



グローバル都市不動産研究所
レポート第27弾

2024.4.24

コロナが人口動態に与えた影響

～東京の人口動態をコロナ前後で徹底分析～

- 01** 2023年の東京、過去最多の1410万人台へ
- 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** 都区部のすべての区で人口が増加
- 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

2023年の東京、過去最多の1410万人台へ

東京の人口は日本人・外国人ともに社会増、コロナ禍前を上回る水準に日本人に限ると、出生数低下と死亡数拡大の進行が確認できる状態も

2023年5月、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが「2類相当」から季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行し、外出自粛や行動制限などの要請がなくなりました。時代はコロナ禍からアフターコロナへと移行し、ビジネスや飲食、観光など、人々の社会経済活動は完全に復活しました。

東京都の総人口（「東京都の人口推計」による）は、2024年1月1日現在、前年同月から7万237人増えて1410万5098人となり、過去最多の1410万人台に乗せました。

総務省の住民基本台帳人口移動報告においても、2023年には東京都の転入超過数（国内における転入者数－転出者数）は6万8285人に大幅拡大、東京圏（1都3県）の転入超過数も12万6515人に拡大したことで、ふたたび東京への人口集中の動きが強まっているとの分析がされています。

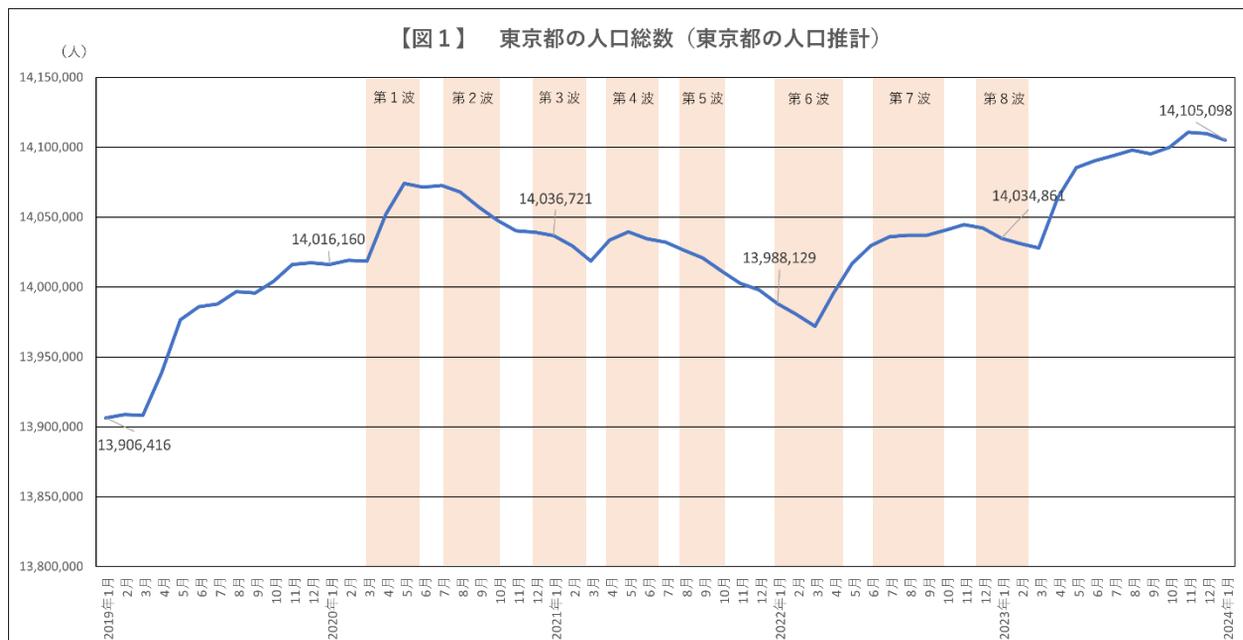
そこで本レポートでは、2023年の東京都及び東

京圏、そして東京都区部の人口動向を詳しく分析するとともに、コロナ流行前（2019年）、コロナ禍（2020～2022年）、アフターコロナ（2023年）の5年間の人口の推移について総括していきます。

2023年の東京都の人口動向

2023年の東京都の人口動向は、進学・就職の時期にあたる3月中に3万5524人増、4月中に2万1772人増と、大幅な増加をみせました。その後、秋のシーズンの9月中に再び人口増に転じ、10月1日からの1か月間で1万740人の大幅増加、東京都の人口は11月1日時点で1411万733人と過去最多を記録しました。コロナ禍によって減少してきた東京都の人口は、2022年には年間4万6732人増加、2023年には年間7万237人増加し、すでにコロナ前を上回る水準にまで回復し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

ところが、この人口回復の状況を日本人・外国人別の年間増加数で分析すると、それぞれ異なった側面をみることができます【表1】。

前年のレポート（「[第20弾 “都心回帰”の傾向を徹底分析](#)」）で指摘したように、2022年の年間増加数4万6732人の内訳は、日本人は1万6499人減、外国人は6万3231人増であり、日本人の減少に対して外国人の大幅増加が補うかたちで年間増加数に大きく寄与したものでした。2023年の年間増加数7万237人においても、その内訳は日本人3933人増、外国人6万6304人増と、日本人はかろうじて増加に転じたものの、やはり外国人の大幅増加が年間増加数に寄与したことが分かります。

さらに、社会増減（転入者数等－転出者等）と自然増減（出生者数－死亡者数）で分けてみると、外国人の社会増減数は、2023年も+6万3977人と、2年連続で6万人を超える増加となっています。一方、日本人については、2023年の社会増減数は+5万5161人とコロナ禍前（2019年の+8万7308

人）の6割強の水準まで回復しましたが、自然増減数が△5万5164人とコロナ禍前（2019年の△1万8761人）の約2.7倍にも達しています。

日本人の自然増減数のマイナス幅がここまで拡大した理由を探るため、自然増減の内訳である出生数と死亡数の推移に着目してみます。すると、出生数は2019年の10万2106人から2023年の8万6743人へと大幅に減少、死亡数は2019年の12万867人から2023年の13万7974人へと大幅に増加しており、この5年間で出生数低下と死亡数拡大のトレンドがいっそう進んだことが分かります。

2023年にアフターコロナを迎えて社会経済活動の正常化が進み、日本人、外国人とも社会増減数が大幅増に転じることで東京都の人口増加に大きく寄与しました。しかし、日本人の動向に限ってみると、自然増減数のマイナス幅の拡大、すなわち少子化と多死社会の進行がやや影を落としています。

【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）

		2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2019年と2023年との差
人口増減（総数）		94,193	8,600	△48,592	46,732	70,237	△23,956
日本人	計	68,547	39,493	△20,037	△16,499	3,933	△64,614
	社会増減	87,308	60,501	12,841	31,083	55,164	△32,144
	自然増減	△18,761	△21,008	△32,878	△47,582	△51,231	△32,470
	出生数	102,106	100,208	95,417	91,292	86,743	△15,363
	死亡数	120,867	121,216	128,295	138,874	137,974	17,107
外国人	計	25,646	△30,893	△28,555	63,231	66,304	40,658
	社会増減	23,135	△33,362	△30,743	61,359	63,977	40,842
	自然増減	2,511	2,469	2,188	1,872	2,327	△184

