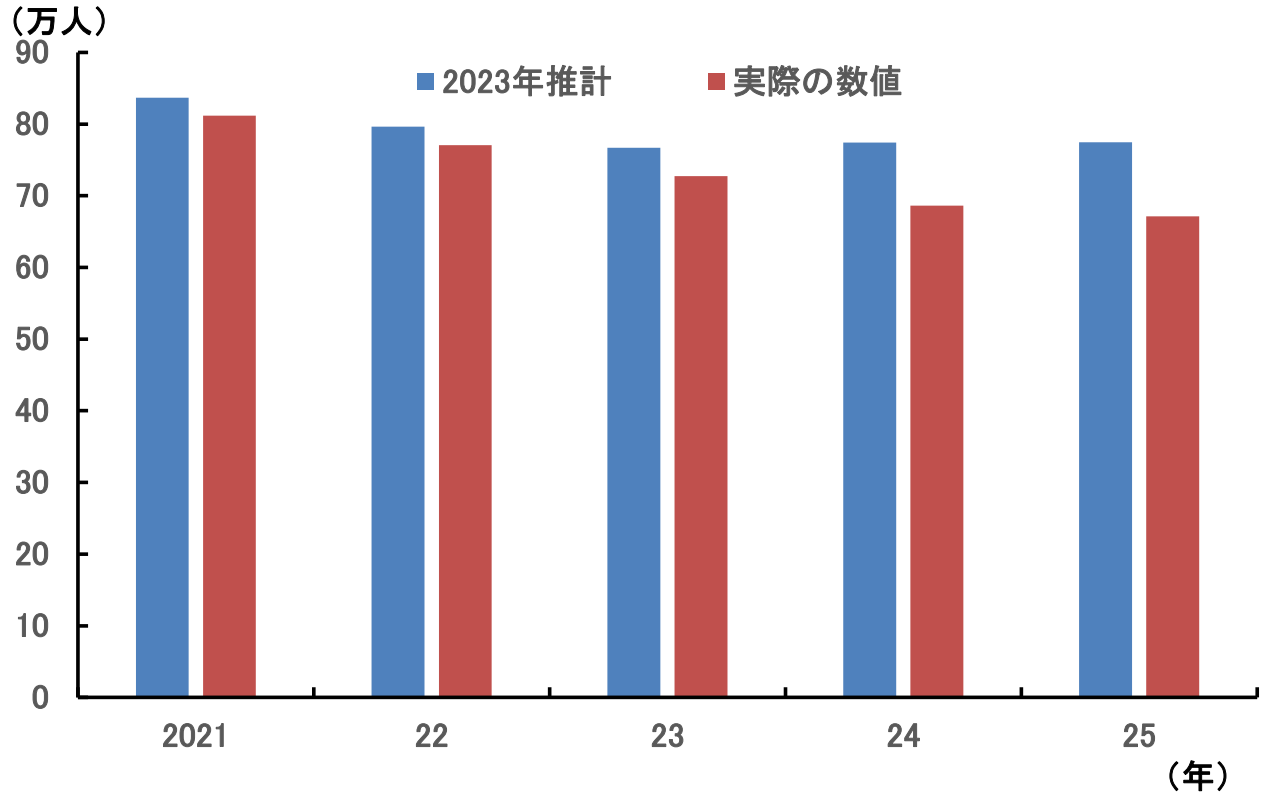
（出典）総務省統計局「国勢調査報告」（各年版）より、SOMPO インスティチュート・プラス作成

３．少子化は想定以上に進む

現在の日本の人口動向にとって、少子化と外国人の影響を見極める必要がある。まず、2021～2025 年の出生数について、国立社会保障・人口問題研究所の 2023 年推計と実際の数値を比較してみよう（図表 2）。

2021～2025 年の出生数は 2023 年推計より少なく推移している。特に、70 万人割れが話題になった 2024 年と 2025 年は、2023 年推計と実際の数値の間に 9～10 万人という大きな差が生まれている。2025 年の婚姻数はここ数年の反動もあって久しぶりに増加したため、2026 年以降の出生数はわずかに増加する可能性はあるものの、今後の出生数の継続的な増加は期待薄である。結婚と出産の意欲が低下しているからだ。国立社会保障・人口問題研究所が 2026 年 9 月 11 日に公表した「第 17 回出生動向基本調査（結婚と出産に関する全国調査）」（出生動向基本調査は国勢調査と同じ 5 年に一度行われている）によると、18～34 歳の未婚男女のうち、「一生結婚するつもりはない」と回答した者は、男性で 24.0%（前回調査比 6.7 ポイント増）、女性で 21.5%（同 6.9 ポイント増）と、ともに初めて 2 割を突破した。夫婦の予定子ども数は 1.95 人（前回調査 2.01 人）となり、これも初めて 2 人を下回っている。

