



## 【特集】昭和から令和までの首都圏を人口推移とともに振り返る

令和8(2026)年は、昭和元(1926)年から起算して満100年となる。これを受け、政府においては、幅広い分野にわたり「昭和100年」関連施策を推進している。そこで、本白書でも、昭和100年にちなみ、首都圏の長期間の人口推移を見ながら、時代ごとに首都圏でどのようなことが起きていたのかを振り返ることとしたい<sup>1)</sup>。

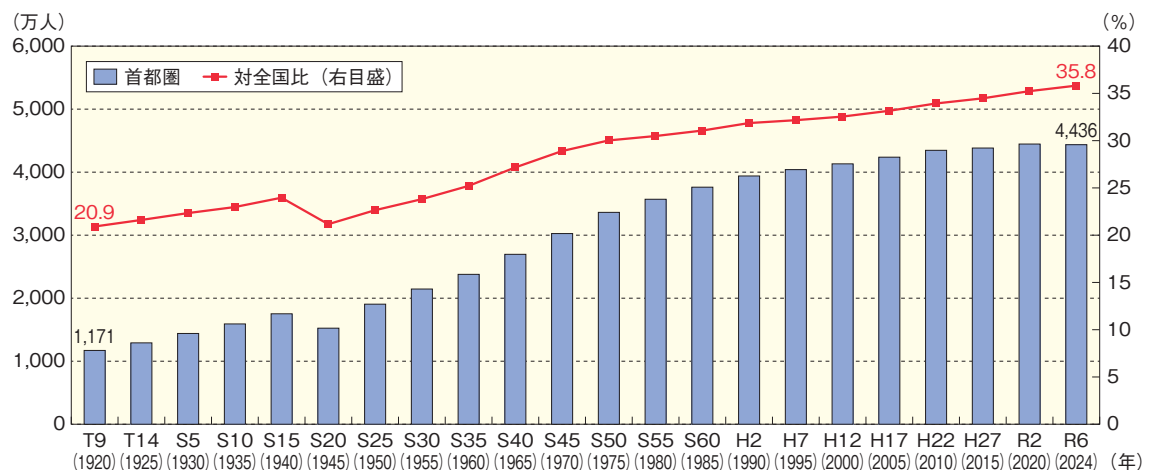
### 1. 全期間

#### (首都圏人口の長期的な推移)

公式統計で我が国の人口を最も過去まで遡れるのは大正9(1920)年であるが、その年の首都圏の人口は約1,171万人であり、首都圏人口の対全国比は20.9%であった。そして、直近の令和6(2024)年では、首都圏の人口は約4,436万人、対全国比は35.8%まで増加している(図表 特集-1)。

その間、終戦の年である昭和20(1945)年においては首都圏人口及びその対全国比、また直近の令和6(2024)年では首都圏人口がそれぞれ直前の調査から減少しているが、それ以外の年は一貫して右肩上がりに増加・上昇していることが分かる。

図表 特集-1 首都圏人口の推移(大正9(1920)年～令和6(2024)年)



注：大正9(1920)年～令和2(2020)年は「国勢調査」、令和6(2024)年は「人口推計」による。

資料：総務省「国勢調査」「人口推計」を基に国土交通省国土政策局作成

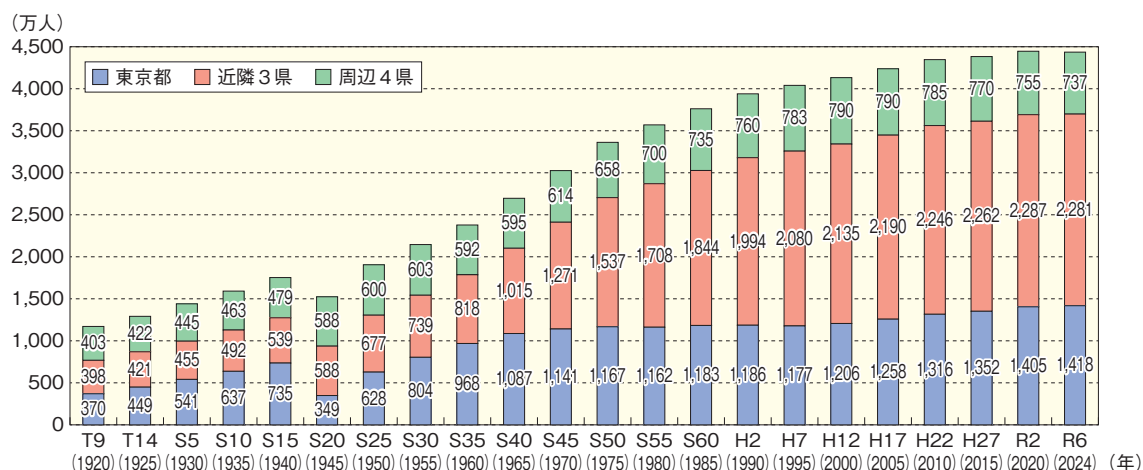
1) 本稿においては、特に戦前、戦中については「東京の都市づくりのあゆみ」(東京都都市整備局都市づくり政策部広域調整課)(<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/about/chousa/ayumi>)及び「東京の都市づくり通史」(公益財団法人東京都都市づくり公社)(<https://tokyo-urbandesignhistory.jp/history/>)を、戦後の高度経済成長期以降については「三大都市圏政策形成史」(三大都市圏政策形成史編集委員会編)を基として記述している。

続いて、首都圏の人口を東京都、近隣3県、周辺4県に分けて見てみると、大正9(1920)年時点では、東京都、近隣3県、周辺4県いずれも人口は400万人程度であったものが、その後、戦前は東京都の人口が増加し、昭和15(1940)年では700万人を超える規模となった(図表 特集-2)。その後、終戦時には東京都の人口は半減し、350万人未満となった。

終戦後の朝鮮戦争特需の時期から昭和30年代は、東京都を中心に人口が急増した一方、周辺4県については人口減少となっていた。

昭和40年代以降は近隣3県の人口が急増し、平成及び令和にかけて増加し続け、令和6(2024)年では約2,300万人となっている。一方、東京都は平成の初期にかけて人口がほぼ横ばいで、平成7(1995)年では約1,200万人であったが、その後増加に転じ、令和6(2024)年時点では約1,400万人となっている。そして、周辺4県は、戦後、昭和40年までは人口が横ばいであったがその後増加に転じ、平成12(2000)年時点では約790万人となった後、近年は減少に転じ、令和6(2024)年時点では約740万人となっている。

図表 特集-2 東京都・近隣3県・周辺4県ごとの首都圏人口の推移(大正9(1920)年～令和6(2024)年)



注：大正9(1920)年～令和2(2020)年は「国勢調査」、令和6(2024)年は「人口推計」による。

資料：総務省「国勢調査」「人口推計」を基に国土交通省国土政策局作成

## 2. 戦前・高度経済成長期

### (関東大震災からの復興)

大正年間、東京においても、第一次世界大戦の影響による産業の進展により人口集中が激化した時期である。その結果、無統制な市街地が随所に見られるようになった。もともと城下町として建設された東京の市街地は、明治期以降整備が進んだとはいえ、近代産業や交通の発達に追いつけず、都市活動の様々な面で支障が生じていた。このような時代背景から、大正8(1919)年に「(旧)都市計画法」(大正8年法律第36号)が制定されるとともに、内務大臣として同法の制定にも大きく関わった後藤新平が、大正9(1920)年に東京市長に就任する。当時の東京の都市構造の課題を十分に認識していた後藤は、市長就任後に、道路、ごみ処理、社会事業施設、教育、上下水道、住宅、電気・ガス、港湾、河川、公園など都市における人間生活に関わる事項全般を取り上げた東京の大改造計画である「東京市政刷新要綱」を発表した。後藤自身は大正12(1923)年4月に東京市長を辞するが、同要綱は、同年9月に発生した関東大震災の後の復興計画の下敷きとなったとされている。

相模湾北西部を震源としたマグニチュード7.9の関東大震災により、東京においても、江戸時代から基本的に変わっていなかった町割が大きく崩壊することとなった。震災直後の9月2日に成立した第2次山本権兵衛内閣で、内務大臣に就任した後藤を中心に、政府は直ちに復興計画の立案に着手し、同月中に後藤を総裁とする帝都復興院を設立して、復興計画事業の検討を進めた。同年末には、帝都復興の予算と「特別都市計画法」（大正12年法律第53号）が共に成立し、同年から昭和5（1930）年にかけて帝都復興事業が進められた。その後、昭和6（1931）年の満州事変の勃発を皮切りに徐々に戦時体制が強まり、「防空法」（昭和12年法律第47号）の公布や昭和15（1940）年の「（旧）都市計画法」改正により法目的に「防空」が加えられるなど、防空に関する施策強化が相次いだ。そして、昭和20（1945）年になると連日の空襲が街を焼き尽くし、東京は関東大震災から20年足らずで再び壊滅状態となった。

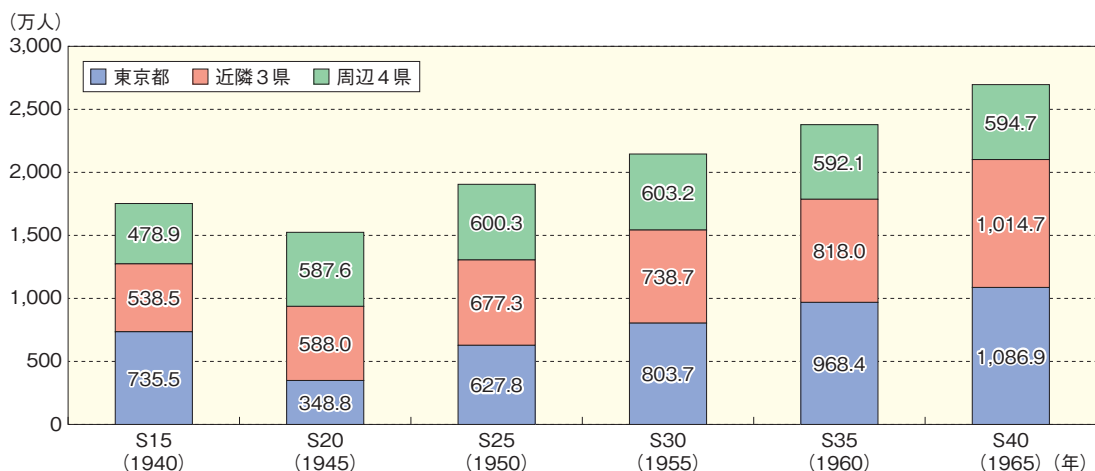
### （戦災復興と第1次首都圏基本計画）

終戦時の昭和20（1945）年において、首都圏の人口は約1,500万人であり、うち東京都が約350万人、近隣3県、周辺4県はそれぞれ約600万人であった（図表 特集-3）。

「戦災地復興計画基本方針」（昭和20（1945）年12月閣議決定）に基づき、東京都においても、昭和21（1946）年に「東京戦災復興都市計画」が決定された。しかし、計画を策定してもその実行主体がない状況の中、当時激しいインフレーションを収束させるためにドッジ・ラインという緊縮財政が進められ、昭和25（1950）年、「東京戦災復興都市計画」も大幅な縮小見直しが行われた。一方で、戦後の引揚者の増加などにより東京都の人口は再び増加し、昭和25（1950）年においては約630万人と戦前とほぼ同水準となった。

図表 特集-3

東京都・近隣3県・周辺4県ごとの首都圏人口の推移  
（昭和15（1940）年～昭和40（1965）年）



資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

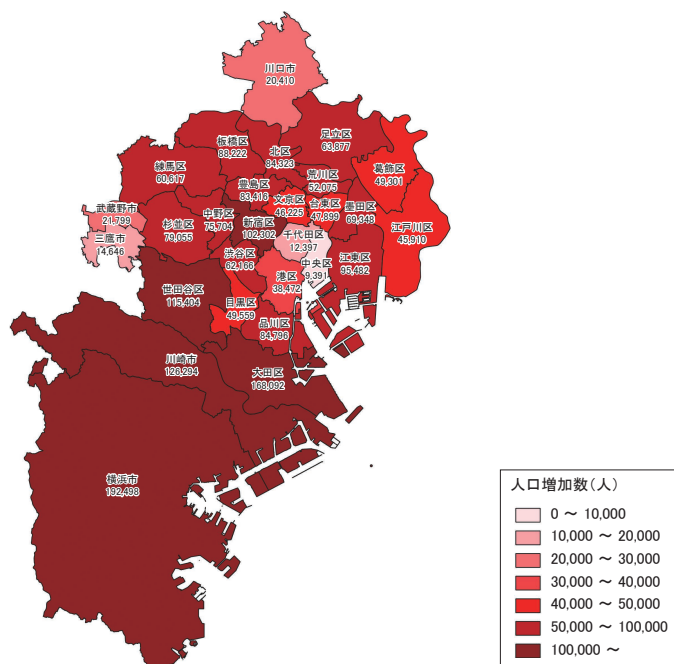
こういった状況において、首都建設を国家的事業として遂行すべきとの視点に立ち、昭和24（1949）年12月に、東京都議会が「首都建設法制定に関する請願書」を決議し、衆参両院議長に提出した。これを受け、「首都建設法案」が議員立法により国会に提出され、昭和25（1950）年4月に可決、同年6月に憲法第95条に基づく住民投票の可決を経て成立、公布・施行された。

昭和26（1951）年3月、「首都建設法」（昭和25年法律第219号）に基づき首都建設委員会が総理府の外局として発足し、各施設別に首都建設計画を定めて公布するとともに、昭和27（1952）

年3月、その実施計画である「首都建設緊急5か年計画」を策定し、道路、公園、住宅、上下水道の整備に努めてきた。しかし、「首都建設法」は対象区域が都に限られており、首都圏としての抜本的な対策が講じられないという事情もあったことなどから、昭和30年代に入り、東京都とその周辺の地域を一体とした広域を対象として首都圏の整備を進めていこうという機運が高まった。

この間、昭和25(1950)年に始まった朝鮮戦争による特需を背景として、東京都の人口は更に増加し、昭和30(1955)年には約800万人となり、この10年間で2倍以上となった。また、近隣3県の人口も同時期に増加し続け、約740万人となった。この間、東京都で人口増加が多かった区は大田区、世田谷区、新宿区、江東区であり、また、近隣3県で人口の増加が多かった市は横浜市、川崎市であった（図表 特集-4）。