出典：2019～2022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。

2023年は東京都「人口の動き」（令和5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

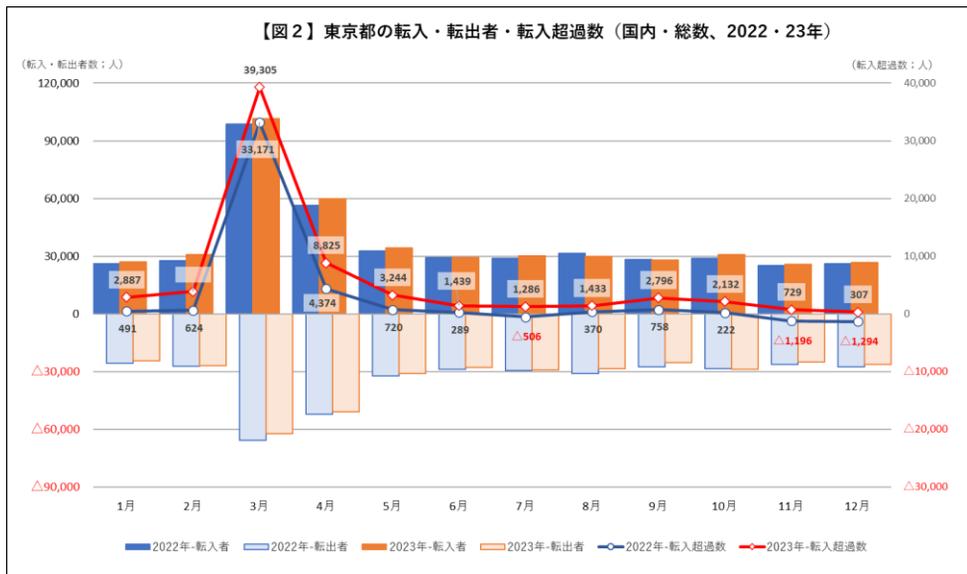
進学・就職・異動による都心への人口移動の動きが戻る
 コロナ禍で活発になった「子育て層」の動きにも落ち着き

都の転入超過数はコロナ前の8割水準に回復

続いて、2023年の国内移動による東京都の人口の集中・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・転出状況をみると、年間の転入者数は45万4133人、転出者数

は38万5848人で、6万8285人の転入超過となりました。転入超過数は2022年から3万262人増え、2年連続で前年を超えています。月別でも、3月に3万9305人、4月に8825人の大幅な転入超過となり、すべての月で転入超過が続きました【図2、表2】。



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

		2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023年	2023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	27,178	30,866	101,405	59,802	34,284	29,177	30,366	29,825	27,962	30,784	25,786	26,698	454,133
	うち日本人	24,217	27,532	94,276	54,723	30,514	25,641	26,960	26,375	24,462	26,546	22,312	23,191	406,749
	うち外国人	2,961	3,334	7,129	5,079	3,770	3,536	3,406	3,450	3,500	4,238	3,474	3,507	47,384
転出者数	移動者総数	24,291	26,964	62,100	50,977	31,040	27,738	29,080	28,392	25,166	28,652	25,057	26,391	385,848
	うち日本人	22,167	24,579	55,653	45,946	28,160	25,016	26,348	25,922	22,444	25,681	22,433	23,911	348,260
	うち外国人	2,124	2,385	6,447	5,031	2,880	2,722	2,732	2,470	2,722	2,971	2,624	2,480	37,588
転入超過数	移動者総数	2,887	3,902	39,305	8,825	3,244	1,439	1,286	1,433	2,796	2,132	729	307	68,285
	うち日本人	2,050	2,953	38,623	8,777	2,354	625	612	453	2,018	865	△121	△720	58,489
	うち外国人	837	949	682	48	890	814	674	980	778	1,267	850	1,027	9,796

(参考：2022年中の転入者・転出者・転入超過数の動向)

		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

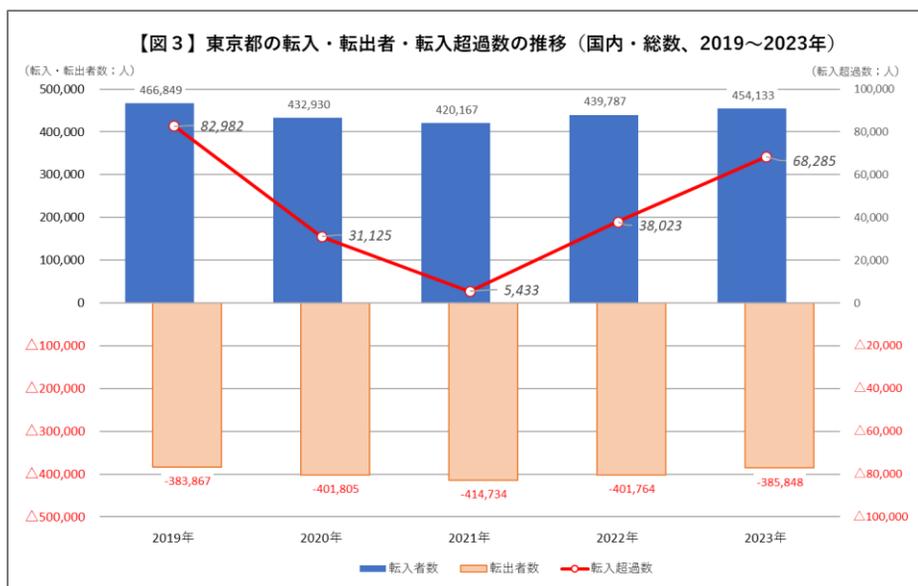
出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

コロナ流行前、コロナ禍、アフターコロナの5年間の推移をみると、流行前2019年には転入者数46万6849人、転出者数38万3867人で、8万2982人の転入超過でしたが、コロナの感染拡大により転入者数の減少、転出者数の増加が顕著になり、コロナ禍ピーク2021年には転入者数42万167人、転出者数41万4734人となって転入超過数は5433人まで激減しました。2022年以降ようやく転入者数、転出者数とも回復傾向が見られ、2023年の転入超過数は流行前の8割程度の水準まで回復するに至っています【図3】。

若年層の転入超過数はコロナ前より1万人増 子育て層の転出超過の状況にも落ち着き

この東京都の転入・転出状況を年齢5歳階級別・男女別にみていきます【表3】。

2023年は、進学や就職などの要因で多くの転入がみられる15～19歳、20～24歳、25～29歳の3つの年齢階級で、それぞれ2022年を上回る数の転入超過となりました（15～19歳：2022年1万3795人→2023年1万4566人、20～24歳：5万7153人→6万3444人、25～29歳：1万9235人→2万5191人）。2022年まで転出超過となっていた30～34



