
「未来の東京」戦略 附属資料 東京の将来人口

令和5（2023）年1月
令和6（2024）年8月 改訂



東京の将来人口について

- ▶ 本資料は、東京都の人口・世帯数について様々なテーマからまとめ、「未来の東京」戦略をバージョンアップするための基礎とするとともに、都の政策立案や事業実施などの基礎データとして活用することを目的としています。
- ▶ 本資料に記載している人口・世帯数の推計は、令和2年（2020年）国勢調査結果を基準とし、人口統計学的手法により客観的に2065年までの人口・世帯数を計算したものであり、推計時までの社会変化の趨勢が継続した場合に想定される数値です。そのため、本資料の取扱いに当たっては、推計時以降の社会情勢や政策効果等が勘案されていない中立的な数値であることにご留意ください。
- ▶ 本資料に記載している人口・世帯数の推計については、令和5年（2023年）までの推計人口の推移等と、東京都総務局「東京都世帯数の予測」（令和6年（2024年）3月）における世帯主率等の見直しを踏まえ、時点更新・再推計を行ったものです。

目次

新型コロナウイルス感染症の影響による人口動態の変化

01 これまでの東京都の人口

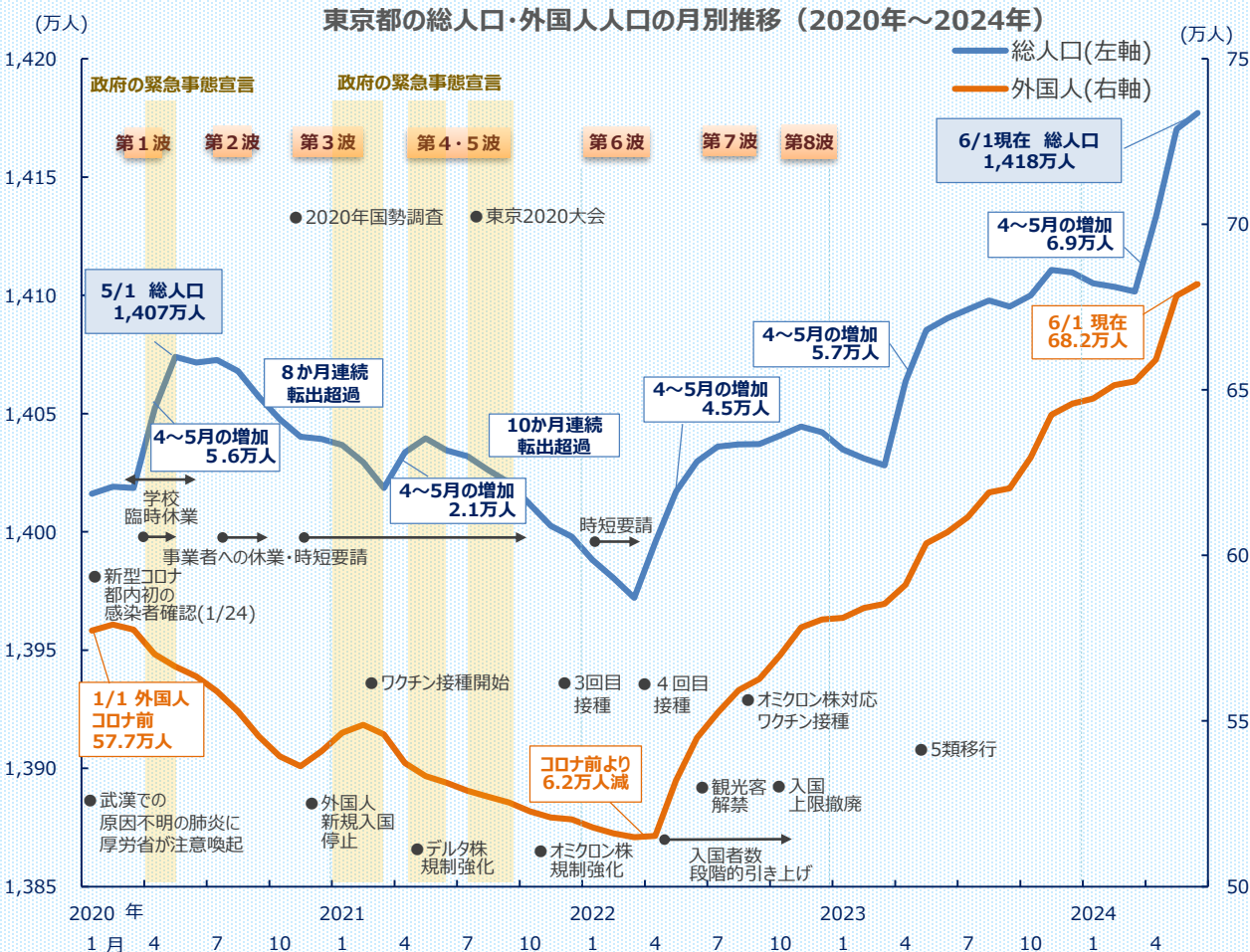
- 1 東京の総人口100年の推移
- 2 年齢3区分別人口の推移
- 3 出生数、死亡数、転入者数及び転出者数の推移
- 4 総人口の推移に与えてきた自然増減及び社会増減の影響
- 5 年齢階級別人口移動（転入者数－転出者数）の状況
- 6 年齢階級別・性別の人口移動の状況
- 7 東京都と各地域ブロック間の人口移動の状況
- 8 合計特殊出生率の推移
- 9 在留資格別外国人数の推移

02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

- 1 東京都（区部、多摩・島しょ）の総人口の推計
- 2 人口ピラミッドの推移
- 3 年齢階級別人口の推計
- 4 出生数の推計
- 5 要因別人口増減の推計
- 6 家族類型別世帯数と平均世帯人員の推移
- 7 世帯主の年齢階級別単独世帯数の推移
- 8 高齢世帯（世帯主が65歳以上の世帯）数の推計

新型コロナウイルス感染症の影響による人口動態の変化

- 100年に1度の未曾有の危機とも言われる**新型コロナウイルス感染症**は、都心部からの転出傾向や外国人の帰国に加え、婚姻や出生数の減少傾向がみられるなど、**人口動態にも大きな影響を与えた**
- 2023年5月の5類移行後は、社会経済活動が回復し、**外国人人口の増加等**により、**総人口は1,418万人**となった



2020年

新型コロナの感染拡大に伴い、外国人の出国や入国制限が続いたことの影響、オンライン授業やテレワークの導入により、年度後半から都外への転出傾向がみられ、総人口は2020年5月をピークに減少

2021年

続くコロナ禍の影響により、新年度の転入規模は大幅減、テレワークの普及等により、近隣県への転出傾向が続く結果、23区初の転出超過を記録するとともに26年ぶりに東京の人口は減少に転じる

2022年

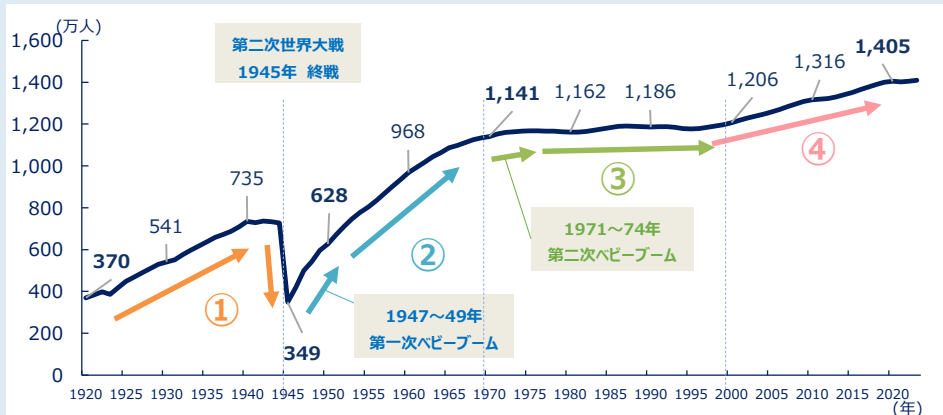
コロナ禍の影響がみられるものの、社会経済活動の回復や入国制限の緩和等により人口の移動は回復基調となった

2023年以降

2023年に出生数は戦後最低を記録したが、社会経済活動が回復し、総人口は1,418万人となった

01 これまでの東京都の人口

1 東京の総人口100年の推移

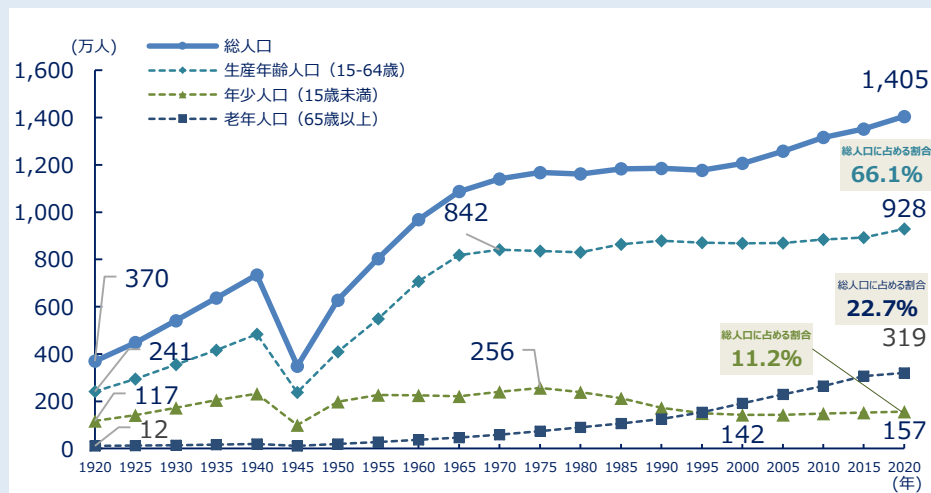


(資料)「国勢調査」(総務省)、「東京都の人口(推計)」(東京都総務局)より作成
 (備考) 1. 各年10月1日時点の人口。国勢調査の年(1945年を除く。)は国勢調査人口であり、その他の年次は、国勢調査の基準人口に住民基本台帳の増減数を加えて算出した推計人口
 2. 1945年の人口は、昭和20年人口調査(11月1日現在)による。