図表 特集-4 東京都区部及び周辺市の人口増加数（昭和25(1950)年～昭和30(1955)年）



注：市町村境界は令和2(2020)年時点

資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

このような状況を受け、昭和31(1956)年に、東京都とその周辺の地域を一体とした広域を対象として、首都圏の整備を進めていこうとする「首都圏整備法」（昭和31年法第83号）が制定され、首都圏整備委員会が総理府の外局として設置された。これに伴い、「首都建設法」及び首都建設委員会は廃止された。

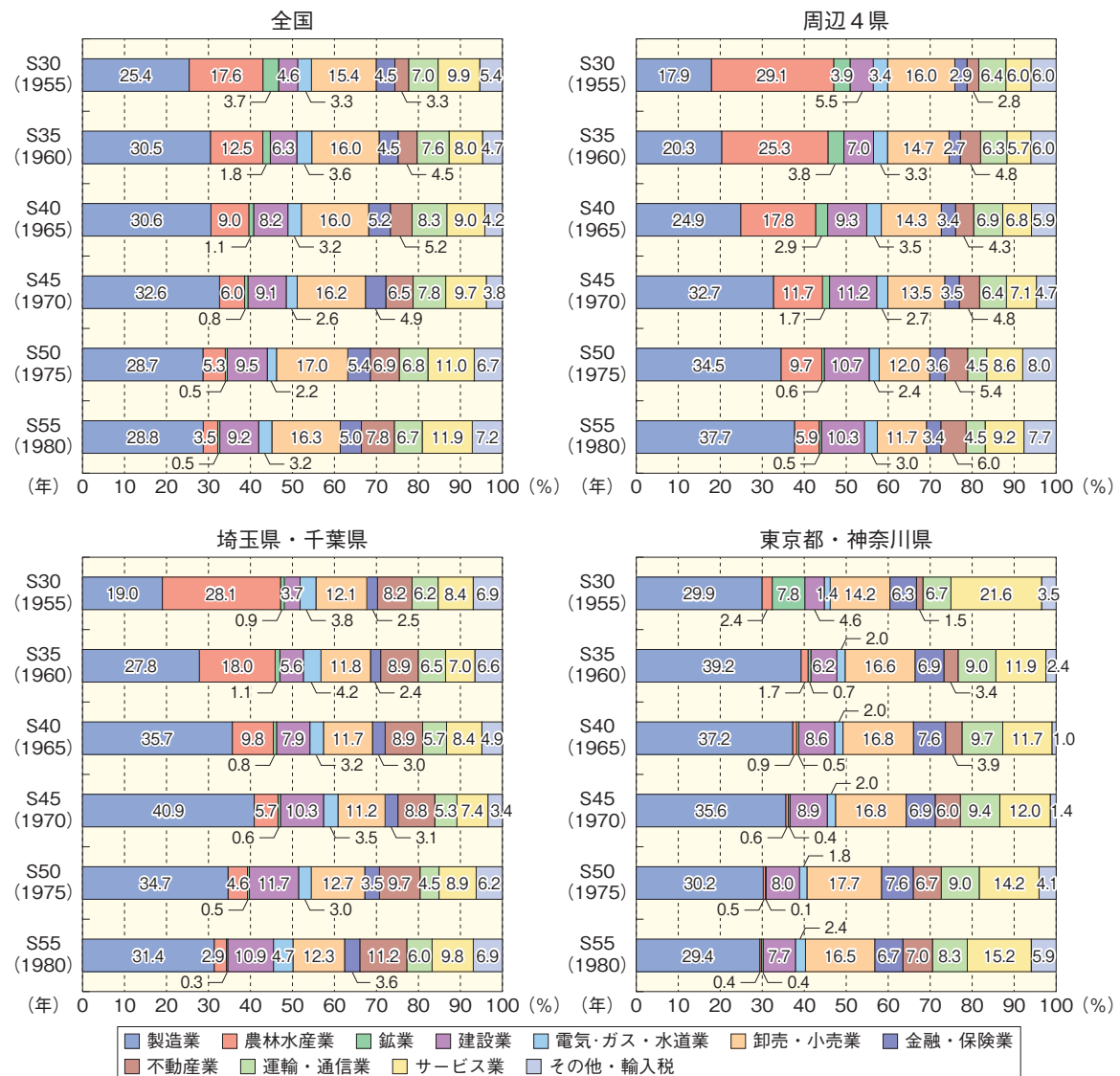
首都圏整備委員会は、「首都圏整備法」の基本構想を具現化するため、第1次首都圏基本計画を昭和33(1958)年に策定した。第1次首都圏基本計画は、昭和50(1975)年を目標年とし、東京都心を中心とした半径100kmの範囲を首都圏の区域と定め、その中を既成市街地、近郊地帯及びその周辺地域に区分している。既成市街地は、東京都区部、横浜市、川崎市等における市街化が既に相当程度進んだ地域である。本計画の基本的な考え方は、既成市街地の人口増加に対応するため、①既成市街地の周辺に幅10km程度の近郊地帯を指定し、その地域をグリーンベルト（緑地）とすることで既成市街地の膨張を抑制する、②既成市街地の外側である周辺地域に多数の市街地開発区域を指定、工業都市として開発し、その地域で人口や産業の増大を吸



収するというものであった。このような考え方の背景としては、当時の産業構造は製造業が占める割合が高く、また、朝鮮戦争特需により製造業の生産が増える中で、製造業工場が多く立地していた東京都や神奈川県において人口急増につながっていたことがある。

実際に、県内総生産に占める製造業の割合を全国及び首都圏の地域別に見ると、東京都及び神奈川県では、昭和30(1955)年から昭和35(1960)年にかけて40%近い水準まで高くなった後、昭和55(1980)年にかけて徐々に低くなっている。一方で、昭和30(1955)年では20%未満と低い水準にあった周辺4県では、時代とともにその比率が高くなり、昭和55(1980)年時点では首都圏の地域内で最も高い37.7%となった(図表 特集-5)。また、国内総生産のうち製造業について、それぞれの地域が全国に占める割合を見ると、昭和35(1960)年以降に周辺4県の比率が年々高くなった一方、東京都及び神奈川県の比率は同年に28.9%と高くなった後徐々に低下し、昭和55(1980)年では22.8%となっている(図表 特集-6)。

図表 特集-5 県内総生産に占める製造業の割合

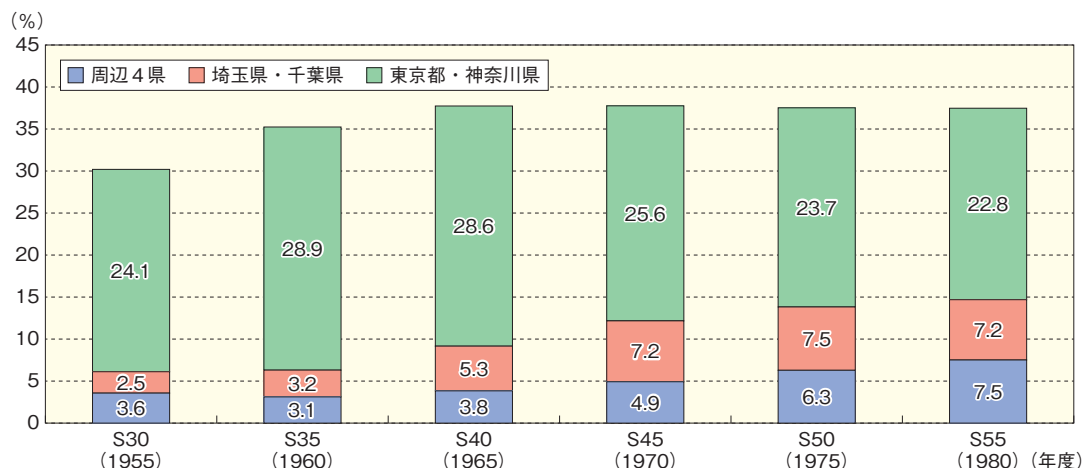


注1：時点ごとに基準年が異なるため、時系列で単純に比較することはできない。

注2：その他・輸入税は公務、対家計民間非営利サービス生産者、輸入税による控除

資料：内閣府「県民経済計算」を基に国土交通省国土政策局作成

図表 特集-6 県内総生産（うち製造業）の対全国比率



注：時点ごとに基準年が異なるため、時系列で単純に比較することはできない。

資料：内閣府「県民経済計算」を基に国土交通省国土政策局作成

## (第2次首都圏基本計画の策定)

このように作られた第1次首都圏基本計画であるが、昭和50(1975)年の目標年を待たず、大きな変更を迫られることとなった。昭和35(1960)年の国勢調査の結果、人口増加が想定より急であり、東京都の人口は約970万人となり、また、近郊地帯予定地域の都市化も急激に進み、グリーンベルトとして指定する予定だった近郊地帯の指定ができなかった。こういった状況を受け、昭和40(1965)年に「首都圏整備法」の改正及び昭和43(1968)年に第2次首都圏基本計画の策定が行われる。この結果、①首都圏の範囲を、従来の東京都心部から半径100km内から、県内に従来の首都圏域を有する茨城県、栃木県、群馬県、山梨県の全域を範囲に加えた1都7県に変更、②近郊地帯を廃止し、新たに既成市街地の周辺（約50km地域）に近郊整備地帯を設け、当該地域をグリーンベルトから「既成市街地周辺部の無秩序な市街化を抑制し、計画的に市街地を整備し、あわせて緑地の保全を図る区域」とする、③周辺地域に設けることとしていた市街地開発区域について、都市開発区域と改称し、工業都市、住宅都市のみならず、研究学園都市、流通その他の性格を有する都市としても育成できるようにする等の変更が行われた（図表 特集-7）。

図表 特集-7 「首都圏整備法」に基づく政策区域

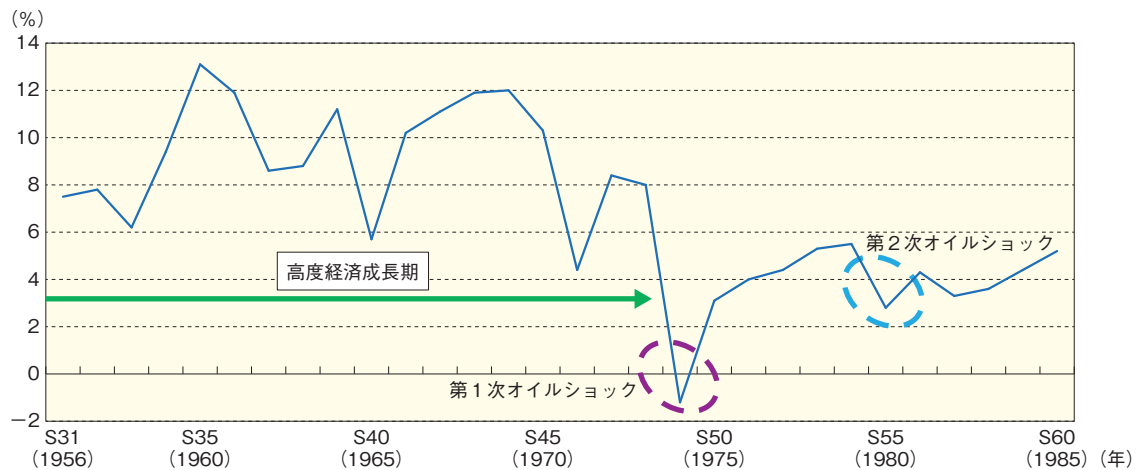


資料：国土交通省

また、第2次首都圏基本計画の策定後、昭和40年代前半に東京都心部における事務所機能の集積が著しくなったこと等を背景として、「首都圏の既成市街地における工業等の制限に関する法律」（昭和34年法律第17号。以下「工業等制限法」という。）の改正が昭和47(1972)年に行われ、「都市環境の整備及び改善を図ること」を工業等制限法の目的に加え、工業等制限区域を拡大し、工業用の埋立地についても対象とする等の規制の強化を行った。

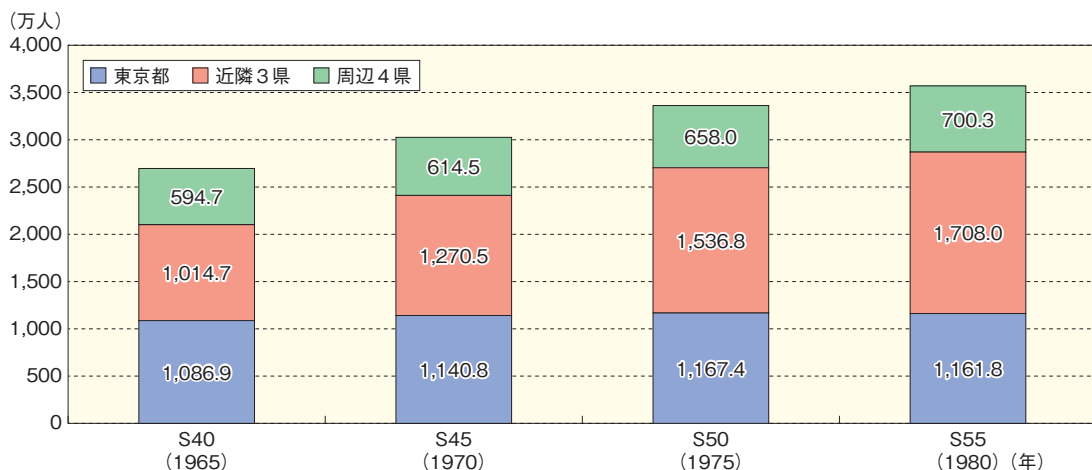
この間、我が国の実質GDP成長率は、昭和30～40年代後半にわたる実質10%程度の高度経済成長期の後、2度にわたるオイルショックを経て、昭和50年代後半には実質5%程度の経済成長率となった（図表 特集-8）。