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			2023年転入超過数		
	男	女	計	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	#####	△4,756	△4,246	△9,002	△3,029	△2,690	△5,719
5歳～9歳	△21	△56	△77	△775	△580	△1,355	△1,411	△1,290	△2,701	△1,162	△1,137	△2,299	△859	△695	△1,554
10歳～14歳	554	615	1,169	247	324	571	△146	35	△111	△76	△17	△93	113	177	290
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	7,087	7,479	14,566
20歳～24歳	25,512	31,685	57,197	22,921	27,418	50,339	22,996	26,519	49,515	27,239	29,914	57,153	31,194	32,250	63,444
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	13,889	11,302	25,191
30歳～34歳	1,759	1,883	3,642	△2,840	△2,233	△5,073	△5,459	△5,380	#####	△2,848	△2,692	△5,540	138	277	415
35歳～39歳	△266	421	155	△3,452	△2,330	△5,782	△5,874	△4,841	#####	△3,980	△3,293	△7,273	△2,180	△1,799	△3,979
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	△1,990	△1,050	△3,040
45歳～49歳	135	834	969	△1,624	△553	△2,177	△2,514	△1,748	△4,262	△2,120	△1,112	△3,232	△1,546	△701	△2,247
50歳～54歳	△585	57	△528	△1,366	△894	△2,260	△2,244	△1,812	△4,056	△1,631	△1,458	△3,089	△1,829	△1,215	△3,044
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	△2,147	△1,699	△3,846
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	△2,339	△1,367	△3,706
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	△1,718	△844	△2,562
70歳～74歳	△1,125	△355	△1,480	△1,506	△665	△2,171	△1,675	△765	△2,440	△1,613	△712	△2,325	△1,460	△558	△2,018
75歳～79歳	△636	△279	△915	△818	△512	△1,330	△792	△554	△1,346	△931	△435	△1,366	△986	△317	△1,303
80歳～84歳	△387	△383	△770	△457	△545	△1,002	△568	△471	△1,039	△585	△446	△1,031	△536	△327	△863
85歳～89歳	△226	△524	△750	△295	△673	△968	△291	△737	△1,028	△412	△619	△1,031	△380	△571	△951
90歳以上	△90	△593	△683	△138	△583	△721	△136	△537	△673	△166	△629	△795	△157	△632	△789
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	31,265	37,020	68,285

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

歳の年齢階級もプラスに転じ、コロナ禍に転出超過数が拡大した35～39歳、40～44歳、45～49歳の年齢階級もその数を大きく減少させています。

ここで、子ども層（0～14歳）、若年層（15～29歳）、青壮年層（30～49歳）、熟年層（50～64歳）、高齢層（65歳以上）に分け、5年間の推移をみてみます【図4】。

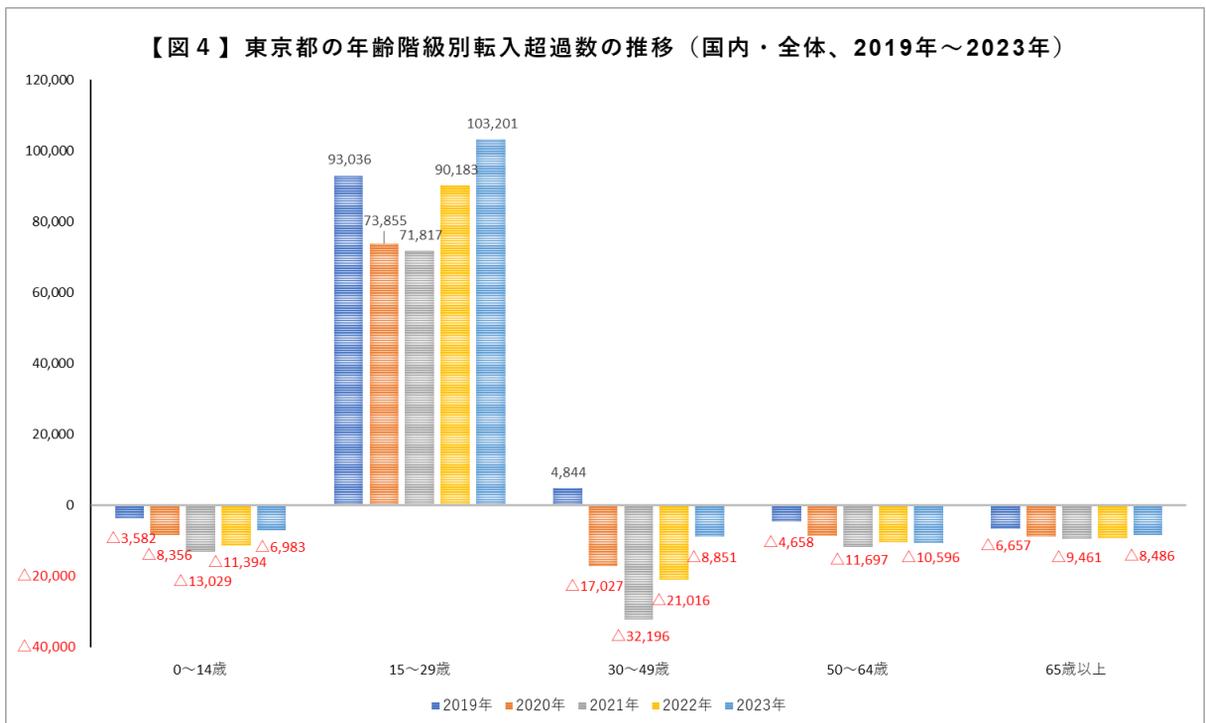
若年層はコロナ流行前2019年に9万3036人の転入超過でしたが、2021年に7万1817人と2019年の8割弱まで低下しました。2022年に9万183人と流行前とほぼ同水準まで回復し、2023年には10万3201人と流行前より1万人ほど上回る数値となっています。

コロナ禍で転出超過に転じた青壮年層について

は、2021年に転出超過数を3万2196人にまで拡大しましたが、2022年に2万1016人、2023年には8851人へと低下しています。

同様に、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1万1394人、2023年には6983人へと低下をみせており、これら30～49歳代+子ども層にあたる、いわゆる「子育て層」の転出超過の状況もだいぶ落ち着いてきたと言えるでしょう。

一方、熟年層については、2021年に転出超過数が1万1697人に拡大したのち、2022年に1万468人、2023年にも1万596人と、いまだ1万人程度の転出超過が続いている状況にあります。



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

進学や就職、異動などが復活

女性の転入超過数が男性の1.18倍上回る

これら転入・転出の状況を男女別にみると、男性は2021年に1344人の転出超過に転じたのち、2022年には1万4664人の転入超過に回復し、2023年にはその数を3万7020人に拡大しています。女性も2021年の6777人の転入超過から、2022年に2万3359人、2023年には3万7020人と拡大しています。コロナ流行前2019年の転入超過数と比べて男性は約9割、女性は約8割まで回復し、その割合は男性の方が上回っています。コロナ禍で一時期控えていた東京への進学や就職、社内異動などが全面的に復活し、男性の東京への転入が大幅に増えたことが影響したと見えそうです。それでも女性の転入超過数は男性の1.18倍と上回っています。

年齢階級別にみると、15～19歳、20～24歳の年齢階級では女性の方が男性よりも転入超過数が上回っています。また、30～49歳の青壮年層（男性△5578人、女性△3273人）、50～64歳の熟年

