



グローバル都市不動産研究所
レポート第40弾

2026.07.16

止まらぬ東京集中、東京の人口増加率は鈍る 東京圏人口は総人口の3割超へ

～2025年国勢調査速報値からみる人口集積の現在地～

- 01** 全国および各都道府県の人口動向
- 02** 東京圏（東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県）の人口動向
- 03** 東京23区の人口動向
- 04** 都市政策の第一人者 市川宏雄所長による分析結果総括

01

全国および各都道府県の人口動向

日本の総人口は2020年と比較して309万7千人減少（△2.5%）
人口が増加した都道府県は、東京都と沖縄県のみ

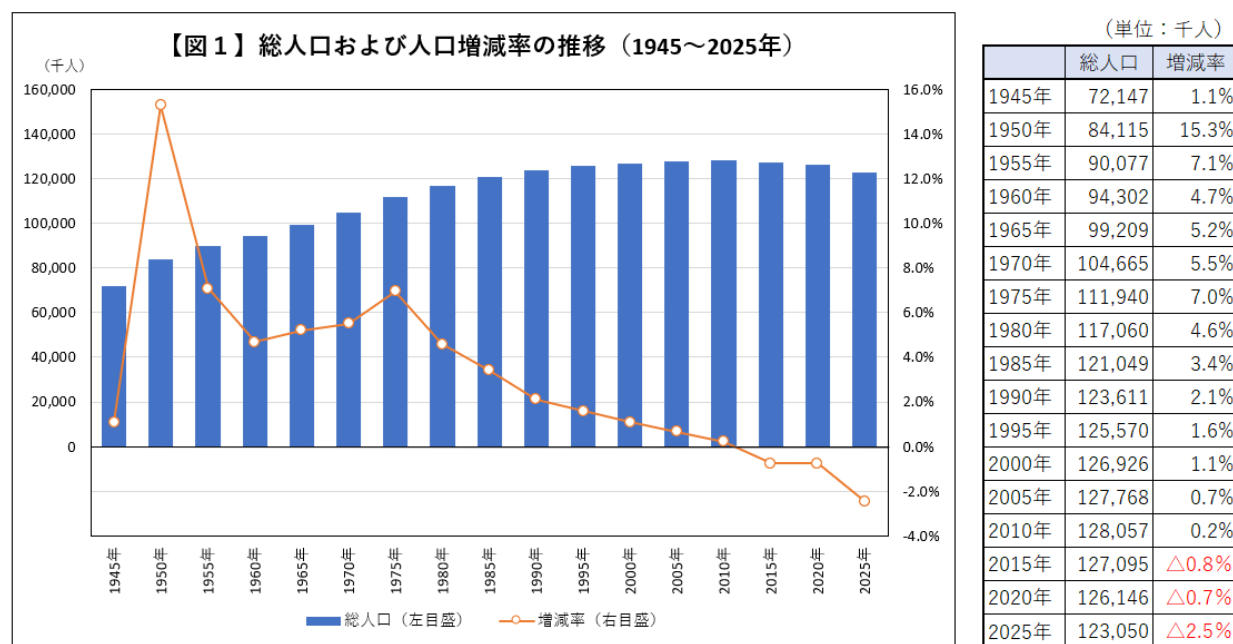
2026年5月29日に2025年（令和7年）国勢調査人口速報集計結果が公表されました。国勢調査は、日本に常住するすべての人と世帯を対象として5年ごとに行われる国の最も基本的な統計調査であり、今回公表された人口速報集計は、2025年10月1日時点の調査について市区町村から提出された要計表をもとに男女別人口および世帯数を速報値として集計したものです。

本レポートでは、この国勢調査人口速報集計結果を用いて、全国および東京圏・東京23区の人口動向を詳しくみていきます。

2025年10月1日現在の日本の総人口は1億2,305万人で、前回調査の2020年と比較して309万7千人（2.5%）の減少と、減少幅が大きく拡大しています【図1】。

