



グローバル都市不動産研究所
レポート第35弾

2025.09.17

東京への人口集中、コロナ禍前を超える勢い

～自然減を上回る社会増、とりわけ高まる外国人の存在感～

- 01** 東京都の人口は1,420万人台、人口増加がますます加速
- 02** 東京都及び東京圏の転入・転出状況
- 03** 東京圏の市区町村別にみた人口増減の状況
- 04** 東京23区の人口増減の状況
- 05** 都市政策の第一人者 市川宏雄所長による分析結果総括

東京都の人口は1,420万人台、人口増加がますます加速

2024年の東京都の人口約9万人増、外国人の大幅な社会増が増加の主要因に
日本人の社会増はコロナ禍前の水準に回復するも、自然減が拡大し続ける

2025年8月6日、総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」（令和7年1月1日現在）が公表され、日本の総人口（日本人・外国人を合わせた総数）は1億2,433万690人（住民基本台帳ベース）となり前年から55万4,485人減、そのうち日本人人口が90万8,574人減の一方、外国人人口が35万4,089人増で、日本人の減少を外国人の増加で補う構図が加速しているとのニュースが駆け巡りました。

2015年からの時系列でみると、日本人は2015年に出生者数101万46人に対し死亡者数129万6,144人で、両者の差である自然増減が28万6,098人減であったのが、2024年には出生者数68万7,689人、死亡者数159万9,850人で、自然増減が91万2,161人減にまで拡大しています。一方、外国人の社会増減は、2015年の10万4,263人増から2019年の18万8,963人増へと徐々に拡大し、2020・21年にコロナ禍でいったん社会減に転じたものの、2022年以降に再び社会増となり、

2024年には34万424人増と拡大し続けています。併せて外国人の自然増減数も2015年の7,299人増から2024年の1万3,665人増と拡大しています

【表1－1】。

このように全国的に日本人の自然減、外国人の社会増が進行する中で、東京の人口の動向はどうだったのでしょうか。本レポートでは、2024年の東京都及び東京圏の人口動向について、昨年のレポート（第27弾）を踏まえつつ、日本人・外国人別の状況に着目して分析していきます。

2024年 東京都の人口動向

東京都の総人口（東京都「東京都の人口（推計）」による）は、2025年1月1日時点で前年同月から9万632人増えて1,419万5,730人となり、2025年7月1日現在1,426万1,422人と、ついに1,420万人台に乗りました【図1】。

東京都の人口動向は、コロナ禍の2021年に4万8,592人減となりましたが、2022年に4万6,732人増、2023年に7万237人増、2024年には9万632人

【表1－1】 全国の人口増減数（当年1月1日から翌年1月1日までの人口の動き） (人)

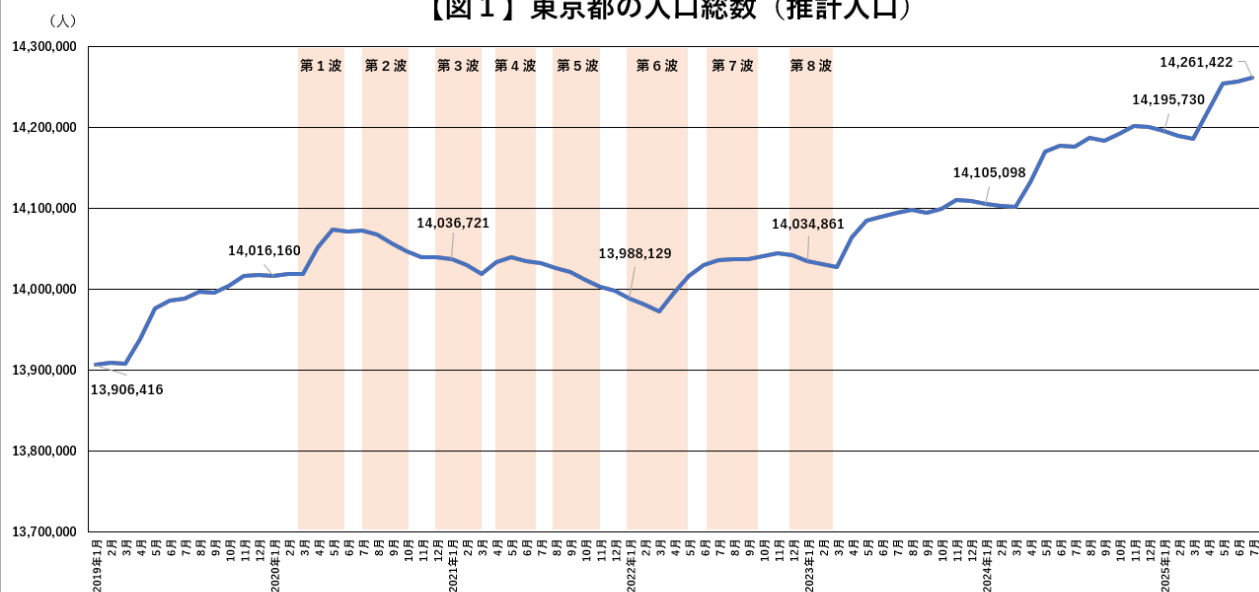
	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
人口増減（総数）	△160,272	△159,125	△199,827	△263,696	△305,530	△483,789	△726,342	△511,025	△531,702	△554,485
日本人	計	△271,834	△308,084	△374,055	△433,239	△505,046	△428,617	△619,140	△800,523	△861,237
	社会増減数	14,264	20,229	18,323	9,325	6,952	101,991	10,563	△7,199	△10,877
	自然増減数	△286,098	△328,313	△392,378	△442,564	△511,998	△530,608	△629,703	△793,324	△850,360
	出生者数	1,010,046	981,202	948,396	921,000	866,908	843,321	812,036	771,801	729,367
	死亡者数	1,296,144	1,309,515	1,340,774	1,363,564	1,378,906	1,373,929	1,441,739	1,565,125	1,599,850
外国人	計	111,562	148,959	174,228	169,543	199,516	△55,172	△107,202	289,498	329,535
	社会増減数	104,263	139,170	164,870	160,188	188,963	△66,056	△117,407	281,425	318,696
	自然増減数	7,299	9,789	9,358	9,355	10,553	10,884	10,205	8,073	10,839

【表1－2】 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） (人)

	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
人口増減（総数）	117,764	114,704	107,293	103,386	94,193	8,600	△48,592	46,732	70,237	90,632
日本人	計	86,164	77,400	72,137	73,205	68,547	39,493	△20,037	△16,499	3,933
	社会増減数	84,714	78,733	79,332	85,141	87,308	60,501	12,841	31,083	55,167
	自然増減数	1,450	△1,333	△7,195	△11,936	△18,761	△21,008	△32,878	△47,582	△51,234
	出生者数	113,792	112,348	109,441	107,611	102,106	100,208	95,417	91,292	86,743
	死亡者数	112,342	113,681	116,636	119,547	120,867	121,216	128,295	138,874	137,977
外国人	計	31,600	37,304	35,156	30,181	25,646	△30,893	△28,555	63,231	66,304
	社会増減数	29,700	34,809	32,751	27,836	23,135	△33,362	△30,743	61,359	63,977
	自然増減数	1,900	2,495	2,405	2,345	2,511	2,469	2,188	1,872	2,327