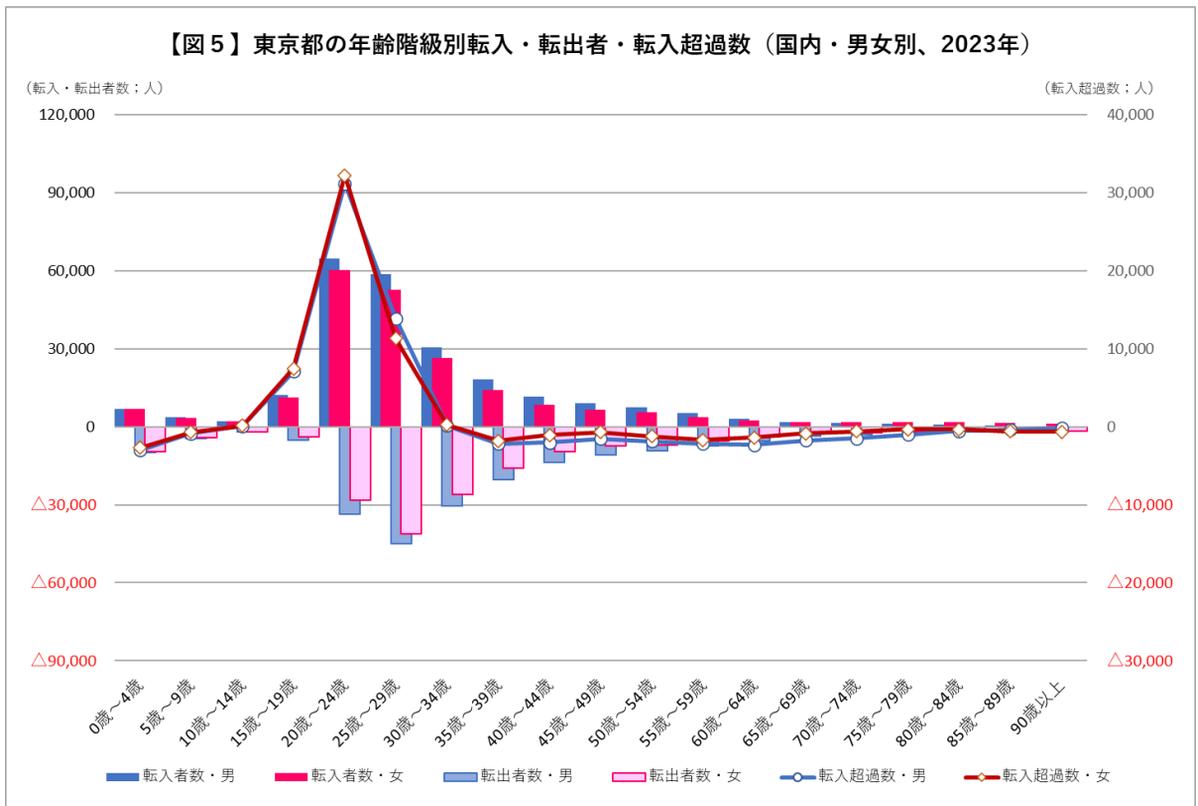
層（男性△6315人、女性△4281人）、65歳以上の高齢層（男性△5237人、女性△3249人）のいずれの層も、転出超過数は女性の方が男性よりも低く抑えられています【図5】。

15～24歳の若い層で女性がより東京都に集まり、30歳代以降の層でも女性の方が東京都により住み続ける傾向にあることが分かります。

東京都から隣接3県への転出超過数も大幅減

2023年の東京都と各道府県との国内移動状況を見ると、東京都からの転出超過となったのは、埼玉県、千葉県、神奈川県のみで、他の道府県はすべて転入超過となりました。

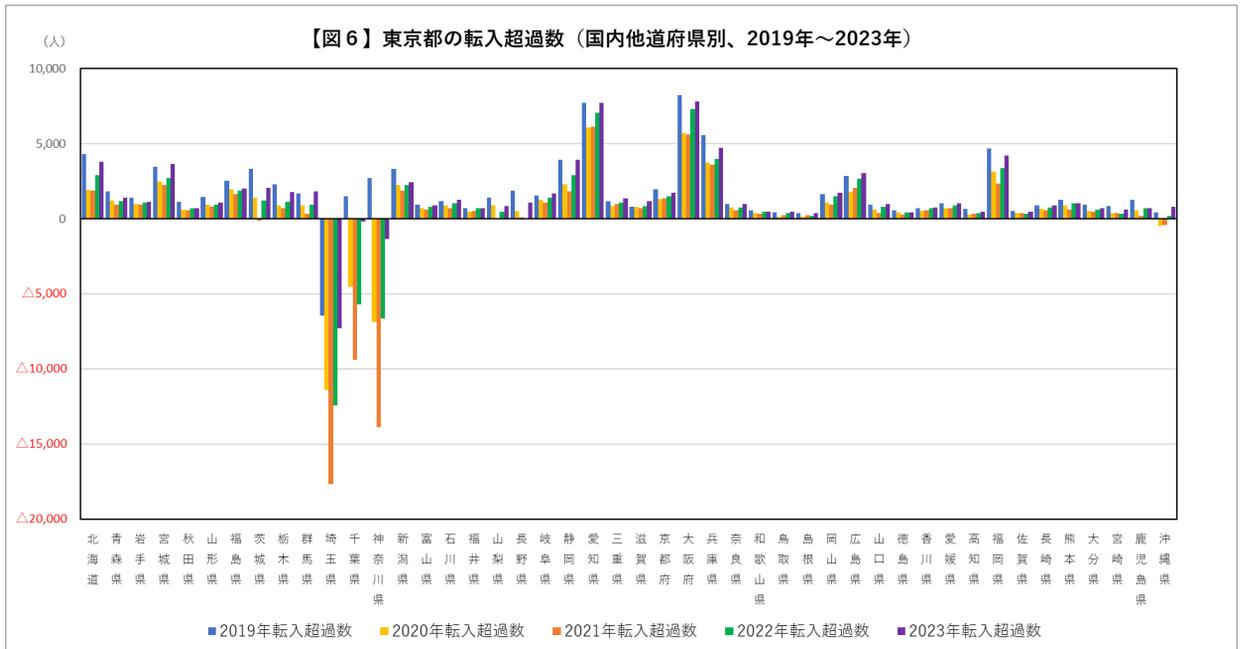
2022年との比較では、隣接3県への転出超過数は大幅に減少し（埼玉県：2022年△1万2458人→2023年△7274人、千葉県：△5683人→△178人、神奈川県：△6658人→△1333人）、他の道府県のうち秋田県、福井県、徳島県、熊本県を除く39道府県で転入超過数が拡大しています【図6】。



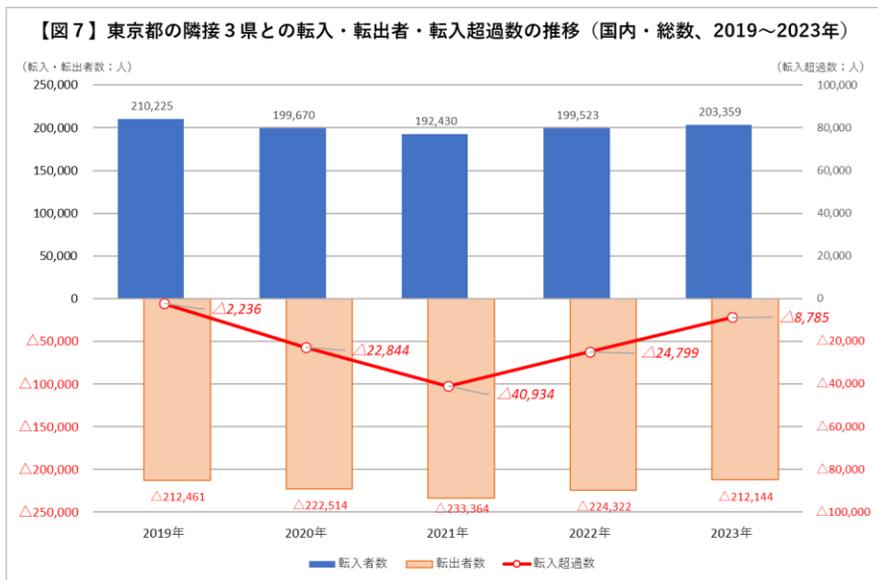
出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

