



東京における 2020 年～2021 年上半期の人口動向

一般社団法人大都市政策研究機構

主任研究員 三宅 博史

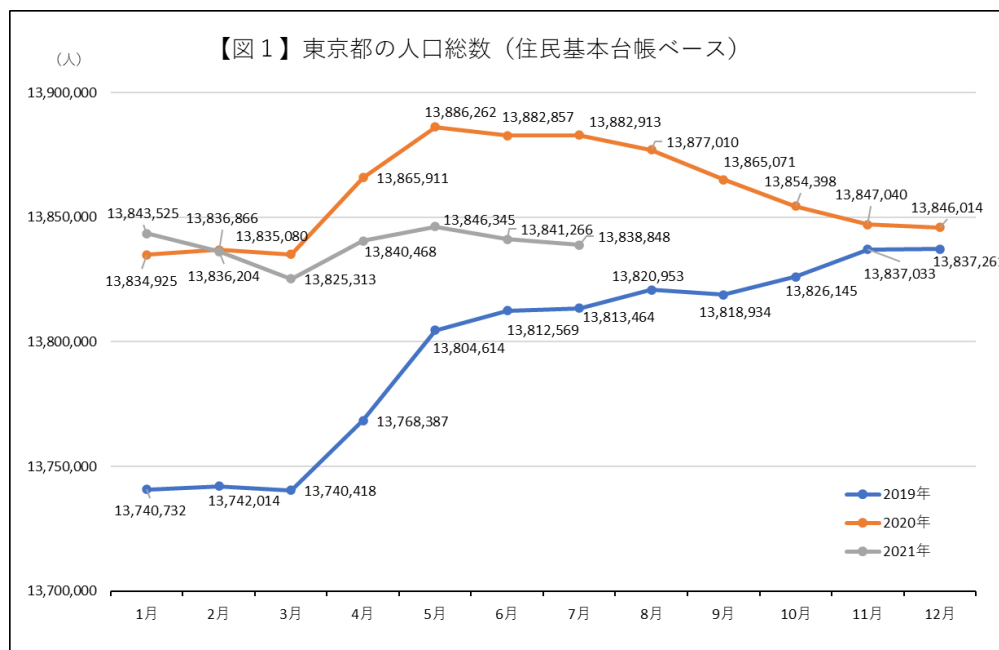
2020 年春以降の新型コロナウイルスの感染拡大は、東京（東京都及び東京圏）の人口動向にこれまでと大きく異なる影響をもたらした。2020 年 3 月に始まった感染拡大の第 1 波、それに続く第 2 波（7～8 月）、第 3 波（11 月～2021 年 3 月）、第 4 波（4～6 月）、第 5 波（7 月～）と感染状況が長期化するにつれ、その影響は拡大しつつある。しかし、このコロナ禍の影響によって、東京への流入はもはや止まった、地方への流出が始まったと判断するのは早計であろう。

本レポートでは、コロナ禍に見舞われた 2020 年から 2021 年上半期までの東京の人口推移、人口移動の状況（転入・転出、他道府県との移動状況）について分析し、情報を提供する。

1 東京都の人口動向

1-1 2020 年の人口動向

2020 年 1 年間の東京都の総人口（住民基本台帳による人口※）をみると、感染拡大の第 1 波のなかでも 3 月に 3 万 831 人、4 月に 2 万 351 人増加し、2020 年 5 月には 1388 万 6262 人とピークを迎えた。しかし 7 月以降に訪れた第 2 波の影響で、8 月は 1 万 1939 人減、9 月は 1 万 673 人減の大幅な人口減少を記録し、その後、減少幅は落ち着いたものの、2021 年 1 月時点の総人口は 1384 万 3525 人となった。2020 年は年間 8600 人増とかわるうじて人口増加となったものの、2019 年の年間 9 万 4193 人増と比べると、その数は大幅に低下した【図 1】。