- ①終戦(1945年)まで：初の国勢調査が行われた1920年の370万人から、20年間で倍増の後、第二次世界大戦により、1945年には349万人まで減少した。
- ②1960年代後半まで：戦後の復興や第一次ベビーブームによる出生数の増加により、1945年から1950年の間に628万人へと急速に増加し、以降、高度経済成長期に合わせ、地方からの移動により人口は増加した。
- ③1990年代後半まで：第二次ベビーブーム以降、自然増(出生数>死亡数)が縮小。地価高騰の影響などで転出超過の傾向が続き、1,100万人台で推移した。
- ④2020年まで：少子高齢化が進む一方、2000年頃から毎年10万人ペースで増加が続き、2019年には1,400万人となった。

2 年齢3区分別人口の推移

- 生産年齢人口(15~64歳)：戦後急速に増加し、1970年に842万人となった後、増減を繰り返し、2020年には928万人まで増加した。総人口に占める割合は、1960年に7割を超えた後、同水準で推移したが、2005年以降は7割を下回っている。
- 年少人口(15歳未満)：第二次ベビーブーム等の影響により、1975年には256万人まで増加したが、これ以降減少に転じ、2020年には157万人まで減少した。総人口に占める割合は、近年は約1割で推移している。
- 老年人口(65歳以上)：戦後一貫して増加し、1995年には年少人口を上回った。2010年以降は総人口の2割を超え、2020年には319万人まで増加した。



(資料)「国勢調査」(総務省)より作成
 (備考) 1. 1945年の人口は、昭和20年人口調査(11月1日現在)による人口であり、年齢は数え年である。
 2. 2015年及び2020年の人口は、不詳補充値による。

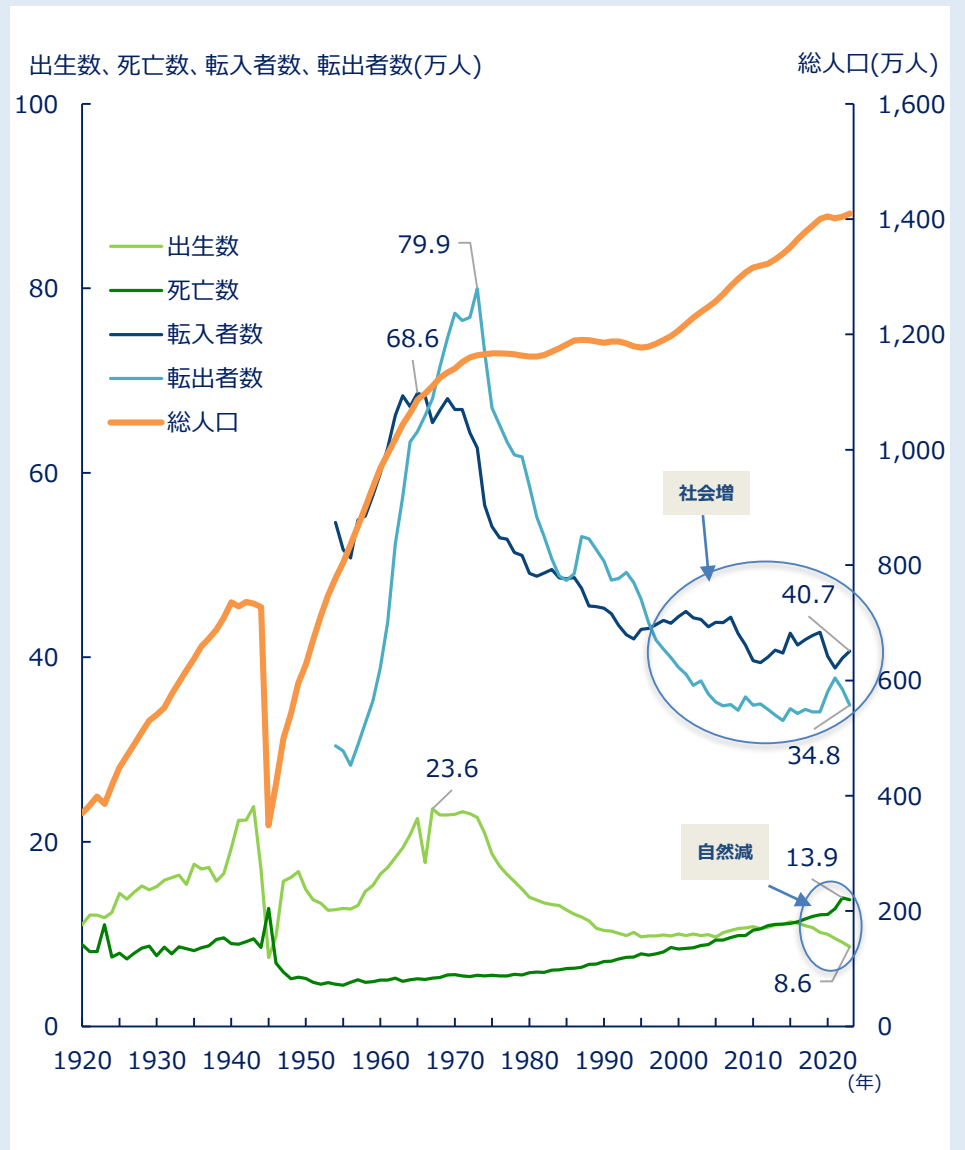
01 これまでの東京都の人口

3 出生数、死亡数、転入者数及び転出者数の推移

- **出生数**：戦後、1967年の**23.6万人**をピークに1973年まで23万人前後で推移した後、減少傾向となり1989年以降は**10万人前後**で推移した。2023年は、戦後最低の**8.6万人**まで減少している。
- **死亡数**：高齢化による老年人口比率の上昇により、1956年以降緩やかな増加傾向が続き、2022年は戦後最多の**13.9万人**となった。（2023年は13.7万人）
- **自然増減（出生数－死亡数）**：1945年を除き1920年以降一貫して自然増が続いたが、1967年をピークに縮小し、**2012年には自然減（死亡数>出生数）**に転じた。以降、2023年には**5.1万人**となった。
- **転入者数**：高度経済成長期前半に増加し、1965年の**68.6万人**をピークに減少傾向で推移した。コロナ禍では落ち込みが見られたが、2023年には**40.7万人**となっている。
- **転出者数**：1973年に**79.9万人**となった後減少傾向が続き、2012年以降はコロナ禍で一時的に増加が見られたものの、34万人前後で推移している。
- **社会増減（転入者数－転出者数）**：1967年から1996年までは社会減の傾向が続いたが、**1997年以降は社会増（転入者数>転出者数）**の状況が継続している。

（資料）「国勢調査」（総務省）、「東京都の人口（推計）」（東京都総務局）、「住民基本台帳人口移動報告」（総務省）、「人口動態統計」（厚生労働省）より作成

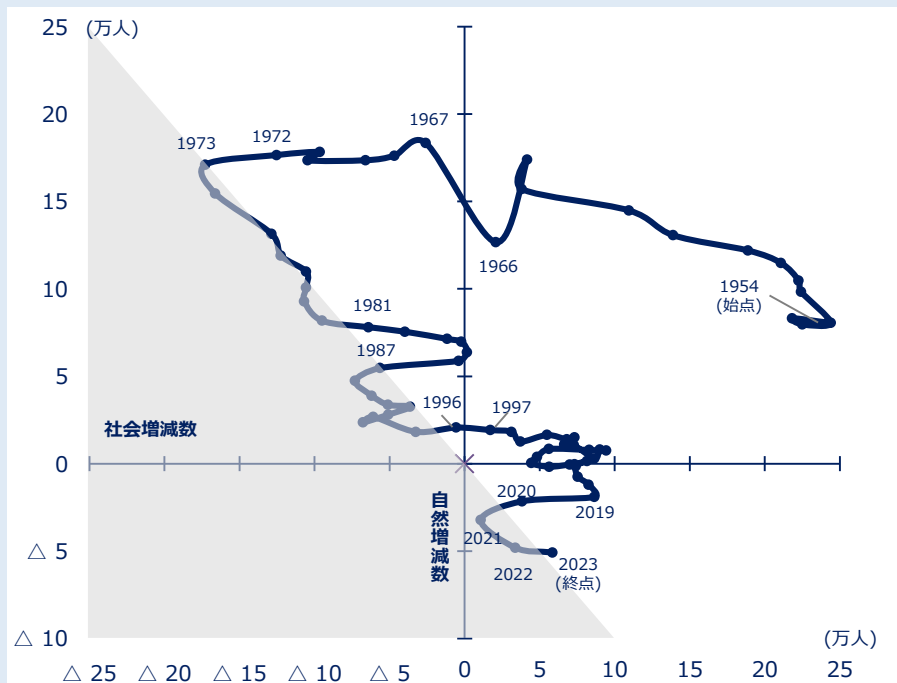
- （備考）1. 総人口は各年10月1日時点の人口、国勢調査の年（1945年を除く。）は国勢調査人口であり、その他の年次については、国勢調査の基準人口に住居基本台帳の増減数を加えて算出した推計人口
2. 1945年の人口は、昭和20年人口調査（11月1日現在）による人口
3. 出生数及び死亡数は1920年以降2023年まで、転入者数及び転出者数は1954年以降2023年までの推移
4. 総人口には外国人が含まれるが、それ以外は外国人を含まない数値