出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」（各年）をもとに作成

【図1】東京都の人口総数（推計人口）



増とその数が拡大しています。ただし、2024年の増加数の内訳をみると、日本人1万6,825人増、外国人7万3,807人増と、外国人の増加が大きく寄与していることが分かります【表1-2】。

日本人は、社会増減（転入者数等－転出者数等）は7万2,052人増とコロナ禍前の水準にまで回復したものの、自然増減（出生者数－死亡者数）が5万5,227人減と大きく膨らんでいます。2015年と比べても出生者数が25.8%減（11万3,792人→8万4,434人）、死亡者数が24.3%増（11万2,342人→13万9,661人）となっているように、自然減の数が膨らむことで全体の対前年比増加数は1万6,825人に留まる状況となっています。

一方、外国人は、社会増減が7万1,039人増と、2022年以降3年連続で伸びています。コロナ禍前（2015～2019年）には2～3万人台でしたが2022年以降にはその数が倍増し、さらに拡大しつつあります。併せて自然増減数も2015年の1,900人増から2024年の2,768人増へと拡大しています。

2024年の東京都は、日本人の5万5,227人の自然減がありながらも、日本人で7万2,052人、外国人で7万1,039人の社会増を得ることで、9万632人の人口増加を達成したことになります。コロナ禍前と比べ、日本人とともに外国人の社会増が人口増加の要因となっている状況がみてとれます。

02

東京都及び東京圏の転入・転出状況

**東京圏への転入超過数はほぼコロナ禍前水準に 国外からの外国人流入も増加
東京都へは隣接3県からの移動含め若年層と女性の流入が顕著**

国外から約16万人の外国人が東京圏に流入

次に、国外との移動状況、国内都道府県間の移動状況（どちらも日本人及び外国人）について、総務省「住民基本台帳人口移動報告」から詳しくみていきます。

2024年における国外との移動状況は、国外からの転入者数73万5,883人、国外への転出者数37万1,615人で、転入超過数（転入者数－転出者数）は36万4,268人となっています。日本人は9,852人の転出超過、外国人は37万4,120人の転入

【表 2】 国外からの転入超過数の推移（総数・日本人・外国人別、2020～2024年）

		2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	(人)
全国	総数	131,514	△14,377	326,640	353,448	364,268	
	うち日本人	60,321	△4,171	△19,520	△25,250	△9,852	
	うち外国人	71,193	△10,206	346,160	378,698	374,120	
一都三県	総数	63,882	2,957	130,025	141,923	155,431	
	うち日本人	29,102	△813	△9,008	△11,099	△4,207	
	うち外国人	34,780	3,770	139,033	153,022	159,638	
埼玉県	総数	10,117	801	15,243	21,004	23,143	
	うち日本人	3,738	△115	△935	△1,182	△716	
	うち外国人	6,379	916	16,178	22,186	23,859	
千葉県	総数	17,269	3,910	31,410	37,956	37,479	
	うち日本人	3,908	89	△595	△960	△625	
	うち外国人	13,361	3,821	32,005	38,916	38,104	
東京都	総数	24,607	△2,718	66,548	64,831	72,795	
	うち日本人	13,503	△1,741	△5,646	△6,394	△2,011	
	うち外国人	11,104	△977	72,194	71,225	74,806	
神奈川県	総数	11,889	964	16,824	18,132	22,014	
	うち日本人	7,953	954	△1,832	△2,563	△855	
	うち外国人	3,936	10	18,656	20,695	22,869	

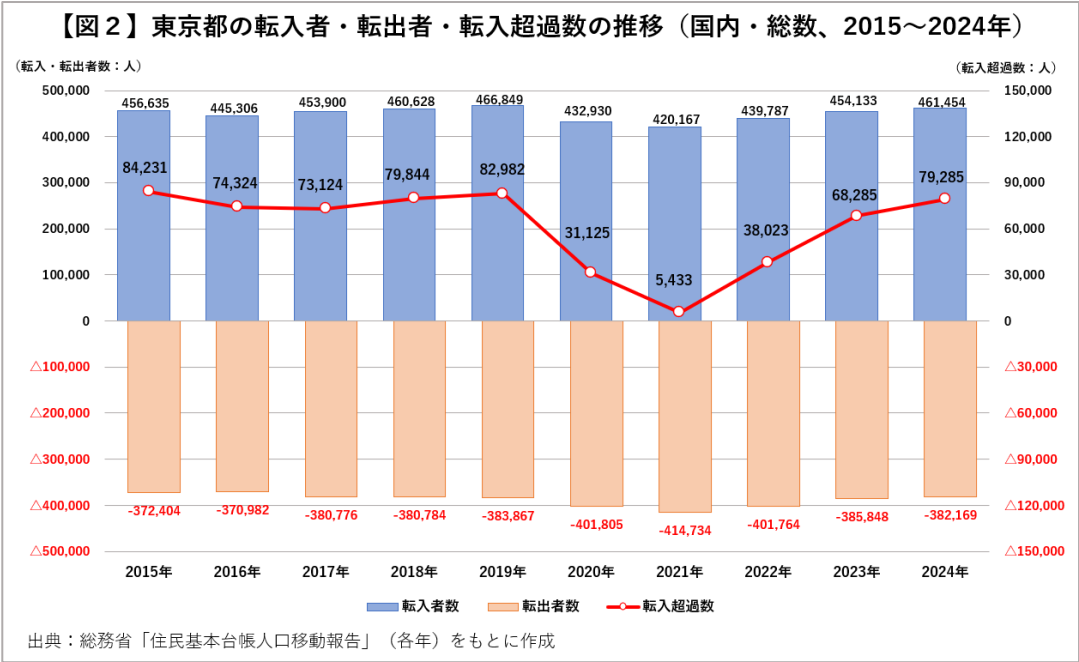
出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」（各年）をもとに作成

超過であり、外国人の転入超過数はアフターコロナとなった2022年以降おおむね30万人台後半が続いています。

東京都の転入超過数は総数7万2,795人で、日本人は2,011人の転出超過、外国人は7万4,806人の転入超過、東京圏（一都三県）の転入超過数は総数15万5,431人、日本人は4,207人の転出超過、外国人は15万9,638人の転入超過となっています。外国人の転入超過数でみると、東京都は全国の約20.0%、東京圏は全国の約42.7%を占め、国外から東京都もしくは東京圏に多くの外国人が流入している状況となっています【表 2】。