図表 特集-8 実質GDP成長率の推移



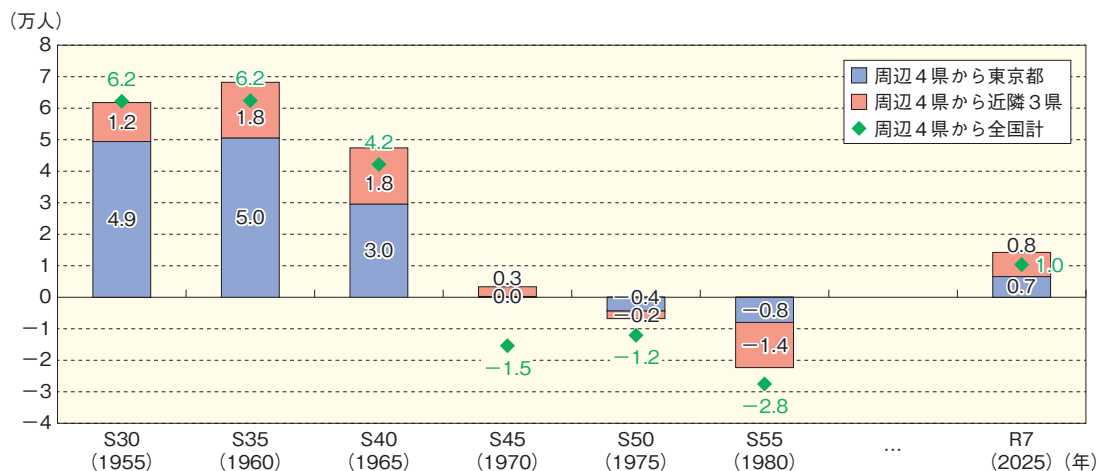
こういった時代背景及び政策もあり、昭和50(1975)年頃から東京都の人口は安定的に推移し、代わりに近郊整備地帯を多く含む近隣3県の人口が増加するとともに、昭和40(1965)年までは人口が横ばい傾向にあった周辺4県においても、昭和40年代以降増加傾向に転じた（図表 特集-9）。周辺4県については、昭和30(1955)年及び昭和35(1960)年においては東京都及び近隣3県への転出超過が6万人以上となるなど、東京圏への転出が人口減少の要因であったが、こ

図表 特集-9 東京都・近隣3県・周辺4県ごとの首都圏人口の推移  
(昭和40(1965)年～昭和55(1980)年)



れも昭和40年代に入ると落ち着き、昭和45(1970)年には東京圏への転出超過はほぼなくなり、昭和50(1975)年には逆に転入超過に転じた（図表 特集-10）。

図表 特集-10 周辺4県からの転出超過数

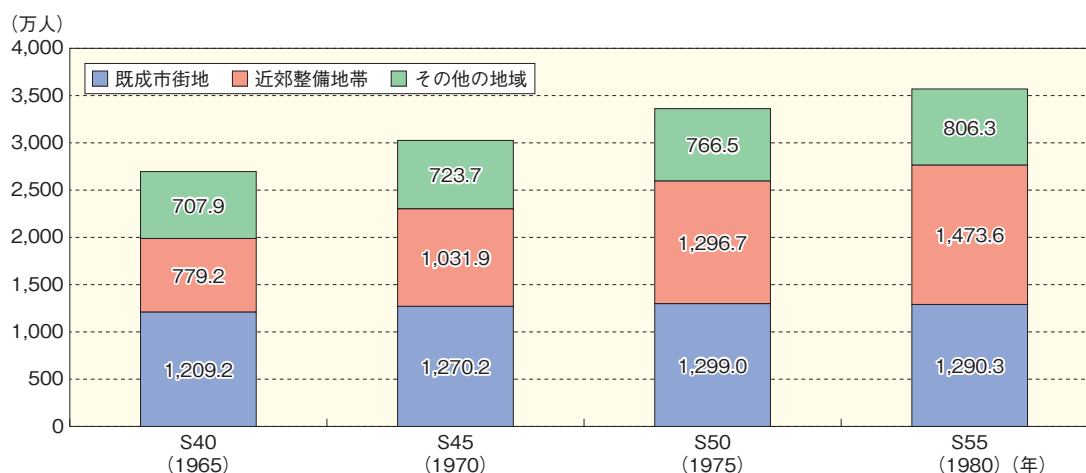


注：昭和30(1955)年度～昭和55(1980)年度は日本人のみ、令和7(2025)年度は外国人を含む。

資料：総務省「住民基本台帳人口移動報告」を基に国土交通省国土政策局作成

「首都圏整備法」に基づく、既成市街地、近郊整備地帯及びその他の地域別で首都圏の人口推移を見ても、既成市街地の人口は安定的に推移していたが、昭和50(1975)年から昭和55(1980)年にかけては人口減少に転じている（図表 特集-11）。一方で、近郊整備地帯及びその他の地域は、継続して人口が増加していることが見て取れる。

図表 特集-11 既成市街地・近郊整備地帯・その他の地域別の首都圏人口の推移 (昭和40(1965)年～昭和55(1980)年)



資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

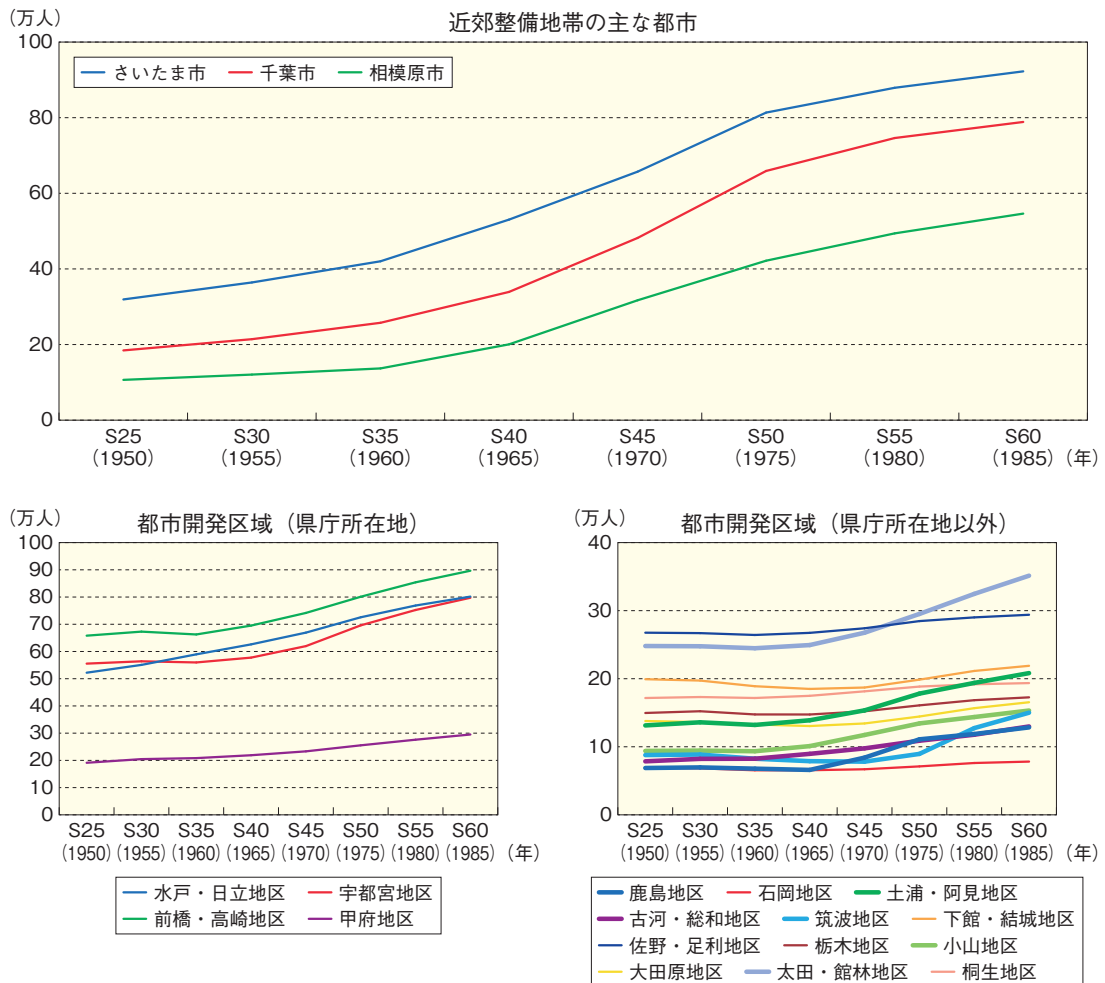
### (人口増加が顕著だった地域)

この間、既成市街地以外で人口が多く増加したのは、近郊整備地帯内ではさいたま市、千葉市、相模原市、都市開発区域では、水戸・日立地区、宇都宮地区、前橋・高崎地区、太田・館林地区であった（図表 特集-12）。また、相対的な人口増加が大きかったのは、鹿島地区、土浦・阿見地区、古河・総和地区、筑波地区、小山地区であった。これらの地域は昭和20年代から人口増加が見られ、昭和40年代に入り更に大幅な人口増加が見られた県庁所在地及びその周辺や、



昭和40年代後半以降において大幅な人口増加が見られた、太田・館林地区、鹿島地区、筑波地区といった、北関東の工業地域や研究学園都市である。

図表 特集-12 近郊整備地帯の主な都市・都市開発区域の人口推移（昭和25(1950)年～昭和60(1985)年）

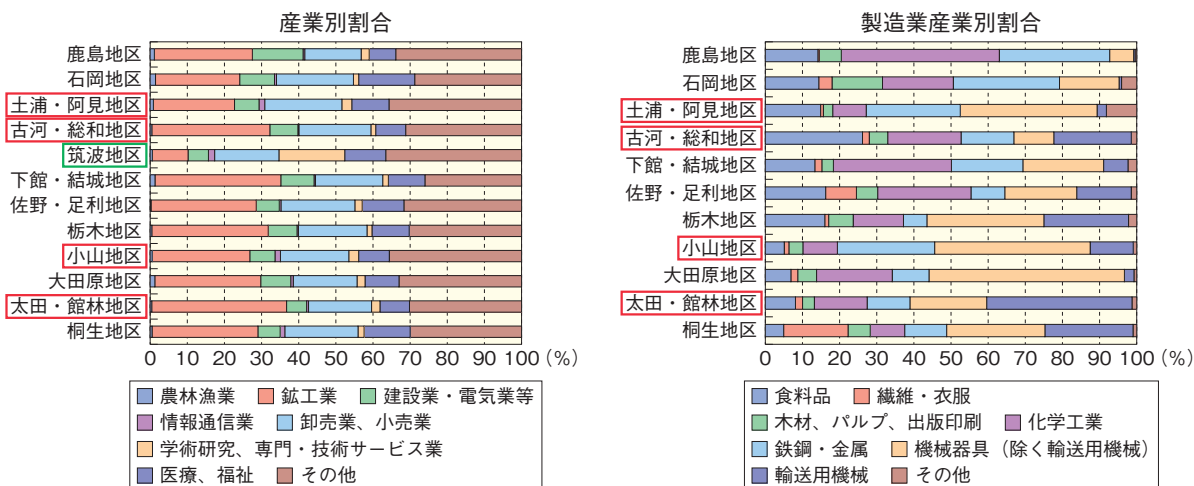


資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

周辺4県の都市開発区域において、この間の人口が増加した地域にどのような特徴があるのか、横断的な産業データの情報が入手可能な「経済センサス-活動調査」の最も古い平成24(2012)年の情報を用いて事業ごとの従業者数の産業別構成を見ると、県庁所在地以外で最も人口増加が多かった太田・館林地域をはじめ、いずれも製造業がその大半を占める鉱工業の割合が高いことが見て取れる（図表 特集-13）。また、筑波地域は学術研究、専門・技術サービス業の割合が高く、研究学園都市としての特徴がよく表れている。

続いて、製造業の中でもどのような産業の割合が高いのか、県庁所在地及びその周辺地域と筑波地域を除いた地域について見てみると、鹿島地域以外は輸送用機械を含めた機械器具製造業の割合が高く、その中でも太田・館林地区、古河・総和地区では輸送用機械器具製造業の割合が高い特徴がある。輸送用機械器具は、生産波及効果の高い産業であり、これらの産業が多い地域で、人口増加が大きかったことは注目に値するだろう。

図表 特集-13 都市開発区域別で見た従業者数の産業別割合・製造業産業別割合（平成24(2012)年）

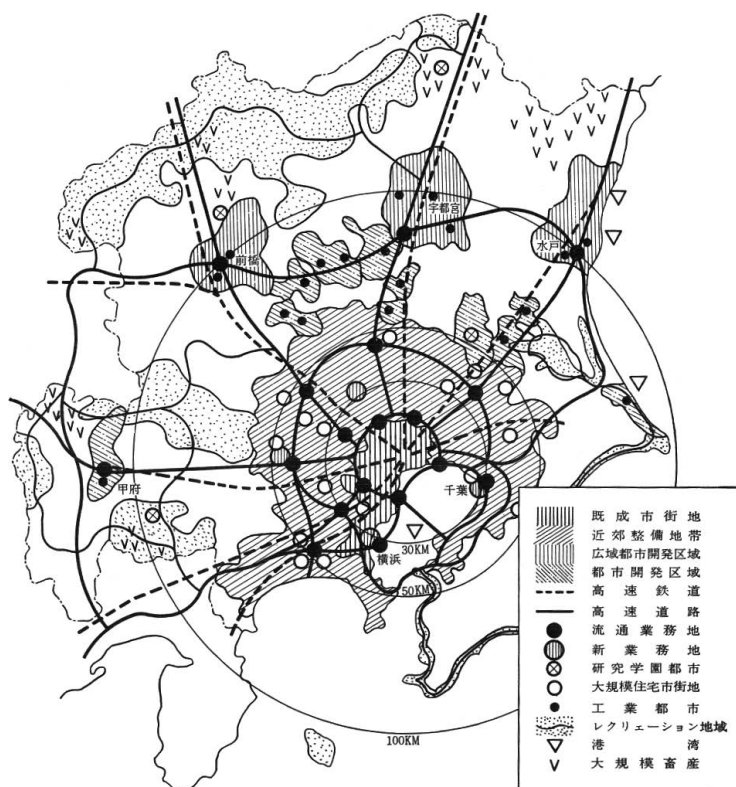


資料：総務省・経済産業省「平成24年経済センサス-活動調査」を基に国土交通省国土政策局作成

## （第2次首都圏基本計画における構想図）

第2次首都圏基本計画における首都圏整備の基本構想図を見ると、これまで述べたとおり、近郊整備地帯の外側の地域に工業都市や研究学園都市を建設することに加え、これらの都市間を放射状に高速道路及び高速鉄道で結ぶとともに、三層にわたる環状の高速道路を建設することが昭和43(1968)年時点で明示されている（図表 特集-14）。第2次首都圏基本計画で定められた大枠は、現在の首都圏整備制度においても引き継がれているものであり、その後、北関東における工業都市の発展、筑波地域における研究学園都市の建設、また、近郊整備地帯の外縁近辺の環状道路沿いに多数の流通拠点が建設されるなど、その影響は今日でもうかがうことができる。

