



グローバル都市不動産研究所
レポート第20弾

2023.4.26

“都心回帰”の傾向を徹底分析

～属性やエリアの人口増減を丁寧に把握～

- 01** 2022年の東京、2年ぶりに1400万人台を回復
- 02** 東京都及び東京圏の転出・転入状況
- 03** 東京圏内の市町村別にみた転入超過の状況
- 04** 都区部では20区で人口増に転じる
- 05** 都市政策の専門家 市川宏雄所長による分析結果統括

01

2022年の東京、2年ぶりに1400万人台を回復

前年の4万8592人減から一転、4万6732人増へ
人口増加の主因は外国人の大幅な社会増

東京都の総人口（「東京都の人口推計」による）は、2023年1月1日現在、前年同月から4万6732人増え1403万4861人となり、2年ぶりに1400万人台を回復しました。

また、総務省の発表によると、東京都は2022年には転入者が転出者を上回る「転入超過」が3万8023人となり、超過幅が3年ぶりに拡大。新型コロナウイルス禍の影響が薄れ、社会経済活動の正常化が進んだことで、東京への人口回帰が再び始まったとの分析がされています。

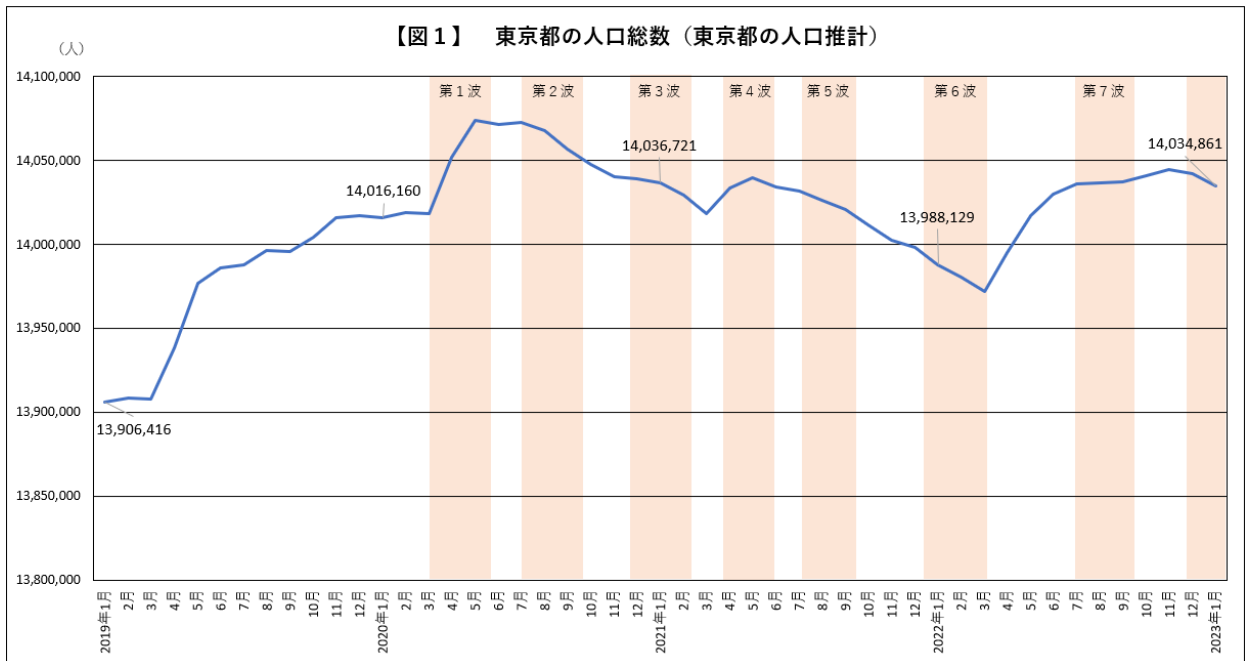
2022年における東京都及び東京圏（1都3県）、そして東京都区部の人口動向、転入・転出動向について、それぞれ詳しくみていきましょう。

2022年の東京都の人口動向

2022年の東京都の人口動向は、前年12月に始まった新型コロナ感染拡大「第6波」の影響で

1月の1398万8129人から減少を続け、3月には1397万2039人まで低下しました。しかしこの「第6波」で主流となったオミクロン株は重症化割合が比較的少なく、ワクチンの追加接種も行きわたるようになり、4月に2万3430人増、5月に2万1477人増、6月に1万2780人増と、人口は急速に増加し続けました。7月からの感染拡大「第7波」によって8月、9月はほぼ横ばいとなりますが、10月以降は再び増加に転じ、11月には1404万4538人まで回復しました。その後、「第8波」の影響により若干の減少となりますが、2023年1月時点の総人口は1403万4861人となっています。

2021年は年間4万8592人減と26年ぶりの減少を記録しましたが、2022年は4万6732人の増加となり、前年の減少分をほぼ取り戻した1年だったと言えるでしょう【図1】。



出典) 東京都「東京都の人口(推計)」(各月1日現在の推計)をもとに作成

しかし、この2022年の年間増加数を日本人・外国人別にみると、驚くべき事実が浮かび上がります。

日本人は1万6499人減、外国人は6万3231人増と、日本人は減少している一方で、外国人が大幅に増加しており、年間増加数にはこの外国人の増加が大きく寄与していたことが分かります。さらに社会増減（転入者数等－転出者数等）、自然増減（出生者数－死亡者数）で分けてみると、外国人では社会増減数が+6万1381人と2020年・21年の△6万4105人（△3万3362人+△3万743人）減少分の大半を取り戻しています。日本人では社会増減数は+3万1086人とコロナ禍前（2019年8万7308人）の3分の1の水準まで回復しましたが、

自然増減数が△4万7585人とコロナ禍前（2019年△1万8761人）の約2.5倍に達しており、この自然増減数のマイナス幅の拡大が日本人の人口減につながっているのです【表1】。

2022年は社会経済活動の正常化や出入国制限の緩和が徐々に進み、東京都の人口は外国人の大幅な増加によって回復を遂げました。日本人については、社会増減数ではコロナ禍前の3分の1水準のプラスと回復傾向にあります。自然増減数での大幅なマイナス（出生者数の低下と死亡者数の拡大）によって、結果的に日本人総数は前年よりも減少してしまいました。社会増減数の回復は喜ばしいところですが、コロナ禍による痛みがまだ続いていることが読み取れます。