01 これまでの東京都の人口

4 総人口の推移に与えてきた自然増減及び社会増減の影響

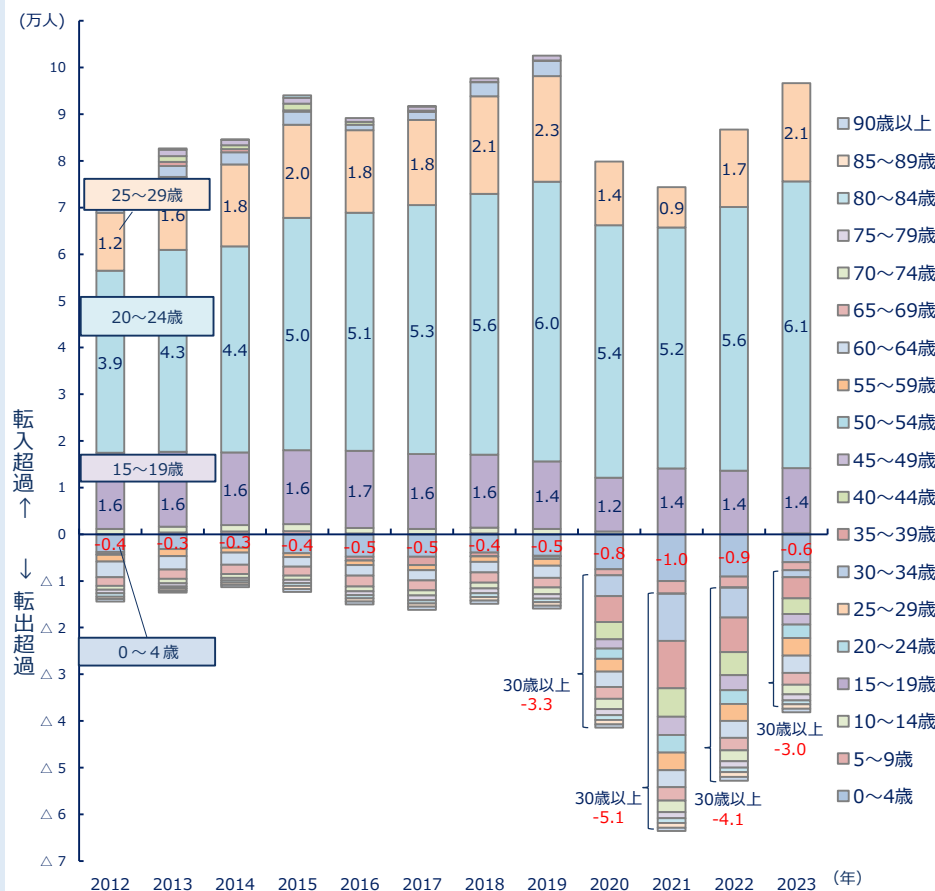
- ~1966年：自然増かつ社会増により人口は大きく増加した。
- ~1972年：社会減を自然増が上回り、人口増が継続した。
- 1973年～1996年：1980年代の一時期を除き社会減と自然増がほぼ均衡し、多少の増減はあるものの、ほぼ横ばいで推移した。
- 1997年～：再び社会増に転じ、人口は増加傾向となった。
- 2020年～：コロナ禍において社会増が縮小、2021年に自然減が社会増を上回った。2023年は社会増が戻りつつあるが、自然減は継続している。



(資料) 「人口動態統計」(厚生労働省)、「住民基本台帳人口移動報告」(総務省)より作成
 (備考) 1. 社会増減数及び自然増減数は外国人を含まない数値。
 2. 社会増減数は、入出国を含まない数値。
 3. 陰影部分にあることは、自然増減数+社会増減数の和がマイナスであることを意味する。

5 年齢階級別人口移動(転入者数-転出者数)の状況

- 進学や就職等による他県からの移動に伴い、10～29歳が転入超過となった。
- 0～4歳、55歳以上の各年齢階級は、過去10年間一貫して転出超過。
- 新型コロナの影響などにより、2020年以降は0～9歳・30歳以上の全年齢階級で転出超過となっている。

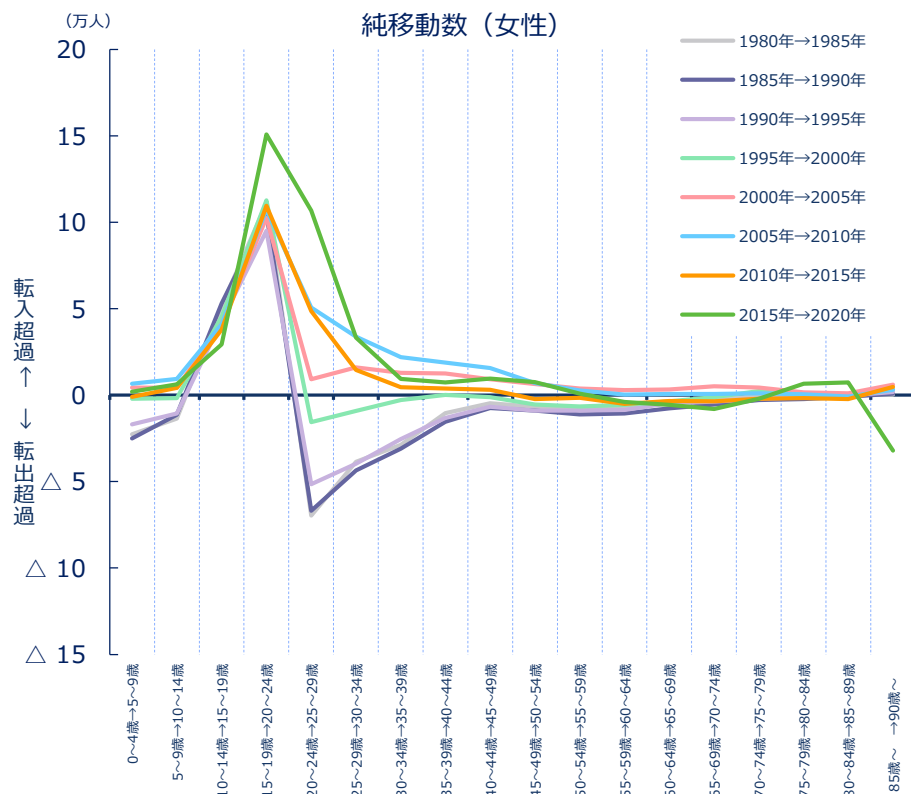
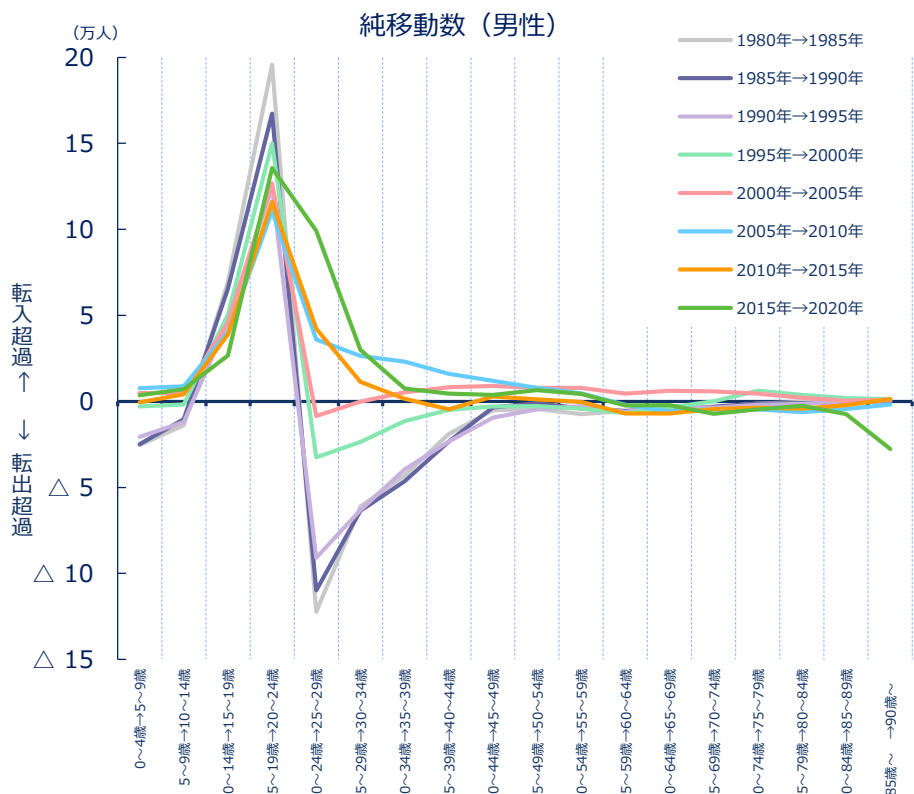


(資料) 「住民基本台帳人口移動報告」(総務省)より作成
 (備考) 転入者数及び転出者数は、外国人を含まない数値。

01 これまでの東京都の人口

6 年齢階級別・性別の人口移動の状況

➤ 東京都では、10代後半から20代の層が進学や就職等のために転入し、その後の就職・転勤や世帯形成などをきっかけとして転出するという人口移動の構造が続いてきた。2015年から2020年においては、女性の10代後半から20代にかけての転入超過数が大きく増加し、男性の転入超過数を上回った。一方、男性については、20代の転入超過数が大きく増加した。



