

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～

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、人口減少が大都市にも拡大している。都道府県別で 2020～2025 年にかけて増加したのは東京都のみである。また、20 の政令指定都市と特別区部（東京都 23 区計）を見ると、人口減少したのは札幌市、仙台市、横浜市を含む 14 市で、人口減少から無縁と思われていた大都市でさえ、人口減少が避けられないことがわかる。一方、政令指定都市のような大都市はたとえ人口が減少しても、周辺の他の自治体より減少率が緩慢であるため、大都市が所属する都道府県に対する大都市の人口割合は増加する。今や東京一極集中以上に、地域経済の中心都市に人口が集まるという「多極集住」が地域別人口の大きなトレンドといえよう。

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であり、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。

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、官民ともに重要な統計である。そこで今回は、国勢調査の人口等基本集計から地域別人口に関する日本人口の特徴を考察する。

なお、日本全体の人口動向に関しては、別稿「Insight Plus 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～」を参照して欲しい。

2. 東京都以外は全て人口減少

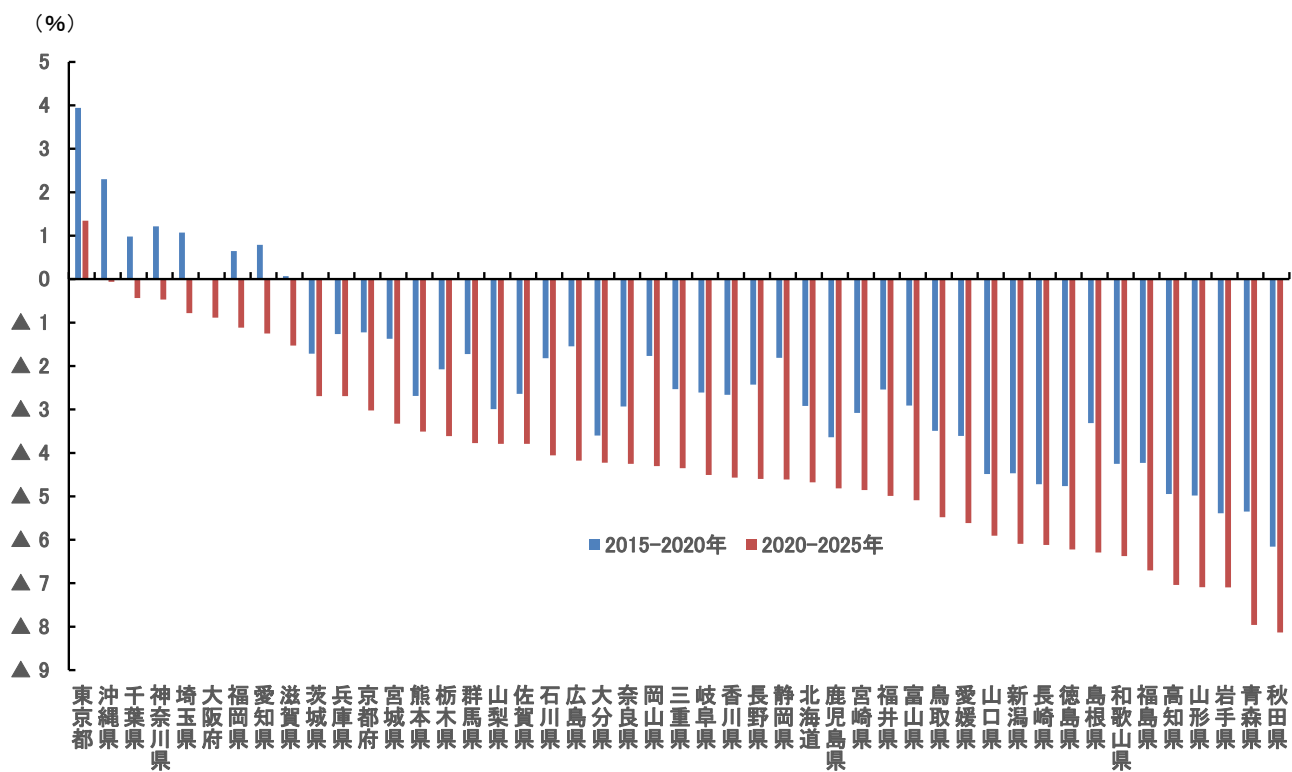
都道府県の人口増加率を見ると（図表 1）、2015～2020 年にかけて減少していた 37 道府県は全て、2020～2025 年の人口減少率が拡大しており、人口減少が加速している。また、2015～2020 年に人口増加した 8 つの都県のうち、2020～2025 年も増加したのは東京都だけである。