≪図表２≫出生数（2021～2025 年）における、2023 年推計と実績



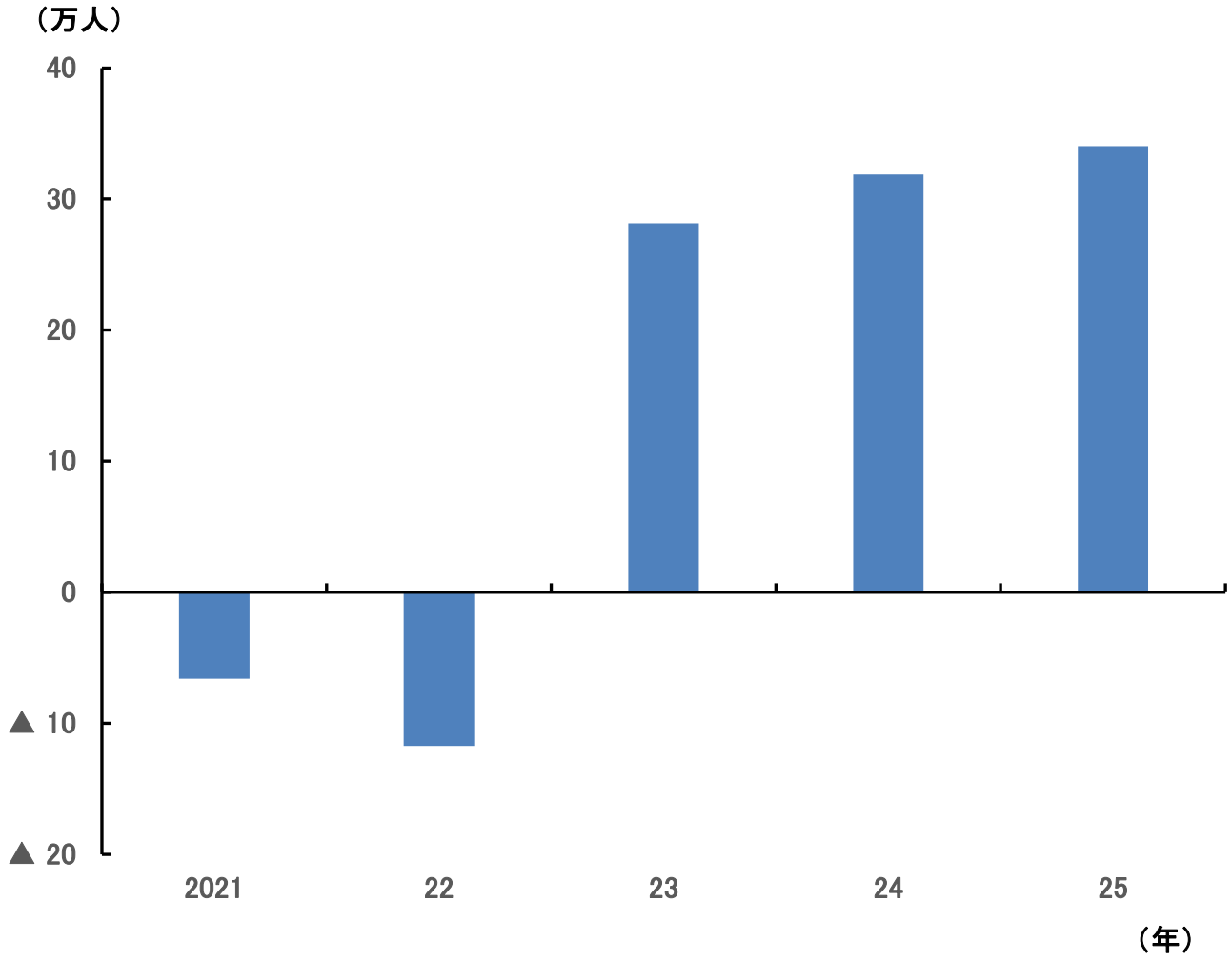
（注）2023 年推計は出生中位・死亡中位。
（資料）厚生省「人口動態統計」（各年版）、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口推計（2023 年推計）」より、SOMPO インスティチュート・プラス作成

４．外国人の想定以上の増加は日本の人口減少を緩和

次に、2021～2025 年の外国人の入国超過数を見てみよう。厳しい入国制限のあった 2022 年までと違い、2023 年以降は外国人の入国超過数が伸びて、30 万人前後で推移しており、2023 年推計で仮定された 16 万人の約 2 倍になっている（図表 3）。