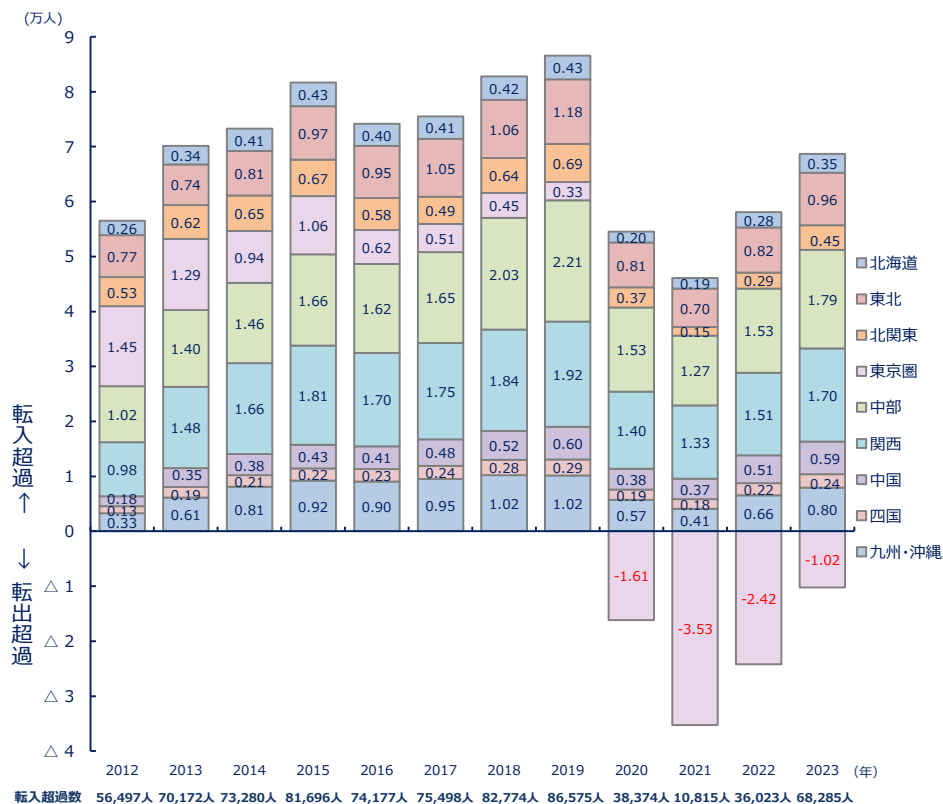
（資料）「人口動向分析・将来人口推計のための基礎データ等（令和元年6月版）」（内閣府）、「国勢調査」（総務省）等より作成

（備考）1. 1980年から2015年までの各期間の純移動数は、「国勢調査」及び「都道府県別生命表」（厚生労働省）により算出した男女5歳階級別純移動数（1980～2015年）について内閣府から提供されたもの
2. 「2015年→2020年」の5歳階級別の純移動数は、「国勢調査」2015年及び2020年の不詳補完値、「人口動態統計」（厚生労働省）死亡数の2016年～2020年の累積により算出

01 これまでの東京都の人口

7 東京都と各地域ブロック間の人口移動の状況

- 2011年から2019年は全ての地域ブロックから転入超過が続いていた。
- コロナ禍に突入した2020年以降は、東京圏（東京を除く。）への転出超過へと変わり、他の地域ブロックからの転入も縮小した。



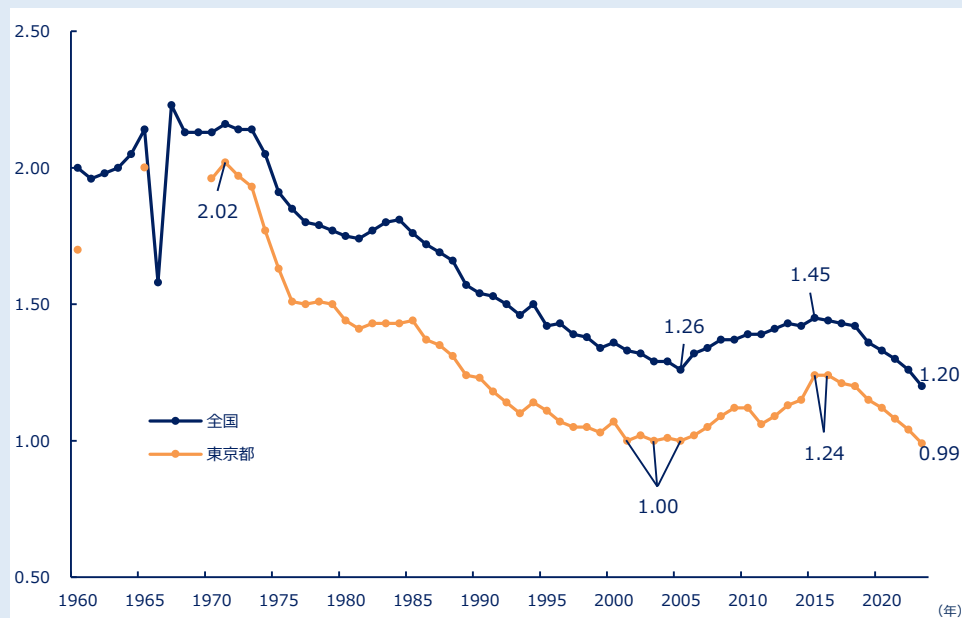
地域ブロックの区分は下記のとおり

北海道：北海道
 東北：青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
 北関東：茨城、栃木、群馬
 東京圏：埼玉、千葉、神奈川 ※東京を除く
 中部：新潟、富山、石川、福井、山梨、長野、岐阜、静岡、愛知
 関西：三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山
 中国：鳥取、島根、岡山、広島、山口
 四国：徳島、香川、愛媛、高知
 九州・沖縄：福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄

(資料)「住民基本台帳人口移動報告」(総務省)より作成 (備考) 転入者数、転出者数は外国人を含まない数値

8 合計特殊出生率の推移

- 東京都の合計特殊出生率は、1971年の2.02をピークに低下し、2001年、2003年及び2005年は1.00となった。
- 2015年及び2016年には1.24まで上昇したが、その後再び低下に転じ、2023年には0.99となった。
- 全国の合計特殊出生率も第二次ベビーブーム以降は低下し、2005年には1.26に。その後上昇傾向となり2015年に1.45まで回復するも、2023年には1.20に低下し、過去最低の水準となった。



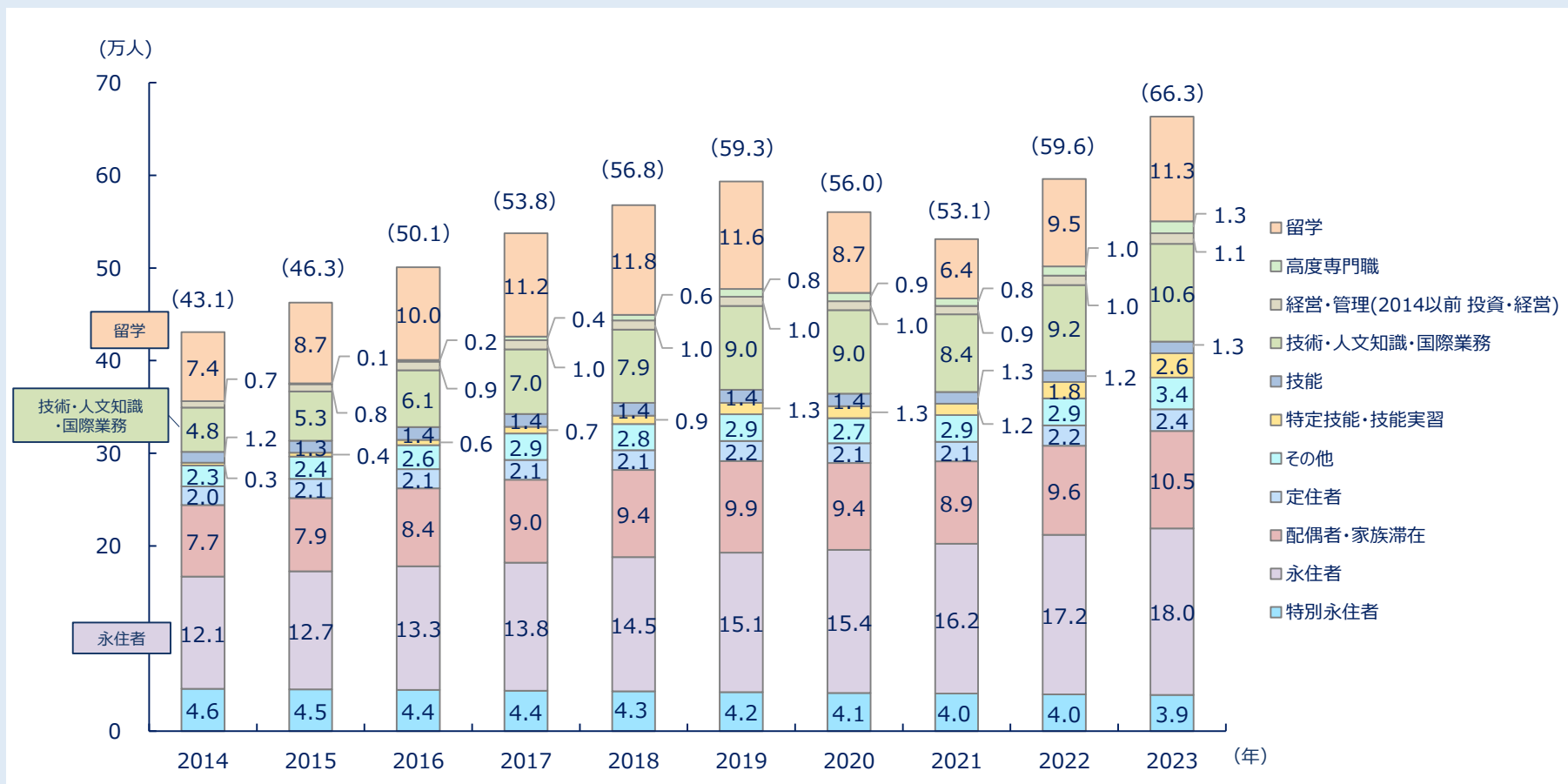
(資料)「人口動態統計」(厚生労働省)等より作成

(備考) 1961年～1964年、1966年～1969年の東京都分の合計特殊出生率については、発表されていない。

01 これまでの東京都の人口

9 在留資格別外国人数の推移

- 東京都の外国人数は、東日本大震災（2011年）を受けて一時的に減少した後、**2014年以降は年間約3万人ペースで増加した**。新型コロナの感染拡大に伴い、**2020年・2021年は2年続けて減少したものの、2022年に再び増加に転じ、2023年には外国人数が過去最大となった**。
- 在留資格別に見ると、「**技術・人文知識・国際業務**」「**留学**」などを中心に、**増加傾向**となっている。