都道府県別の人口をみると、東京都が1,424万6千人と最も多く、全国の11.6%を占めています。続いて、神奈川県（919万4千人）、大阪府（876万5千人）、愛知県（744万9千人）、埼玉県（728万7千人）、千葉県（625万9千人）の順となっています。

2020～25年の動向をみると、人口が増加したのは東京都（1.4%）と沖縄県（0.1%）のみで、その他の45道府県では減少しています。人口が増加した2都県においても、前回調査の2015～2020年と比較して、東京都（3.9→1.4%と2.5ポイント縮小）、沖縄県（2.4→0.1%と2.3ポイント縮小）と増加幅が縮小しており、前回調査で人口増加であった千葉県、神奈川県、埼玉県、福岡県、愛知県、滋賀県の6県が減少に転じています。



出典：総務省統計局「令和7年国勢調査人口速報集計結果」および各年「国勢調査結果」を用いて作成

一方、人口減少率をみると、秋田県（△8.1%）（△7.0%）などが続き、いずれも減少幅が拡大が最も高く、青森県（△7.9%）、岩手県 しています【表1】。

【表1】都道府県別人口増減率の上位・下位10位（2015～20年・20～25年）

上位10位			下位10位		
	2015～20年	2020～25年		2015～20年	2020～25年
東京都	3.9%	1.4%	秋田県	△6.2%	△8.1%
沖縄県	2.4%	0.1%	青森県	△5.4%	△7.9%
千葉県	1.0%	△0.4%	岩手県	△5.4%	△7.0%
神奈川県	1.2%	△0.5%	山形県	△5.0%	△7.0%
埼玉県	1.1%	△0.8%	高知県	△5.0%	△7.0%
大阪府	△0.0%	△0.8%	福島県	△4.2%	△6.6%
福岡県	0.7%	△1.0%	和歌山県	△4.3%	△6.3%
愛知県	0.8%	△1.2%	島根県	△3.3%	△6.2%
滋賀県	0.0%	△1.5%	徳島県	△4.8%	△6.1%
兵庫県	△1.3%	△2.6%	長崎県	△4.7%	△6.1%

出典：総務省統計局「令和7年国勢調査人口速報集計結果」および各年「国勢調査結果」を用いて作成
注：上位・下位10位の順位は、2020～25年増減率の値による。

02

東京圏（東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県）の人口動向

東京圏の人口は3,698万6千人となり、総人口の3割超へ
周辺3県では人口減少、東京郊外・近郊の市町村で人口減少が加速

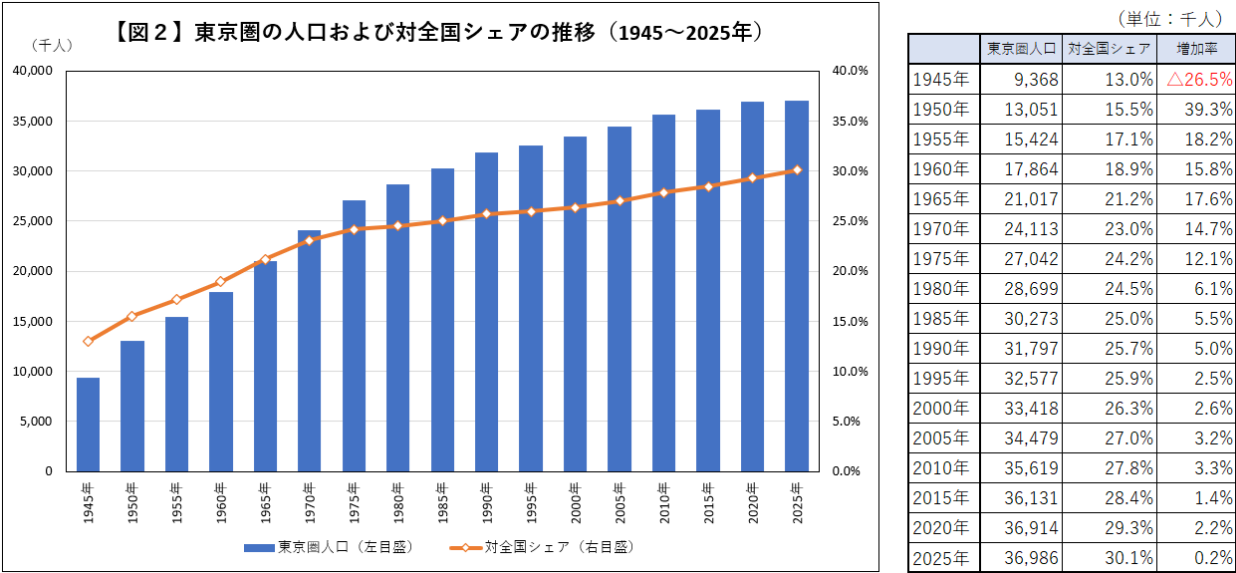
東京圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県
の1都3県）の人口は3,698万5,557人で、2020
年と比較して7万1,381人（0.2%）増加し、総人
口の30.1%と初めて3割を超えました。ただし、
その増加数は、2015～20年の増加数78万3,491
人（2.2%）と比べて10分の1程度にとどまっ
ています【図2】。