実際に 2025 年の国勢調査を日本人と外国人に分けて見ると、日本人人口は 1 億 1913 万で、2020 ～2025 年に▲427 万人、▲3.5%となっている。一方、外国人人口は過去最高の 384 万人で、2020～2025 年に＋109 万人、＋39.8%の大幅増加となっている。コロナ禍の入国制限が緩和された 2023～2025 年のわずか 3 年間で驚異的な増加といえる。2023～2025 年の増加ペースが今後も続くのであれば、5 年の国勢調査の度に福岡市（2025 年 166 万人）と同水準の外国人の増加が見込まれる。つまり、出生数において想定外の減少があったものの、外国人入国超過数において想定を超える増加があり、人口減少が緩和されたといえよう。

≪図表３≫外国人入国超過数（2021～2025 年）



（出典）出入国在留管理庁「出入国管理統計統計表」（2025 年）より、SOMPO インスティチュート・プラス作成

５．外国人増加は主に生産年齢人口の減少を緩和

このような外国人の増加は国立社会保障・人口問題研究所の 2023 年推計の推計値と国勢調査の実績値の差に顕著に表れている（図表 4）。まず、年齢計の人口については、2020～2025 年に 2023 年推計では▲288 万人であったのに対し、実績値では▲317 万人と減少幅が拡大している。

次に、年齢別で見ると、2020～2025 年の年少人口（14 歳まで）は、2023 年推計で▲140 万人に対して実績値が▲168 万人と、減少幅が拡大している。また、2020～2025 年の老年人口（65 歳以上）は、2023 年推計で＋50 万人に対して実績値が＋12 万人で、増加幅が縮小している。2020～2025 年の後期高齢者（75 歳以上）も、2023 年推計で＋295 万人に対して実績値が＋257 万人で、増加幅が縮小している。

一方、2020～2025 年の生産年齢人口（15～64 歳）は、2023 年推計が▲199 万人に対して実績値が▲161 万人で、減少幅が縮小している。増加している外国人は主に生産年齢人口に該当する者となっているからであろう。

≪図表４≫年齢計・年齢別人口における
国立社会保障・人口問題研究所の 2023 年推計の推計値と国勢調査の実績値

（単位：1,000 人）

	年齢計	～14 歳	15～64 歳	65 歳～	（別掲）75 歳～
2020 年（実績値）	126,146	15,032	75,088	36,027	18,602
2025 年（推計値）	123,262	13,633	73,101	36,529	21,547
2025 年（実績値）	122,973	13,349	73,481	36,142	21,169

（注）2020 年実績値、2025 年実績値は共に年齢不詳分を案分した不詳補完値。2025 推計値は国立社会保障・人口問題研究所の「日本の将来推計人口 2023 年推計」の出生中位・死亡中位推計値。
（出典）総務省統計局「国勢調査報告」（2025 年）より、SOMPO インスティチュート・プラス作成

このような状況から、2025 年の国勢調査の結果を踏まえて国立社会保障・人口問題研究所から今後公表される将来推計人口に注目したい。今後の年齢計人口の動向は、外国人増加の影響が当面は小さく、減少が加速している年少人口や増加が縮小している老年人口と、外国人増加の影響が大きく、減少が緩和している生産年齢人口との兼ね合いとなる。2020～2025 年の外国人の大幅増加の影響により、今後の年齢計人口は前回の 2023 年推計を上回る可能性があるからだ。

図表 3 で見たように、コロナ禍のため、外国人増加の影響は 3 年間に限られた。コロナ禍がなければ 2020～2025 年の外国人増加はより大規模であったはずだ。2025 年の年齢計の人口は、実績値が推計値を 29 万人下回っているが、コロナ禍がなければ実績値が推計値を上回っていた可能性がある。

現在、高市政権では外国人の総量規制が議論されているなど、外国人の政策の行方は流動的である。しかし、仮に毎年の外国人増加数が 2023 年推計の倍という状況が今後続くとすれば、次回の将来推計人口では今後の外国人増加数が大幅に上方修正されるであろう。当面は、外国人増加の影響が少ない年少人口と老年人口の下方修正分を、外国人増加による生産年齢人口の上方修正分が上回り、日本の年齢計の人口も 2023 年推計より多くなる可能性もあろう。さらに、長期的な視野に立てば、生産年齢人口における外国人の増加は日本での世帯形成を通じて年少人口を増加させ、就業を終えた後も日本で高齢期を迎えるのであれば老年人口の増加にもつながる可能性があろう。つまり、現在の外国人の増加は今後の日本の人口に大きな影響を与える可能性が高いと推察される。

本資料は、情報提供を目的に作成しています。正確な情報を掲載するよう努めていますが、情報の正確性について保証するものではありません。本資料の情報に起因して生じたいかなるトラブル、損失、損害についても、当社および情報提供者は一切の責任を負いません。