ここで、この5年間の東京都から隣接3県への転出超過の推移をみると、流行前2019年には転入者数21万225人、転出者数21万2461人で、2236人の転出超過に過ぎませんでしたが、2021年に転入者数19万2430人、転出者数23万3364人となって転出超過数は4万934人まで激増しました。2023年には転入者数20万3359人、転出者数21万2144人、転出超過数は8785人できるよう落ち着きをみせています。コロナ禍ピークの2021年には、隣接3県から東京都への転入を控え、東京都から隣接3県への転出が膨らんでいた状況だったががみてとれます【図7】。

また、この転入・転出超過の推移を年齢階級別にみると、2021年は2019年と比べて、15～29歳（若年層）で転入超過数が9539人減る一方で（2019年1万3597人→2021年4058人）、30～49歳（青壮年層）と0～14歳（子ども層）で転出超過数がそれぞれ2万277人（△4780人→△2万5057人）、4783人（△3713人→△8496人）増えています。コロナ禍において東京都から隣接3県への大幅な転出超過の要因は、若年層の転入超過の低下と青壮年層と子ども層（いわゆる「子育て層」）の転出超過の拡大であったことが改めて認識できます【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



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成
注）隣接3県：埼玉県、千葉県、神奈川県

東京圏の転入超過 コロナ前の85%まで回復

東京圏（1都3県）の転入・転出状況を見ると、2023年の転入者数は52万4619人、転出者数は39万8104人で、12万6515人の転入超過となりました。2022年と比較して、転入者数は1万7278人増加、転出者数は9718人減少し、転入超過数は2万6996人増えて2年連続で前年を超えています。

5年間の推移をみると、流行前2019年からコロナ禍ピークの2021年にかけて転入超過数は14万8783人から8万1699人と激減しましたが、その内

訳をみると転入者数が54万140人から48万2743人と5万7397人減少する一方で、転入者数は39万1357人から40万1044人と9687人の増加に留まり、転入者数の大幅減少が大きな要因だったことが分かります。つまり、コロナ禍であっても東京圏から他道府県へ転出する動きはそれほど拡大しなかったとみることができます。2023年には転入者数が流行前とほぼ同水準まで回復したことで、転入超過数は流行前の85%まで回復するに至っています【表5】。

【表4】東京都の隣接3県との年齢階級別転入者・転出者・転入超過数（総数、2023年）

		2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
総数	転入者数	210,225	199,670	192,430	199,523	203,359
	転出者数	212,461	222,514	233,364	224,322	212,144
	転入超過数	△2,236	△22,844	△40,934	△24,799	△8,785
0～14歳	転入者数	12,334	11,549	10,599	11,024	11,343
	転出者数	16,047	17,133	19,095	19,454	16,588
	転入超過数	△3,713	△5,584	△8,496	△8,430	△5,245
15～29歳	転入者数	105,229	102,836	100,550	104,616	106,820
	転出者数	91,632	95,746	96,492	90,913	88,270
	転入超過数	13,597	7,090	4,058	13,703	18,550
30～49歳	転入者数	71,564	65,198	61,387	63,234	63,760
	転出者数	76,344	80,169	86,444	82,460	75,617
	転入超過数	△4,780	△14,971	△25,057	△19,226	△11,857
50～64歳	転入者数	12,798	12,417	12,141	12,748	12,982
	転出者数	15,308	16,319	17,776	17,655	18,035
	転入超過数	△2,510	△3,902	△5,635	△4,907	△5,053
65歳以降	転入者数	8,300	7,670	7,753	7,900	8,454
	転出者数	13,130	13,147	13,557	13,840	13,634
	転入超過数	△4,830	△5,477	△5,804	△5,940	△5,180

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成
注）隣接3件：埼玉県、千葉県、神奈川県

【表5】東京圏（1都3県）の国内他道府県との転入・転出・転入超過数の動向

		2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
転入者数	移動者総数	540,140	492,631	482,743	507,341	524,619
	うち日本人	497,660	459,096	446,808	459,077	468,064
	うち外国人	42,480	33,535	35,935	48,264	56,555
転出者数	移動者総数	391,357	393,388	401,044	407,822	398,104
	うち日本人	352,084	361,091	366,367	364,666	353,262
	うち外国人	39,273	32,297	34,677	43,156	44,842
転入超過数	移動者総数	148,783	99,243	81,699	99,519	126,515
	うち日本人	145,576	98,005	80,441	94,411	114,802
	うち外国人	3,207	1,238	1,258	5,108	11,713

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成
注）隣接3県：埼玉県、千葉県、神奈川県

東京圏内の市町村別にみた転入超過の状況

都心20～40km圏内周辺自治体の転入超過数は上位傾向が続く
アフターコロナで東京都心への通勤アクセスも重視

この5年間で東京圏（1都3県）内のどの市町村に人口が集まってきたのか、すなわち転入超過数が多かったのかをみていきます。以下は、2019年から23年にかけての転入超過数が多い上位20市町村の推移の表です【表6】。

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年にいったん△1万4828人の転出超過に陥ったものの、2022年に再び首位に返り咲き、2023年には5万3899人の転入超過と流行前2019年の8割強にまで回復しています。

次に、横浜市、さいたま市が2019年以降、増減を繰り返しながらも上位にいます。2022年にかけて順位を落としていた川崎市がふたたび転入超過数を増やして4位につけ、千葉市がそれに続いています。やはり都心近郊の政令指定都市に人口が集まっていると言えます。

続いて、神奈川県湘南・県央地域の人気が高く、茅ヶ崎市、平塚市、相模原市が上位につけ、順位は落としたものの藤沢市、大和市も上位20位内に位置しています。

2022年まで千葉県流山市、船橋市、柏市は5～11位の間をキープし、高い人気を誇っていましたが、2023年はやや順位を下げています（柏市は1057人の転入超過で22位）。代わりに松戸市、八千代市、市川市が存在感を増しています。

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り、2023年もこの傾向が続いています。埼玉県内では、2021～22年に順位をあげていた上尾市、川越市、所沢市が姿を消し、2023年は川口市がふたたび上位に位置しています。

2020～22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、都心20～40km周辺に転入超過数の多い市が増えてきましたが、アフターコロナとなった2023年は郊外でありながらも東京都心への通勤アクセスがより良い地域に人気が集まっているものとみられます。