東京圏への転入超過数はコロナ禍前の9割超に回復
国内移動による東京都及び東京圏の転入・転出

状況（日本人及び外国人）をみると、2024年は東京都7万9,285人、東京圏13万5,843人の転入超過であり、いずれも前年に比べ1万人程度の拡大となっています。アフターコロナとなった2022年から順調に拡大を続け、コロナ禍前の2019年と比較して9割超の水準まで回復するに至っています。これらの転入超過数を日本人・外国人別にみると、2019年以前は転入超過数の大半が日本人（あるいは外国人は転出超過）でしたが、2023年以降は転入超過数の1割程度を外国人が占めており（2024年：東京都への転入超過数7万9,285人のうち外国人8,722人、東京圏への転入超過数13万5,843人のうち外国人1万6,506人）、国内移動においても外国人の存在感が高まりつつあります【図 2、表 3－1、表 3－2】。



【表3-1】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

(人)

		2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
転入者数	移動者総数	456,635	445,306	453,900	460,628	466,849	432,930	420,167	439,787	454,133	461,454
	うち日本人	426,084	413,444	419,283	423,617	427,307	401,168	388,297	399,269	406,749	407,610
	うち外国人	30,551	31,862	34,617	37,011	39,542	31,762	31,870	40,518	47,384	53,844
転出者数	移動者総数	372,404	370,982	380,776	380,784	383,867	401,805	414,734	401,764	385,848	382,169
	うち日本人	344,388	339,267	343,785	340,843	340,732	362,794	377,482	365,360	348,260	337,047
	うち外国人	28,016	31,715	36,991	39,941	43,135	39,011	37,252	36,404	37,588	45,122
転入超過数	移動者総数	84,231	74,324	73,124	79,844	82,982	31,125	5,433	38,023	68,285	79,285
	うち日本人	81,696	74,177	75,498	82,774	86,575	38,374	10,815	33,909	58,489	70,563
	うち外国人	2,535	147	△ 2,374	△ 2,930	△ 3,593	△ 7,249	△ 5,382	4,114	9,796	8,722

【表3-2】東京圏の国内他道府県との転入者・転出者・転入超過数の動向

(人)

		2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
転入者数	移動者総数	516,109	509,249	516,699	530,124	540,140	492,631	482,743	507,341	524,619	526,425
	うち日本人	487,251	477,790	481,289	491,003	497,660	459,096	446,808	459,077	468,064	462,388
	うち外国人	28,858	31,459	35,410	39,121	42,480	33,535	35,935	48,264	56,555	64,037
転出者数	移動者総数	388,486	383,967	391,169	390,256	391,357	393,388	401,044	407,822	398,104	390,582
	うち日本人	367,894	359,922	361,510	355,403	352,084	361,091	366,367	364,666	353,262	343,051
	うち外国人	20,592	24,045	29,659	34,853	39,273	32,297	34,677	43,156	44,842	47,531
転入超過数	移動者総数	127,623	125,282	125,530	139,868	148,783	99,243	81,699	99,519	126,515	135,843
	うち日本人	119,357	117,868	119,779	135,600	145,576	98,005	80,441	94,411	114,802	119,337
	うち外国人	8,266	7,414	5,751	4,268	3,207	1,238	1,258	5,108	11,713	16,506

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」（各年）をもとに作成

注）東京圏：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県

東京都に若年層約10万人の転入超過、子育て層の転出超過ほぼ収まる

続いて、国内移動による東京都の転入・転出状況（日本人及び外国人）について分析を進めます。

2024年の東京都の転入・転出状況を年齢5歳階級別にみると、進学・就職等で多くの転入がみられる15～19歳（1万4,286人）、20～24歳（6万4,070人）、25～29歳（2万4,706人）の3つの年齢階級はほぼ前年並みの数値で推移しています。2023年に転入超過に転じた30～34歳は1,251人に

転入超過数が拡大し、コロナ禍で大きく転出超過に転じた35～39歳（△2,062人）、40～44歳（△1,445人）、45～49歳（△885人）もその転出超過数を縮小しています【表4】。

これを、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）に分けて推移をみると、若年層の転入超過数（10万3,062人）は2023年と同様にコロナ禍前よりも1万人ほど上回っています。青壮年層の転出超過数（3,141人）、子ど

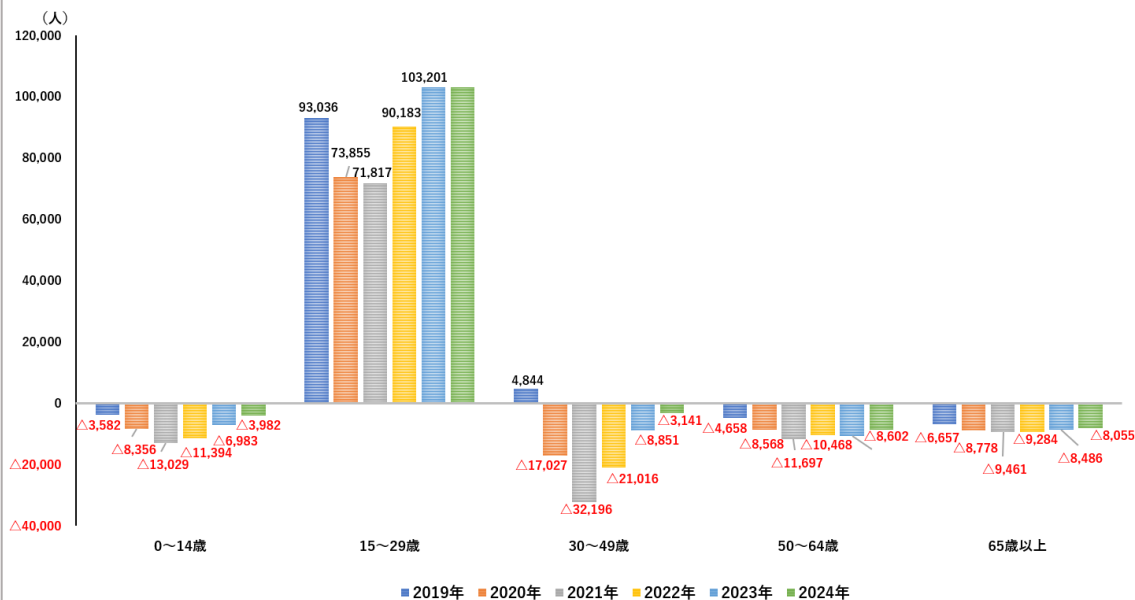
【表4】東京都の年齢階級別転入超過数（男女別）

(人)

	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			2024年転入超過数		
	男	女	計	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	△10,217	△4,756	△4,246	△9,002	△3,029	△2,690	△5,719	△2,218	△2,180	△4,398
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	△229	△451	△680
10歳～14歳	554	615	1,169	247	324	571	△146	35	△111	△76	△17	△93	113	177	290	510	586	1,096
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	7,001	7,285	14,286
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	30,980	33,090	64,070
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	13,318	11,388	24,706
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	138	277	415	944	307	1,251
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	△2,180	△1,799	△3,979	△1,225	△837	△2,062
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	△1,065	△380	△1,445
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	△752	△133	△885
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	△1,165	△633	△1,798
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	△1,559	△1,485	△3,044
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	△2,270	△1,490	△3,760
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	△1,767	△662	△2,429
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	△1,180	△383	△1,563
75歳～79歳	△636	△279	△915	△818	△512	△1,330	△792	△554	△1,346	△931	△435	△1,366	△986	△317	△1,303	△1,035	△372	△1,407
80歳～84歳	△387	△383	△770	△457	△545	△1,002	△568	△471	△1,039	△585	△446	△1,031	△536	△327	△863	△687	△492	△1,179
85歳～89歳	△226	△524	△750	△295	△673	△968	△291	△737	△1,028	△412	△619	△1,031	△380	△571	△951	△328	△458	△786
90歳以上	△90	△593	△683	△138	△583	△721	△136	△537	△673	△166	△629	△795	△157	△632	△789	△163	△528	△691
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	37,113	42,172	79,285