図表 特集-14 第2次首都圏基本計画構想図（昭和43(1968)年）



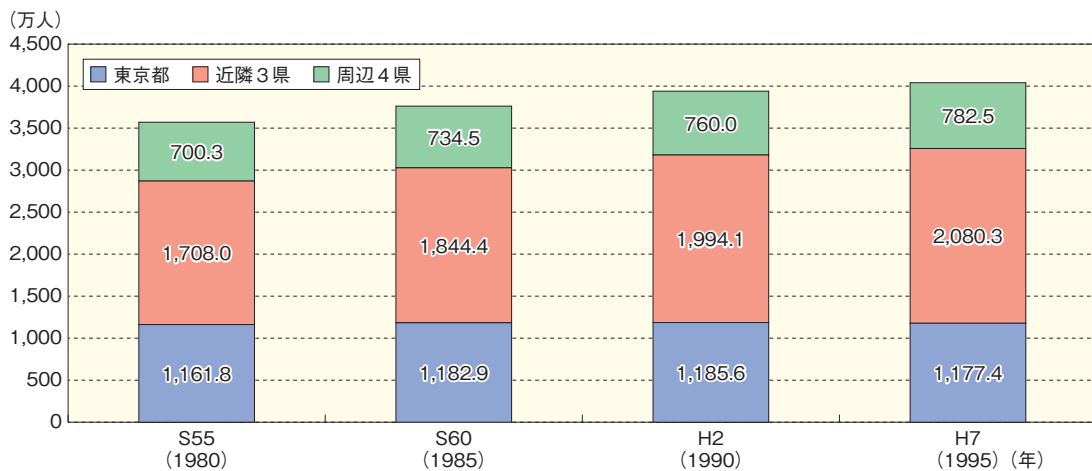
資料：首都圏協会「首都圏研究35号（1968年）『基本計画における首都圏整備の基本構想（松田豊三郎著）』」

### 3. バブル経済とバブル崩壊

#### (バブル経済と地価の高騰)

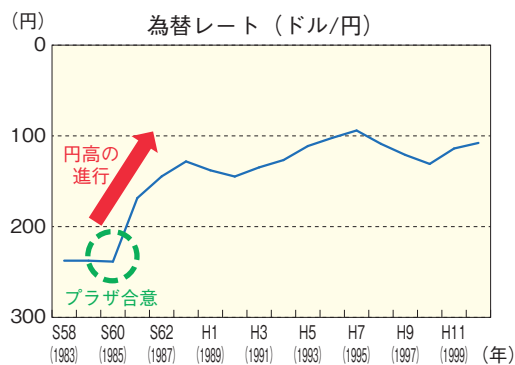
東京都の人口が安定的になり、近隣3県、周辺4県で人口が増加した1980年代は（図表 特集-15）、その後半からいわゆる平成バブル景気と呼ばれる時代に入る。昭和60(1985)年のプラザ合意を受け、為替レートは円高となり、これによって海外進出を進めた日本企業もあった（図表 特集-16）。国内においても昭和62(1987)年に第四次全国総合開発計画が策定され、その基本目標として多極分散型国土の形成が掲げられた。

図表 特集-15 東京都・近隣3県・周辺4県ごとの首都圏人口の推移  
(昭和55(1980)年～平成7(1995)年)

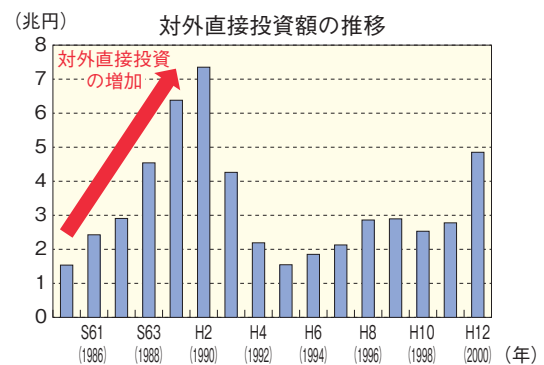


資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

図表 特集-16 為替レート（ドル/円）及び対外直接投資額の推移



資料：IMFデータベースを基に国土交通省国土政策局作成



注：平成7(1995)年までは国際収支マニュアル第5版基準計数、平成8(1996)年以降は国際収支マニュアル第6版基準計数を使用している。

資料：財務省・日本銀行「国際収支統計」を基に国土交通省国土政策局作成

この時代、地価高騰は東京都心から始まった。東京都の地価の平均変動率（全用途平均）は、昭和61(1986)年から平成2(1990)年の5年間の平均値で20%以上となった。また、第四次全国総合開発計画の実施のため、「多極分散型国土形成促進法」（昭和63年法律第83号）が制定され、国の行政機関の移転、業務核都市の整備等が盛り込まれた。

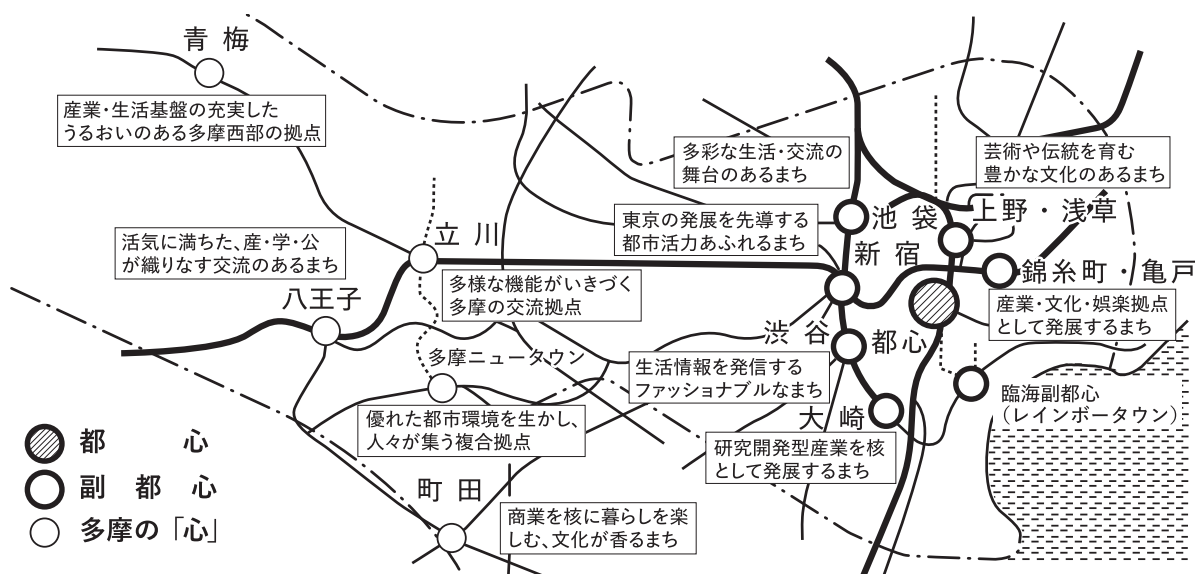
東京都では、昭和57(1982)年に策定した「東京都長期計画 マイタウン東京—21世紀をめざ

して」において、都心への業務機能の過度な集中を抑制するため、業務機能を副都心や多摩の「心」へ分散して、職と住のバランスの取れた「多心型都市構造」を目指すとした。

東京都区部では、従来の新宿、渋谷、池袋に加え、上野・浅草、錦糸町・亀戸、大崎を新たな副都心として位置付けるとともに、多摩地域では、八王子、立川、町田などを多摩の「心」として位置付けた。また、昭和61(1986)年に策定した「第二次東京都長期計画 マイタウン東京—21世紀への新たな展開」では、「臨海副都心」を提示するとともに、多摩の「心」として、青梅と多摩ニュータウンを加えた（図表 特集-17）。

そして、この流れに併せ、同時期の昭和60(1985)年に、条例により東京都庁の新庁舎を新宿に建設することが決定され、平成3(1991)年に都庁舎が丸の内から新宿に移転された。

図表 特集-17 第二次東京都長期計画 マイタウン東京における多心型都市構造の図

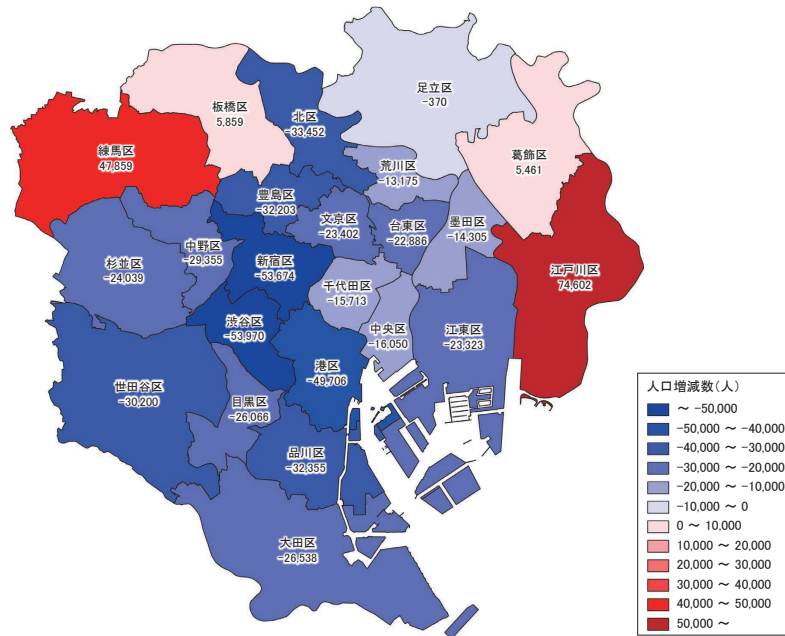


資料：東京都「第二次東京都長期計画 マイタウン東京—21世紀への新たな展開」

このような時代背景から、東京都の居住者が減少し（図表 特集-18）、一方で、近隣3県から東京都に通勤、通学する人数は増えたため、当該地域に常住している人（夜間人口）を100とした場合の、当該地域で仕事や学校に通っている人（昼間人口）の比率である昼夜間人口比率は、東京都においては平成2(1990)年にかけて上昇し、反対に近隣3県においては同時期に低下した（図表 特集-19）。特に、東京都の中心部（東京都心5区<sup>2)</sup>）では、平成2(1990)年から平成22(2010)年にかけて昼間人口も減少し、後述するように、地価がバブル期の高騰を経て2000年代に底値を打った後、都心部の都市再生が進んだ2010年代に入ってようやく回復傾向に転じた（図表 特集-20）。

2) 千代田区、中央区、港区、新宿区、渋谷区を指す。

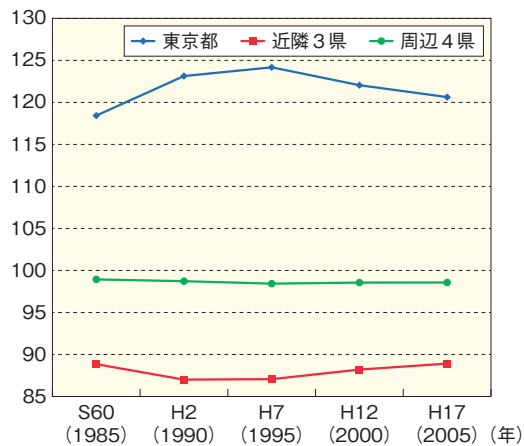
図表 特集-18 東京都区部における人口増減数（昭和60(1985)年～平成7(1995)年）



注：市町村境界は令和2(2020)年時点

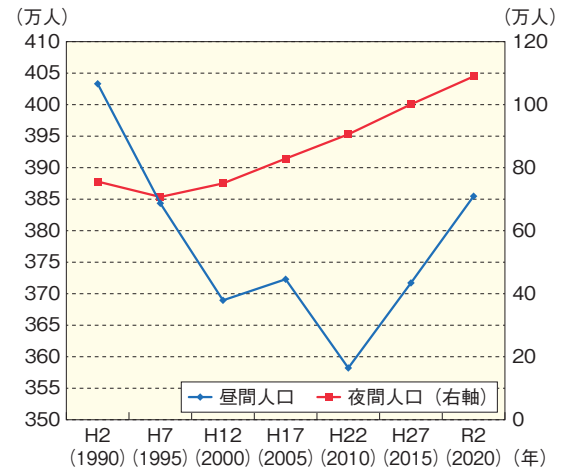
資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

図表 特集-19 首都圏の昼夜間人口比率の推移（昭和60(1985)年～平成17(2005)年）



資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

図表 特集-20 東京都心5区の人口推移（平成2(1990)年～令和2(2020)年）



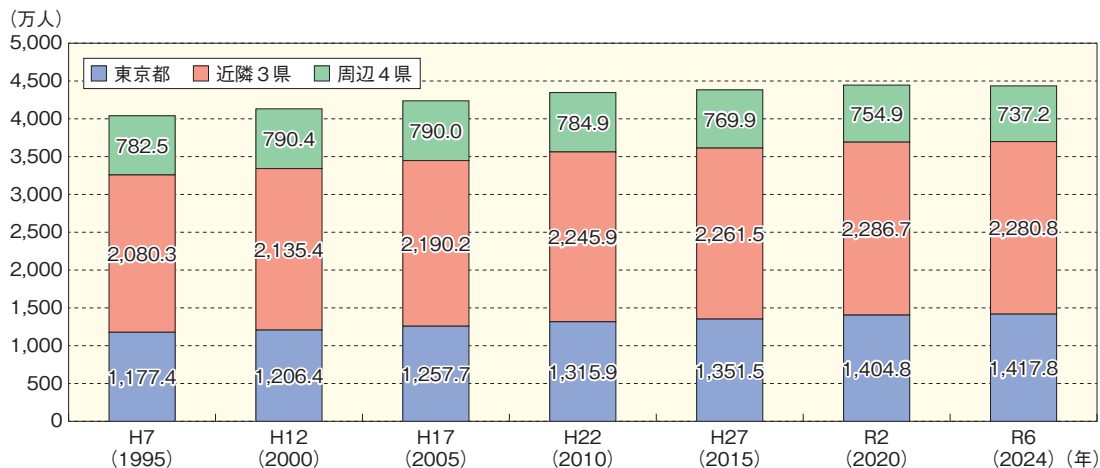
資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成



## (バブル経済後の都市再生)

平成7(1995)年以降の人口推移を見ると、周辺4県では平成12(2000)年以降一貫して人口減少傾向となる一方、東京都・近隣3県の人口はほぼ増加傾向にあり、バブル崩壊を契機とした人口の都心回帰の影響が見て取れる(図表 特集-21)。

図表 特集-21 東京都・近隣3県・周辺4県ごとの首都圏人口の推移  
(平成7(1995)年～令和6(2024)年)