【表1】東京都の人口増減数（当年1月1日から翌年1月1日までの人口の動き）

		2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2021-2022年 増減幅
人口増減（総数）		103,386	94,193	8,600	△48,592	46,732	95,324
日本人	計	73,205	68,547	39,493	△20,037	△16,499	3,538
	社会増減	85,141	87,308	60,501	12,841	31,086	18,245
	自然増減	△11,936	△18,761	△21,008	△32,878	△47,585	△14,707
外国人	計	30,181	25,646	△30,893	△28,555	63,231	91,786
	社会増減	27,836	23,135	△33,362	△30,743	61,381	92,124
	自然増減	2,345	2,511	2,469	2,188	1,850	△338

出所) 2018～2021年は総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」による。

2022年は東京都「人口の動き」（令和4年中）のデータに基づき集計・作成。



02

東京都及び東京圏の転出・転入状況

転入超過の主役は15～24歳の若年女性
子育て世代層の転出超過がやや落ち着く傾向に

東京都の転入超過数は前年の7倍

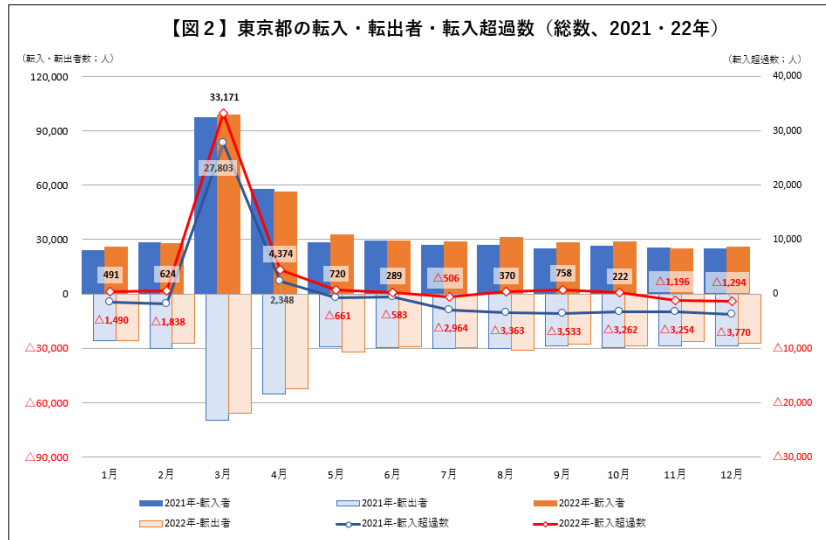
続いて、2022年の東京都における人口の集中・分散状況を、総務省「住民基本台帳人口移動報告」を用いて詳しくみていきます。

東京都の国内他道府県との転入・転出状況【図2・表2】をみると、年間の転入者数は43万9787人、転出者数は40万1764人で、3万8023人の転入超過となりました。2021年の転入超過数5433人の約7倍の大幅増となり、コロナ禍前

(2019年の転入超過数8万2982人)の5割程度の水準まで回復しました。

月別でも転入超過が多くなっている

月別にみると、3月に3万3171人、4月に4373人の大幅な転入超過となり、7、11、12月の3カ月を除き、転入超過の月が続きました。2021年のように年後半に毎月3000～4000人程度の転出超過が続くという状況は脱したと言えそうです。



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

【表2】 東京都の国内他道府県との転入者・転出者・転入超過数の動向

		2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年	2022年
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
転入者数	移動者総数	26,130	27,767	98,812	56,462	32,851	29,170	28,945	31,429	28,296	28,832	25,018	26,075	439,787
	うち日本人	23,979	25,386	93,544	52,406	29,329	25,611	25,855	27,866	24,973	25,396	21,921	23,003	399,269
	うち外国人	2,151	2,381	5,268	4,056	3,522	3,559	3,090	3,563	3,323	3,436	3,097	3,072	40,518
転出者数	移動者総数	25,639	27,143	65,641	52,088	32,131	28,881	29,451	31,059	27,538	28,610	26,214	27,369	401,764
	うち日本人	23,596	25,027	60,204	47,575	28,952	25,887	26,664	28,176	24,809	25,995	23,635	24,840	365,360
	うち外国人	2,043	2,116	5,437	4,513	3,179	2,994	2,787	2,883	2,729	2,615	2,579	2,529	36,404
転入超過数	移動者総数	491	624	33,171	4,374	720	289	△506	370	758	222	△1,196	△1,294	38,023
	うち日本人	383	359	33,340	4,831	377	△276	△809	△310	164	△599	△1,714	△1,837	33,909
	うち外国人	108	265	△169	△457	343	565	303	680	594	821	518	543	4,114

(参考：2021年中の転入者・転出者・転入超過数の動向)

		2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年	2021年
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
転入者数	移動者総数	23,993	28,102	97,325	57,710	28,535	29,224	26,958	26,727	25,151	26,220	25,462	24,760	420,167
	うち日本人	21,717	25,552	92,057	53,834	26,329	26,919	24,728	24,469	22,854	23,952	23,228	22,658	388,297
	うち外国人	2,276	2,550	5,268	3,876	2,206	2,305	2,230	2,258	2,297	2,268	2,234	2,102	31,870
転出者数	移動者総数	25,483	29,940	69,522	55,362	29,196	29,807	29,922	30,090	28,684	29,482	28,716	28,530	414,734
	うち日本人	23,051	27,145	62,694	49,845	26,506	27,027	27,471	27,692	26,109	27,146	26,404	26,392	377,482
	うち外国人	2,432	2,795	6,828	5,517	2,690	2,780	2,451	2,398	2,575	2,336	2,312	2,138	37,252
転入超過数	移動者総数	△1,490	△1,838	27,803	2,348	△661	△583	△2,964	△3,363	△3,533	△3,262	△3,254	△3,770	5,433
	うち日本人	△1,334	△1,593	29,363	3,989	△177	△108	△2,743	△3,223	△3,255	△3,194	△3,176	△3,734	10,815
	うち外国人	△156	△245	△1,560	△1,641	△484	△475	△221	△140	△278	△68	△78	△36	△5,382