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」（各年）をもとに作成

【図3】東京都の年齢階級別転入超過数の推移（国内・全体、2019～2024年）



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」（各年）をもとに作成

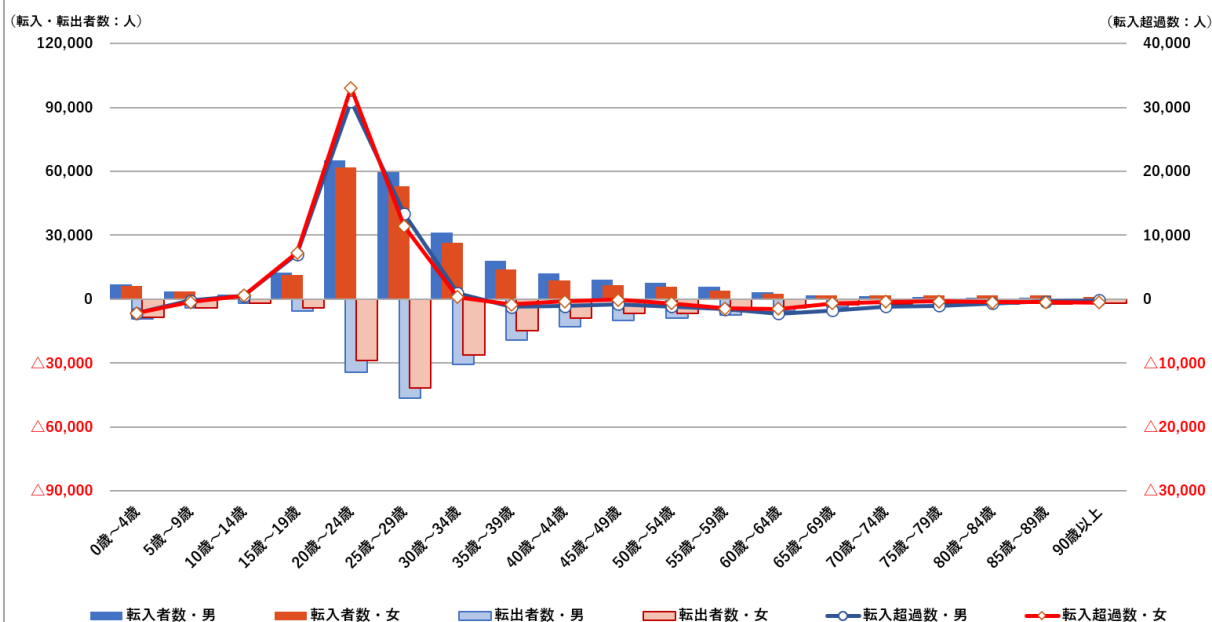
も層の転出超過数（3,982人）とも2022年以降大きく縮小しており、コロナ禍で拡大していた「子育て層」（30～49歳代＋子ども層）の転出超過はほぼ収まってきたと言えます【図3】。

引き続き女性の転入超過数が男性を上回る

東京都の転入・転出状況を男女別にみると、2024年の転入超過数は男性3万7,113人、女性4万2,172人と、女性が男性よりも約1.14倍上回って

います。年齢階級別にみると、15～19歳、20～24歳で女性の方が男性を上回る状況が続いています。また、30～49歳の青壮年層（男性△2,098人、女性△1,043人）、50～64歳の熟年層（男性△4,994人、女性△3,608人）、65歳以上の高齢層（男性△5,160人、女性△2,895人）のいずれの層も、転入超過数は女性の方が男性よりも低く抑えられており、女性の方が東京都に住み続ける傾向も続いています【表4、図4】。

【図4】東京都の年齢階級別転入者・転出者・転入超過数（国内・男女別、2024年）



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

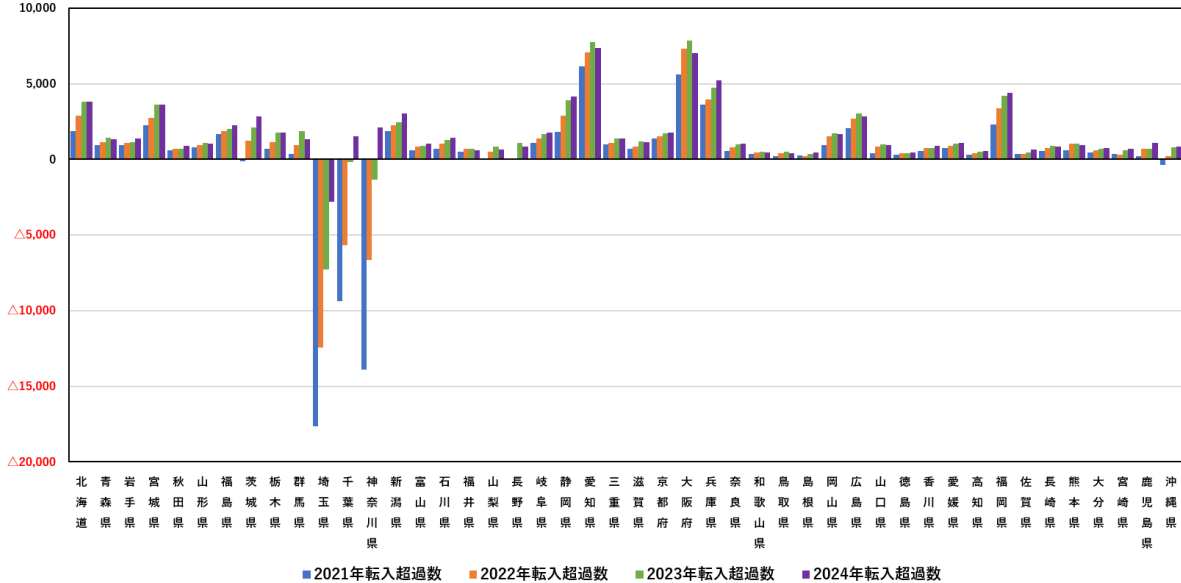
東京都からの転出超過は埼玉県のみ、隣接3県から東京都へ若年層の流入拡大

東京都と各道府県との転入・転出状況を見ると、2024年に東京都から転出超過となったのは、埼玉県（2,827人の転出超過）のみで、昨年の転出超過から転入超過に転じた千葉県（1,527人の転入超過）、神奈川県（2,104人の転入超過）を含め、他の道府県はすべて転入超過となっています。2020年以降、東京都から隣接3県へ大きく転出超過が続いていた状況も収まりつつあるようです【図5】。