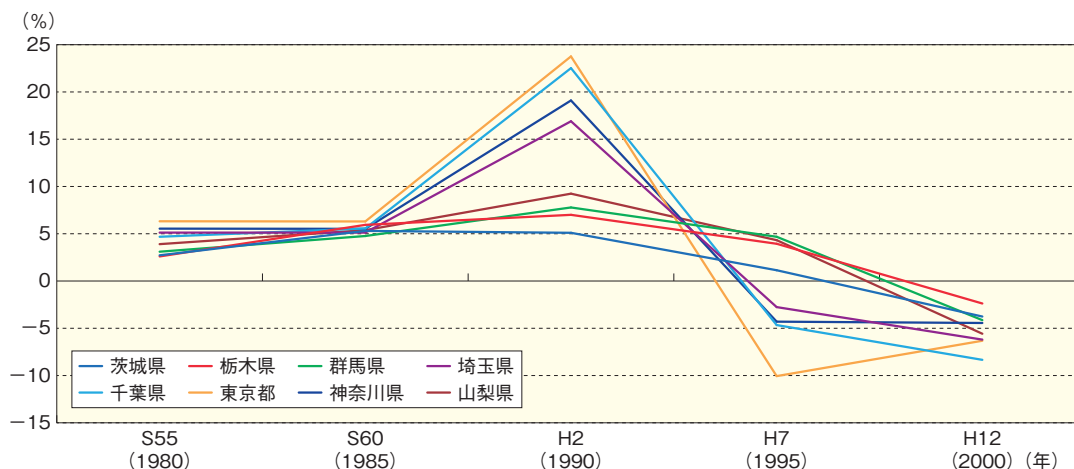


注：平成7(1995)年～令和2(2020)年は「国勢調査」、令和6(2024)年は「人口推計」による。

資料：総務省「国勢調査」「人口推計」を基に国土交通省国土政策局作成

バブル崩壊の主因として、平成2(1990)年の総量規制<sup>3)</sup>が挙げられる。この規制は同年3月から平成3(1991)年12月まで続けられた。平成4(1992)年以降、地価は本格的に下落に転じ、東京都の平均変動率(全用途平均)は、平成3(1991)年から平成7(1995)年の5年間の平均値で10%を超える下落となった(図表 特集-22)。1990年代のいわゆる「失われた10年」を経て、地価は2000年代に底を打った。

図表 特集-22 首都圏の地価動向(平均変動率(全用途平均))(昭和50(1975)年～平成12(2000)年)



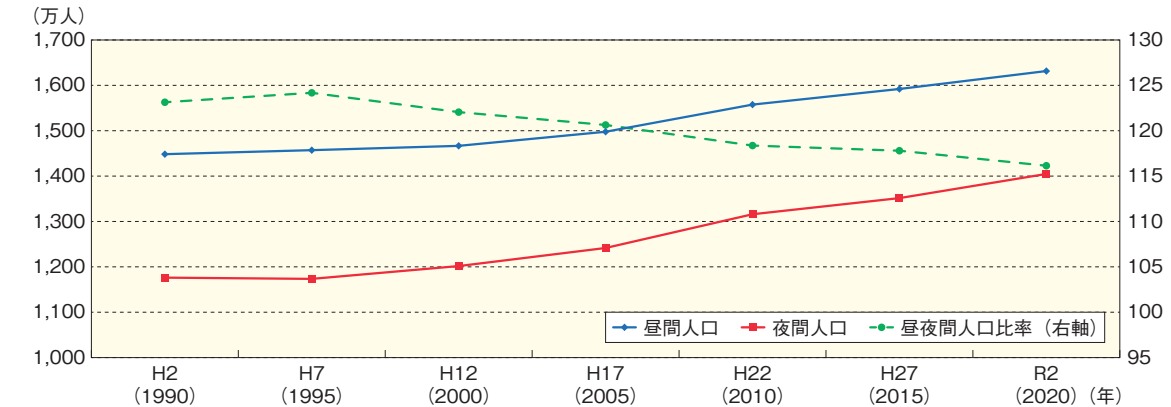
注：いずれも、前5年間の平均変動率の平均値

資料：国土交通省「地価公示」を基に国土交通省国土政策局作成

3) 当時の大蔵省が平成2(1990)年3月に通達した、当面の措置として不動産業向け貸出しについて、その増勢を総貸出の増勢以下に抑制するよう金融機関に対する要請のこと。

東京都においては、2000年代に夜間人口が回復に転じても昼間人口の増加傾向は緩やかであり、平成12(2000)年以降も昼夜間人口比率は下落し続けた（図表 特集-23）。2000年代前半は夜間人口が増える一方昼間人口の増加は緩やかであったが、2010年代に入ってから昼間人口、夜間人口共に増加が顕著となり、その中でも特に夜間人口の増加が激しく、結果として昼夜間人口比率が低下し続ける形となった。

図表 特集-23 東京都の夜間人口及び昼間人口の推移（平成2（1990）年～令和2（2020）年）



資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

東京都の人口が2000年代以降、特に2010年代以降は東京都心部においても夜間人口、昼間人口共に増え始めた背景には、2000年代に入り地価が底を打ち、値頃感が出てきたことに加え、東京都においても、平成13(2001)年に「新しい都市づくりビジョン」<sup>4)</sup>を策定するなど戦略的な都市づくりの方針が新たに定められたことや、国においても、平成13(2001)年に都市再生本部が設置されるとともに、平成14(2002)年に「都市再生特別措置法」が施行されるなど、東京都をはじめとした地域で、都市再生が国際競争力強化やバブル崩壊後に不良債権化した土地の流動化策等<sup>5)</sup>として進められたことがある<sup>6)</sup>。また、同時期の平成14(2002)年7月に、1980年代以降累次の規制緩和が行われていた「工業等制限法」が廃止された。

4) 東京都「東京の都市づくり通史」では、本ビジョンのポイントの一つとして「環状メガロポリス構想」を挙げ、その内容について、「これまで東京は、主に業務機能に着目し、都心部への集中を分散させることに主眼を置いてきたが、首都機能を担いながら、活発な都市活動を展開している東京圏の現状を踏まえると、都の区域だけで目標とする都市構造を語るのは困難である。また、業務機能だけではなく、居住、産業、物流、防災など都市が果たす多様な機能に着目して都市構造を提案することも重要となる。こうした視点に立ち、センター・コア、東京湾ウォーターフロント都市軸、核都市連携都市軸などからなる東京圏の都市構造を示すとともに、5つのゾーンごとに都がとるべき戦略的な都市づくりの取組みを明らかにしている。」（要約）とされている。

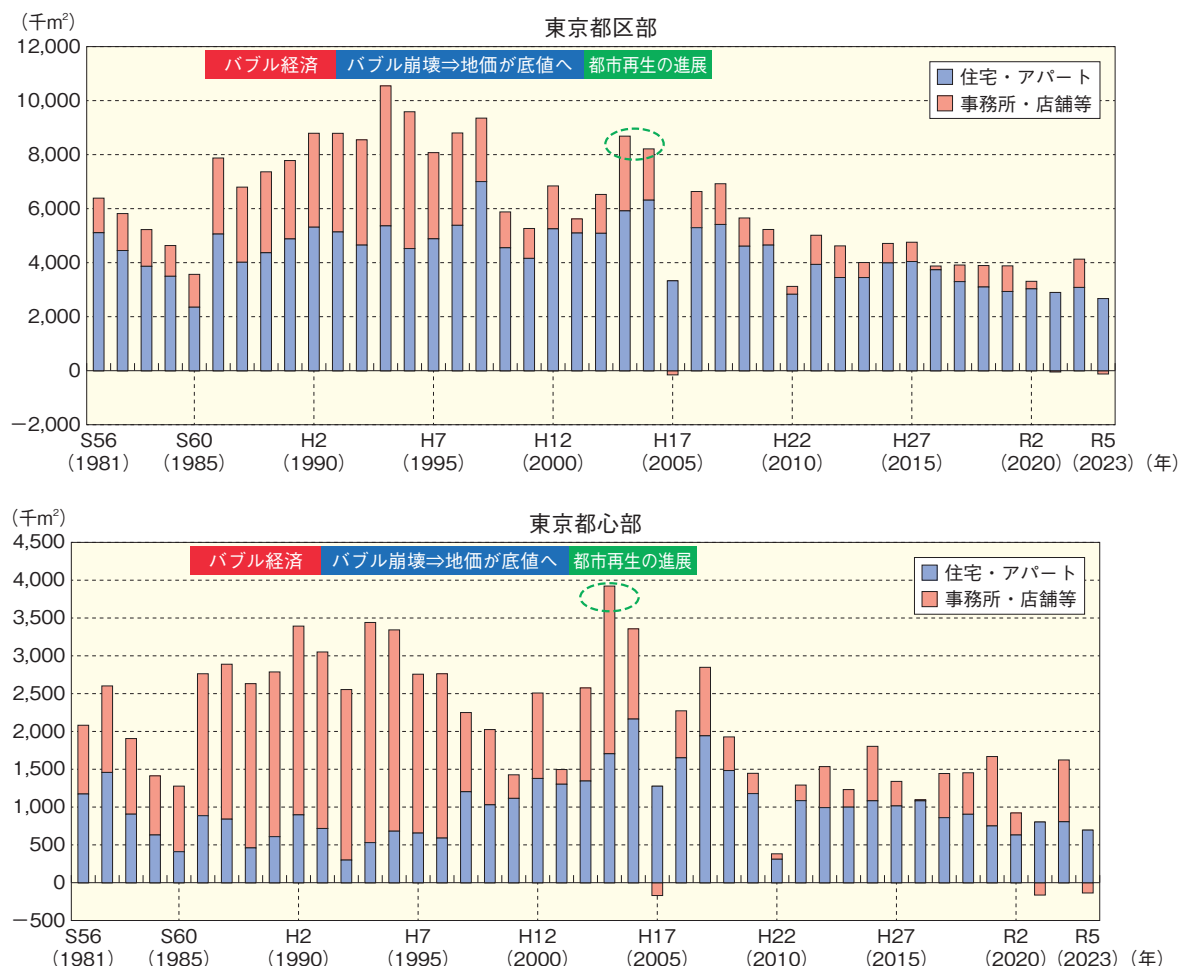
5) 都市再生基本方針（平成14(2002)年7月閣議決定）では、都市再生の意義について①社会経済情勢の変化に対応して、その魅力と国際競争力を高める、②民間に存在する資金やノウハウなどの民間の力を引き出し、それを都市に振り向け、さらに新たな需要を喚起することから、経済再生の実現につながる、③土地の流動化を通じて不良債権問題の解消に寄与する、としている。

6) この時期の都市再生施策については、平成24(2012)年に内閣官房地域活性化統合事務局「都市再生の推進に係る有識者ボード」の下に設置されたワーキンググループが公表したとりまとめにおいて、①都市再生緊急整備地域に指定されたエリアでは、人口や世帯数、従業員数、地価水準等の指標において指定後の増加が見られ、指定後、東京都における都市再生緊急整備地域の滞留人口は約16%増加している、②平成23(2011)年末時点において、都市再生緊急整備地域内では、これまで約18.6兆円の経済波及効果（直接効果：約8.4兆円、波及効果：約10.2兆円）、133万人の雇用者を創出しており、都市再生支援策が無かった場合、平成23(2011)年末時点で約2.4兆円の経済波及効果の減少と約32万人の雇用者の減少が想定される、等の評価がなされている。

（出典）内閣官房地域活性化統合事務局 都市再生の推進に係る有識者ボード 経済効果検討WG(2012)「都市再生の経済効果（とりまとめ）」

これら政策の転換や都心部の再開発もあり、1990年代末に縮小した東京都区部の床面積増加は、平成15(2003)年及び平成16(2004)年に増加幅を拡大し、東京都心部の床面積増加は、平成15(2003)年に1990年代を超える増加幅となった（図表 特集-24）。また、平成22(2010)年から平成27(2015)年にかけて、オフィス街や臨海部の都市開発が進んだ結果、東京都心3区<sup>7)</sup>及び江東区においても人口が増加した（図表 特集-25）。

図表 特集-24 東京都区部及び東京都心部の床面積増加状況の推移



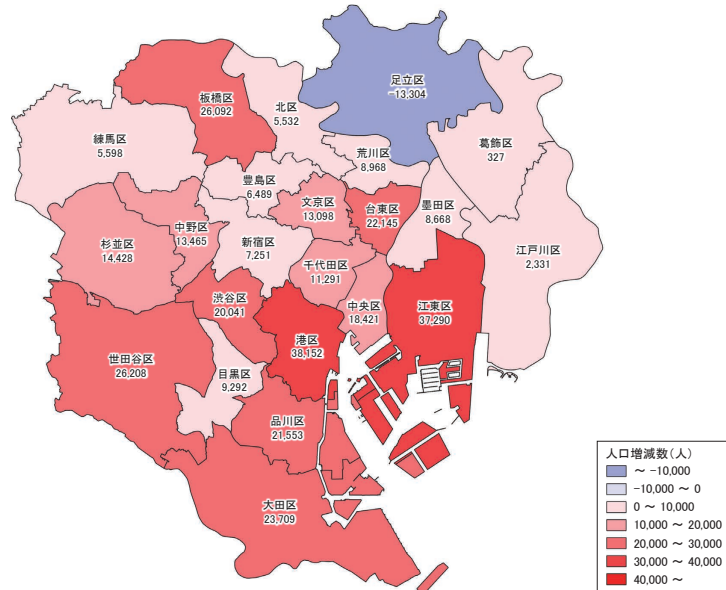
注1：東京都心部は、東京都心5区、文京区、台東区、豊島区

注2：数値については固定資産税課税資料から東京都作成（各年中の増加量）

資料：東京都都市整備局「東京の土地（土地関係資料集）」を基に国土交通省国土政策局作成

7) 千代田区、中央区、港区を指す。

図表 特集-25 東京都区部における人口増減数（平成22(2010)年～平成27(2015)年）

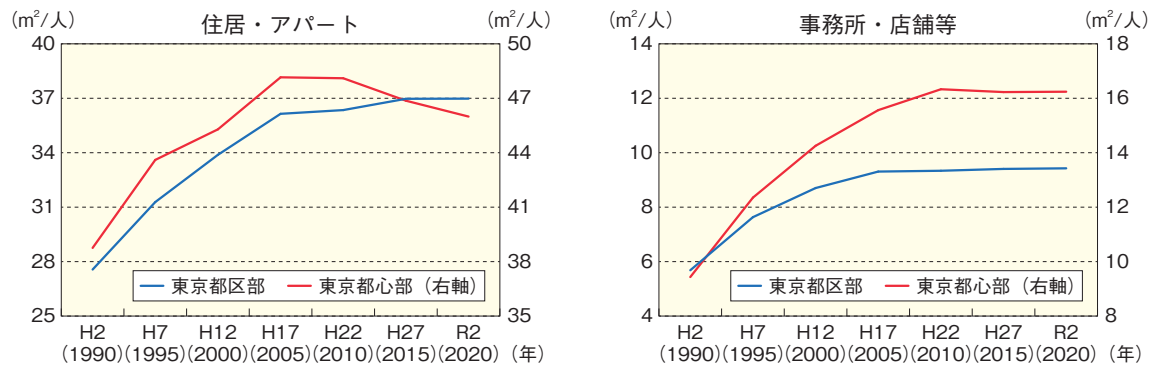


注：市町村境界は令和2(2020)年時点

資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成

東京都区部及び東京都心部の一人当たり床面積の推移を住居・アパート、事務所・店舗等別で見ると、いずれも平成2(1990)年から平成17(2005)年にかけて増加した一方で、平成17(2005)年以降は、東京都心部の住居・アパートは平成22(2010)年以降減少傾向にあり、それ以外はおおむね横ばいで推移していることが分かる（図表 特集-26）。