このうち、東京都は、2020～25年に19万
8,621人増加（1.4%）しましたが、埼玉県は5万
7,596人（△0.8%）、千葉県は2万5,968人
（△0.4%）、神奈川県は4万3,676人減少
（△0.5%）し、東京都の増加数が周辺3県の

減少数をかろうじて上回った結果であることが分
かります【表2】。

今回の調査は、2020～22年のコロナ禍で東京圏
における転出入の制約が一部影響したとも考えら
れますが、全国的な人口減少の波によって東京圏
への流入人口の減少や、東京圏自体でも周辺3県
を中心に流入人口を上回る人口減少が起これら
ることがうかがえます。

市町村別に人口増減状況を見ると、東京圏の外
縁部では△10%超の減少率となった市町村が多く
を占め、東京郊外・近郊でも人口減少となった市
町村が多くみられるようになっています。



出典：総務省統計局「令和7年国勢調査人口速報集計結果」および各年「国勢調査結果」を用いて作成

【表2】東京圏における人口および増減数(率)（2015～25年）（単位：人）

	人 口			人口増減			
	2015年	2020年	2025年	2015～20年		2020～25年	
				実数	増減率	実数	増減率
東京圏	36,130,685	36,914,176	36,985,557	783,491	2.2%	71,381	0.2%
埼玉県	7,266,534	7,344,765	7,287,169	78,231	1.1%	△57,596	△0.8%
千葉県	6,222,666	6,284,480	6,258,512	61,814	1.0%	△25,968	△0.4%
東京都	13,515,271	14,047,594	14,246,219	532,322	3.9%	198,621	1.4%
神奈川県	9,126,214	9,237,337	9,193,657	111,124	1.2%	△43,676	△0.5%