ここで、東京圏内での東京都と隣接3県の関係に着目して、東京都から隣接3県への転入・転出超過の推移を見ると、2018年ごろから東京都区部の地価上昇を主な背景に東京都から隣接3県への転出超過に傾きだし、コロナ禍ピークの2021年には転出超過数4万934人まで拡大しましたが、2024年には804人の転入超過に転じています【図6】。

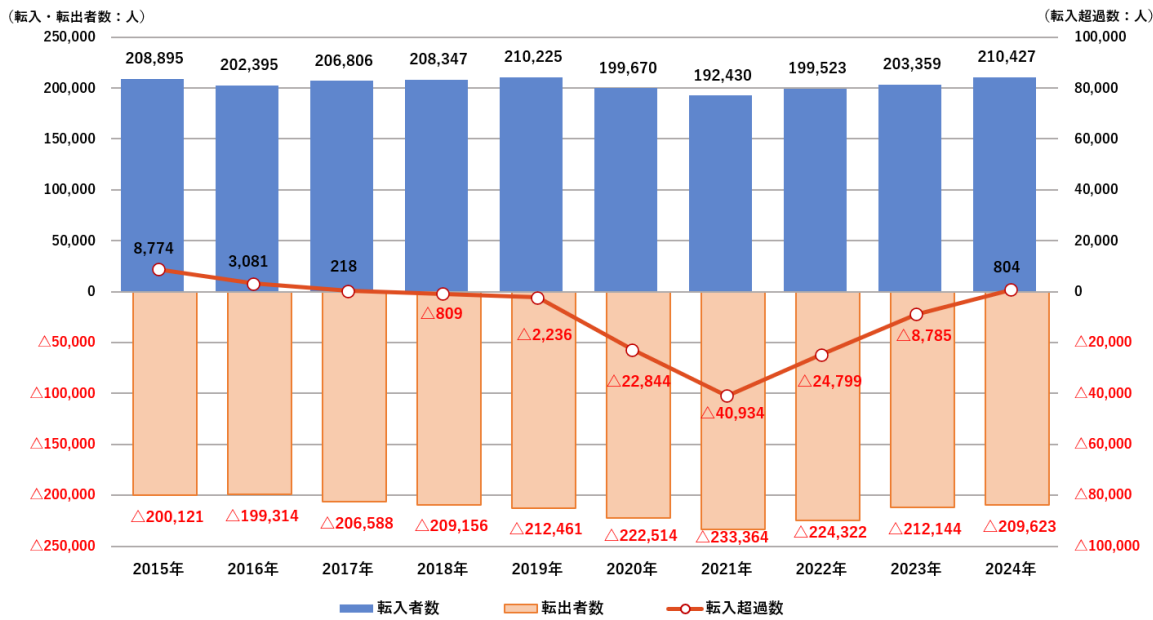
この転入・転出超過の推移について年齢階級別に分けてみると、2021年に大幅に縮小した15～29歳（若年層）の転入超過数が2024年は1万9,052

【図5】 東京都の転入超過数（国内他道府県別、2021～2024年）



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」（各年）をもとに作成

【図6】 東京都の隣接3県との転入者・転出者・転入超過数の推移（国内・総数、2015～2024年）



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

人とコロナ禍前の2019年（1万3,597人）を大きく上回り、隣接3県からも若者層を集めていることが分かります。一方で2021年に著しく転出超過が拡大した0～14歳（子ども層）と30～49歳（青壮年層）をみると、子ども層については

2024年は2,615人と2019年（3,713人）を下回りましたが、青壮年層については2024年でも7,170人と2019年（4,780人）までは回復していません。近年のマンション価格高騰等により青壮年層が東京都に転入しづらい状況が伺えます【表5】。

【表5】東京都の隣接3県との年齢階級別転入者・転出者・転入超過数の推移（総数、2019～2024年）

		2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
総数	転入者数	210,225	199,670	192,430	199,523	203,359	210,427
	転出者数	212,461	222,514	233,364	224,322	212,144	209,623
	転入超過数	△2,236	△22,844	△40,934	△24,799	△8,785	804
0～14歳	転入者数	12,334	11,549	10,599	11,024	11,343	11,842
	転出者数	16,047	17,133	19,095	19,454	16,588	14,457
	転入超過数	△3,713	△5,584	△8,496	△8,430	△5,245	△2,615
15～29歳	転入者数	105,229	102,836	100,550	104,616	106,820	109,705
	転出者数	91,632	95,746	96,492	90,913	88,270	90,653
	転入超過数	13,597	7,090	4,058	13,703	18,550	19,052
30～49歳	転入者数	71,564	65,198	61,387	63,234	63,760	66,069
	転出者数	76,344	80,169	86,444	82,460	75,617	73,239
	転入超過数	△4,780	△14,971	△25,057	△19,226	△11,857	△7,170
50～64歳	転入者数	12,798	12,417	12,141	12,748	12,982	14,093
	転出者数	15,308	16,319	17,776	17,655	18,035	17,620
	転入超過数	△2,510	△3,902	△5,635	△4,907	△5,053	△3,527
65歳以上	転入者数	8,300	7,670	7,753	7,900	8,454	8,717
	転出者数	13,130	13,147	13,557	13,840	13,634	13,654
	転入超過数	△4,830	△5,477	△5,804	△5,940	△5,180	△4,937

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

03

東京圏の市区町村別にみた人口増減の状況

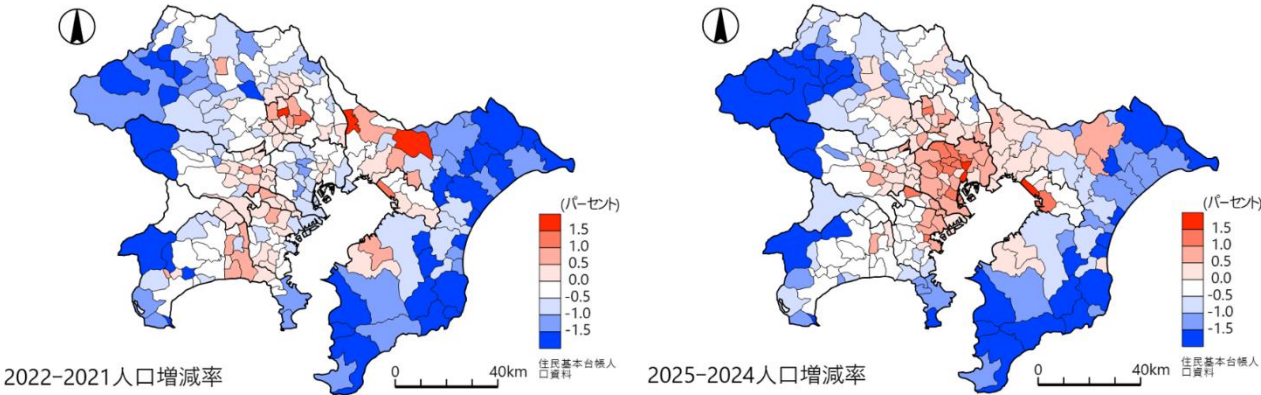
コロナ禍で進んだ郊外分散は一段落 再び各都県の都心に人口が集中
千葉・埼玉で増加数が多い各市 日本人の減少を外国人の大幅増で補う市も