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

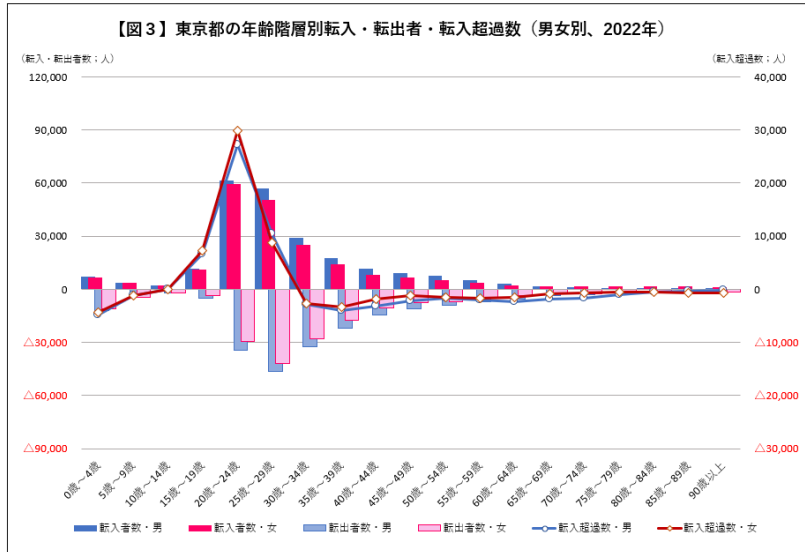
若年層の転入超過数はコロナ禍前と同水準、子育て層の転出超過もやや落ち着く

この東京都の転入・転出状況を年齢5歳階級別・男女別に分けてみていきます【図3・表3】。東京都には進学や就職などの要因で15～19歳、20～24歳、25～29歳の3つの年齢階級が多く転入し、転入超過数に大きく寄与しています。これら3つの年齢階級（15～29歳の若年層）の転入超過数の推移をみると、コロナ禍前2019年には9万3036人の転入超過でしたが、2020年に7万3855人、2021年に7万1817人と、その数は2019年の8割程度に低下しました。2022年には9万183人の転入超過とコロナ禍前のほぼ同水準まで回復しています。

かたや、コロナ禍で大きく転出超過に転じた30～40歳代の青壮年層については、2020年に1万7027人、2021年に3万2196人の転出超過と拡大しましたが、2022年には2万1016人の転出超過と前年よりも低下しています。

0～14歳の子ども層の転出超過数も2020年に8356人、2021年に1万3029人と拡大しましたが、2022年には1万1394人の転出超過とやや低下していますので、これら30～40歳代のいわゆる「子育て層」の転出超過は続いているものの、やや落ち着きを見せはじめたと言えるでしょう。

一方、50～64歳の熟年層の転出超過数は2020年に8568人、2021年に1万1697人、2022年に1万468人と、この年代層の転出超過はまだ続いている状況にあると言えます。



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

【表3】東京都の年齢階層別転入超過数（男女別）

	2019年転入超過数			2020年転入超過数			2021年転入超過数			2022年転入超過数		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
0歳～4歳	△2,571	△2,103	△4,674	△4,041	△3,531	△7,572	△5,277	△4,940	△10,217	△4,756	△4,246	△9,002
5歳～9歳	△21	△56	△77	△775	△580	△1,355	△1,411	△1,290	△2,701	△1,162	△1,137	△2,299
10歳～14歳	554	615	1,169	247	324	571	△146	35	△111	△76	△17	△93
15歳～19歳	6,898	7,471	14,369	5,187	6,038	11,225	6,763	7,419	14,182	6,580	7,215	13,795
20歳～24歳	25,512	31,685	57,197	22,921	27,418	50,339	22,996	26,519	49,515	27,239	29,014	57,153
25歳～29歳	10,915	10,555	21,470	6,729	5,562	12,291	5,159	2,961	8,120	10,388	8,847	19,235
30歳～34歳	1,759	1,883	3,642	△2,840	△2,233	△5,073	△5,459	△5,380	△10,839	△2,848	△2,692	△5,540
35歳～39歳	△266	421	155	△3,452	△2,330	△5,782	△5,874	△4,841	△10,715	△3,980	△3,293	△7,273
40歳～44歳	△586	664	78	△2,683	△1,312	△3,995	△3,731	△2,649	△6,380	△3,087	△1,884	△4,971
45歳～49歳	135	834	969	△1,624	△553	△2,177	△2,514	△1,748	△4,262	△2,120	△1,112	△3,232
50歳～54歳	△585	57	△642	△1,366	△894	△2,260	△2,244	△1,812	△4,056	△1,631	△1,458	△3,089
55歳～59歳	△804	△697	△1,501	△1,576	△1,329	△2,905	△2,121	△1,824	△3,945	△2,058	△1,649	△3,707
60歳～64歳	△1,656	△973	△2,629	△2,160	△1,243	△3,403	△2,158	△1,538	△3,696	△2,253	△1,419	△3,672
65歳～69歳	△1,479	△580	△2,059	△1,720	△866	△2,586	△1,865	△1,070	△2,935	△1,867	△869	△2,736
70歳～74歳	△1,125	△355	△1,480	△1,506	△665	△2,171	△1,675	△765	△2,440	△1,613	△712	△2,325
75歳～79歳	△636	△279	△915	△818	△512	△1,330	△792	△554	△1,346	△931	△435	△1,366
80歳～84歳	△387	△383	△770	△457	△545	△1,002	△568	△471	△1,039	△585	△446	△1,031
85歳～89歳	△226	△524	△750	△295	△673	△968	△291	△737	△1,028	△412	△619	△1,031
90歳以上	△90	△593	△683	△138	△583	△721	△136	△537	△673	△166	△629	△795
計	35,340	47,642	82,982	9,632	21,493	31,125	△1,344	6,777	5,433	14,664	23,359	38,023

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

女性の転入超過数は男性の1.6倍まで拡大

これら転入・転出の状況を男女別にみると、男性は2021年に転出超過（△1344人）に転じていましたが、2022年には1万4664人の転入超過に回復し、女性の転入超過も2021年の6777人から2022年の2万3359人とその数を大幅に拡大しました。コロナ禍前の2019年の転入超過数と比べて男性は約4割、女性は約5割とその回復状況は女性の方が高く、女性の転入超過数は男性の1.6倍に拡大しています（2019年の女性の転入超過数は男性の1.35倍）。

