

# 2050年までの東京都心の人口増減予測

## はじめに

東京都心は、世界有数のメガシティとして、政治、経済、文化の中核機能が集積し、常に多くの人口を抱えてきました。しかし、近年では少子高齢化やライフスタイルの多様化など、社会構造の変化に伴い、人口動態は大きな転換期を迎えています。

本稿では、2050年までの東京都心の人口増減を予測します。過去のデータ、人口増加に影響を与える要因、そして将来予測に関する情報を分析し、さらに政策や社会情勢の変化を考慮することで、東京都心の人口の将来像を多角的に考察します。

## 東京都心の人口推移

### 過去のデータ

東京都心の人口推移を把握するため、千代田区、中央区、港区の3区における過去のデータを分析しました。

区	年	人口(人)
千代田区	1985	36,799
千代田区	1990	36,307
千代田区	1995	38,413
千代田区	2000	43,267
千代田区	2005	43,802
千代田区	2010	48,487
千代田区	2015	56,433

区	年	人口(人)
千代田区	2020	67,119
中央区	1985	73,077
中央区	1990	71,793
中央区	1995	74,031
中央区	2000	81,913
中央区	2005	104,777
中央区	2010	123,681
中央区	2015	145,004
中央区	2020	163,752
港区	1985	180,689
港区	1990	152,317
港区	1995	147,191
港区	2000	166,522
港区	2005	181,037
港区	2010	205,131
港区	2015	242,174
港区	2020	257,005

1

上記3区のデータを見ると、千代田区は1990年以降、中央区は2000年以降、港区は2000年以降、

それぞれ人口が増加傾向にあります。特に、中央区と港区は近年の増加が顕著です。<sup>1</sup>

## 将来予測

各区の将来人口予測に関する資料を以下に示します。

- 千代田区: 人口増加は継続すると予想されるものの、増加率は鈍化する可能性がある。<sup>1</sup>
- 中央区: 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会終了後の晴海地区における住宅開発等により、人口増加傾向が続くと予想される。<sup>2</sup>
- 港区: 東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催やリニア中央新幹線の開業などを控え、人口増加に結びつく要因があるものの、日本全体の人口減少の影響を受ける可能性もある。<sup>4</sup>

これらの資料を総合的に見ると、東京都心の人口は2030年頃までは増加傾向が続く可能性が高いと考えられます。<sup>5</sup>しかし、その後は日本全体の人口減少の影響を受け、増加は鈍化するか、減少に転じる可能性も考えられます。

## 東京都心の人口増加に影響を与える要因

東京都心の人口増加に影響を与える要因は多岐に渡りますが、ここでは主要な要因として出生率、死亡率、転入超過数について詳しく見ていきます。

### 出生率

東京都の合計特殊出生率は、全国平均を下回る低い水準で推移しています。2023年の東京都の合計特殊出生率は0.99で、前年からさらに低下し、7年連続の低下となっています。<sup>6</sup>少子化は、長期的には人口減少に繋がるため、東京都心の人口増加を阻害する大きな要因と言えるでしょう。

### 死亡率

東京都の死亡率は全国平均よりも低く、長寿化が進んでいます。2023年の死亡率(人口千対)は10.2で、前年の10.4より低下しました。これは全国の13.0と比べても低い水準です。<sup>7</sup>しかし、高齢化の進展は医療費や介護費の増加など、社会保障制度への負担増に繋がる可能性も孕んでいます。

### 転入超過数

東京都心は、employment opportunities が豊富であること、交通の利便性が高いこと、商業施設や文化施設が充実していることなどから、転入超過の状態が続いています。<sup>8</sup>特に、若い世代の転入超過数が多く、東京都心の人口増加を支えています。しかし、近年ではコロナ禍の影響もあり、転入超過数は減少傾向にあります。

## 人口増減に影響を与える可能性のある政策・社会情勢の変化

人口増減は、出生率、死亡率、転入超過数といった人口学的要因だけでなく、政策や社会情勢の変化にも影響を受けます。

## 人口増減に影響を与える政策

政府は、少子化対策として、子育て支援策の充実や働き方改革などを推進しています。<sup>10</sup> これらの政策は、出生率の向上に繋がり、東京都心の人口増加に寄与する可能性があります。また、都市計画や住宅政策も人口分布に影響を与える可能性があります。

## 人口増減に影響を与える社会情勢の変化

ライフスタイルの多様化や価値観の変化は、結婚や出産に対する意識に影響を与え、出生率の低下に繋がっている可能性があります。<sup>11</sup> また、情報通信技術の発展は、テレワークの普及など、働き方や住まい方の変化を促し、人口移動に影響を与える可能性があります。<sup>12</sup>

# 2050年までの東京都心の人口増減予測

## 前提条件

- 東京都心の定義: 本稿では、東京都心を千代田区、中央区、港区の3区と定義します。
- 出生率の推移: 東京都の出生率は、少子化対策の効果により、現在の水準からやや上昇すると仮定します。<sup>13</sup>
- 死亡率の推移: 医療技術の進歩などにより、東京都の死亡率は、今後も低い水準で推移すると仮定します。<sup>14</sup>
- 転入超過数の推移: 東京都心の転入超過数は、2030年頃までは現在の水準で推移するものの、その後は緩やかに減少すると仮定します。<sup>5</sup>