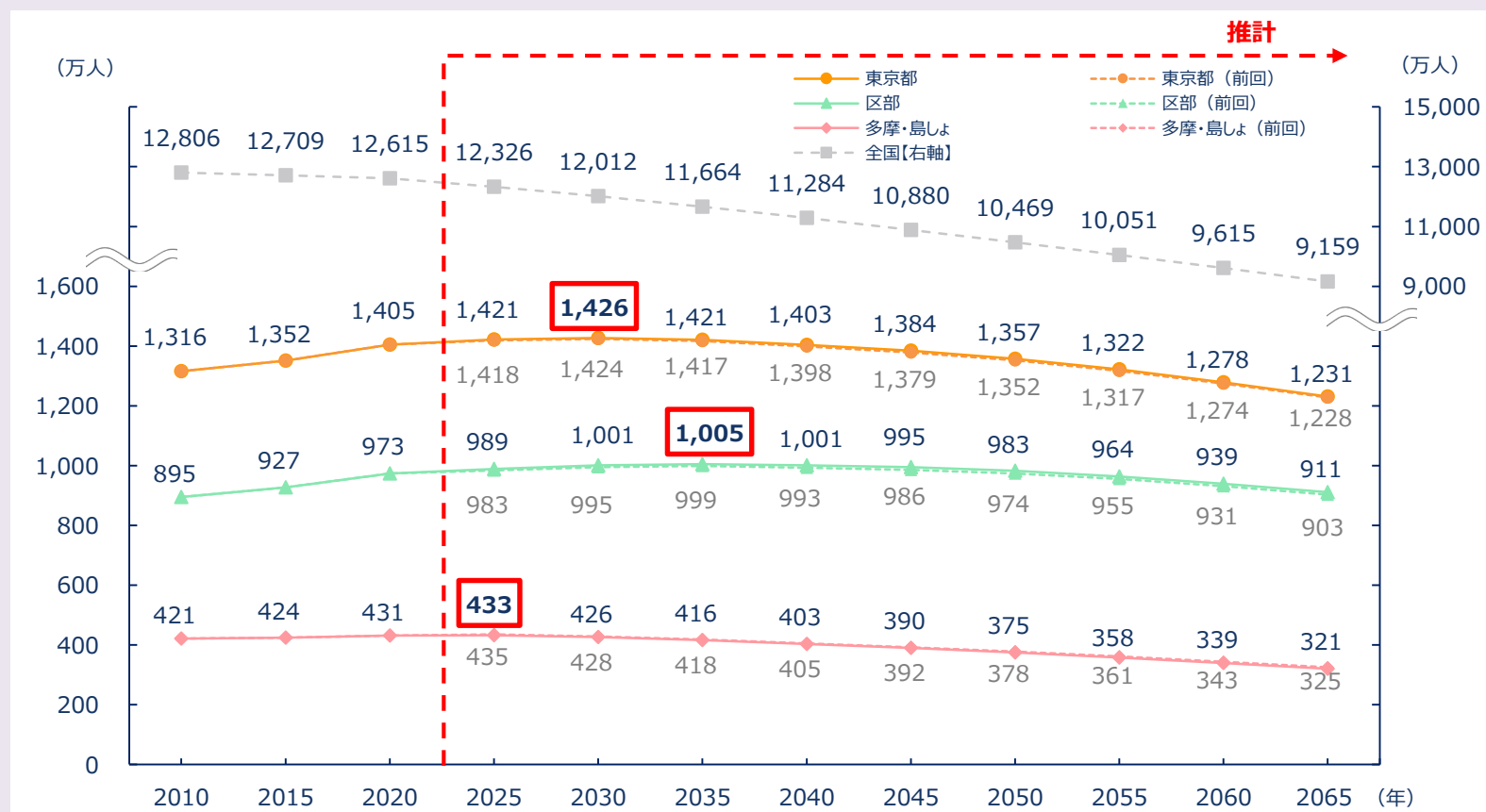


(資料)「在留外国人統計」(出入国管理庁)より作成
(備考)各年12月末日時点

02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

1 東京都（区部、多摩・島しょ）の総人口の推計

- **2020年国勢調査**による東京の人口は**1,405万人**となり、前回の2015年国勢調査（1,352万人）と比べ53万人増加、**全国の11.1%**を占める。
- 今後もしばらくは人口の増加が続き、**2030年の1,426万人をピーク**に減少に転じ、**2065年には2020年比で約1割減少**し、**1,231万人**となる見込みである。地域別にみると、**区部は2035年の1,005万人**、**多摩・島しょは2025年の433万人**がピークとなる。以降、少子高齢化が進行する中、いわゆる団塊世代が80歳以上となる2030年以降に自然減（死亡数>出生数）の影響が強まることなどにより、東京の人口は緩やかに減少していく。



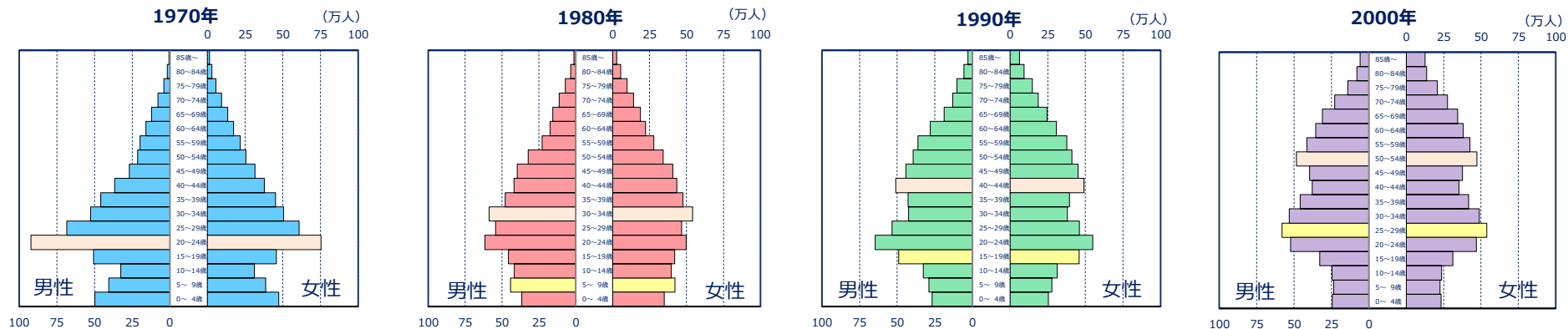
(資料)「国勢調査」(総務省)、「日本の将来推計人口(令和5年推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)等より作成
 (備考)2025年以降の東京都の人口は東京都政策企画局による推計

02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

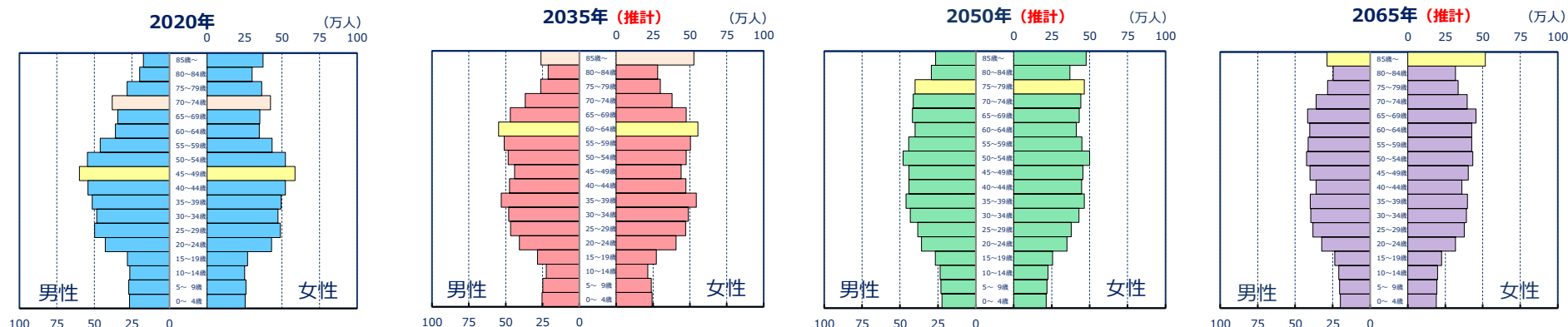
2 人口ピラミッドの推移

- 東京都の人口ピラミッドには、**団塊世代**（1947～1949年生まれ）と**団塊ジュニア世代**（1971～1974年生まれ）という2つのボリュームゾーンが存在する。1970年は若い人口の流入が多い都市に見られる“星型”に近い形状であったが、その後、時代の変遷とともに徐々に形状が変化してきた。