出典：総務省統計局「令和7年国勢調査人口速報集計結果」および各年「国勢調査結果」を用いて作成

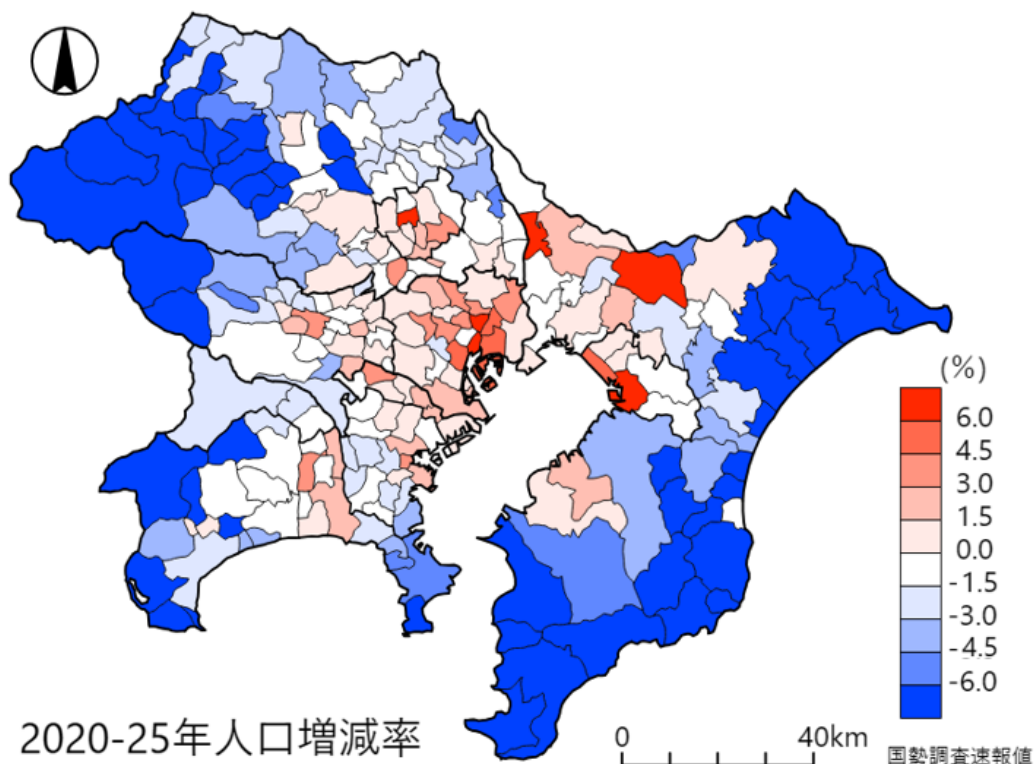
注：増減数（率）の計算における人口は、それぞれ境界によって組み替えた数値を使用しているため、表中の値から計算したものとは必ずしも一致しない。

周辺3県で人口増加となった市町村は、埼玉県では朝霞市（4.3%）、蕨市（1.7%）、さいたま市（1.6%）、草加市（1.1%）などの10市町のみ、千葉県では流山市（7.6%）、印西市（7.6%）、八千代市（2.8%）、千葉市（2.1%）、柏市（2.1%）などの12市のみ、神奈川県では海老名市（3.8%）、大和市（3.0%）、藤沢市（1.6%）、川崎市（1.5%）などの7市町のみで、東京中心部の周辺や鉄道新線で利便性が高まったエリアなどに限られています。なお、神奈川県の政令市では相模原市（△1.8%）のほか、市南部や北部での減少が目立つ横浜市（△0.6%）でも市全体で人口減少となっています。

東京都においても、特別区部（東京23区）で人口増加（2.3%）となった一方で、多摩地域（島部を除く）では人口減少（△0.4%）となり、奥多摩町（△12.2%）や檜原村（△12.1%）といった郡部のほか、多摩市（△3.9%）、青梅市（△3.0%）、あきる野市（△2.6%）、武蔵村山市（△2.5%）、町田市（△2.3%）などの市で人口減少が目立つようになっています。

東京郊外・近郊の市町村では、東京中心部から子育て世帯などが流入する一部の市を除いて、少子高齢化により死亡数が出生数を上回る「自然減」の拡大が急速に進みつつあり、人口減少が加速しているものとみられます【図3】。

【図3】東京圏における市町村別人口増減率（2020～25年）



出典：総務省統計局「令和7年国勢調査人口速報集計結果」を用いて作成

注：この図では、東京都区部においては特別区別に、政令指定都市においては行政区別に色分けしている。

03

東京23区の人口動向

**東京23区全体では約22万人（2.3％）の人口増加
20区で増加、千代田区・渋谷区・目黒区の3区は人口減少に転じる**

東京23区の人口は995万3,160人で、2020年と比較して21万9,884人（2.3％）増加しています。ただし、その増加数は2015～20年の増加数46万536人（5.0％）と比べて5割弱にとどまっています。区別にみると、23区のうち20区が増加した反面、千代田区、渋谷区、目黒区の3区が減少に転じました。

増加数では江東区（2万9,048人増）が最も多く、台東区（1万6,946人増）、葛飾区（1万4,521人増）、墨田区（1万3,118人増）、北区（1万3,077人増）と続き、増加率では台東区（8.0％）、中央区（7.5％）、江東区（5.5％）、墨田区（4.8％）、港区（4.7％）の順となって