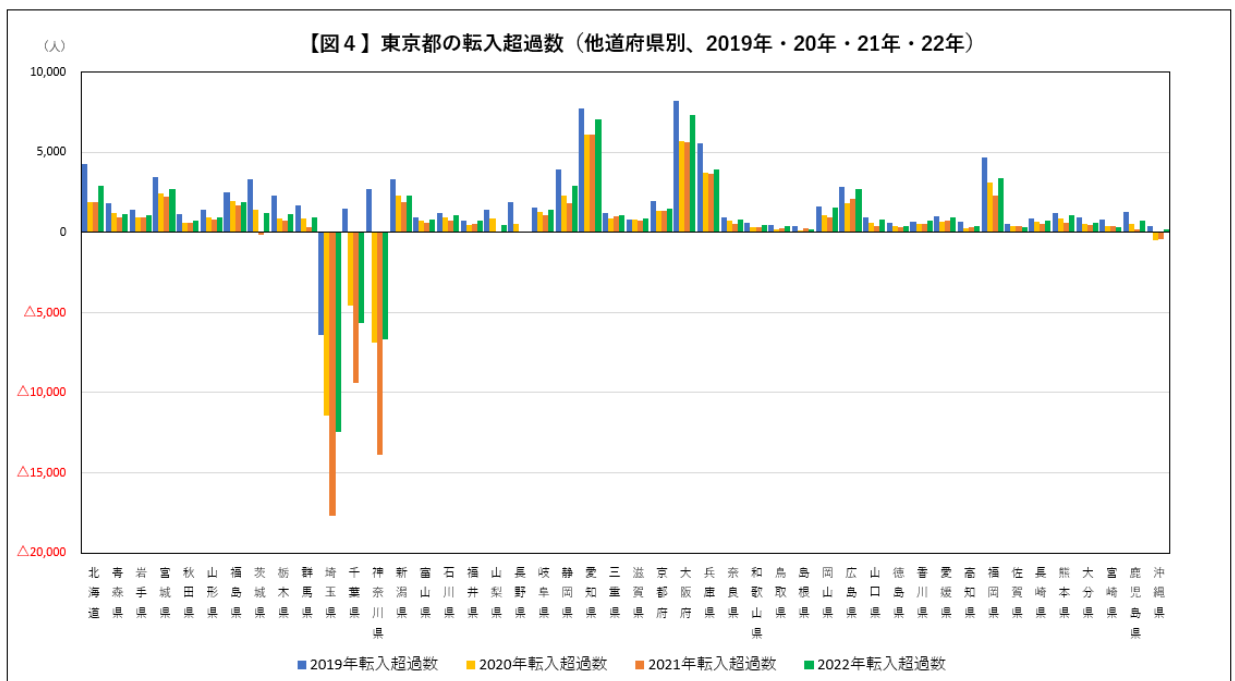
15～29歳の転入超過数は女性（4万5976人）の方が男性（4万4207人）よりも1,769人上回っており、また、30～40歳代の転出超過数は女性（△8981人）の方が男性（△1万2035人）よりも3054人低く抑えられています。コロナ禍から正常化しはじめた2022年も、15～24歳の若年層の女性がより東京都に集まり、30～40歳代の青壮年層の女性が東京都により住み続ける状況が続いていると言えます。

東京都からの転出超過は隣県3県のみ、東京圏全体の転入超過数も拡大

2022年における東京都と他道府県との国内移動状況をみると、東京都からの転出超過となったのは、埼玉県（△1万2458人）、神奈川県（△6658人）、千葉県（△5683人）の隣接3県のみで、他の道府県はすべて転入超過となっています。

2021年との比較では、これら隣接3県での転出超過数が大幅に低下し、他の道府県のうち39道府県（長野県、島根県、佐賀県、宮崎県のみ少人数の減少）で転入超過数が拡大していることがみとれます【図4】。

東京圏（1都3県）の転入・転出状況をみると、2022年の転入者数は50万7341人、転出者数は40万7822人であり、9万9519人の転入超過となっています。2021年の転入超過数8万1699人から1万7820人増加し、2020年時点の状況まで回復していることがわかります【表4】。



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

【表4】東京圏の国内他道府県との転入・転出・転入超過数の動向

		2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
転入者数	移動者総数	530,124	540,140	492,631	482,743	507,341
	うち日本人	491,003	497,660	459,096	446,808	459,077
	うち外国人	39,121	42,480	33,535	35,935	48,264
転出者数	移動者総数	390,256	391,357	393,388	401,044	407,822
	うち日本人	355,403	352,084	361,091	366,367	364,666
	うち外国人	34,853	39,273	32,297	34,677	43,156
転入超過数	移動者総数	139,868	148,783	99,243	81,699	99,519
	うち日本人	135,600	145,576	98,005	80,441	94,411
	うち外国人	4,268	3,207	1,238	1,258	5,108

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

注) 東京圏：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県

03

東京圏内の市町村別にみた転入超過の状況

コロナ禍と首都圏マンションの価格高騰が影響か
都心30～40km圏周辺自治体の転入超過数が上位に

ここで、東京圏（1都3県）内でどの市町村に人口が集まっているのか、すなわち転入超過数が多いのかをみていきます。以下は、2019年から22年にかけての転入超過数の多い上位20市町村の推移の表です【表5】。

2020年まで最も転入超過数が多かった東京都特別区部は、2021年に△1万4828人の転出超過に陥ったものの、2022年には2万1420人の転入超過と首位に返り咲いています。