【表6】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、2019～2023年）

順位	2019年		2020年		2021年		2022年		2023年						
	都道府県	市町村	転入超過数	都道府県	市町村	転入超過数	都道府県	市町村	転入超過数	都道府県	市町村				
1	東京都	東京都特別区部	64,176	東京都	東京都特別区部	13,034	埼玉県	さいたま市	10,527	東京都	東京都特別区部	21,420	東京都	東京都特別区部	53,899
2	埼玉県	さいたま市	11,252	神奈川県	横浜市	12,447	神奈川県	横浜市	10,123	埼玉県	さいたま市	9,282	神奈川県	横浜市	9,731
3	神奈川県	川崎市	10,618	埼玉県	さいたま市	10,922	千葉県	千葉市	5,920	神奈川県	横浜市	8,426	埼玉県	さいたま市	7,631
4	神奈川県	横浜市	10,306	神奈川県	川崎市	5,587	神奈川県	藤沢市	4,554	千葉県	千葉市	3,519	神奈川県	川崎市	5,475
5	千葉県	流山市	4,353	千葉県	千葉市	4,783	千葉県	流山市	3,889	神奈川県	藤沢市	3,201	千葉県	千葉市	5,088
6	千葉県	柏市	4,000	千葉県	流山市	4,067	神奈川県	相模原市	3,837	千葉県	船橋市	3,172	神奈川県	茅ヶ崎市	2,520
7	千葉県	千葉市	3,739	千葉県	柏市	3,607	千葉県	柏市	3,722	東京都	八王子市	3,161	神奈川県	平塚市	2,499
8	千葉県	船橋市	3,715	神奈川県	藤沢市	3,244	東京都	八王子市	3,563	神奈川県	相模原市	3,110	神奈川県	相模原市	2,321
9	埼玉県	川口市	3,370	千葉県	船橋市	2,808	東京都	町田市	3,470	千葉県	流山市	2,786	千葉県	船橋市	2,318
10	神奈川県	藤沢市	2,966	千葉県	八千代市	2,468	神奈川県	川崎市	2,768	東京都	町田市	2,784	埼玉県	川口市	2,292
11	東京都	八王子市	2,465	埼玉県	川口市	2,383	千葉県	船橋市	2,728	千葉県	柏市	2,479	東京都	町田市	2,023
12	神奈川県	大和市	2,220	神奈川県	相模原市	2,362	神奈川県	大和市	2,580	神奈川県	川崎市	2,209	千葉県	松戸市	1,888
13	東京都	西東京市	2,122	神奈川県	大和市	1,872	神奈川県	茅ヶ崎市	2,214	神奈川県	大和市	2,085	東京都	八王子市	1,637
14	埼玉県	越谷市	1,996	東京都	三鷹市	1,806	埼玉県	川口市	1,964	神奈川県	海老名市	2,033	千葉県	流山市	1,627
15	千葉県	市川市	1,892	東京都	八王子市	1,773	埼玉県	上尾市	1,936	埼玉県	所沢市	1,927	千葉県	八千代市	1,409
16	東京都	調布市	1,748	東京都	町田市	1,690	埼玉県	川越市	1,773	千葉県	八千代市	1,812	千葉県	市川市	1,293
17	千葉県	松戸市	1,635	千葉県	印西市	1,626	千葉県	印西市	1,760	東京都	小平市	1,686	神奈川県	藤沢市	1,262
18	東京都	町田市	1,542	東京都	国分寺市	1,591	千葉県	八千代市	1,680	神奈川県	平塚市	1,567	神奈川県	大和市	1,161
19	埼玉県	草加市	1,532	神奈川県	海老名市	1,584	埼玉県	草加市	1,568	神奈川県	茅ヶ崎市	1,560	東京都	立川市	1,160
20	東京都	三鷹市	1,400	千葉県	市川市	1,518	東京都	立川市	1,310	千葉県	松戸市	1,545	千葉県	野田市	1,125

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、2023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7】。東京圏への人口流入の中核をなしている15～29歳（若年層）の転入超過数では、東京都特別区部が9万8576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都心近郊の政令指定都市、そして市川市、千葉市、川口市、船橋市、松戸市が続いています。

30～49歳（青壮年層）では、トップにさいたま市が位置し、千葉市、茅ヶ崎市、横浜市、町田市、平塚市、相模原市、流山市、八千代市、八王子市などが続いています。0～15歳（子ども層）の上位にはさいたま市、町田市、茅ヶ崎市、八王子市、柏市、平塚市、印西市、千葉市などが並び、30～49歳の上位と重なる市が多く、「子育て層」がこ

れらの市に転入していることが分かります。

50～64歳（熟年層）では平塚市、茅ヶ崎市、八王子市、千葉市、小田原市、柏市、相模原市など、東京圏の周辺の市に転入が進み、65歳以上（高齢層）ではさいたま市、八王子市、千葉市、相模原市、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（若年層）は東京都特別区内に転入し、子育て層となる30～49歳（青壮年層）はさいたま市や千葉市、横浜市のほか。

茅ヶ崎市、町田市、平塚市、相模原市、流山市、八千代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傾向が強いことが分かります。

【表7】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、2023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	988	東京都 東京都特別区部	98,576	埼玉県	さいたま市	2,424	神奈川県 平塚市	366	埼玉県	さいたま市	702		
2	東京都	町田市	856	神奈川県 川崎市	12,872	千葉県	千葉市	1,449	神奈川県 茅ヶ崎市	302	東京都	八王子市	504		
3	神奈川県	茅ヶ崎市	668	神奈川県 横浜市	10,322	神奈川県	茅ヶ崎市	1,413	東京都 八王子市	261	千葉県	千葉市	446		
4	東京都	八王子市	487	埼玉県	さいたま市	3,934	神奈川県	横浜市	1,283	千葉県	千葉市	260	神奈川県	相模原市	443
5	千葉県	柏市	429	千葉県	市川市	3,604	東京都	町田市	1,075	神奈川県	小田原市	209	東京都	青梅市	423
6	神奈川県	平塚市	368	千葉県	千葉市	2,593	神奈川県	平塚市	809	千葉県	柏市	175	神奈川県	平塚市	310
7	千葉県	印西市	367	埼玉県	川口市	2,440	神奈川県	相模原市	731	神奈川県	相模原市	171	千葉県	柏市	310
8	千葉県	千葉市	340	千葉県	船橋市	2,078	千葉県	流山市	714	神奈川県	秦野市	159	埼玉県	深谷市	290
9	千葉県	野田市	304	千葉県	松戸市	1,711	千葉県	八千代市	677	神奈川県	鎌倉市	152	千葉県	八千代市	192
10	埼玉県	久喜市	299	千葉県	浦安市	1,459	東京都	八王子市	602	千葉県	野田市	145	東京都	日の出町	178
11	埼玉県	新座市	255	東京都	調布市	915	神奈川県	藤沢市	573	埼玉県	春日部市	136	千葉県	印西市	167
12	神奈川県	鎌倉市	250	神奈川県	大和市	909	埼玉県	上尾市	535	埼玉県	久喜市	129	東京都	あきる野市	155
13	埼玉県	川越市	247	神奈川県	相模原市	861	千葉県	柏市	527	東京都	東村山市	129	神奈川県	茅ヶ崎市	151
14	千葉県	流山市	236	埼玉県	朝霞市	860	埼玉県	新座市	499	千葉県	印西市	126	千葉県	茂原市	145
15	埼玉県	上尾市	230	東京都	武蔵野市	835	千葉県	野田市	486	千葉県	館山市	120	埼玉県	熊谷市	138
16	東京都	国分寺市	230	埼玉県	八潮市	819	埼玉県	久喜市	460	千葉県	八千代市	118	神奈川県	小田原市	136
17	東京都	日野市	213	埼玉県	草加市	798	埼玉県	川越市	456	千葉県	鎌ヶ谷市	117	埼玉県	北本市	135
18	埼玉県	飯能市	211	東京都	立川市	724	千葉県	木更津市	432	千葉県	市原市	117	埼玉県	川越市	133
19	神奈川県	藤沢市	202	埼玉県	戸田市	713	埼玉県	川口市	407	千葉県	茂原市	115	東京都	東久留米市	128
20	千葉県	佐倉市	180	埼玉県	和光市	710	神奈川県	鎌倉市	370	東京都	東大和市	112	東京都	町田市	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

都区部のすべての区で人口が増加

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

外国人の流入は5.7万人超に 都区部全体の人口を押し上げ

最後に、東京都区部のそれぞれの区別に、2023年の人口増減の状況を見ていきます。

東京都区部全体では、2021年に総数で4万9891人の減少を記録しましたが、2022年に4万6339

人の大幅増加に転じ、2023年には7万3813人の増加となりました。その内訳を日本人・外国人別にみると日本人が1万6393人増、外国人が5万7420人増と、外国人の人口増加が大きく寄与していることが分かります【表8】。