東京圏の埼玉県・千葉県・神奈川県、名古屋圏の大都市を抱える愛知県、大阪圏の巨大ベッドタウンである滋賀県、九州随一の大都市を抱える福岡県、都道府県で最も出生率が高い沖縄県の 7 県は、2020～2025 年に人口減少に転じた。

しかも、唯一増加した東京都も今後は安泰ではない。2020～2025 年の人口増加率+1.3%は 2015～2020 年の+3.9%に比べると大幅に減少しているからだ。次回 2025～2030 年では、東京都も人口減少に転じて、全ての都道府県が人口減少に陥る可能性が高い。

なお、沖縄県は人口速報集計では 2020～2025 年にわずかの増加と 5 月に発表されたが、今回の人口等基本集計の確定値ではわずかに減少となった。このように、人口速報集計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。

《図表 1》都道府県別人口増加率



(注) 2020～2025 年の人口増加率の大きい順に左から並べたもの。
(出典) 総務省統計局「国勢調査報告」(2025 年) より、SOMPO インスティテュート・プラス作成

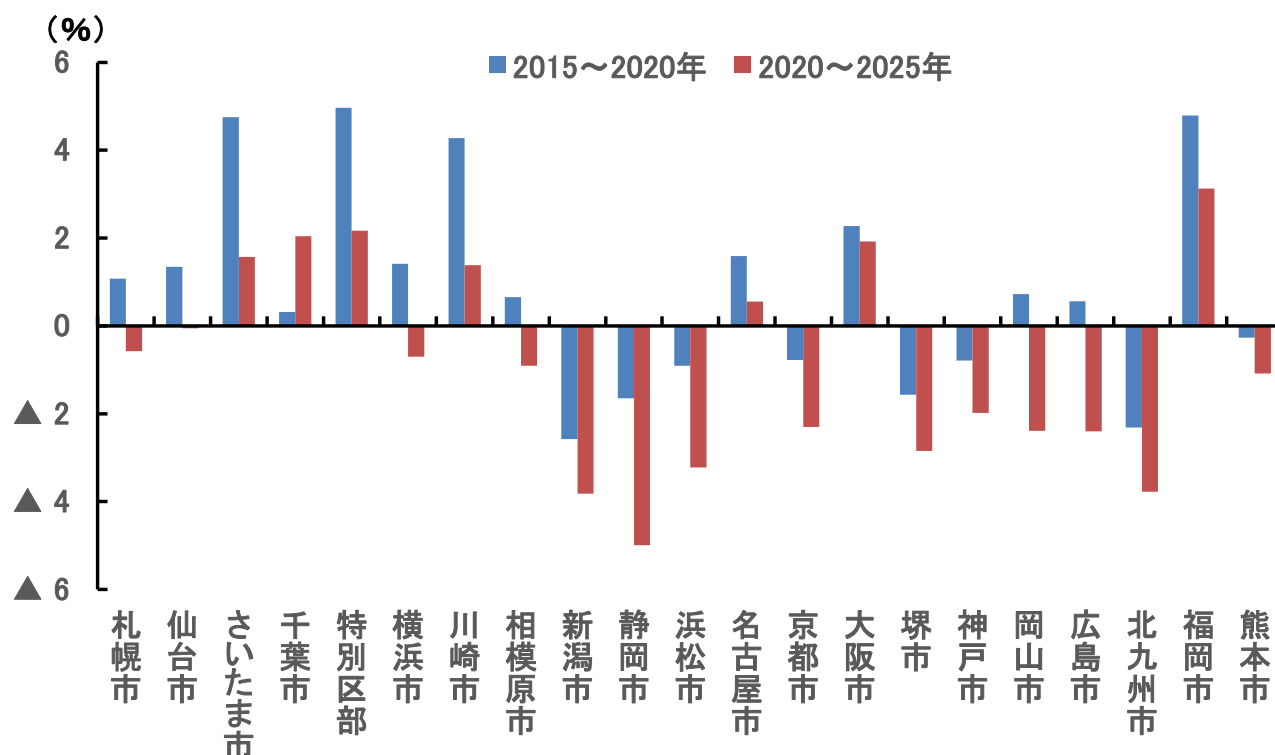
3. 大都市でも人口減少が広がる

20 の政令指定都市と特別区部（東京都 23 区計）の 21 の大都市を見ると（図表 2）、2015～2020 年は 21 のうち 8 市で人口が減少したが、2020～2025 年は過半数を超える 14 市で減少した。新たに人口減少に転じたのは、札幌市、仙台市、横浜市、相模原市、岡山市、広島市の 6 市で、特に三大都市圏に属し、市町村で最大の人口を抱える横浜市や、三大都市圏以外の大都市「札幌広島」のうち、福岡市以外の 3 市での人口減少が目される。これまで人口減少から無縁とされていたような大都市でさえ、人口減少が避けられないことがわかる。