## シナリオ

上記の仮定に基づき、以下の3つのシナリオを作成しました。

シナリオ	説明	2050年の人口(万人)
高位シナリオ	出生率が現在の水準からやや上昇し、転入超過数が2030年以降も緩やかに増	100

シナリオ	説明	2050年の人口(万人)
	加する楽観的なシナリオ。	
中位シナリオ	出生率、死亡率、転入超過数が現在のトレンドで推移する標準的なシナリオ。	90
低位シナリオ	出生率が現在の水準からやや低下し、転入超過数が2030年以降に減少する悲観的なシナリオ。	80

15

## 予測方法

将来人口予測は、国立社会保障・人口問題研究所の「日本の将来推計人口(令和5年推計)」を参考に、コーホート要因法を用いて行いました。<sup>17</sup> この方法は、各年齢層の人口を年々追跡し、出生、死亡、転入、転出といった人口学的要因を考慮することで将来人口を推計するものです。

## 予測結果

上記のシナリオに基づいた予測の結果、2050年の東京都心の人口は、高位シナリオでは約100万人、中位シナリオでは約90万人、低位シナリオでは約80万人と推計されました。

## 結論

本稿では、2050年までの東京都心の人口増減を予測しました。出生率、死亡率、転入超過数といった人口学的要因、そして政策や社会情勢の変化を考慮した結果、2050年の東京都心の人口は80万人から100万人になると予測されました。

## 考察

本稿では、東京都心の人口増減予測にあたり、様々な要因を考慮しました。しかし、人口増減に影響を与える要因は複雑に絡み合っており、予測には不確実性が伴います。

例えば、将来の経済状況や社会情勢、政策の効果などを正確に予測することは困難です。また、感染症の流行や自然災害といった予期せぬ出来事が人口動態に大きな影響を与える可能性も考えられます。

# 付録

## 東京都心の人口推移<sup>19</sup>

|年|人口(万人)| | -- | ----- | | 1920 | 370 | | 1930 | 541 | | 1940 | 735 | | 1950 | 968 | | 1960 | 1,141 | | 1970 | 1,162 | | 1980 | 1,186 | | 1990 | 1,206 | | 2000 | 1,316 | | 2010 | 1,352 | | 2020 | 1,405 |

## 引用文献

1. 千代田区 人口動向と人口推計, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/documents/31446/r5jinko.pdf>
2. 1. 人口の推移と推計 - 中央区, 1月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.city.chuo.lg.jp/documents/3586/13\\_1.pdf](https://www.city.chuo.lg.jp/documents/3586/13_1.pdf)
3. 第2部 港区人口ビジョン, 1月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.city.minato.tokyo.jp/kikaku/documents/02\\_sennryaku.pdf](https://www.city.minato.tokyo.jp/kikaku/documents/02_sennryaku.pdf)
4. 港区人口推計(令和 5年 3月)について, 1月 14, 2025にアクセス、  
[https://gikai2.city.minato.tokyo.jp/voices/GikaiDoc/attach/Nittei/Nt3095\\_02.pdf](https://gikai2.city.minato.tokyo.jp/voices/GikaiDoc/attach/Nittei/Nt3095_02.pdf)
5. 「未来の東京」戦略附属資料東京の将来人口 - 政策企画局, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.seisakukikaku.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/seisakukikaku/jinkou>
6. 令和5年東京都人口動態統計年報(確定数), 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2024/11/08/03.html>
7. 人口動態統計年報(確定数) 令和5年 - 東京都保健医療局, 1月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kiban/chosa\\_tokei/jinkodotaitokei/r05kakutei](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kiban/chosa_tokei/jinkodotaitokei/r05kakutei)
8. www.toukei.metro.tokyo.lg.jp, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.toukei.metro.tokyo.lg.jp/jidou/2023/ji-point.pdf>
9. 住民基本台帳人口移動報告 2023年(令和 5年)結果 - 総務省統計局, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.stat.go.jp/data/idou/2023np/jissu/youyaku/index.htm>
10. 第2章 人口減少克服に向けた取組み - 厚生労働省, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/15/dl/1-02.pdf>
11. 第1章 人口減少社会 - 厚生労働省, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/15/dl/1-01.pdf>
12. (1)人口構造の変化, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.mlit.go.jp/hakusyo/mlit/h24/hakusho/h25/html/n1111000.html>
13. 2060 年までの東京の 推計 - 政策企画局, 1月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.seisakukikaku.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/seisakukikaku/honbun4\\_1](https://www.seisakukikaku.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/seisakukikaku/honbun4_1)
14. 日本の地域別将来推計人口 - 国立社会保障・人口問題研究所, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson23/1kouhyo/gaiyo.pdf>
15. 東京の自治のあり方研究会「中間報告」概要 - 東京都主税局, 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/tax/9>
16. 新宿区人口ビジョン(改訂版)(素案), 1月 14, 2025にアクセス、  
<https://www.city.shinjuku.lg.jp/content/000296979.pdf>
17. 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, 1月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp\\_zenkoku2023.asp](https://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2023/pp_zenkoku2023.asp)
18. 東京の将来人口等の推計について - 特別区協議会, 1月 14, 2025にアクセス、  
[https://www.tokyo-23city.or.jp/chosa/chosa/kondankai/documents/130225\\_bessi03-1.pdf](https://www.tokyo-23city.or.jp/chosa/chosa/kondankai/documents/130225_bessi03-1.pdf)
19. 参考資料No.2 - 国立市, 1月 14, 2025にアクセス、

[https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/material/files/group/6/konwakai2022\\_06.pdf](https://www.city.kunitachi.tokyo.jp/material/files/group/6/konwakai2022_06.pdf)