図表 特集-26 東京都区部・東京都心部の一人当たり床面積の推移



注1：東京都心部は、東京都心5区、文京区、台東区、豊島区

注2：住居・アパートについては国勢調査の夜間人口、事務所・店舗等については同昼間人口で除して作成

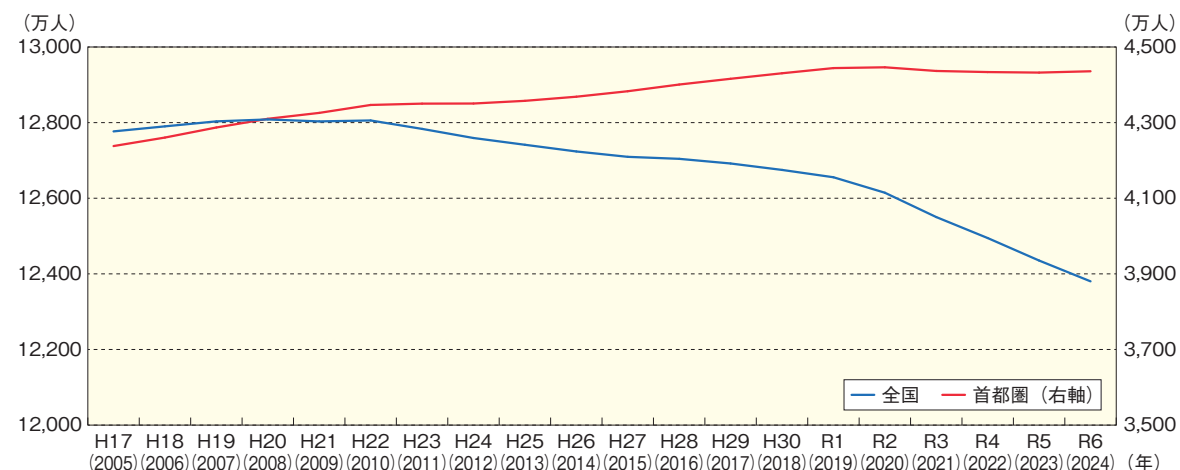
資料：総務省「国勢調査」、東京都都市整備局「東京の土地（土地関係資料集）」を基に国土交通省国土政策局作成

## 4. 人口減少時代

### (人口減少時代の到来)

我が国は人口減少社会に突入しており、全国の人口は平成20(2008)年をピークとして減少に転じている。一方で、首都圏については、全国の人口が減少に転じた後も新型コロナウイルス拡大の影響下の令和2(2020)年まで増加を続けた（図表 特集-27）。その後、同年をピークとしてわずかに減少に転じているが、近年はほぼ横ばいで推移している。

図表 特集-27 首都圏及び全国の人口推移（平成17(2005)年～令和6(2024)年）

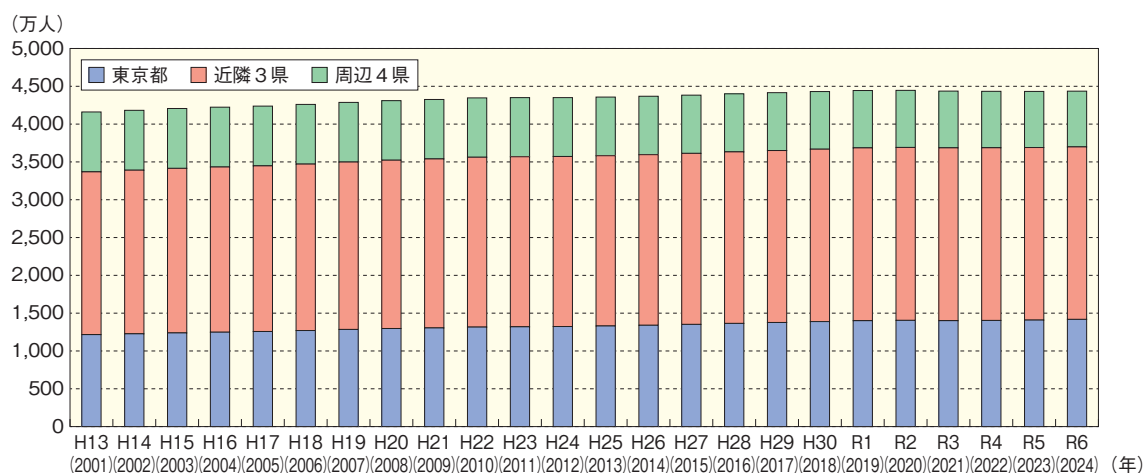


資料：総務省「人口推計」（国勢調査実施年は国勢調査人口による）を基に国土交通省国土政策局作成

首都圏の人口を東京都、近隣3県、周辺4県に分けて推移を見ると、近隣3県は令和2(2020)年をピークとして減少に転じており、周辺4県は全国の人口が減少に転じる前の平成13(2001)年をピークに減少に転じ、一方で東京都は令和6(2024)年時点で引き続き増加している（図表 特集-28）。

首都圏の人口推移を日本人及び外国人別で見ると、日本人は令和元(2019)年をピークとして既に減少に転じており、一方で外国人の増加が顕著となっている（図表 特集-29）。これを東京都、近隣3県、周辺4県に分けて見ると、いずれの区域についても外国人の増加が顕著となっていることに変わりはない。

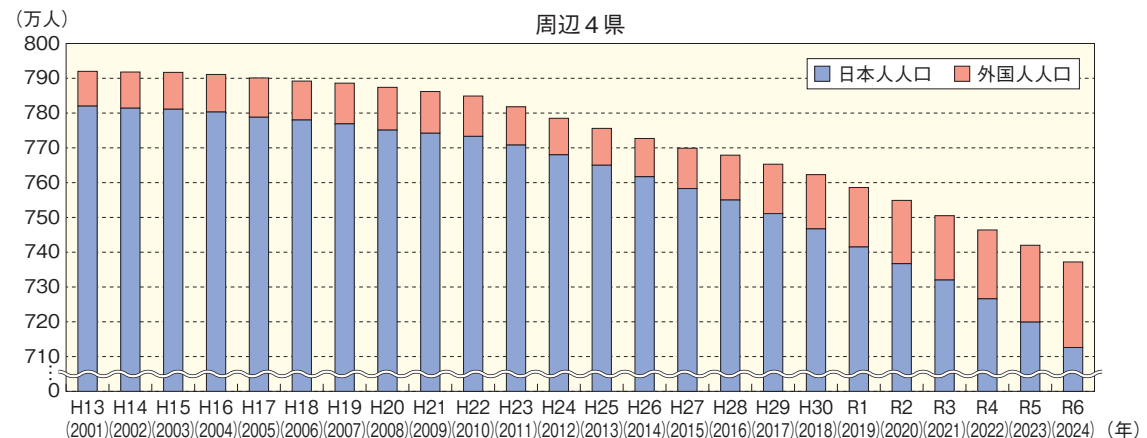
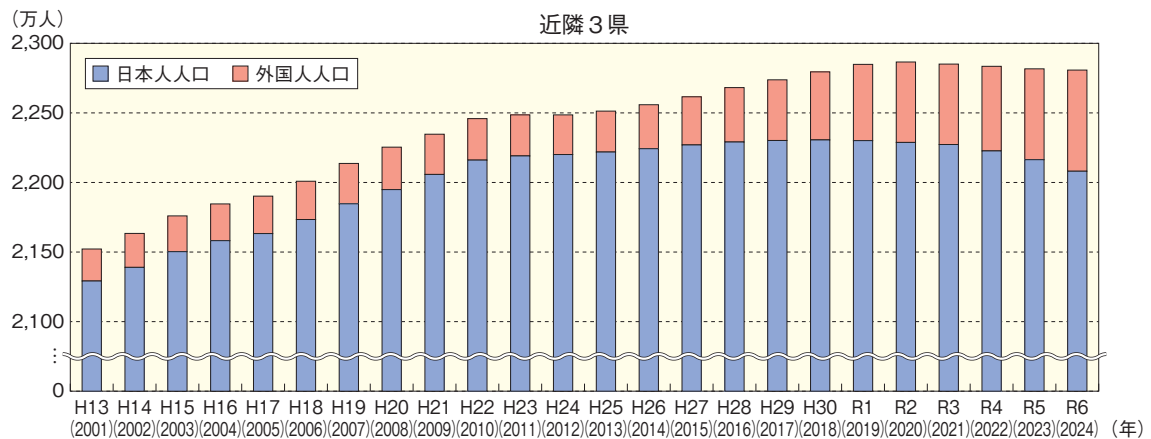
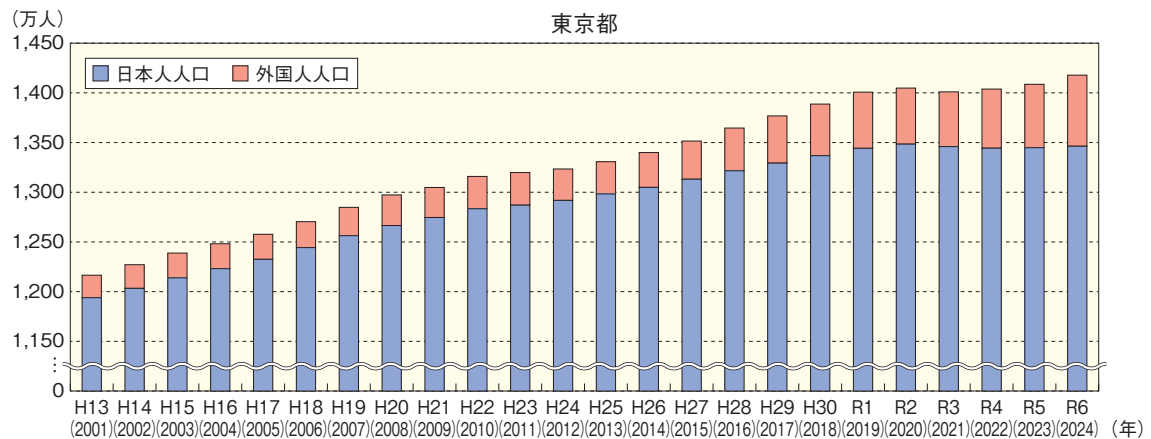
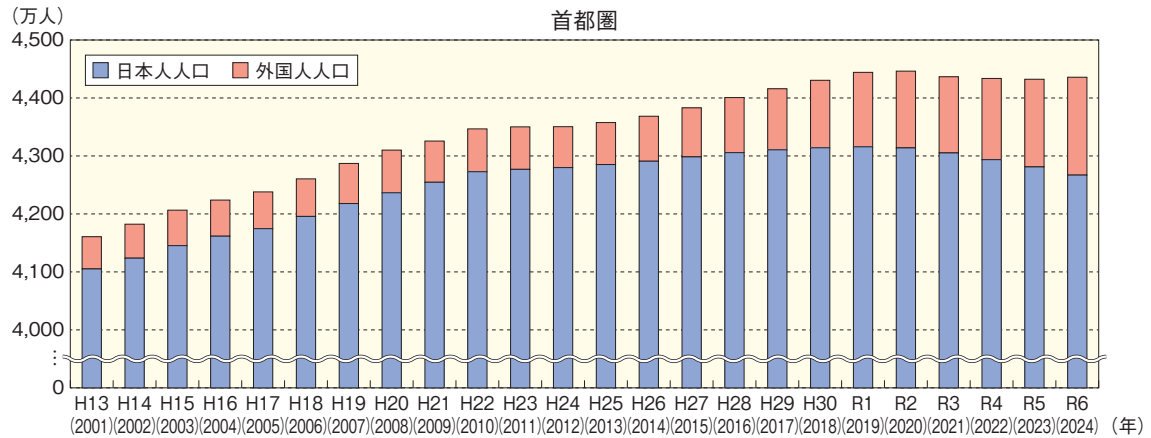
図表 特集-28 東京都・近隣3県・周辺4県ごとの首都圏人口の推移（平成13(2001)年～令和6(2024)年）



資料：総務省「人口推計」（国勢調査実施年は国勢調査人口による）を基に国土交通省国土政策局作成



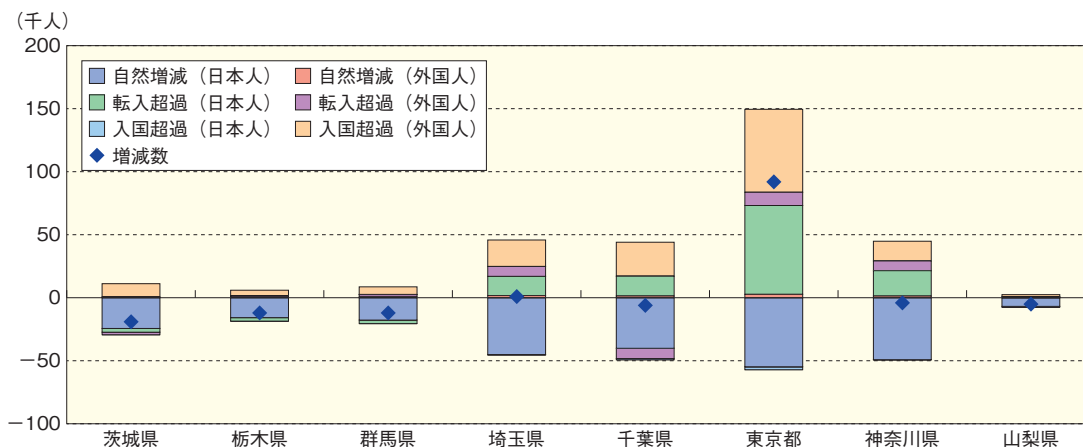
図表 特集-29 日本人及び外国人別の首都圏の人口推移（平成13(2001)年～令和6(2024)年）