【表5】転入超過数の多い上位20市町村の推移（1都3県内の市町村、2019～2022年）

順位	2019年		2020年		2021年		2022年	
	都道府県	市町村	都道府県	市町村	都道府県	市町村	都道府県	市町村
1	東京都	東京都特別区部	東京都	東京都特別区部	埼玉県	さいたま市	東京都	東京都特別区部
2	埼玉県	さいたま市	神奈川県	横浜市	神奈川県	横浜市	埼玉県	さいたま市
3	神奈川県	川崎市	埼玉県	さいたま市	千葉県	千葉市	神奈川県	横浜市
4	神奈川県	横浜市	神奈川県	川崎市	神奈川県	藤沢市	千葉県	千葉市
5	千葉県	流山市	千葉県	千葉市	千葉県	流山市	神奈川県	藤沢市
6	千葉県	柏市	千葉県	流山市	神奈川県	相模原市	千葉県	船橋市
7	千葉県	千葉市	千葉県	柏市	千葉県	柏市	東京都	八王子市
8	千葉県	船橋市	神奈川県	藤沢市	東京都	八王子市	神奈川県	相模原市
9	埼玉県	川口市	千葉県	船橋市	東京都	町田市	千葉県	流山市
10	神奈川県	藤沢市	千葉県	八千代市	神奈川県	川崎市	東京都	町田市
11	東京都	八王子市	埼玉県	川口市	千葉県	船橋市	千葉県	柏市
12	神奈川県	大和市	神奈川県	相模原市	神奈川県	大和市	神奈川県	川崎市
13	東京都	西東京市	神奈川県	大和市	神奈川県	茅ヶ崎市	神奈川県	大和市
14	埼玉県	越谷市	東京都	三鷹市	埼玉県	川口市	神奈川県	海老名市
15	千葉県	市川市	東京都	八王子市	埼玉県	上尾市	埼玉県	所沢市
16	東京都	調布市	東京都	町田市	埼玉県	川越市	千葉県	八千代市
17	千葉県	松戸市	千葉県	印西市	千葉県	印西市	東京都	小平市
18	東京都	町田市	東京都	国分寺市	千葉県	八千代市	神奈川県	平塚市
19	埼玉県	草加市	神奈川県	海老名市	埼玉県	草加市	神奈川県	茅ヶ崎市
20	東京都	三鷹市	千葉県	市川市	東京都	立川市	千葉県	松戸市

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

注：東京都特別区部は1市として扱う。

オレンジ色は転入超過数が前年よりも増加した市町村、青色は前年よりも減少した市町村で色分けしている。

次に、さいたま市、横浜市が2019年以降、増減を繰り返しながらも上位にいます。また、川崎市が転入超過数を減らして順位を落とす一方で、千葉市がその数を増やして順位を上げています。県庁所在地の存在感が増しています。

続いて、千葉県流山市、柏市、船橋市が絶えず5位～11位の間をキープし、この3市の人気が高いことを示しています。その間を割って入るようになり2020～21年にかけて、神奈川県湘南・県央地域が伸びており、藤沢市、相模原市が急速に順位を上げてきました。大和事も12～13位をキープしています。

東京都内では、2020年まで西東京市、調布市、三鷹市などが上位20位内に位置していましたが、2021年にこれらの市は姿を消し、2020～21年にかけて多摩南部の八王子市、町田市が上位に食い込むようになってきています。埼玉県内では、上位に位置していた川口市が徐々に順位を落とし、代わって上尾市、川越市、所沢市の姿がみられるようになってきました。

そのほか、2020～2022年にかけて、千葉県印西市、八千代市、神奈川県茅ヶ崎市、海老名市、平塚市なども顔を覗かせています。

2020～21年にかけてコロナ禍の影響と首都圏マンションの価格高騰による郊外人気で、一般的に、都心30～40km圏周辺に転入超過数の多い市が占めるようになってきたことが分かります。

次に、2022年における年齢階級別にみた転入超過数の多い上位20市町村をみていきます【表6】。

東京圏への人口流入の中核をなす15～29歳（若者層）の転入超過数では、東京都特別区部が8万5113人と圧倒的に多く、次に川崎市、横浜市、さいたま市といった政令指定都市、そして市川市、船橋市、川口市、相模原市、松戸市、大和市が続いています。

30～49歳（青壮年層）では、トップのさいたま市から、藤沢市、横浜市、流山市、柏市、千葉市、町田市、八王子市、茅ヶ崎市、海老名市などが続いています。0～15歳（子ども層）の上位はさいたま市、町田市、流山市、印西市、八王子市、藤沢市、柏市、茅ヶ崎市、小平市などで30～49歳の上位と重なる市が多いです。このため「子育て層」がこれらの市に転入していると言えます。

50～64歳では八王子市、平塚市、千葉市、青梅市、小田原市、印西市など、東京圏の周辺の市に転入が進み、65歳以上ではさいたま市、千葉市、相模原市、八王子市、青梅市、平塚市など、政令指定都市や比較的大きな市に転入が進んでいます。

年齢階級別にみると、進学や就職などで東京に来た15～29歳の若年層は東京特別区内に転入し、子育て層が多い30～40歳代の青壮年層は、さいたま市や横浜市、千葉市のほか、流山市、柏市、町田市、八王子市、藤沢市、海老名市、茅ヶ崎市など東京近郊で子育て環境が整っているエリアを選択しているという違いがあることが分かります。