■ …団塊世代（1947～1949年生まれ） ■ …団塊ジュニア世代（1971～1974年生まれ）



- 今後の東京都の人口ピラミッドの形状は、団塊ジュニア世代が75歳を超える2050年には、年少人口の割合が低く、老年人口が膨らむ“つぼ型”となる。さらに、団塊ジュニア世代が90歳を超える2065年には、85歳以上の人口割合が突出し、それ以下はボリュームゾーンのないならかな形状に近づいていく。



（資料）2020年までは「国勢調査」（総務省）、「令和2年国勢調査に関する不詳補充結果」（総務省）等より作成

（備考）1. 2035年以降は東京都政策企画局による推計

2. 各ピラミッドに示した団塊世代及び団塊ジュニア世代の年齢階級には、それ以外の世代も含まれる。

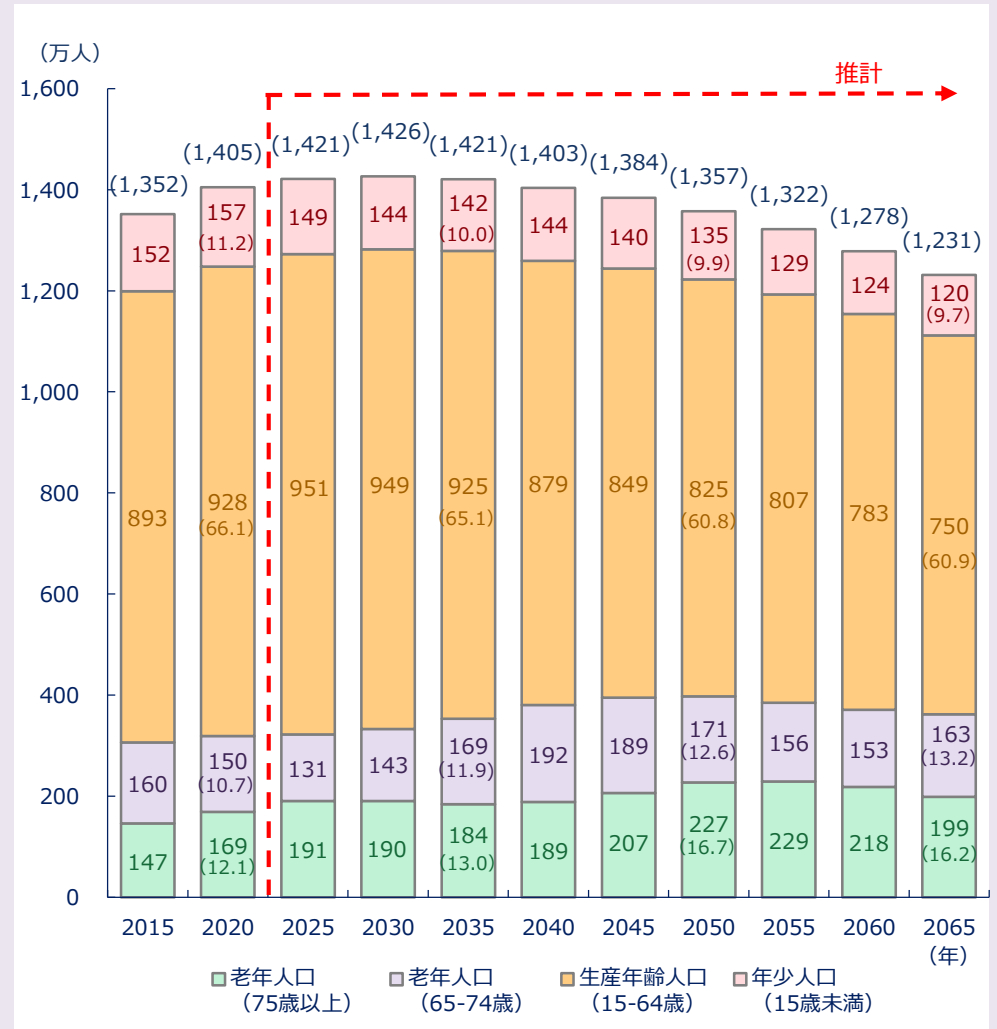
02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

3 年齢階級別人口の推計

- **2020年国勢調査**における東京都の人口に占める老年人口の割合（**高齢化率**）は**22.7%**であり、既に超高齢社会に突入している。**全国（28.7%）**よりも低い水準であるものの、東京都でも**高齢化が進行**していくと予想される。
- 高齢化率は、**2035年には24.9%**（約4人に1人が高齢者（65歳以上））、**2050年以降は29%**（約3人に1人が高齢者）以上で推移する。
- **老年人口**は、団塊ジュニア世代が75歳を超える**2050年に398万人**とピークを迎え、以降は減少していく。
- 一方、年少人口（15歳未満）・生産年齢人口（15-64歳）については、2065年には2020年に比べ、**年少人口は23.8%・生産年齢人口は19.2%減少**する見込みである。
- 2020年には現役世代（生産年齢人口）約3人で1人の高齢者を支えていることになるが、**2065年には約2人で1人の高齢者を支える**こととなる。

東京都の高齢化率の推移

	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年	2045年	2050年	2055年	2060年	2065年
高齢化率 (%)	22.7 (22.74)	22.7 (22.67)	23.4	24.9	27.1	28.6	29.3	29.1	29.0	29.4



(資料)「令和2年国勢調査に関する不詳補完結果」(総務省)より作成

(備考) 1. 2025年以降は、東京都政策企画局による推計

2. グラフ上部の()内の数字は、総人口。内訳の()内の数字は、人口に占める割合

3. 四捨五入により、内訳の合計が総数と一致しない場合がある。

02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

4 出生数の推計

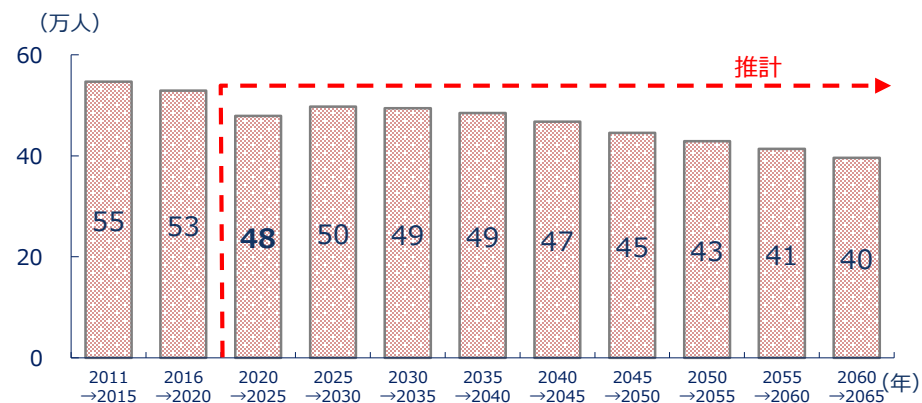
- 2016年から2020年の5年間の出生数は**53万人**、2020年から2025年の出生数は、**新型コロナの影響などによる足元の出生数の落ち込み**を反映し**48万人**まで減少する推計となった。
- 2030年以降は15~49歳女性人口の減少の影響により**緩やかに減少**し、2065年までの5年間における出生数の合計は、**40万人**となる見込みである。

(資料)「人口動態統計」(厚生労働省)、「国勢調査」(総務省)等より作成

(備考) 1. 「2020→2025」年以降は、東京都政策企画局による推計

2. 「2020→2025」年は、「人口動態統計速報」(厚生労働省)等により出生数の実績などを積み上げて推計

3. 各予測期間の期首は10月1日、期末は9月30日



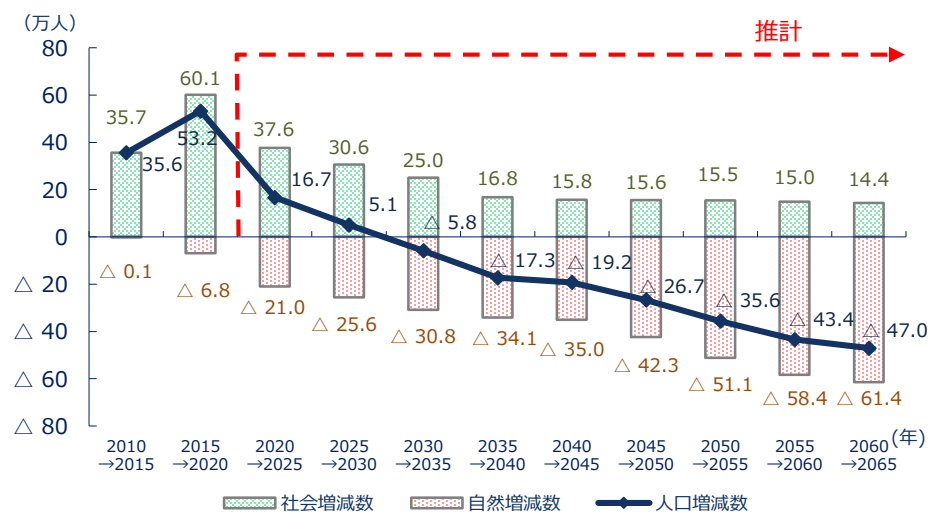
5 要因別人口増減の推計

- 東京圏への転入傾向に伴い社会増(転入者数>転出者数)が拡大したものの、新型コロナの感染拡大に伴い、外国人の出国超過や都外への転出超過傾向が強くなり、**2020年からの社会増は縮小**する推計となった。
- 今後も社会増は続くものの、**全国的な人口減少**の影響から**転入者数の減少**が予想され、**社会増は縮小**していく見込みである。
- 一方、戦後初めて自然減(死亡数>出生数)となった2012年以降、**出生数の緩やかな減少**に加え、**高齢化による死亡数の増加**で**自然減は拡大**し、**2030年に東京の人口は減少**に転じる。