資料：総務省「人口推計」（国勢調査実施年は国勢調査人口による）を基に国土交通省国土政策局作成

また、首都圏の都県別に、人口の増減数を日本人及び外国人、かつ自然増減、転入超過、入国超過の要因別に分割すると、いずれの都県においても日本人は自然減となっており、外国人の入国超過がプラスとなっている（図表 特集-30）。さらに、東京都及び近隣3県では日本人の転入超過がプラスとなっているが、近隣3県では日本人の自然減が大きく上回り、東京都でも両者（日本人の転入超過と日本人の自然減）がほぼ相殺される形となっている。

図表 特集-30 首都圏各都県別の要因別人口増減数（令和5（2023）年～令和6（2024）年）



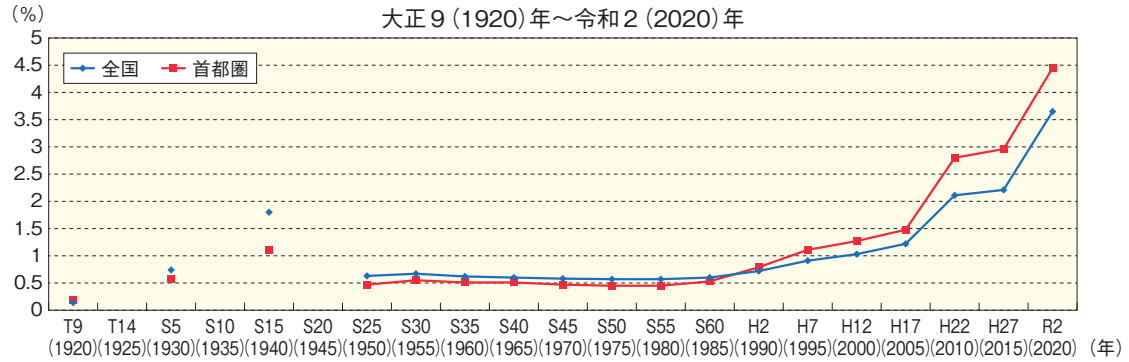
資料：総務省「人口推計」を基に国土交通省国土政策局作成

### （首都圏における外国人の状況）

国勢調査では、調査対象である我が国の居住者に対し国籍を聞いており、同調査結果から大正9（1920）年以降の我が国における居住する外国人の動向を長期で見ることができる。そこで、同統計を用いて我が国における人口に占める外国人の割合（以下「外国人比率」という。）を見てみると、戦前の大正、昭和初期においてはその比率は1%未満であったが、太平洋戦争直前の昭和15（1940）年は2%近い数字となった後、戦後においても2000年代前までは1%未満の水準で推移している（図表 特集-31）。また、1980年代まで外国人比率は、首都圏の方が全国平均よりも低く推移しているとともに、在留外国人統計における在留外国人及び登録外国人統計における登録外国人（以下「在留外国人」という。）を国籍別で見ると9割近くが韓国・朝鮮であった。1990年代からは首都圏の外国人比率が全国を上回るとともに、中国やその他の国籍の人が増えていることが分かる（図表 特集-32）。

さらに平成22（2010）年以降になると、外国人比率は急激に高くなり、同年では2%を超え、直近の令和2（2020）年では3.5%を超えている。また、在留外国人の国籍を見ると、平成2（1990）年以降は多様な国籍の在留外国人が増えており、従来その大半を占めていた韓国や中国など東アジア地域の人数は横ばい又は減少傾向にある一方で、近年ではベトナム、フィリピンなどの東南アジア地域、ネパール、インド、パキスタン、バングラデシュなどの南アジア地域が増加傾向にあることが分かる。

図表 特集-31 外国人比率の推移



注1：昭和25(1950)年～昭和45(1970)年は、総人口、外国人、共に沖縄県は含まない。

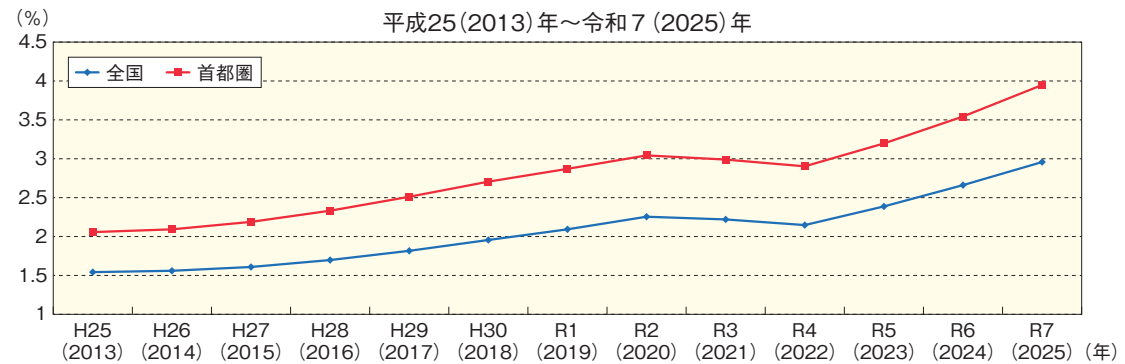
注2：昭和55(1980)年～平成17(2005)年は、総人口、外国人、共に出生月不詳を含まない。

注3：平成2(1990)年～は、外国人数に国籍不詳を含む。

注4：昭和25(1950)年の外国人数は、総人口から「本邦在籍者」、「樺太及び千島在籍者」並びに「沖縄、鹿児島県大島郡及び小笠原在籍者」を除いて計算

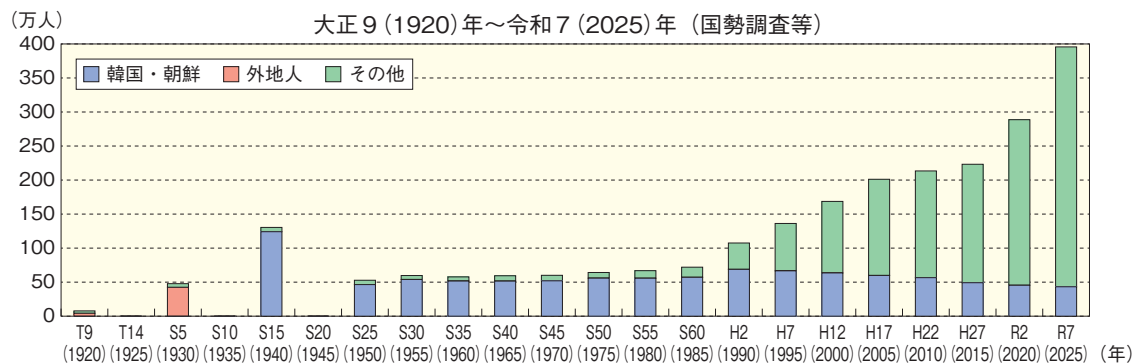
注5：大正9(1920)年～昭和5(1930)年の外国人数は、昭和5(1930)年国勢調査結果、昭和15(1940)年の外国人数は、昭和15(1940)年国勢調査結果の外国人及び外地人の合計値

資料：総務省「国勢調査」を基に国土交通省国土政策局作成



資料：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査」を基に国土交通省国土政策局作成

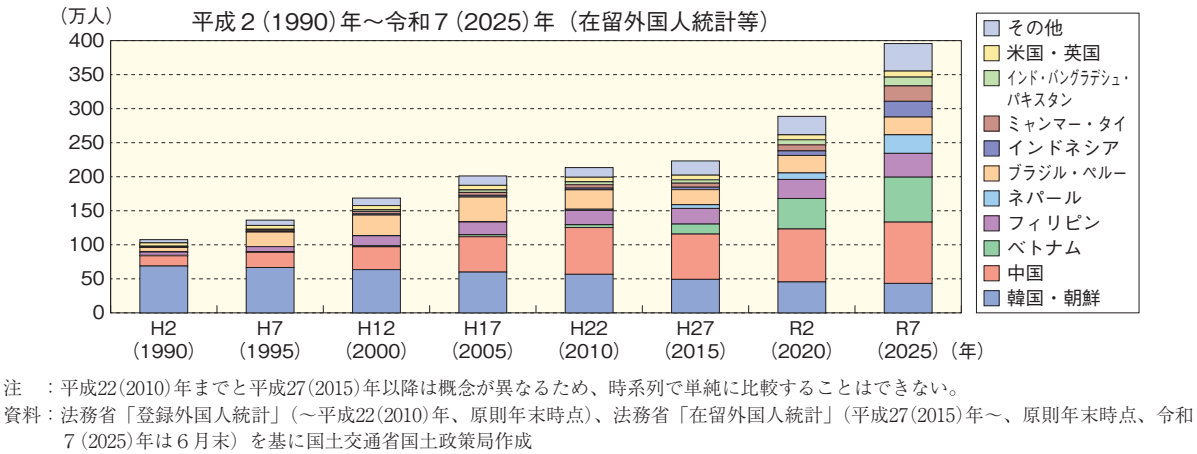
図表 特集-32 在留外国人の国別推移



注1：時点ごとにデータが異なるため、時系列で単純に比較することはできない。

注2：大正9(1920)年、昭和5(1930)年における外地人は、朝鮮、台湾、樺太などの合計

資料：総務省「国勢調査」(～昭和60(1985)年、原則10月1日時点)、法務省「登録外国人統計」(平成2(1990)年～平成22(2010)年、原則年末時点)、法務省「在留外国人統計」(平成27(2015)年～、原則年末時点、令和7(2025)年は6月末)を基に国土交通省国土政策局作成



首都圏において、直近年で住民基本台帳における外国人住民が占める割合が高い市区町村(上位10市区町村)を見ると、東京都区部などの都市地域や、工業地帯に隣接する群馬県大泉町、茨城県常総市、また観光地である神奈川県箱根町、群馬県草津町などで、外国人住民比率が高いことが分かる(図表 特集-33)。また、令和2(2020)年から5年間の変化を見ると、都市地域では5年前から外国人住民比率が高く、その後5年間も引き続き外国人住民が10～20%程度増加している一方で、箱根町、草津町ではここ5年で急激に外国人住民が増加し、その増加率が100%を超えている。

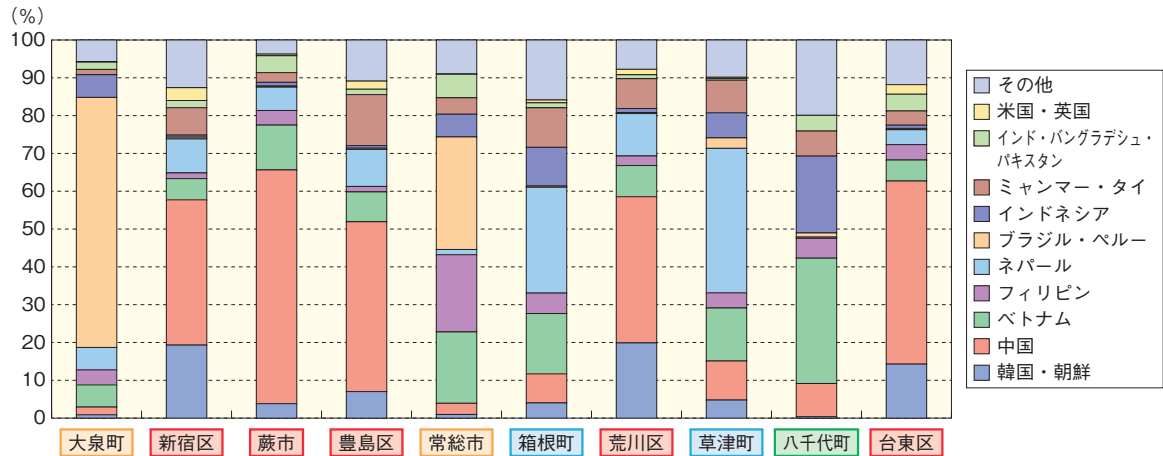
図表 特集-33 首都圏における外国人住民が占める割合が高い市区町村

|      | 外国人住民(人) |          | 増加数(人) | 増加率(%) | 外国人比率(%) |          |
|------|----------|----------|--------|--------|----------|----------|
|      | R7(2025) | R2(2020) |        |        | R7(2025) | R2(2020) |
| 大泉町  | 8,871    | 7,977    | 894    | 11.2   | 21.3     | 19.0     |
| 新宿区  | 48,097   | 42,598   | 5,499  | 12.9   | 13.6     | 12.2     |
| 蕨市   | 9,530    | 7,397    | 2,133  | 28.8   | 12.5     | 9.8      |
| 豊島区  | 36,360   | 29,672   | 6,688  | 22.5   | 12.3     | 10.2     |
| 常総市  | 6,842    | 5,276    | 1,566  | 29.7   | 11.3     | 8.4      |
| 箱根町  | 1,219    | 608      | 611    | 100.5  | 11.3     | 5.3      |
| 荒川区  | 23,539   | 19,298   | 4,241  | 22.0   | 10.6     | 8.9      |
| 草津町  | 634      | 311      | 323    | 103.9  | 10.5     | 4.9      |
| 八千代町 | 2,051    | 1,251    | 800    | 63.9   | 9.7      | 5.7      |
| 台東区  | 20,332   | 15,757   | 4,575  | 29.0   | 9.4      | 7.8      |

資料：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数調査」を基に国土交通省国土政策局作成

市区町村別で、在留外国人統計による令和6(2024)年末時点の在留外国人の国籍別割合を見ると、大泉町、常総市などの工業地帯においてはブラジル・ペルーが多いこと、新宿区をはじめとした都市地域では中国、韓国・朝鮮が多いこと、箱根町、草津町などの観光地ではネパールが多いこと、農業が盛んな茨城県八千代町ではベトナム、インドネシアが多いことが分かる(図表 特集-34)。