次に、国内外からの転入・転出（社会増減）や自然増減によって、東京圏内の市区町村の人口がどのように変化したかを、総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」に基づき、分析していきます。

コロナ禍の2021年は東京都区部から隣接3県への転出や外国人の国外への転出により、東京都区部の多くの区で人口が減少。東京都心からおおむね30km圏の市（さいたま市、流山市、印西市、横浜市、川崎市、海老名市）や藤沢市、茅ヶ崎市等で人口が増加する「郊外分散」の現象が起りましたが、2024年は各都県の都心部に再び人口が増加する「都心集中」の状況となっています

【図7】。
2024年の人口増加率の上位25市区町村をみると、東京都中央区（5.98％）を筆頭に、台東区（1.74％）、千葉市美浜区（1.68％）、千葉市中央区（1.44％）さいたま市大宮区（1.37％）、東京都荒川区（1.37％）、文京区（1.36％）、北区（1.23％）の順に高く、横浜市西区（1.00％）も13位に付けています。ただし、これら上位25市区町村のうち、自然増となっているのは1位の東京都中央区（自然増873人）、21位の流山市（自然増37人）の2つのみで、多くの市区では社会増によって人口増加が達成されていることがみてと

【図 7】 東京圏内の人口増減率の推移（市区町村別、2021年(左図)・2024年(右図)）



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」（各年）をもとに作成。
注）ここでは、政令指定都市の行政区も一つの区として扱う。

れます【表 6】。

ここで、人口増加数が多い上位25市町村（ここでは東京都区部は1市として扱う）について日本人・外国人別の増減数をみると、最も人口増加数の多い東京都区部8万7,528人のうち外国人増加数は6万2,642人（外国人寄与率71.6%）、2位のさいたま市5,488人のうち外国人増加数は3,116人（56.8%）、3位の千葉市4,997人のうち外国人

増加数は4,856人（97.2%）で、いずれも外国人増加数が全体の過半数を占めています。また、松戸市（外国人寄与率159.0%）、市川市（125.3%）、川口市（444.6%）、成田市（158.6%）、船橋市（231.9%）、草加市（188.7%）、蕨市（151.4%）等では、日本人の減少を上回る数で外国人が増加し、外国人寄与率が極めて高い状況になっています【表 7】。

【表 6】 東京圏内の人口増加率の大きい上位25市区町村（対前年比、2024年）

順位	市区町村名		総人口		自然増減		社会増減	
			増減数(人)	増減率(%)	増減数(人)	増減率(%)	増減数(人)	増減率(%)
1	東京都	中央区	10,569	5.98	873	0.49	9,696	5.48
2	東京都	台東区	3,696	1.74	△609	△ 0.29	4,305	2.03
3	千葉県	千葉市美浜区	2,564	1.68	△716	△ 0.47	3,280	2.15
4	千葉県	千葉市中央区	3,082	1.44	△995	△ 0.47	4,077	1.91
5	埼玉県	さいたま市大宮区	1,714	1.37	△204	△ 0.16	1,918	1.54
6	東京都	荒川区	3,010	1.37	△795	△ 0.36	3,805	1.74
7	東京都	文京区	3,168	1.36	△65	△ 0.03	3,233	1.39
8	東京都	北区	4,388	1.23	△1,497	△ 0.42	5,885	1.65
9	東京都	中野区	3,945	1.17	△910	△ 0.27	4,855	1.44
10	東京都	品川区	4,506	1.10	△445	△ 0.11	4,951	1.21
11	東京都	板橋区	5,987	1.04	△2,745	△ 0.48	8,732	1.52
12	東京都	豊島区	2,994	1.03	△865	△ 0.30	3,859	1.32
13	神奈川県	横浜市西区	1,051	1.00	△246	△ 0.23	1,297	1.23
14	東京都	新宿区	3,491	1.00	△919	△ 0.26	4,410	1.26
15	神奈川県	川崎市多摩区	2,154	1.00	△245	△ 0.11	2,399	1.11
16	東京都	昭島市	1,116	0.97	△617	△ 0.54	1,733	1.51
17	東京都	墨田区	2,747	0.97	△653	△ 0.23	3,400	1.19
18	東京都	大田区	6,885	0.94	△2,857	△ 0.39	9,742	1.33
19	埼玉県	蕨市	696	0.92	△313	△ 0.41	1,009	1.33
20	神奈川県	川崎市幸区	1,510	0.87	△382	△ 0.22	1,892	1.09
21	千葉県	流山市	1,829	0.87	37	0.02	1,792	0.85
22	神奈川県	横浜市神奈川区	2,106	0.86	△867	△ 0.36	2,973	1.22
23	神奈川県	横浜市中区	1,310	0.85	△1,044	△ 0.68	2,354	1.53
24	神奈川県	海老名市	1,159	0.83	△388	△ 0.28	1,547	1.11
25	千葉県	成田市	1,076	0.82	△522	△ 0.40	1,598	1.21

出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」をもとに作成
注）ここでは政令指定都市の行政区も一つの区として扱う

【表7】東京圏内の人口増加数の大きい上位25市町村の外国人寄与率（対前年比、2024年）

順位	市町村名		総人口		日本人	外国人	外国人寄与率(%)
			増減数(人)	増減率(%)	増減数(人)	増減数(人)	(外国人増減数/総人口増減数)
1	東京都	東京都区部	87,528	0.91	24,886	62,642	71.6
2	埼玉県	さいたま市	5,488	0.41	2,372	3,116	56.8
3	千葉県	千葉市	4,997	0.51	141	4,856	97.2
4	千葉県	松戸市	2,173	0.44	△1,283	3,456	159.0
5	千葉県	柏市	2,105	0.48	763	1,342	63.8
6	千葉県	流山市	1,829	0.87	1,432	397	21.7
7	千葉県	市川市	1,825	0.37	△462	2,287	125.3
8	神奈川県	海老名市	1,159	0.83	766	393	33.9
9	埼玉県	川口市	1,132	0.19	△3,901	5,033	444.6
10	東京都	昭島市	1,116	0.97	775	341	30.6
11	千葉県	成田市	1,076	0.82	△630	1,706	158.6
12	千葉県	船橋市	1,062	0.16	△1,401	2,463	231.9
13	東京都	日野市	983	0.52	587	396	40.3
14	埼玉県	朝霞市	974	0.67	554	420	43.1
15	千葉県	八千代市	944	0.46	67	877	92.9
16	東京都	府中市	920	0.35	330	590	64.1
17	埼玉県	草加市	773	0.31	△686	1,459	188.7
18	東京都	国分寺市	738	0.57	289	449	60.8
19	神奈川県	大和市	712	0.29	41	671	94.2
20	埼玉県	蕨市	696	0.92	△358	1,054	151.4
21	千葉県	浦安市	651	0.38	154	497	76.3
22	埼玉県	八潮市	590	0.63	△67	657	111.4
23	東京都	調布市	574	0.24	149	425	74.0
24	東京都	小金井市	560	0.45	133	427	76.3
25	東京都	三鷹市	538	0.28	59	479	89.0