【表6】年齢階級別転入超過数の多い上位20市町村（1都3県内の市町村、2022年）

順位	0～15歳		15～29歳		30～49歳		50～64歳		65歳以上						
1	埼玉県	さいたま市	1,520	東京都	東京都特別区部	85,113	埼玉県	さいたま市	3,248	東京都	八王子市	470	埼玉県	さいたま市	701
2	東京都	町田市	948	神奈川県	川崎市	11,062	神奈川県	藤沢市	1,669	神奈川県	平塚市	305	千葉県	千葉市	697
3	千葉県	流山市	758	神奈川県	横浜市	9,289	神奈川県	横浜市	1,448	千葉県	千葉市	233	神奈川県	相模原市	593
4	千葉県	印西市	713	埼玉県	さいたま市	4,243	千葉県	流山市	1,380	東京都	青梅市	198	東京都	八王子市	449
5	東京都	八王子市	668	千葉県	市川市	2,996	千葉県	柏市	1,274	神奈川県	小田原市	189	東京都	青梅市	397
6	神奈川県	藤沢市	622	千葉県	船橋市	2,545	千葉県	千葉市	1,239	千葉県	印西市	182	神奈川県	平塚市	312
7	千葉県	柏市	580	埼玉県	川口市	2,382	東京都	町田市	1,217	神奈川県	秦野市	181	神奈川県	藤沢市	260
8	神奈川県	茅ヶ崎市	463	神奈川県	相模原市	1,391	東京都	八王子市	992	東京都	東村山市	177	東京都	町田市	249
9	東京都	小平市	408	千葉県	松戸市	1,317	神奈川県	茅ヶ崎市	929	東京都	多摩市	162	千葉県	柏市	245
10	千葉県	千葉市	313	神奈川県	大和市	1,316	神奈川県	海老名市	839	千葉県	木更津市	161	千葉県	流山市	206
11	埼玉県	上尾市	277	千葉県	千葉市	1,037	埼玉県	所沢市	822	千葉県	八千代市	145	神奈川県	海老名市	198
12	神奈川県	海老名市	276	東京都	調布市	840	千葉県	印西市	821	東京都	小平市	145	神奈川県	小田原市	195
13	埼玉県	所沢市	268	東京都	立川市	799	神奈川県	相模原市	816	神奈川県	藤沢市	144	千葉県	八千代市	190
14	神奈川県	鎌倉市	260	埼玉県	戸田市	721	東京都	小平市	781	神奈川県	茅ヶ崎市	144	東京都	日の出町	187
15	千葉県	野田市	257	千葉県	浦安市	712	千葉県	八千代市	725	千葉県	茂原市	132	埼玉県	深谷市	178
16	埼玉県	川越市	250	埼玉県	朝霞市	683	東京都	多摩市	626	神奈川県	鎌倉市	132	埼玉県	ふじみ野市	174
17	神奈川県	平塚市	248	神奈川県	海老名市	652	神奈川県	大和市	620	千葉県	野田市	131	埼玉県	熊谷市	156
18	東京都	多摩市	240	埼玉県	和光市	649	神奈川県	鎌倉市	575	埼玉県	所沢市	126	東京都	立川市	155
19	東京都	東久留米市	235	埼玉県	八潮市	649	神奈川県	平塚市	550	千葉県	柏市	126	東京都	あきる野市	152
20	千葉県	船橋市	232	東京都	武蔵野市	644	千葉県	船橋市	533	埼玉県	加須市	119	千葉県	印西市	124

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

注：東京都特別区部は1市として扱う。

04

都区部では20区で人口増に転じる

外国人の増加が人口総数の増加に寄与

日本人の社会増は家賃相場の低い江東区、墨田区、台東区、足立区、葛飾区が中心

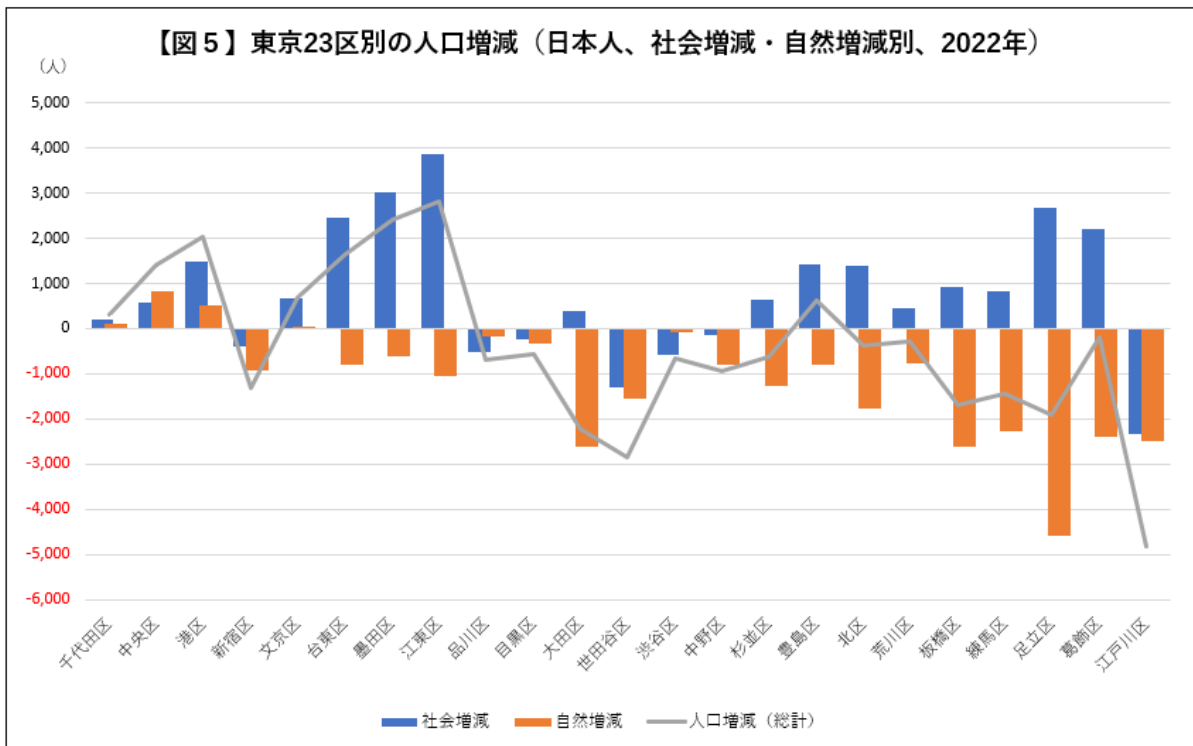
都区部全体では外国人の増加が東京の人口増に寄与（日本人に限定すると減少）

最後に、東京23区内のそれぞれの区別に、2022年の人口増減の状況をみていきます【図5、表7】。

東京都都区部全体では、2021年には総数で4万9891人の減少でしたが、2022年には4万6339人増と大幅な増加に転じました。日本人・外国人別にみると日本人が8661人減、外国人が5万5000人増と、外国人の人口増が圧倒的に寄与していることが分かります。

区別では新宿区、豊島区、江東区は外国人の大幅増が総数増加に寄与

区別には、総数の人口が減少したのは江戸川区、世田谷区、大田区の3区のみで、他の20区で増加となっています。多い順に江東区（6930人増）、豊島区（5362人増）、新宿区（5057人増）、港区（4432人増）、墨田区（4261人増）となっていますが、このうち新宿区、豊島区、江東区は、外国人の大幅増が総数の増加に寄与している状況がみてとれます。



出典：東京都「人口の動き」（令和4年中）をもとに集計・作成

日本人では城東・城北エリアに人口流入

そこで日本人の動向に絞ってみると、日本人が増加した区は、江東区、墨田区、港区、台東区、文京区、豊島区、千代田区、中央区の8区のみとなっています。このうち社会増が大きく目立つのは江東区、墨田区、台東区であり、城東方面の都心に比較的近い区で人口が流入しています。