【表8】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）

	2021年				外国人				2022年				2023年								
	総数	計	日本人	外国人	計	社会増減	自然増減	自然増減	計	社会増減	自然増減	自然増減	計	社会増減	自然増減	自然増減					
東京都	△48,592	△20,037	12,836	△32,873	△28,555	△30,746	2,191	46,732	△16,499	31,086	△47,585	63,231	53,469	1,850	70,237	3,933	55,164	△51,231	66,304	63,977	2,327
東京都区部	△49,891	△23,462	△6,867	△16,595	△26,429	△28,307	1,878	46,339	△8,661	17,708	△26,369	55,000	53,469	1,531	73,813	16,393	44,628	△28,235	57,420	55,474	1,946
千代田区	△167	76	△88	164	△243	△245	2	862	323	202	121	539	541	△2	844	339	198	141	505	496	9
中央区	836	1,065	88	977	△229	△269	40	2,655	1,393	562	831	1,262	1,211	51	2,761	1,715	1,033	682	1,046	1,007	39
港区	△1,853	△64	△865	801	△1,789	△1,851	62	4,432	2,022	1,495	527	2,410	2,341	69	4,691	2,752	2,117	635	1,939	1,840	99
新宿区	△4,009	△89	352	△441	△3,920	△4,028	108	5,057	△1,315	△399	△916	6,372	6,277	95	2,947	△671	210	△881	3,618	3,543	75
文京区	△242	345	215	130	△587	△615	28	3,321	677	662	15	2,644	2,636	8	2,524	878	813	65	1,646	1,624	22
台東区	62	954	1,507	△553	△892	△918	26	3,770	1,640	2,446	△806	2,130	2,121	9	4,909	2,450	3,141	△691	2,459	2,425	34
墨田区	77	616	1,000	△384	△539	△576	37	4,261	2,395	3,002	△607	1,866	1,841	25	4,570	2,665	3,259	△594	1,905	1,871	34
江東区	△349	768	1,130	△362	△1,117	△1,307	190	6,930	2,814	3,868	△1,054	4,116	3,989	127	6,226	2,611	3,603	△992	3,615	3,430	185
品川区	△2,705	△1,901	△2,100	199	△804	△853	49	497	△685	△513	△172	1,182	1,133	49	4,084	2,319	2,763	△444	1,765	1,732	33
目黒区	△3,041	△2,640	△2,543	△97	△401	△431	30	359	△565	△235	△330	924	910	14	885	55	341	△286	830	799	31
大田区	△4,969	△3,949	△2,055	△1,894	△1,020	△1,121	101	△278	△2,210	399	△2,609	1,932	1,841	91	5,209	1,846	4,684	△2,838	3,363	3,258	105
世田谷区	△4,164	△3,028	△2,460	△568	△1,136	△1,184	48	△769	△2,835	△1,283	△1,552	2,066	2,028	38	2,702	259	2,061	△1,802	2,443	2,398	45
渋谷区	△1,493	△695	△900	205	△798	△824	26	399	△669	△590	△79	1,068	1,041	27	1,197	109	196	△87	1,088	1,063	25
中野区	△2,615	△565	△18	△547	△2,050	△2,115	65	1,576	△937	△139	△798	2,513	2,473	40	3,784	843	1,732	△889	2,941	2,845	96
杉並区	△3,801	△2,269	△1,521	△748	△1,532	△1,606	74	1,083	△635	625	△1,260	1,718	1,679	39	2,057	△200	1,263	△1,463	2,257	2,192	65
豊島区	△3,958	△1,700	△1,080	△620	△2,258	△2,385	127	5,362	629	1,429	△800	4,733	4,622	111	2,946	△853	△40	△813	3,799	3,689	110
北区	△1,880	△1,079	130	△1,209	△801	△937	136	2,454	△383	1,386	△1,769	2,837	2,720	117	3,969	914	2,629	△1,715	3,055	2,906	149
荒川区	△992	△298	349	△647	△694	△775	81	1,271	△293	464	△757	1,564	1,525	39	2,454	337	1,263	△926	2,117	2,048	69
板橋区	△2,999	△1,408	672	△2,080	△1,591	△1,719	128	1,027	△1,682	936	△2,618	2,709	2,579	130	4,686	707	3,522	△2,815	3,979	3,837	142
練馬区	△1,741	△442	905	△1,347	△1,299	△1,344	45	556	△1,428	840	△2,268	1,984	1,950	34	2,626	244	2,569	△2,325	2,382	2,342	40
足立区	△1,896	△1,428	2,299	△3,727	△468	△561	93	1,008	△1,902	2,665	△4,567	2,910	2,820	90	3,109	△174	4,365	△4,539	3,283	3,149	134
葛飾区	△1,608	△875	1,313	△2,188	△733	△862	129	2,092	△203	2,204	△2,407	2,295	2,170	125	2,825	△88	2,790	△2,878	2,913	2,777	136
江戸川区	△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	1,808	△2,664	116	△2,780	4,472	4,203	269

出典：東京都「人口の動き」（令和3年中、令和4年中、令和5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。

区別には、人口総数ですべての区が増加しており、多い順に江東区（6226人増）、大田区（5209人増）、台東区（4909人増）、港区（4686人増）、板橋区（4696人増）、墨田区（4570人増）となっています。このうち江東区、大田区、板橋区は外国人の大幅増が総数の増加に寄与しています。外国人のみの増減でみると、江戸川区（4472人増）、

板橋区（3979人増）、豊島区（3799人増）、新宿区（3618人増）、江東区（3615人増）、大田区（3363人）の順で多くなっています。外国人の顕著な人口増は、2022年は新宿区、豊島区、江東区でみられましたが、2023年には江戸川区、板橋区、大田区などのエリアにも広がっていることがみとれます。