出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」をもとに作成
 注）ここでは東京都区部は1市として扱う

04

東京23区の人口増減の状況

外国人増加率は全体で11%超 中央区・杉並区・中野区では16～21%増も
 これまで外国人が比較的少なかったエリアでも流入増の傾向

最後に、東京都区部について人口増減の状況を 東京都区部全体では、2023年は7万3,813人
 みていきます。 (0.77%) 増、2024年は8万7,528人 (0.91%) 増

【表8】東京23区別の人口増減数（日本人・外国人別、2023年・2024年）

	2023年総数		日本人						外国人		2024年総数		日本人						外国人	
	増減数 (人)	増減率 (%)	増減数 (人)	増減率 (%)	自然増減 (人)	社会増減 (人)	増減数 (人)	増減率 (%)	自然増減 (人)	社会増減 (人)	増減数 (人)	増減率 (%)	増減数 (人)	増減率 (%)	自然増減 (人)	社会増減 (人)	増減数 (人)	増減率 (%)	自然増減 (人)	社会増減 (人)
東京都	70,237	0.51	3,933	0.03	△51,234	55,167	66,304	11.41	2,327	63,977	90,632	0.65	16,825	0.13	△55,227	72,052	73,807	11.40	2,768	71,039
東京都区部	73,813	0.77	16,393	0.18	△28,238	44,631	57,420	11.83	1,946	55,474	87,528	0.91	24,886	0.27	△30,322	55,208	62,642	11.54	2,359	60,283
千代田区	844	1.59	339	0.53	141	198	505	15.06	9	496	80	0.12	△170	△ 0.26	51	△221	250	6.48	7	243
中央区	2,761	1.79	1,715	1.04	682	1,033	1,046	11.22	39	1,007	10,569	5.98	8,386	5.04	822	7,564	2,183	21.05	51	2,132
港区	4,691	0.85	2,752	1.14	634	2,118	1,939	10.03	99	1,840	1,474	0.55	138	0.06	523	△385	1,336	6.28	85	1,251
新宿区	2,947	1.10	△671	△ 0.22	△881	210	3,618	8.98	75	3,543	3,491	1.00	△709	△ 0.23	△1,056	347	4,200	9.57	137	4,063
文京区	2,524	2.37	878	0.40	65	813	1,646	13.28	22	1,624	3,168	1.36	1,281	0.59	△96	1,377	1,887	13.44	31	1,856
台東区	4,909	1.63	2,450	1.28	△691	3,141	2,459	15.34	34	2,425	3,696	1.74	1,849	0.95	△652	2,501	1,847	9.99	43	1,804
墨田区	4,570	1.17	2,665	1.00	△594	3,259	1,905	13.85	34	1,871	2,747	0.97	1,430	0.53	△694	2,124	1,317	8.41	41	1,276
江東区	6,226	1.01	2,611	0.52	△992	3,603	3,615	10.83	185	3,430	2,577	0.48	22	0.00	△1,235	1,257	2,555	6.90	190	2,365
品川区	4,084	0.32	2,319	0.59	△444	2,763	1,765	12.86	33	1,732	4,506	1.10	2,981	0.76	△505	3,486	1,525	9.85	60	1,465
目黒区	885	0.72	55	0.02	△286	341	830	8.54	31	799	1,880	0.67	949	0.35	△313	1,262	931	8.83	32	899
大田区	5,209	0.30	1,846	0.26	△2,838	4,684	3,363	13.43	105	3,258	6,885	0.94	3,241	0.46	△3,003	6,244	3,644	12.83	146	3,498
世田谷区	2,702	0.52	259	0.03	△1,802	2,061	2,443	10.58	45	2,398	5,069	0.55	2,404	0.27	△1,892	4,296	2,665	10.44	62	2,603
渋谷区	1,197	1.13	109	0.05	△87	196	1,088	10.03	25	1,063	793	0.34	17	0.01	△171	188	776	6.50	19	757
中野区	3,784	0.36	843	0.27	△889	1,732	2,941	16.10	96	2,845	3,945	1.17	526	0.17	△1,006	1,532	3,419	16.12	96	3,323
杉並区	2,057	1.02	△200	△ 0.04	△1,465	1,265	2,257	13.34	65	2,192	4,304	0.75	1,193	0.22	△1,739	2,932	3,111	16.22	72	3,039
豊島区	2,946	1.12	△853	△ 0.33	△813	△40	3,799	13.13	110	3,689	2,994	1.03	△634	△ 0.24	△994	360	3,628	11.08	129	3,499
北区	3,969	1.13	914	0.28	△1,715	2,629	3,055	12.57	149	2,906	4,388	1.23	279	0.08	△1,714	1,993	4,109	15.02	217	3,892
荒川区	2,454	0.82	337	0.17	△926	1,263	2,117	11.06	69	2,048	3,010	1.37	722	0.36	△873	1,595	2,288	10.77	78	2,210
板橋区	4,686	0.36	707	0.13	△2,815	3,522	3,979	14.02	142	3,837	5,987	1.04	857	0.16	△2,816	3,673	5,130	15.86	71	5,059
練馬区	2,626	0.45	244	0.03	△2,325	2,569	2,382	11.44	40	2,342	4,387	0.59	1,051	0.15	△2,675	3,726	3,336	14.38	77	3,259
足立区	3,109	0.61	△174	△ 0.03	△4,539	4,365	3,283	9.11	134	3,149	5,053	0.73	388	0.06	△4,790	5,178	4,665	11.86	175	4,490
葛飾区	2,825	0.26	△88	△ 0.02	△2,878	2,790	2,913	12.18	136	2,777	2,916	0.62	90	0.02	△2,729	2,819	2,826	10.53	197	2,629
江戸川区	1,808	0.52	△2,664	△ 0.41	△2,780	116	4,472	11.63	269	4,203	3,609	0.52	△1,405	△ 0.22	△2,765	1,360	5,014	11.68	343	4,671

出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」（各年）をもとに集計・作成

と増加数が伸びています。そのうち外国人の増加数に着目すると2023年は5万7,420人（11.83％）増、2024年は6万2,642人（11.54％）増と、増加率が11％を超える状況が続いています。

23区別にみると、人口増加数が最も多い中央区（1万569人）では、日本人8,386人増、外国人2,183人増と日本人の増加数の方が上回っていますが、2位の大田区（6,885人）、3位の板橋区（5,987人）、4位の世田谷区（5,069人）、5位の足立区（5,053人）とも外国人の増加数の方が日本人よりも上回っています。日本人の増加数が外国人よりも上回っている区は、先述の中央区、台東区、墨田区、品川区、目黒区の5区のみです。