一方、日本人が減少した区のうち、江戸川区、世田谷区は大幅な社会減が人口減少の大きな要因となっており、この2区では東京近郊への流出が続いているものと考えられます。

また、足立区、葛飾区は大幅な社会増となっているものの、自然減が大きく目立っていることから、結果的に人口増減数がマイナスとなっています。この2区では年齢構成が高く自然減が進む一方で、家賃などの住居費が23区内で相対的に安いことから人口が流入しているものと推測されます。

2022年の東京都区部の人口動向をみると、新宿区、豊島区、江東区を中心とした外国人の社会増が人口の増加に大きく寄与し、日本人については家賃が相対的に安い江東区、墨田区、台東区、足立区、葛飾区などの城東・城北エリアに人口が流入する一方で、江戸川区、世田谷区といった周辺区では東京近郊への人口流出が続いていることが分かります。

これまでみたように、東京都の人口は1400万人台を回復しましたが、その増加には外国人の人口増が大きく影響を与えていることが分かりました。それでも、国内の人口移動による東京都への転入超過数はコロナ禍前の5割程度の水準まで回復しており、15～29歳の若年層で言えばコロナ禍前とほぼ同水準まで回復しています。女性の転入超過数は男性の1.6倍まで拡大し、女性が東京に集まり、かつ住み続ける状況がますます強まっていることが窺えます。

また、東京圏内の市町村別にみた転入超過の状況では、若年層では東京特別区部が圧倒的に多く、子育て層が多く占める30～40歳代では、さいたま市、横浜市、千葉市のほか、都心30～40km圏周辺の東京近郊を選択していることも分かりました。

東京23区内では、新宿区、豊島区、江東区などで外国人の社会増が目立つ一方、日本人では江東区、墨田区、台東区、足立区、葛飾区などの城東・城北エリアに人口が流入しています。

2022年における東京の人口の回復は外国人の増で支えられた一方で、国内での東京回帰の流れもコロナ禍前の状況を取り戻しつつあります。コロナ禍を脱し、社会経済活動が安定化するとみられる2023年は、東京への人口集中が再加速していくものと考えられます。

【表7】東京23区別の人口増減数（日本人・外国人、社会増減・自然増減別）

	2020年						2021年						2022年								
	総数	計	日本人	外国人	計	外国人	総数	計	日本人	外国人	計	外国人	総数	計	日本人	外国人					
東京都	8,600	39,493	60,499	△21,006	△30,693	△33,362	2,469	△48,992	△20,037	12,836	△32,873	△28,555	△30,746	2,191	△6,732	△16,499	31,066	△47,685	63,231	53,469	1,850
東京都区部	2,154	31,248	39,290	△8,038	△29,094	△31,254	2,160	△49,891	△23,462	△6,867	△16,595	△26,429	△28,307	1,878	△6,339	△8,661	17,708	△26,369	55,000	53,469	1,531
千代田区	1,274	1,445	1,179	266	△171	△177	6	△167	76	△88	164	△243	△245	2	862	323	202	121	639	541	△2
中央区	2,222	2,405	1,248	1,157	△183	△215	32	836	1,065	88	977	△229	△269	40	2,655	1,393	562	831	1,262	1,211	51
港区	△1,343	253	△814	1,067	△1,596	△1,697	101	△1,853	△64	△865	801	△1,789	△1,851	62	4,432	2,022	1,495	527	2,410	2,341	69
新宿区	△3,221	1,550	1,841	△291	△4,771	△4,907	136	△4,009	△89	352	△441	△3,920	△4,028	108	5,057	△1,315	△399	△916	6,372	6,277	95
文京区	460	1,762	1,318	444	△1,302	△1,328	26	△242	345	215	130	△587	△615	28	3,321	677	662	15	2,644	2,636	8
台東区	1,216	2,185	2,664	△479	△969	△1,006	37	62	954	1,507	△553	△892	△918	26	3,770	1,640	2,446	△806	2,130	2,121	9
墨田区	751	1,299	1,491	△192	△548	△589	41	77	616	1,000	△384	△539	△576	37	4,261	2,395	3,002	△607	1,866	1,841	25
江東区	4,466	5,095	5,102	△7	△629	△826	197	△349	768	1,130	△362	△1,117	△1,307	190	6,930	2,814	3,868	△1,054	4,116	3,989	127
品川区	4,700	5,258	4,620	638	△558	△580	22	△2,705	△1,901	△2,100	199	△804	△853	49	4,997	△685	△513	△172	1,182	1,133	49
目黒区	△187	321	27	294	△478	△501	23	△3,041	△2,640	△2,543	△97	△401	△431	30	359	△565	△235	△330	924	910	14
大田区	△821	344	1,552	△1,208	△1,165	△1,288	123	△4,969	△3,949	△2,055	△1,894	△1,420	△1,121	101	△278	△2,210	399	△2,609	1,932	1,814	91
世田谷区	2,886	3,756	3,815	△59	△870	△928	58	△4,164	△3,028	△2,460	△568	△1,136	△1,184	48	△769	△2,835	△1,283	△1,552	2,066	2,028	38
渋谷区	835	1,524	1,097	427	△689	△727	38	△1,493	△695	△900	205	△798	△824	26	399	△669	△590	△79	1,068	1,041	27
中野区	△602	1,684	2,063	△369	△2,286	△2,352	66	△2,615	△565	△18	△547	△2,050	△2,115	65	1,576	△937	△139	△798	2,513	2,473	40
杉並区	△614	1,227	1,535	△308	△1,841	△1,901	60	△3,301	△2,269	△1,521	△748	△1,532	△1,606	74	1,083	△635	625	△1,260	1,718	1,679	39
豊島区	△2,946	268	820	△852	△3,214	△3,351	137	△3,958	△1,700	△1,080	△620	△2,258	△2,385	127	5,362	629	1,429	△800	4,733	4,622	111
北区	△750	529	1,365	△836	△1,279	△1,434	155	△1,880	△1,079	130	△1,209	△801	△937	136	2,454	△383	△1,769	△2,608	1,984	1,950	34
荒川区	△611	423	823	△400	△1,034	△1,113	79	△992	△298	349	△647	△594	△775	81	1,271	△293	464	△757	1,564	1,525	39
板橋区	△1,144	384	1,789	△1,355	△1,523	△1,693	165	△2,999	△1,408	672	△2,080	△1,591	△1,719	128	1,027	△1,682	936	△2,618	2,709	2,579	130
練馬区	664	2,026	2,951	△922	△1,362	△1,420	58	△1,741	△442	905	△1,347	△1,299	△1,344	45	556	△1,428	840	△2,268	1,984	1,950	34
足立区	△296	138	2,922	△2,784	△434	△616	182	△1,896	△1,428	2,299	△3,727	△468	△561	93	1,008	△1,902	2,665	△4,557	2,910	2,820	90
葛飾区	△859	△96	1,426	△1,521	△763	△949	186	△1,608	△875	1,313	△2,188	△733	△862	129	2,092	△203	2,204	△2,407	2,295	2,170	125
江戸川区	△3,956	△2,532	△1,484	△1,048	△1,424	△1,656	232	△6,384	△4,856	△3,197	△1,659	△1,528	△1,781	253	△1,586	△4,812	△2,318	△2,494	3,226	3,021	205