(資料)「国勢調査」(総務省)、「人口動態統計」(厚生労働省)等より作成

(備考) 1. 「2020→2025」年以降は、東京都政策企画局による推計

2. 各予測期間の期首は10月1日、期末は9月30日

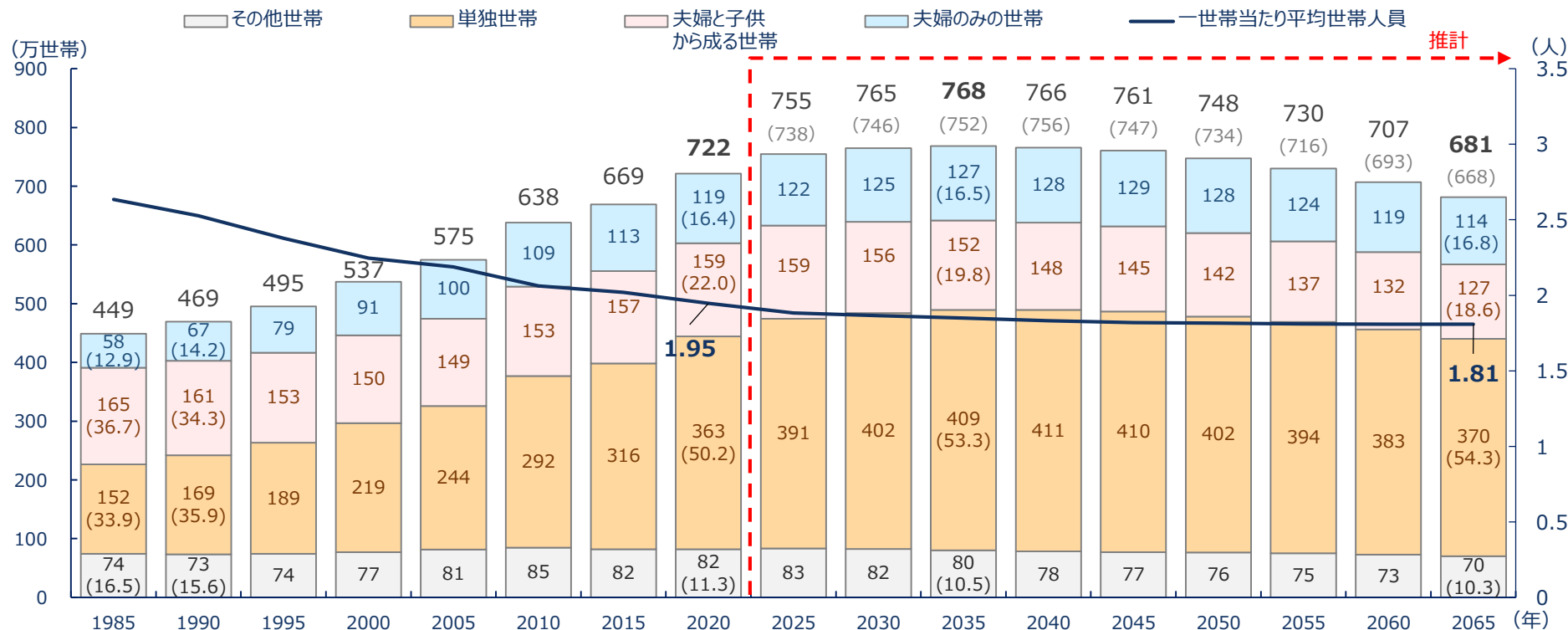


02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

6 家族類型別世帯数と平均世帯人員の推移

- 世帯数は、この5年間で53万世帯増え、**2020年に722万世帯**になった後も緩やかに増加を続け、**2035年に768万世帯まで増加しピーク**を迎える。以降は減少に転じ、**2065年には681万世帯**となる見込みである。
- 以前は、**単独世帯**が世帯数に占める割合は、夫婦と子供から成る世帯を下回っていた。1990年に逆転してから増加を続け、**2020年に50%超**となった。一方、夫婦と子供から成る世帯は、2020年の22.0%から2065年には18.6%に低下する見込みである。
- 一世帯当たり平均世帯人員（総人口÷世帯数）は、**2020年で1.95人**と2人を下回っており、以降、単独世帯の割合の増加に伴い**2065年には1.81人**となる。

家族類型別世帯数と平均世帯人員の推移



(資料) 「国勢調査」(総務省)、「東京都世帯数の予測」(東京都総務局)等より作成

(備考) 1. 2025年以降は、東京都政策企画局による推計

2. 2020年以前の数値については、「東京都世帯数の予測」で用いられている、「国勢調査」に基づき世帯不詳をあん分した数値。

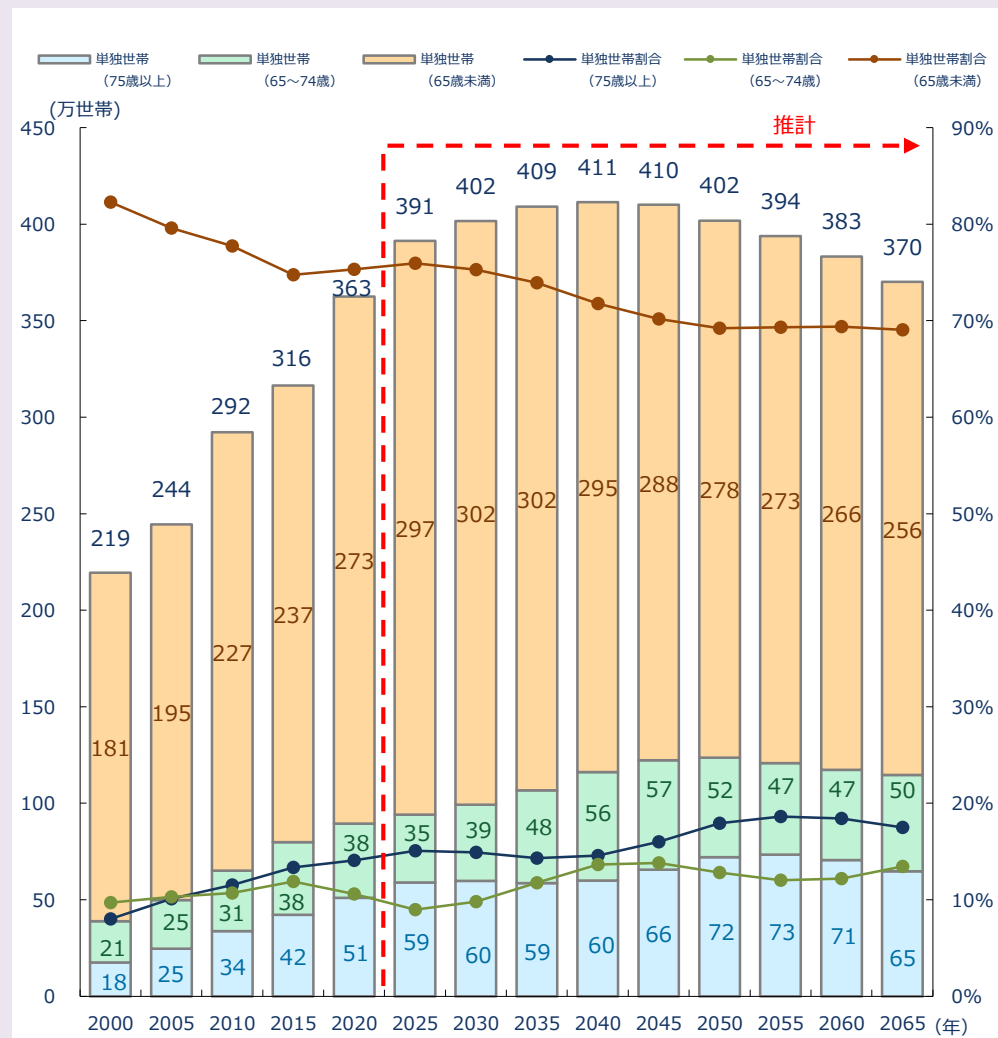
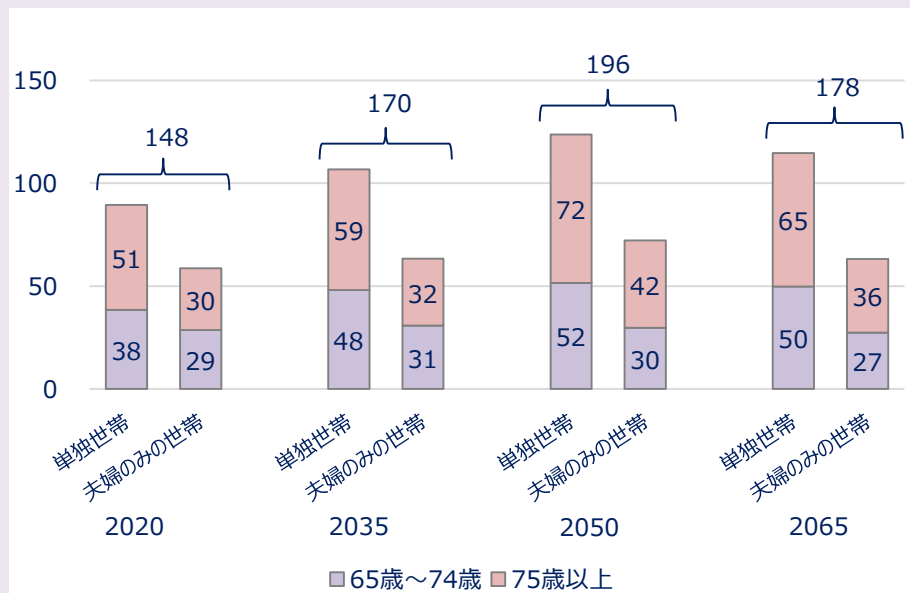
3. グラフ上部の数字は、一般世帯数の総計。2025年以降は()内が前回推計の世帯数。内訳の()内の数字は、一般世帯数に占める割合