また、2015～2020 年に続いて 2020～2025 年も増加した 6 市＋特別区部も、先行きは決して楽観できない。2 期連続で人口が増加していても、ほとんどで人口増加率が減少しているからだ。特に、さいたま市（2015～2020 年＋4.8%、2020～2025 年＋1.6%）、川崎市（同＋4.3%、＋1.4%）、名古屋市（同＋1.6%、＋0.6%）は、人口増加率が大きく減少して低水準に至っているため、2025～2030 年は人口減少に転じる可能性がある。

政令指定都市のような大都市は、若者が望む働く場を多数抱えており、若者を中心とした転入者が多いことから、長年にわたり人口増加基調にあった。しかし、そのような大都市でも少子高齢化の進展で自然減少（死亡者数が出生者数を上回ること）が拡大しており、自然減少が転入超過数を上回って人口が減少する大都市が続出している。

《図表 2》政令指定都市と特別区部の人口増加率



(注) 特別区部は東京 23 区計。

(出典) 総務省統計局「国勢調査報告」(2025 年版) より、SOMPO インスティテュート・プラス作成

4. 競争激化するベッドタウン

市町村別の人口減少率上位を見ると、能登半島地震の影響が大きく、被災市が上位に並ぶ。また、被災地以外で人口減少率が高い自治体として、夕張市（北海道、2020~2025 年▲23.5%）と今別町（青森県、2020~2025 年▲19.1%）を取り上げたい。

夕張市ではインフラ整備や公共サービスの大幅な見直し等による過酷な財政再建が進められる中、少子高齢化と人口流出の進展に歯止めがかからず、人口減少が加速している。2026 年度中にも過酷な財政再建のもととなった国への借金を完済する予定であるが、その後の財政状況も引き続き楽観できないため、今後の人口動向が注視される。また、今別町は 2016 年の北海道新幹線新函館北斗駅への延伸に伴って奥津軽いまべつ駅が設置されたが、新幹線開通後も人口減少が加速している。近年、いくつかの整備新幹線の新たな構想が提案されているが、人口への好影響が必ずしも期待できるわけではないことに留意したい。

一方、2020~2025 年の人口増加率上位 20 位を見ると（図表 3）、2015~2020 年に続いて、帰還が徐々に進んでいる東日本大震災の原子力災害の被災地が上位に並ぶ。その原子力災害の被災地以外で人口増加が目立つのは、政令指定都市や県庁所在地などの郊外に立地する自治体である。しかし、2015~2020 年と 2020~2025 年で共に上位 20 位に入ったのは流山市と印西市（共に千葉県）の 2 つだけである。ベッドタウンへの主な転入世帯は子持ち世帯であるが、少子化の進展で少なくなった子持ち世帯を数多くのベッドタウンで奪い合うことになる。さらに、都心居住志向が根強いと思われる夫婦共稼ぎが子持ち世帯において増加している。都心を中心とする住宅価格の急激な上昇もあって、居住地を巡る都心 VS ベッドタウンの行方は判然としないが、ベッドタウンが安定して人口増加が期待できる時代ではなくなりつつある。

《図表 3》市町村別人口増加率上位 20 位

順位	2020～2025 年	%	2015～2020 年	%
1	大熊町（福島県）	81.0	飯舘村（福島県）	3,114.6
2	富岡町（福島県）	36.0	葛尾村（福島県）	2,233.3
3	浪江町（福島県）	33.9	楢葉町（福島県）	280.5
4	楢葉町（福島県）	22.3	広野町（福島県）	25.3
5	占冠村（北海道）	13.8	流山市（千葉県）	14.6
6	つくば市（茨城県）	11.2	福津市（福岡県）	14.0
7	南幌町（北海道）	7.7	中城村（沖縄県）	13.9
8	宜野座村（沖縄県）	7.6	北中城村（沖縄県）	11.3
9	流山市（千葉県）	7.6	印西市（千葉県）	10.7
10	印西市（千葉県）	7.5	久山町（福岡県）	10.2
11	御代田町（長野県）	6.4	新宮町（福岡県）	8.5
12	西原村（熊本県）	6.2	滑川町（埼玉県）	8.3
13	嘉島町（熊本県）	5.6	占冠村（北海道）	7.8
14	八重瀬町（沖縄県）	5.6	南風原町（沖縄県）	7.8
15	長久手市（愛知県）	5.5	苅田町（福岡県）	7.8
16	吉岡町（群馬県）	5.0	開成町（神奈川県）	7.7
17	ニセコ町（北海道）	4.9	八潮市（埼玉県）	7.7
18	大津町（熊本県）	4.9	幸田町（愛知県）	7.3
19	東川町（北海道）	4.6	昭和町（山梨県）	7.2
20	舟橋村（富山県）	4.5	与那原町（沖縄県）	7.0