います。一方、減少数では渋谷区（△4,764人）、目黒区（△1,620人）、千代田区（△481人）の順となり、減少率では渋谷区（△2.0％）、千代田区（△0.7％）、目黒区（△0.6％）の順となっています【表3】。

東京23区別に人口増減をみると、区によって状況が大きく異なっており、大規模再開発やタワーマンションの供給がなおも進み、高い人口増加率にある湾岸・都心周辺エリア（台東区・中央区・江東区・墨田区・港区・文京区・荒川区など）、都心近接区で人口増加率3％台を推移するエリア（新宿区・北区・中野区など）、

東京23区外縁部で人口増加率1%台をкаろうじて維持するエリア（江戸川区・足立区・練馬区・杉並区・世田谷区・大田区など）、マンション価格高騰などの影響で人口減少に転じたエリア（千代田区・渋谷区・目黒区）という4つのパターンに分けることができます。

特に千代田区と渋谷区は、都心回帰の流れで2020年まで人口増加率のトップクラスに位置していたにもかかわらず、今回調査では人口減少

に転じるという、周囲の都心区（中央区、港区など）とは対照的な結果をみせています【表4】。これらの区では、コロナ禍での郊外への人口流出に加えて、近年の地価上昇に伴う分譲マンション価格や賃貸マンションの家賃の高騰によって、区内への転入人口よりも区外への転出人口が大きく増加したものとみられます。

【表3】東京23区別の人口および増減数(率)の推移（2010～25年）

（単位：人）

	人 口				増減数			増減率		
	2010年	2015年	2020年	2025年	2010～15年	2015～20年	2020～25年	2010～15年	2015～20年	2020～25年
東京都区部	8,945,695	9,272,740	9,733,276	9,953,160	327,045	460,536	219,884	3.7%	5.0%	2.3%
千代田区	47,115	58,406	66,680	66,199	11,291	8,274	△481	24.0%	14.2%	△0.7%
中央区	122,762	141,183	169,179	181,918	18,421	27,996	12,739	15.0%	19.8%	7.5%
港区	205,131	243,283	260,486	272,662	38,152	17,203	12,176	18.6%	7.1%	4.7%
新宿区	326,309	333,560	349,385	361,634	7,251	15,825	12,249	2.2%	4.7%	3.5%
文京区	206,626	219,724	240,069	250,030	13,098	20,345	9,961	6.3%	9.3%	4.1%
台東区	175,928	198,073	211,444	228,390	22,145	13,371	16,946	12.6%	6.8%	8.0%
墨田区	247,606	256,274	272,085	285,203	8,668	15,811	13,118	3.5%	6.2%	4.8%
江東区	460,819	498,109	524,310	553,358	37,290	26,201	29,048	8.1%	5.3%	5.5%
品川区	365,302	386,855	422,488	426,403	21,553	35,633	3,915	5.9%	9.2%	0.9%
目黒区	268,330	277,622	288,088	286,468	9,292	10,466	△1,620	3.5%	3.8%	△0.6%
大田区	693,373	717,082	748,081	759,409	23,709	30,999	11,328	3.4%	4.3%	1.5%
世田谷区	877,138	903,346	943,664	956,608	26,208	40,318	12,944	3.0%	4.5%	1.4%
渋谷区	204,492	224,533	243,883	239,119	20,041	19,350	△4,764	9.8%	8.6%	△2.0%
中野区	314,750	328,215	344,880	355,333	13,465	16,665	10,453	4.3%	5.1%	3.0%
杉並区	549,569	563,997	591,108	597,566	14,428	27,111	6,458	2.6%	4.8%	1.1%
豊島区	284,678	291,167	301,599	306,106	6,489	10,432	4,507	2.3%	3.6%	1.5%
北区	335,544	341,076	355,213	368,290	5,532	14,137	13,077	1.6%	4.1%	3.7%
荒川区	203,296	212,264	217,475	226,482	8,968	5,211	9,007	4.4%	2.5%	4.1%
板橋区	535,824	561,916	584,483	595,000	26,092	22,567	10,517	4.9%	4.0%	1.8%
練馬区	716,124	721,722	752,608	761,587	5,598	30,886	8,979	0.8%	4.3%	1.2%
足立区	683,426	670,122	695,043	702,718	△13,304	24,921	7,675	△1.9%	3.7%	1.1%
葛飾区	442,586	442,913	453,093	467,614	327	10,180	14,521	0.1%	2.3%	3.2%
江戸川区	678,967	681,298	697,932	705,063	2,331	16,634	7,131	0.3%	2.4%	1.0%