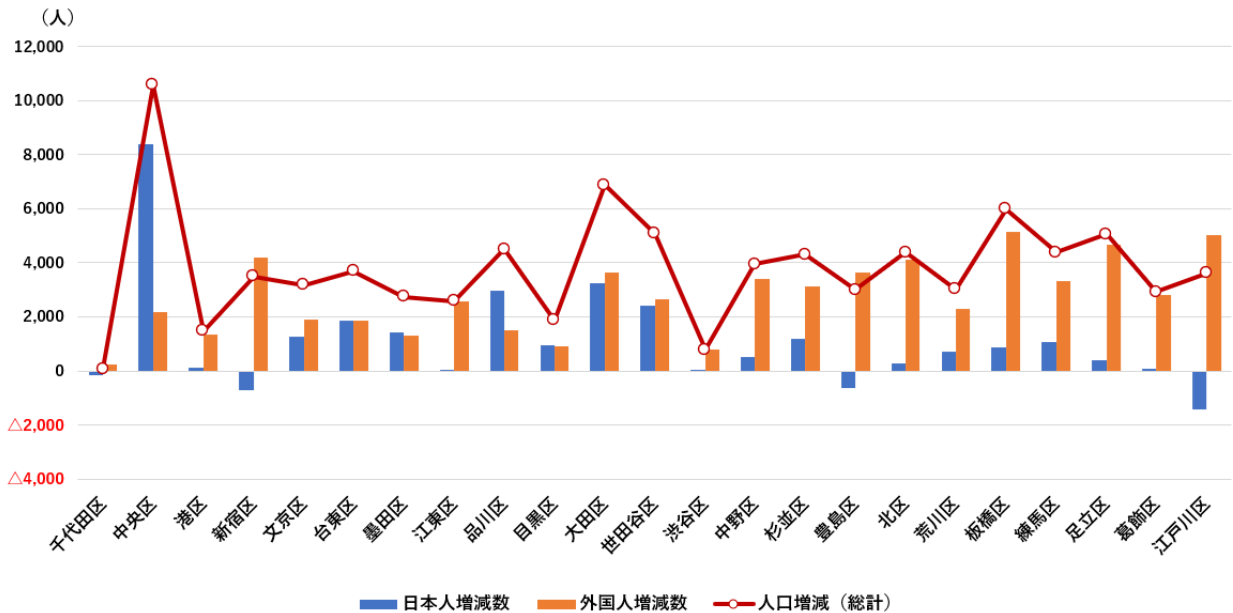
外国人の動向に着目すると、増加数では板橋区（5,130人）、江戸川区（5,014人）、足立区（4,665人）、新宿区（4,200人）、北区（4,109人）の順に多く、増加率では中央区（21.05％）、杉並区（16.22％）、中野区（16.12％）、板橋区（15.86％）、北区（15.02％）の順に高くなっており、これまで外国人が比較的多かった区以外でも増加率が高まっている状況がみてとれます【表8】。

ここで、2024年の東京23区の人口増減の状況を日本人・外国人別にグラフで示すと、人口増加

数が多く日本人の増加数が外国人よりも大きく上回る中央区、品川区のグループ（第1グループ）、人口増加数が多く日本人、外国人の増加数ともに多い大田区、世田谷区等のグループ（第2グループ）、人口増加数が多く外国人の増加数が日本人よりも大きく上回る板橋区、足立区、北区、練馬区、杉並区、中野区等のグループ（第3グループ）、外国人の増加数が多く日本人が減少している江戸川区、新宿区、豊島区のグループ（第4グループ）等、特徴的なグループを見出すことができます【図8】。

第1グループは、湾岸エリアのタワーマンション等の再開発で日本人がより増えている区であり、第2グループは繁華街に近く交通利便性も高いことで日本人、外国人の多くを集めている区、第3グループは都区部外周部で日本人の社会増と自然減がほぼ拮抗しつつある中、家賃等住居費の安さから外国人をより集めている区、第4グループは日本人の自然減が社会増を上回る一方、外国人の増加が顕著に進行している区と評価することができます。今後、東京23区に外国人の流入が増えていった場合、第3グループや第4グループのような区の数が増加が予測されるでしょう。

【図8】東京23区別の人口増減数（日本人・外国人別、2024年）



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」をもとに集計・作成

都市政策の第一人者 市川宏雄所長による分析結果総括



東京圏の転入超過数 コロナ禍前の9割超に回復
東京都は若者・女性・外国人の流入顕著 人口集中は今後も継続か

東京都の人口は2025年4月に1,420万人を超え、コロナ禍明けに人口増加がますます加速しています。2024年の1年間に東京都の人口は9万人増ですが、外国人の大幅な社会増が増加の主要因でした。

日本全体の2025年1月の総人口は前年から55万4,485人減ですが、日本人が90万8,574人減の一方、外国人が35万4,089人増と、外国人が人口増を支えるのは東京都の人口増減と同じ構図です。

現在の人口動向をみると、東京圏（一都三県）への転入超過数はコロナ禍前の9割超に回復し、2024年は東京都7万9,285人、東京圏13万5,843人の転入超過でした。

東京都へは隣接3県（神奈川県・千葉県・埼玉県）からの移動を含めて若年層10万人の転入超過で、女性の流入（4万2,172人）が引き続き顕著となり、男性の転入（3万7,113人）を上回っています。2021年に著しく転出超過が拡大した0～14歳（子ども層）と30～49歳（青壮年層）は2019年のレベルまでは回復していません。近年のマンション価格高騰等により、23区に戻りづらい状況で

す。東京都からの転出超過は埼玉県のみで、コロナ禍に東京都から隣接3県（神奈川県・千葉県・埼玉県）へ大きく転出超過が続いていた状況も収まりつつあります。

コロナ禍で進んだ郊外分散は、東京都心からおおむね30km圏の市（さいたま市、流山市、印西市、横浜市、川崎市、海老名市）や藤沢市、茅ヶ崎市等で起きましたが、この現象が一段落し、ふたたび各都県の都心に人口が集中し始めました。日本人の減少を外国人の増加で補う形となり、最も人口増加数の多い東京都区部8万7,528人のうち外国人寄与率は71.6%、郊外では2位のさいたま市が56.8%、3位の千葉市では97.2%となっています。

東京23区での外国人増加率は全体で11%超ですが、年間の人口増で外国人が日本人を上回る区は、板橋区、足立区、北区、練馬区、杉並区、中野区、さらに日本人の減少が起きている江戸川区、新宿区、豊島区などがあります。

東京への人口集中がさらに予想されますが、それは自然減を上回る社会増で生み出され、そのキーファクターは外国人なのです。



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 (77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35年以上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等、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 (51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 : 6億10百万円 (2025年6月末現在)
業務内容 : 不動産ソリューション事業 (投資用不動産の開発、販売、賃貸管理)
免許登録 : 宅地建物取引業 東京都知事 (5) 第84454号
賃貸住宅管理業 国土交通大臣 (01) 第0001837号
不動産特定共同事業 東京都知事 第114号
一級建築士事務所登録 東京都知事登録 第66658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
TEL：03-6821-5944 MAIL：glmirinfo@global-link-m.com