（注）原子力災害により、2020 年に人口が 0 人であった福島県双葉町は 2020～2025 年のランキングに含まない。同様に、2015 年に人口が 0 人であった福島県富岡町、福島県大熊町、福島県浪江町は 2015～2020 年のランキングに含まない。青の網掛けは主にベッドタウン。

（資料）総務省統計局「国勢調査報告」（2025 年版）より、SOMPO インスティテュート・プラス作成

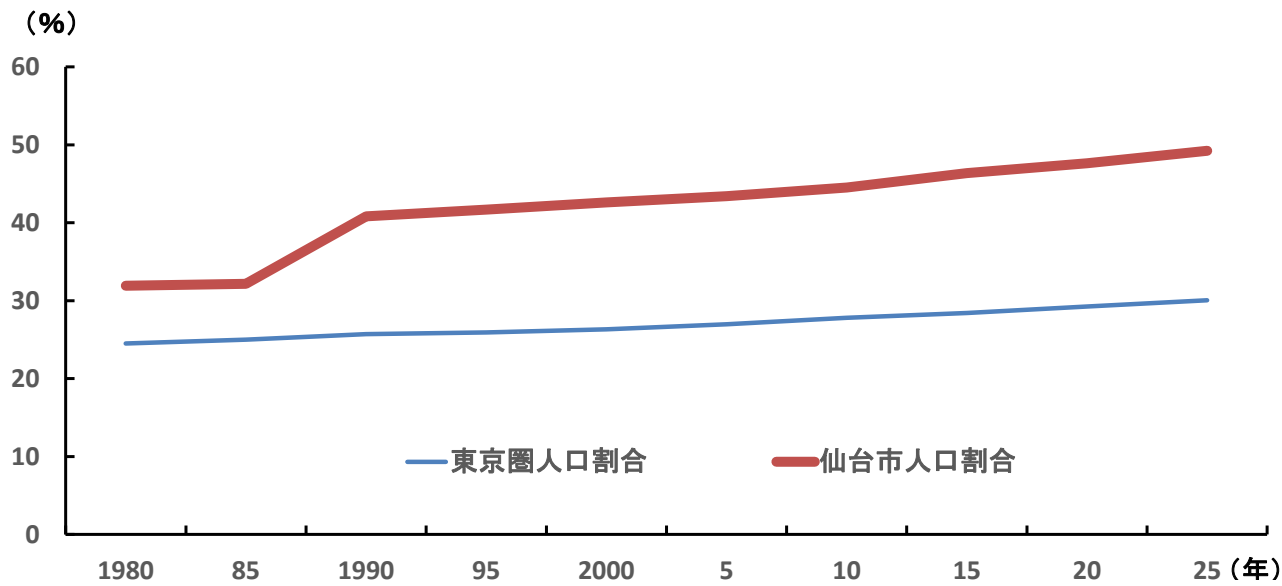
一方で、今回増加したのはリゾート地と半導体工場の拠点地である。前者では占冠村は人口増加率が大きく伸びており、また、ニセコ町が新たにランキング入りした。この北海道の 2 自治体のように、インバウンドの増加が見込まれるところでは、人口で好影響が見られる市町村が全国に見られる。観光産業でインバウンド対策に従事する者の増加、特に外国人の影響が小さくないといえる。また、高市政権では成長戦略として国主導で多額の投資を進める案件が多い。半導体のような効果が他の成長産業分野でも見られるのであれば、2020～2025 年にランキング入りした熊本の TSMC（台湾積体電路製造）のおひざ元のような人口急増自治体が現れる可能性があるだろう。もちろん、TSMC のおひざ元でも外国人が増加しているように、成長産業を支える人材として外国人も重要である。

5. 大都市では人口集中度が高まる

このように、大都市であっても人口減少が進んでいるが、一方で大都市の存在感が高まっていることも事実である。例えば、2020～2025 年に人口減少に転じた仙台市を例に見ると（図表 4）、宮城県における仙台市の人口割合（人口集中度）は 1988 年に泉市、宮城町、秋保町を合併したことで 1990 年に一気に上昇した後も増加し、2025 年には 49.3%とほぼ過半数となっている。参考までに、東京圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）の人口が全国に占める割合は、バブルの頃からわずかに増加したものの、宮城県における仙台市の人口割合よりも低い水準にとどまっている。

人口減少が進んでも人口集中度が高まる自治体は、政令指定都市だけでなく、県庁所在地などの地域経済の中心都市の多くにも当てはまる。地域経済の中心都市はたとえ人口が減少しても、周辺の他の都市より緩慢なためだ。今や東京一極集中以上に、地域経済の中心都市に人口が集まるという「多極集住」が地域別人口の大きなトレンドといえよう。

「図表 4」宮城県の人口に占める仙台市の割合と全国の人口に占める東京圏の割合



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

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。