城東に加え城北・城南のエリアに人口流入が加速

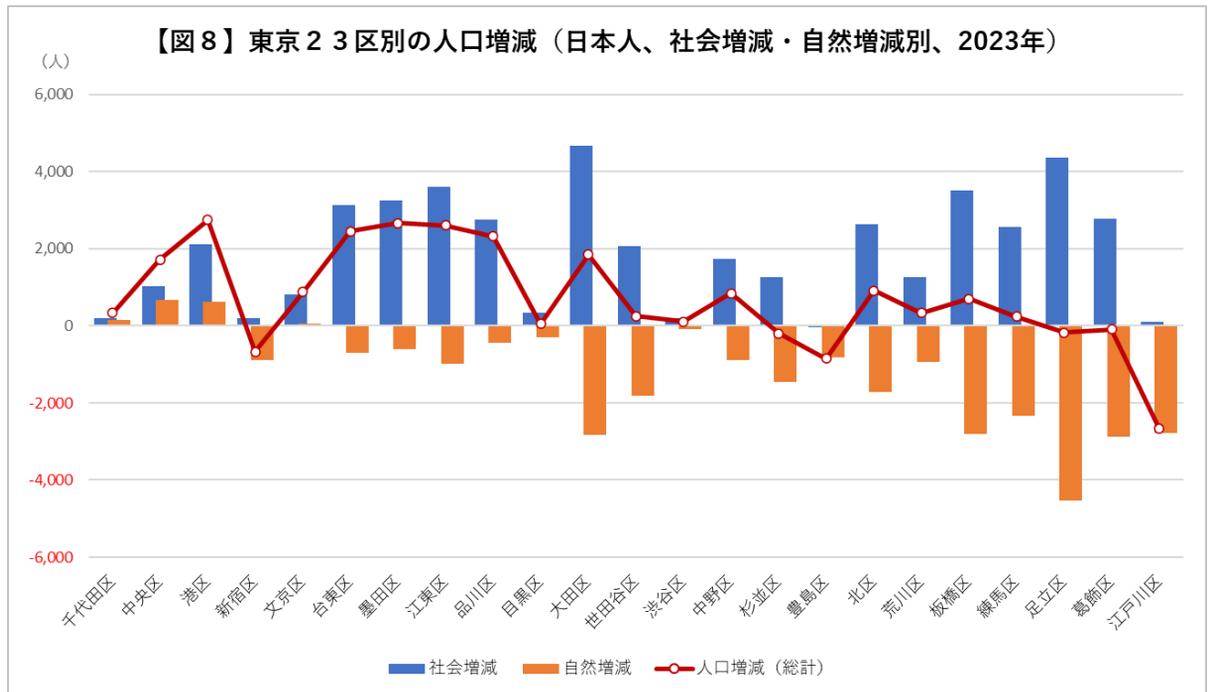
次に、日本人の動向に絞ってみると、人口増加の多い順で、港区（2752人増）、墨田区（2665人増）、江東区（2611人増）、台東区（2450人増）、品川区（2319人増）、大田区（1846人増）、中央区（1715人増）があげられます【図8】。これらの区を社会増減・自然増減の動向も含めてみると、社会増が多く自然増でもある港区と中央区の2区、社会増が多く自然減もかろうじて低く抑えられている墨田区、江東区、台東区、品川区の4区、そして顕著な自然減があるがそれを上回る多くの社会増があった大田区という3つの種類に特徴づけることができます。

港区や中央区といった都心エリア、墨田区、江東区、台東区、品川区などの城東・城南の湾岸エリアでは再開発が進み、若い世代が住み始めて

自然減が低く抑えられつつ、引き続き人口の流入も続いていると考えられます。また大田区は、交通便利性の高さから就職時に若者が転居するケースが多く、大幅な社会増につながったと推測できます。

一方、江戸川区では、顕著な自然減が進みつつも社会増に大きな回復がみられずに大幅な人口減少が続いています。

そのほか特徴のある区では、足立区、葛飾区、板橋区、練馬区、北区などは顕著な自然減があるが社会増も多く、人口計では微増あるいは微減となった区としてあげることができます。これら城北を中心としたエリアでは、これまで年齢構成が高く自然減が進みつつも、家賃など住居費が23区内で相対的に安く、日本人が流入しているものとみられます。



出典：東京都「人口の動き」（令和3年中、令和4年中、令和5年中）をもとに集計・作成

2023年の東京都区部の人口動向をみると、日本人の社会増も大幅に回復しましたが、やはり外国人の社会増が人口の増加に大きく寄与しています。港区、中央区のように日本人の人口増が外国人より高い区もありますが、多くの区で外国人の人口増の方が上回っています。江東区、台東区、墨田区などの城東エリアに加え、板橋区、足立区、北区、大田区、品川区といった城北・城南の一部エリアにも日本人とともに外国人の人口流入が進み、これらの区では顕著な人口の増加がみられ、注目エリアになりつつあると言えます。

江戸川区では、日本人の自然増が進みながら、代わりに外国人の社会増が大きく、居住者層が日本人から外国人に置き換わっているとみられます。

まとめ

これまでみたように、2023年の東京都の人口はコロナ流行前を上回り、過去最多の1410万人台に達しました。その増加には、2022年に引き続き外国人の人口増が大きく影響を与えています。日本人については社会増の拡大という明るい兆しはみえるものの、自然減の拡大（少子化と多死社会の進行）がやや影を落としています。

国内の人口移動に着目すると、東京都への転入

超過数は流行前の8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流行前より1万人ほど上回る数の転入超過となっています。2023年は進学や就職、社内異動などの全面復活で男性の転入超過数が大幅に増えたものの、それでも女性の転入超過数は男性の1.18倍であり、女性が東京に集まり、かつ住み続ける傾向が強いと言えます。

東京圏内の市町村別にみた転入超過の状況では、若年層では東京都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、千葉市、横浜市のほか、都心30～40km圏周辺の東京近郊を志向する傾向に変わりありませんが、アフターコロナで東京都心への通勤アクセスがより良い地域への選別が強まっているようにみえます。

東京23区内では、前年にも外国人の社会増が目立った新宿区、豊島区、江東区に加え、江戸川区、板橋区、大田区など外国人の社会増エリアが広がりをみせています。日本人の動向では、港区や中央区といった都心エリア、墨田区、江東区、台東区、品川区などの城東・城南の湾岸エリアなどで人口増が目立っています。足立区、葛飾区、板橋区などは年齢構成が高く自然減が進みつつも、多くの人口が流入しているエリアとなっています。

アフターコロナを迎え、東京にはふたたび外国人の大幅流入とともに、国内での東京回帰の流れが定着しはじめました。東京復活と繁栄の狼煙が今まさに上がったと言えるでしょう。



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

2024年1月に東京都の人口推計による総人口は、過去最多の1410万人台に乗りました。総務省の住民基本台帳でも、2023年末には東京都の転入超過数が6万8285人とコロナ前の8割水準に回復、東京圏（1都3県）の転入超過数も12万6515人でコロナ前の8.5割まで回復しました。コロナ禍の3年間で東京都の人口増加が止まり、その間2021年末から22年初めにかけて人口が1400万人を下回ったことがウソのようです。

東京都では日本人、外国人とも社会増減数の大幅増が人口増加に大きく寄与しましたが、日本人については2023年の社会増減数は5万人台とコロナ禍前の6割に戻りながら、自然増減については、この5年間で出生数低下と死亡数拡大が進みマイナスとなっています。

東京都への人口流入の主役は若年層（15歳～29歳）ですが、2022年にコロナ禍前とほぼ同水準に回復し、2023年にはさらに1万人ほど上回りました。また、15～24歳の若い層で女性が男性より多く東京都に集まる傾向に変わりはありません。

東京都からの転出超過は、埼玉県、千葉県、

神奈川県、隣接3県だけで、都心20～40km周辺で都心への通勤アクセスが良い郊外都市への転出が目立ちます。しかし、コロナ禍で進んだ人口流動の動きは大幅に減っています。

23区では外国人の増加が5.7万人を越し、人口総数の増加に寄与しています。また、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、葛飾区などの城東エリアが中心となっていますが、城北、さらには不動産価格の高い城南のエリアでも人口流入が加速しています。

コロナ禍にあっても都心回帰の状況は続いていました。それが再び顕著になりつつありますが、都心5区の不動産価格の高騰で人々はその周辺区に不動産を求める傾向がより強くなっています。

コロナが流行しても東京への集積は維持され、それが再び加速されるであろう兆しが見えています。そして、そのカギを握るのが外国人であることも予想されますが、円安、給料水準の低さなどの諸条件がどう変化するのかが、外国人政策とともに大きく影響することは間違いありません。



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（76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 代表取締役社長
・生年月日：1974年 横浜生まれ（49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：代表取締役社長 金 大仲
設立年月日：2005年3月
資本金：5億68百万円（2023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
賃貸住宅管理業 国土交通大臣 (01) 第001837号
不動産特定共同事業 東京都知事 第114号

【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 経営企画部：近藤・中里
TEL：03-6821-5944 MAIL：glmirinfo@global-link-m.com