4. 四捨五入により、内訳の合計が総数と一致しない場合がある。

02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

7 世帯主の年齢階級別単独世帯数の推移

- 高齢化の進行に伴って、世帯主の年齢が65歳以上の**高齢世帯が増加**し、**65歳以上の単独世帯**は、2020年の89万世帯から2050年の124万世帯まで増加を続け、2065年には**115万世帯**となる見込みである。
- とりわけ、**75歳以上の高齢者を世帯主とする単独世帯の増加が顕著**であり、2020年の51万世帯から2050年には72万世帯に増加し、単独世帯に占める割合は17.9%となる。
- 65歳以上の単独世帯に、世帯主の年齢が65歳以上の夫婦のみの世帯を合わせた世帯数は、2020年の148万世帯から2065年には178万世帯となり、**全世帯（681万世帯）の約3割が高齢者の一人暮らしや二人暮らし**によって占められる。



(資料) 「国勢調査」(総務省)、「東京都世帯数の予測」(東京都総務局)等より作成

(備考) 1. 2025年以降は、東京都政策企画局による推計

2. 2020年以前の数値については、「東京都世帯数の予測」で用いられている、「国勢調査」に基づき世帯不詳をあん分した数値。

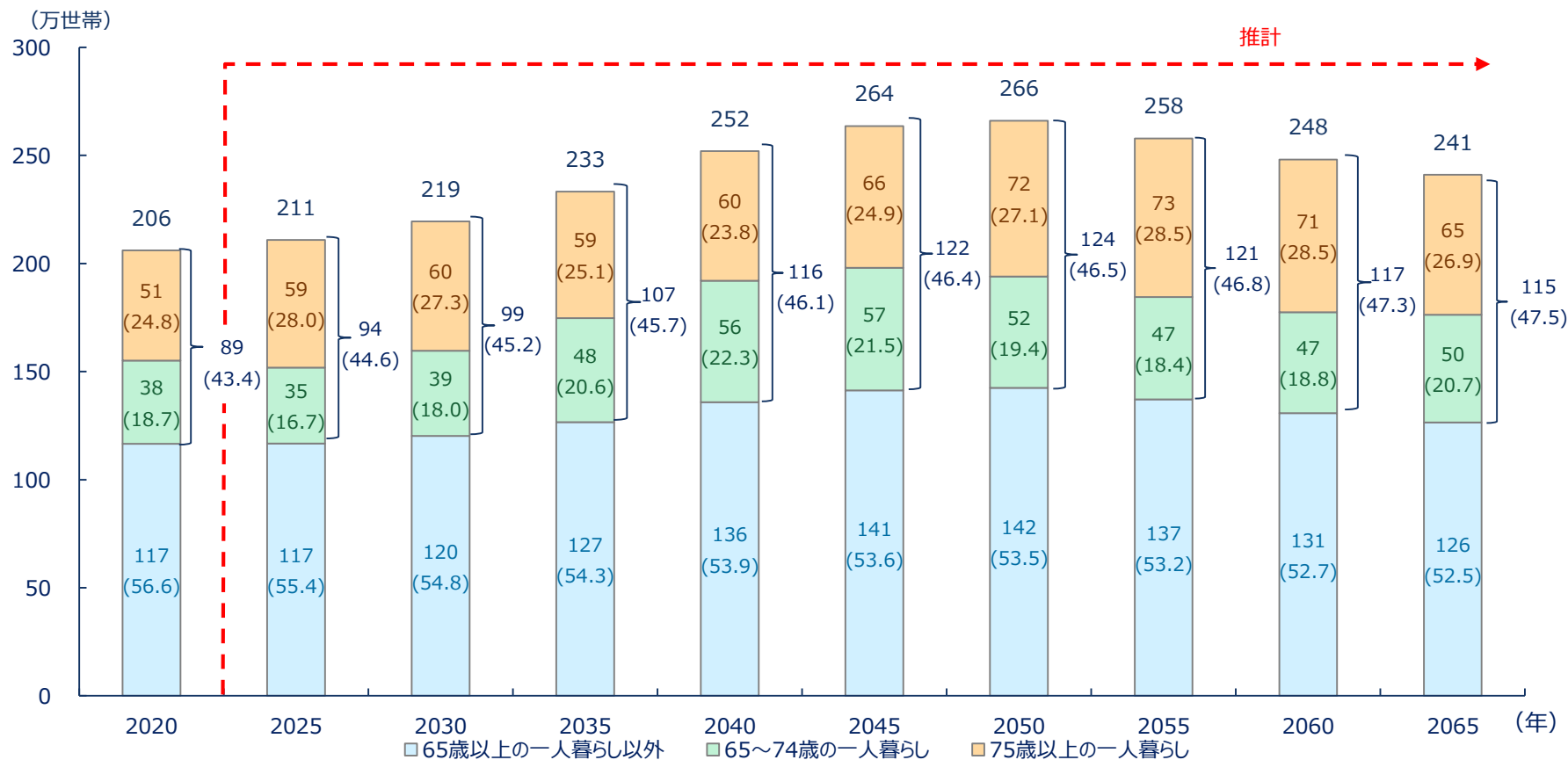
3. グラフ上部の数値は、単独世帯数の総計

4. 四捨五入により、内訳の合計が総数と一致しない場合がある。

02 東京都の将来人口及び世帯数の推計

8 高齢世帯（世帯主が65歳以上の世帯）数の推計

- 高齢世帯（世帯主が65歳以上の世帯）は2020年の206万世帯から、2050年の266万世帯まで**増加傾向で推移**する見込みである。そのうち、**高齢者の一人暮らしの世帯**は2020年の89万世帯から、2050年には124万世帯へと増加する。
- 2065年には**高齢世帯の47.5%が一人暮らし**で、そのうち世帯主が75歳以上の世帯が約6割を占める。



（資料）「国勢調査」（総務省）、「東京都世帯数の予測」（東京都総務局）等より作成

（備考）1. 2025年以降は、東京都政策企画局による推計

2. 2020年の数値については、「東京都世帯数の予測」で用いられている、「国勢調査」に基づき世帯不詳をあん分した数値。

3. グラフ上部の数字は、高齢世帯数の総計。内訳の（ ）内の数字は、高齢世帯数に占める割合

4. 四捨五入により、内訳の合計が総数と一致しない場合がある。

将来人口及び世帯数の推計方法について

- 本資料に記載している将来人口は、令和2年（2020年）国勢調査結果（2020年10月1日現在人口）を基準とし、5年ごとに2065年までの東京都、区部及び多摩・島しょの人口について推計した。なお、推計にあたっては、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口－新推計の基本的考え方－」（2022.10）などを参考とした。
- 2025年の人口は、令和5（2023）年5月までの推計人口（東京都総務局「東京都の人口（推計）」）の推移により推計した。年齢階級別人口は、令和5（2023）年までの各年1月の住民基本台帳各歳別人口により推計した。
- 2030年から2065年の人口は、上記により求めた2025年人口を基準として、コーホート要因法（※1）で推計した。ただし、2045年までの東京都総人口は、東京都総務局「東京都男女年齢（5歳階級）別人口の予測」（2023.3）の推計方法に順じ、多地域モデル（※2）で推計した。
- 2025年以降の生残率（※3）、純移動率（※4）、子ども女性比（※5）は、東京都総務局「東京都男女年齢（5歳階級）別人口の予測」（2023.3）のパラメータを参考に、令和2年国勢調査結果、人口動態統計及び基準日以降の人口の動きを考慮した。
- 社会情勢等による人口動態の変化や、東京都総務局や国立社会保障・人口問題研究所による新たな人口予測が行われた際には、これらを受けて更新を行う可能性があることに留意されたい。

※1 ある年の男女年齢（5歳階級）別人口を基準とし、生残率、純移動率及び子ども女性比を用いて将来人口を計算する方法

※2 東京都とその他地域（46道府県をひとくりにした地域）の2地域を対象に、各地域の人口動態特性と地域間人口移動特性に基づいて、各地域の人口及び年齢構造を予測するモデル

※3 ある年齢（ x 歳）の人口が、5年後の年齢（ $x + 5$ 歳）になるまで生き残る確率

※4 ある地域人口に対する他地域間との転入超過数の割合

※5 15～49歳の女性人口に対する0～4歳人口の割合

- 世帯数は、5年ごとに2065年までの東京都の世帯数を、世帯主率法を用いて推計した。この方法は、世帯数が世帯主数に等しいことを利用して人口に世帯主率（人口に占める世帯主数の割合）を乗じることによって世帯数（＝世帯主数）を求める手法である。

$$\text{世帯数（＝世帯主数）} = \text{人口} \times \text{世帯主率}$$

2025年以降の人口は、本資料に記載している将来人口を用いた。

- 将来の世帯主率については、2045年までは東京都総務局「東京都世帯数の予測」（2024.3）による将来の世帯主率を用いて、それ以降は一定として推計した。このため、将来の世帯主率については、総務局による新たな世帯数の予測が行われた際には、これを受けて更新を行う可能性があることに留意されたい。