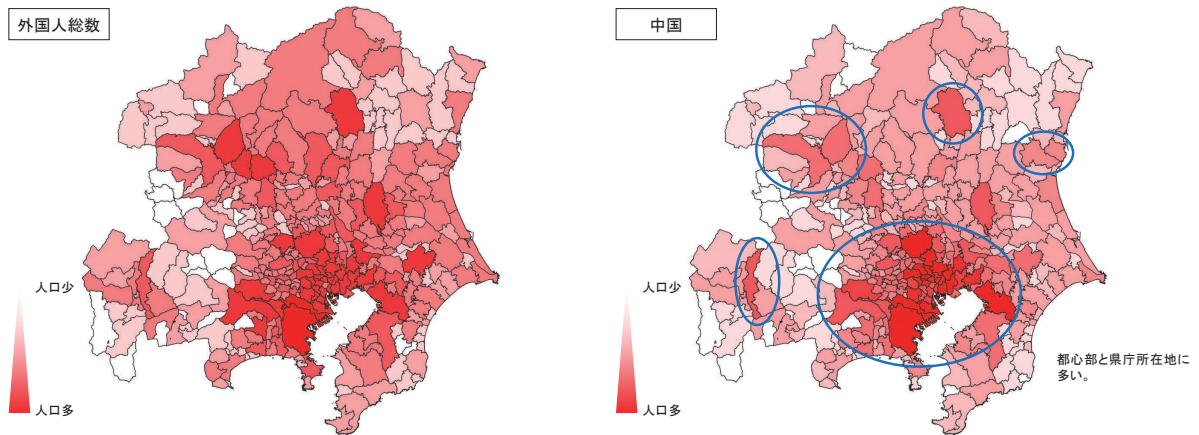
図表 特集-34 市区町村別で見た在留外国人の国別割合（令和6（2024）年末時点）



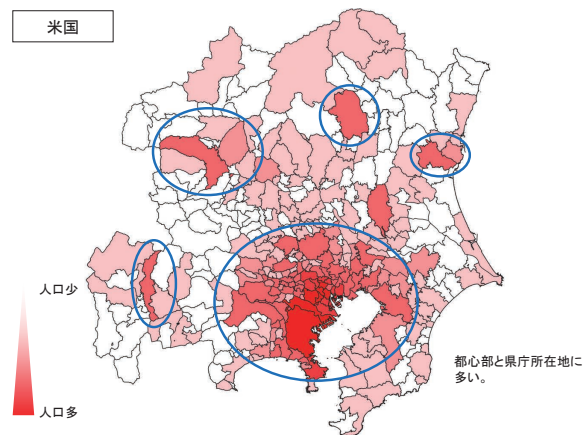
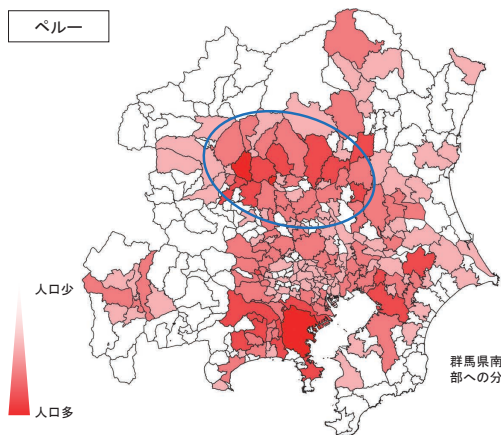
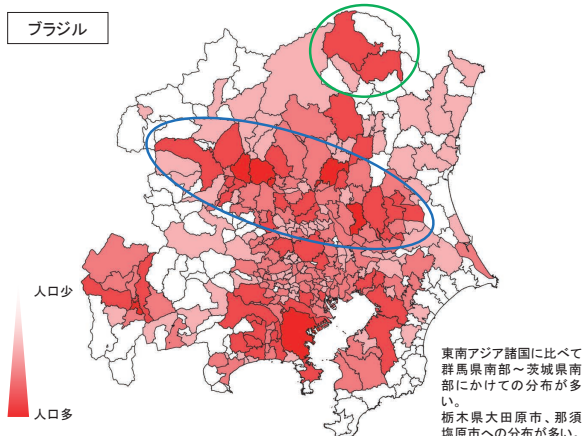
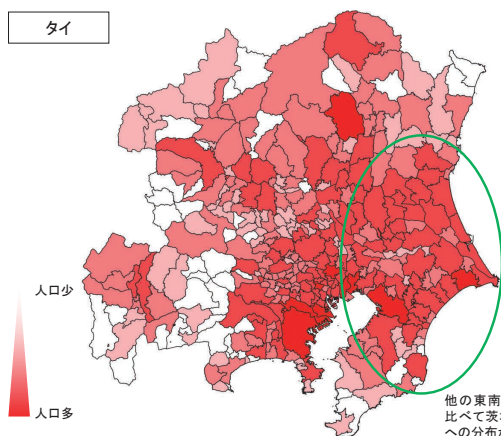
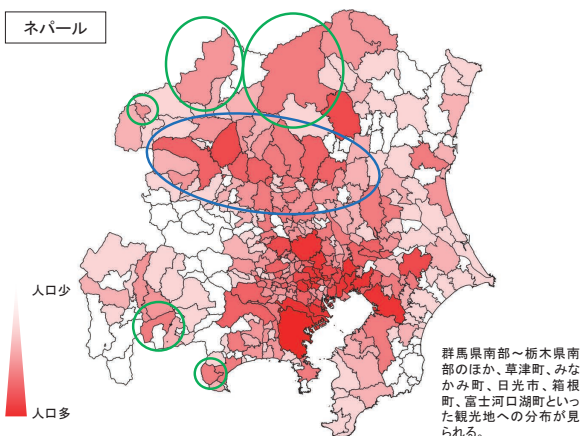
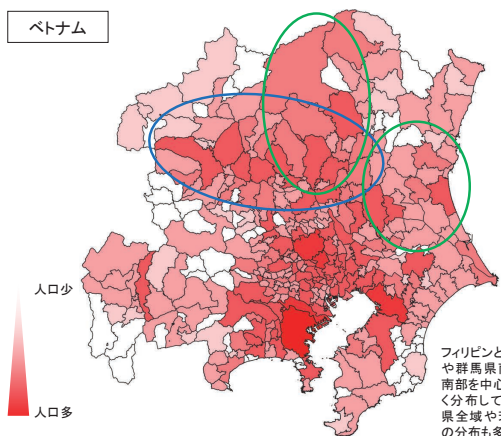
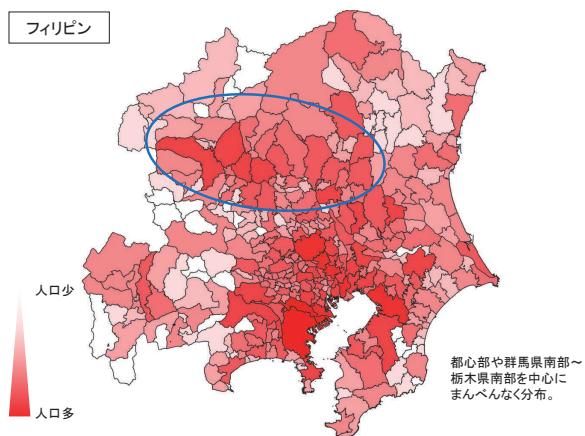
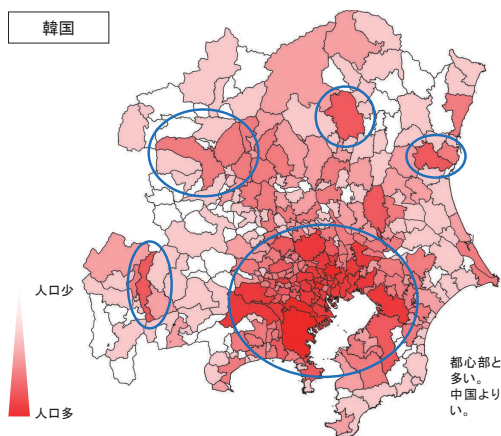
資料：法務省「在留外国人統計」を基に国土交通省国土政策局作成

続いて、首都圏における在留外国人数の分布状況を全ての国籍を合計した総数で見ると、都心部や県庁所在地周辺に多く分布している（図表 特集-35）。これを国籍別で見ると、中国、韓国、米国については外国人総数と同じく都心部や県庁所在地周辺で多い。一方で、フィリピン、ベトナム、ペルーは群馬県及び栃木県の南部を中心に多く、タイは茨城県、千葉県への分布が多い。また、ブラジルは群馬県、栃木県に加え茨城県の南部にも多く、ネパールは草津町、群馬県みなかみ町、栃木県日光市、箱根町、山梨県富士河口湖町といった観光地で多いことが分かる。

図表 特集-35 首都圏における在留外国人数の分布状況（国籍別）



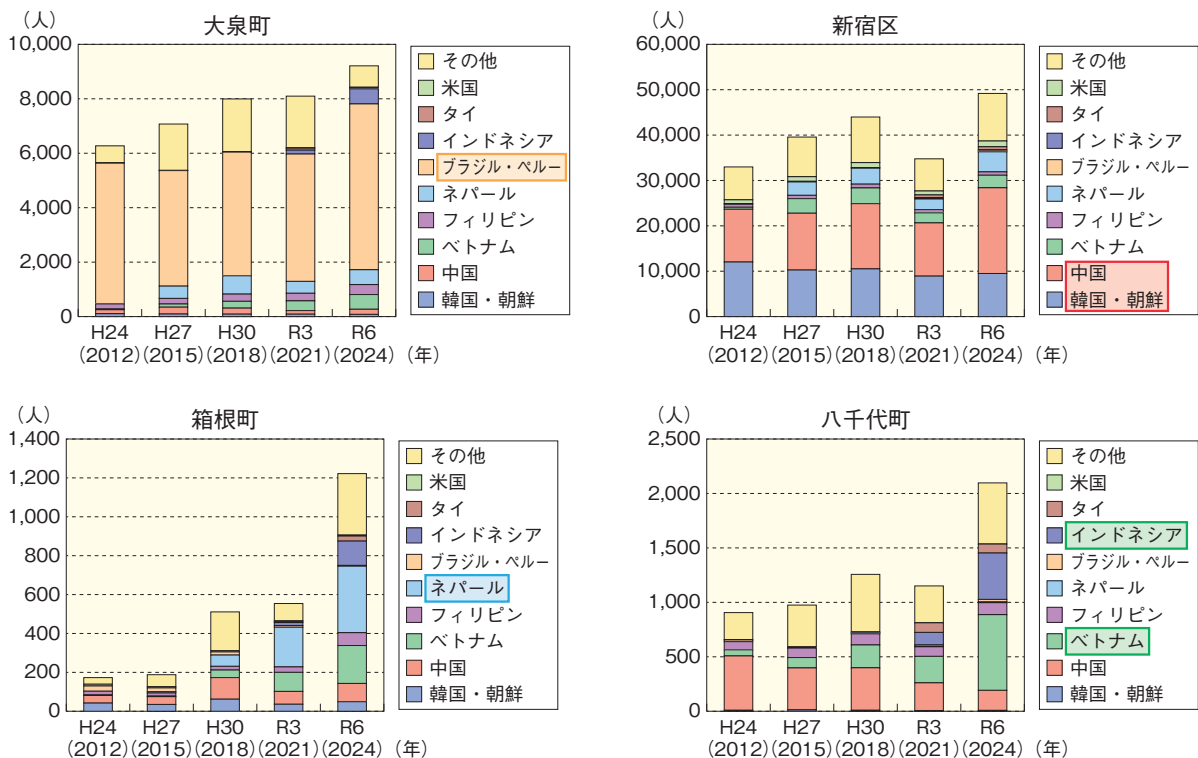




注：色は外国人人口の相対的な多少を示すものであり、人口を示すものではない。  
資料：法務省「在留外国人統計」を基に国土交通省国土政策局作成

さらに、工業地帯、都市地域、観光地、農業地域の4パターンごとに、代表的な市区町村について国籍別の在留外国人数の推移を見ると、まず、工業地帯である大泉町では、2010年代からブラジル・ペルーが多く、近年は、ベトナム、インドネシアなど東南アジア地域の国々が増えていることが分かる（図表 特集-36）。続いて、都市地域に当たる新宿区では、2010年代から中国、韓国・朝鮮が多く、近年は、ネパールなどの国々が増えていることが分かる。観光地に当たる箱根町では、2020年代に入り、ネパール、ベトナムなどの南アジア及び東南アジア地域の国々が急増している傾向が見られる。最後に、農業が盛んな八千代町では、ベトナム、インドネシアなど東南アジア地域の国々が近年急増している傾向が見られる。いずれの地域でも、近年、在留外国人が増えているのは、東南アジア及び南アジア地域の国々であることが見て取れる。

図表 特集-36 在留外国人の国別推移



注1：各年末時点

注2：韓国・朝鮮の平成27(2015)年～令和3(2021)年は韓国のみ、ブラジル・ペルーの平成27(2015)年～令和3(2021)年はブラジルのみ

注3：ネパールの平成24(2012)年、インドネシア、タイの平成24(2012)年～平成30(2018)年はその他に含む。

資料：法務省「在留外国人統計」を基に国土交通省国土政策局作成

## (おわりに)

本特集では、「昭和100年」にちなみ、昭和以降の首都圏について、人口動態を中心に振り返った。まず、戦後直後の人口増加時期における都心部への人口集中の状況及びその抑制のため行われた「首都圏整備法」等に基づく施策を振り返った。当該施策は、既成市街地から近郊整備地帯、都市開発区域への人口の移動を意図していたが、都市開発区域の中で人口が増加しているのは、県庁所在地及びその周辺、工業地帯、研究学園都市として開発された筑波地域など、当該施策で雇用創出が行われた地域であることが分かった。

続いて、バブル経済期の東京都心部の空洞化及びバブル崩壊後の東京都心部の都市再生始動前後での人口動態等について振り返った。その結果、「都市再生特別措置法」等による都市再生施策を受け、特に都心部における住居・アパート、事務所・店舗等共に床面積増加が加速した

こと、東京都での夜間人口、昼間人口が共に増加に転じたこと、一人当たり床面積は住居・アパート、事務所・店舗等共に平成17(2005)年まで増加し、その後は安定的に推移しているものの、東京都心部の住居・アパートについては近年減少傾向にあることなどが分かった。

最後に、近年首都圏人口はほぼ横ばいで推移しているものの、日本人人口は既に減少に転じており外国人人口が増加傾向にあること、そして、平成22(2010)年以降、外国人の増加が加速し、また国籍も多様化していることが分かった。また、どの国籍の外国人が多いかについては、地域によって特徴があることも分かった。

首都圏におけるこの100年の経験は、首都圏のみならず、我が国全体の今後100年を見据えた国土政策においても貴重な情報であり、今後の我が国の国土政策において、本稿の内容が参考となれば幸いである。