出典：東京都「人口の動き」（令和2年中、令和3年中、令和4年中）をもとに集計・作成。

注：この表での社会増減は、人口増減数から自然増減数を差し引いた数値として算出している。

05

都市政策の専門家 市川宏雄所長による分析結果統括



社会経済活動の正常化や出入国制限の緩和で東京都が再び人口増加
東京への人口集中がゆるやかに再加速していく予兆と考えられる

東京都では、コロナ禍で2021年に26年ぶりに人口が減少となりましたが、翌年の2022年の4月には再び人口増加に転じました。年間で4万7000人近くの人増が発生した原動力は外国人の流入復活でした。日本人が1万6499人減少する一方で、外国人は6万3231人増と大幅に増加したのです。社会経済活動の正常化や出入国制限の緩和が徐々に進んだことがその背景にあります。

国内移動では、東京都は3万8023人の転入超過となり、大きく転出超過に転じた30～40歳代の青壮年層に対して、進学や就職などの理由による15～19歳、20～24歳、25～29歳の3つの年齢階級が転入超過に寄与しています。コロナ禍前2019年に9万3036人の転入超過数がコロナ禍で8割程度に低下、しかし、2022年にはコロナ禍前とほぼ同水準まで回復。とりわけ、女性の回復状況が高く、男性の1.6倍です。

東京都と他道府県との移動状況は、東京都からの転出超過となったのが、埼玉県（1万2458人）、神奈川県（6658人）、千葉県（5683人）の隣接3県のみで、他の道府県はすべて転入超過となっています。

東京圏（1都3県）の転入・転出状況を見ると、2022年の転入者数は9万9519人の転入超過となっています。東京23区以外で人口増加となったのは、神奈川県で横浜市、藤沢市、相模原市、大和市、茅ヶ崎市、海老名市、平塚市、埼玉県でさいたま市、上尾市、川越市、所沢市、千葉県で流山市、柏市、船橋市、印西市、八千代市、都下では八王子市、町田市などが目立ちます。2020～21年にかけてコロナ禍の影響と東京23区のマンション価格高騰による郊外人気で、都心から30～40km圏周辺に転入超過の多い市が増えたのです。

東京23区では外国人の増加が人口総数の増加に寄与していますが、日本人が増加した区は、江東区、墨田区、港区、台東区、文京区、豊島区、千代田区、中央区の8区のみで、家賃相場の低い足立区、葛飾区でも人口流入が発生しています。

2022年の人口動態は、コロナ禍を脱して社会経済活動が安定化するとみられる今年に、東京への人口集中がゆるやかに再加速していくことの予兆であると考えられます。



取材可能事項

本件に関して、下記2名へのインタビューが可能です。
ご取材をご希望の際は、グローバル・リンク・マネジメントの経営企画部 広報担当までお問い合わせください。



・氏名 : 市川 宏雄 (いちかわ ひろお)
・生年月日 : 1947年 東京生まれ (75歳)
・略歴 : 早稲田大学理工学部建築学科、同大学院修士課程、博士課程 (都市計画) を経て、カナダ政府留学生として、カナダ都市計画の権威であるウォータールー大学大学院博士課程 (都市地域計画) を修了 (Ph.D.)。一級建築士。
世界の都市間競争の視点から大都市の将来を構想し、東京の政策には30年間にわたり関わってきた東京研究の第一人者。
現在、明治大学名誉教授、日本危機管理防災学会・会長、日本テレワーク学会・会長、大都市政策研究機構・理事長、日本危機管理士機構・理事長、森記念財団都市戦略研究所・業務理事、町田市・未来づくり研究所長、Steering Board Member of Future of Urban Development and Services Committee, World Economic Forum (ダボス会議) in Switzerlandなど、要職多数。



・氏名 : 金 大仲 (きむ てじゅん)
・役職 : 株式会社グローバル・リンク・マネジメント 代表取締役
・生年月日 : 1974年 横浜生まれ (48歳)
・略歴 : 神奈川大学法学部法律学科卒業。新卒で金融機関に入社。その後、家業の飲食店を経て大手デベロッパー企業に転職し年間トップセールスを達成。そこでの経験を経て30歳の時に独立し、グローバル・リンク・マネジメントを設立。

会社概要

会社名 : 株式会社グローバル・リンク・マネジメント
会社HP : <https://www.global-link-m.com/>
所在地 : 東京都渋谷区道玄坂1丁目12番1号渋谷マークシティウエスト21階
代表者 : 代表取締役 金 大仲
設立年月日 : 2005年3月
証券コード : 3486 (東証プライム)
資本金 : 553百万円 (2022年12月末現在)
業務内容 : 投資用不動産開発、分譲、販売、仲介
免許登録 : 宅地建物取引業 東京都知事(4)第84454号
所属加盟団体 : (社)東京都宅地建物取引業協会、(社)全国宅地建物取引業保証協会、(社)全国住宅産業協会、(財)東日本不動産流通機構、(社)首都圏中高層住宅協会

【本件に関する報道関係の皆様からのお問い合わせ先】
株式会社グローバル・リンク・マネジメント 経営企画：竹内・中里
TEL：03-6821-5944 MAIL：glmirinfo@global-link-m.com