出典：東京都総務局人口統計課「令和7年国勢調査 人口および世帯数（速報）」を用いて作成

【表4】東京23区別の人口増減率の上位・下位5位の推移（2010～25年）

順位	2010～15年		2015～20年		2020～25年	
1	千代田区	24.0%	中央区	19.8%	台東区	8.0%
2	港区	18.6%	千代田区	14.2%	中央区	7.5%
3	中央区	15.0%	文京区	9.3%	江東区	5.5%
4	台東区	12.6%	品川区	9.2%	墨田区	4.8%
5	渋谷区	9.8%	渋谷区	8.6%	港区	4.7%
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
19	北区	1.6%	足立区	3.7%	江戸川区	1.0%
20	練馬区	0.8%	豊島区	3.6%	品川区	0.9%
21	江戸川区	0.3%	荒川区	2.5%	目黒区	△0.6%
22	葛飾区	0.1%	江戸川区	2.4%	千代田区	△0.7%
23	足立区	△1.9%	葛飾区	2.3%	渋谷区	△2.0%

出典：総務省統計局「令和7年国勢調査人口速報集計結果」および各年「国勢調査結果」を用いて作成

04

都市政策の第一人者 市川宏雄所長による分析結果総括



東京圏人口、初の「全国3割超」 進む人口減少のなかで鮮明になる都心集中と郊外縮小

日本の総人口は2020年と比較して309万7千人減少（△2.5%）したことが2025年（令和7年）国勢調査の人口速報集計結果から判明しました。このうち、人口が増加した都道府県は、東京都と沖縄県のみです。

前回調査（2020年）で人口増加であった千葉県、神奈川県、埼玉県、福岡県、愛知県、滋賀県の6県が減少に転じています。

東京圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）の人口は3,698万5,557人で、2020年と比較して7万1,381人（0.2%）増加し、日本の総人口の3割を初めて超えました。しかしながら増加したのは東京都だけで、東京圏の外縁部では△10%超の減少率となった市町村が多くを占めています。これは大都市圏のシュリンクという現象で、東京では過去にバブル経済崩壊後に起きています。

東京都のなかでも東京23区は2.3%の人口増加となった一方で、多摩地域（島部を除く）では△0.4%の人口減少となり、大都市中心部での集積が進んでいます。

東京郊外では、東京中心部から子育て世帯などが流入する一部の市を除いて、少子高齢化で死亡数が出生数を上回る「自然減」が急速に進みつつあります。

周辺3県で人口が増加となった市町村は、埼玉県で10市町、千葉県で12市、神奈川県で7市町のみで、東京中心部の周辺や鉄道新線で利便性が高まったエリアなどに限られています。

東京23区全体では約22万人の人口増加で、20区で増加する一方、千代田区・渋谷区・目黒区の3区は人口減少に転じています。大規模再開発やタワーマンションの供給がなおも進んで、高い人口増加率にある湾岸・都心周辺エリア

（台東区・中央区・江東区・墨田区・港区・文京区・荒川区など）、都心近接区で人口増加率3%台を推移するエリア（新宿区・北区・中野区など）が人口増を牽引しています。

人口減少国家における東京の存在は高まりつつも、エリアによって人口動態にタイムラグと地域性があることが分かります。地価上昇に伴うマンション価格や家賃の高騰などの経済的要因がその背景にあります。

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 (78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、日本危機管理土機構・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 (52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(2026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