出典：東京都「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」（各月 1 日時点の人口）をもとに作成

年間増加数を日本人・外国人別でみると、日本人は 3 万 9493 人増、外国人は 3 万 893 人減であり、外国人の減少がより大きな影響を与えたことが分かる。ただし、2020 年 8 月以降は、日本人も毎月 4～5000 人規模で減少を続け、感染拡大の第 3 波が訪れた 12 月には 8050 人減と減少幅がさらに拡大した【表 1】。

1 - 2 2021 年上半期の人口動向

2021 年も長引く第 3 波の影響で、総人口は 1 月に 7321 人減、2 月に 1 万 891 人減の大幅減少を記録した。3 月、4 月は大学進学、会社への就職・異動の関係で、それぞれ 1 万 5155 人、5877 人の増加となったが、第 4 波の影響で 5 月にはふたたび 5079 人の減少に転じ、6 月にも 2418 人の減少となった。

日本人・外国人別にみると、2 月以降、外国人が連続して減少する傾向にあるものの、日本人も 1 月に 9765 人減、2 月に 7963 人減、5 月に 3029 人減と、感染拡大の波とともに大きく減少している状況がみとれる。

【表 1】東京都の人口動向（住民基本台帳ベース）

	2021年 1月1日	2021年 2月1日	2021年 3月1日	2021年 4月1日	2021年 5月1日	2021年 6月1日	2021年 7月1日	2021年 8月1日	2021年 9月1日	2021年 10月1日	2021年 11月1日	2021年 12月1日	2022年 1月1日	2020年 人口増減数
人口総数	13,843,525	13,836,204	13,825,313	13,840,468	13,846,345	13,841,266	13,838,848	-	-	-	-	-	-	
前月との増減	-	△7,321	△10,891	15,155	5,877	△5,079	△2,418	-	-	-	-	-	-	△4,677
うち日本人	13,297,089	13,287,324	13,279,361	13,303,186	13,312,939	13,309,910	13,309,921	-	-	-	-	-	-	
前月との増減	-	△9,765	△7,963	23,825	9,753	△3,029	11	-	-	-	-	-	-	12,832
うち外国人	546,436	548,880	545,952	537,282	533,406	531,356	528,927	-	-	-	-	-	-	
前月との増減	-	2,444	△2,928	△8,670	△3,876	△2,050	△2,429	-	-	-	-	-	-	△17,509

（参考）2020年の東京都の人口動向

	2020年 1月1日	2020年 2月1日	2020年 3月1日	2020年 4月1日	2020年 5月1日	2020年 6月1日	2020年 7月1日	2020年 8月1日	2020年 9月1日	2020年 10月1日	2020年 11月1日	2020年 12月1日	2021年 1月1日	2020年 人口増減数
人口総数	13,834,925	13,836,866	13,835,080	13,865,911	13,886,262	13,882,857	13,882,913	13,877,010	13,865,071	13,854,398	13,847,040	13,846,014	13,843,525	
前月との増減	-	1,941	△1,786	30,831	20,351	△3,405	56	△5,903	△11,939	△10,673	△7,358	△1,026	△2,489	8,600
うち日本人	13,257,596	13,257,780	13,257,504	13,295,746	13,319,807	13,319,436	13,323,925	13,324,105	13,319,640	13,315,056	13,310,723	13,305,139	13,297,089	
前月との増減	-	184	△276	38,242	24,061	△371	4,489	180	△4,465	△4,584	△4,333	△5,584	△8,050	39,493
うち外国人	577,329	579,086	577,576	570,165	566,455	563,421	558,988	552,905	545,431	539,342	536,317	540,875	546,436	
前月との増減	-	1,757	△1,510	△7,411	△3,710	△3,034	△4,433	△6,083	△7,474	△6,089	△3,025	4,558	5,561	△30,893

出典：東京都「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」（各月 1 日時点の人口）をもとに作成

2 東京都への転入・転出状況

上記の人口推移は、東京都に住む人口の増減数（出生・死亡の自然増減を含む）であり、東京都への集中が進んでいるのか、分散に転じているのかまでは正確には掴めない。そこで、総務省住民基本台帳人口移動報告を用いて、東京都の転入・転出の状況を詳しく見ることとする。

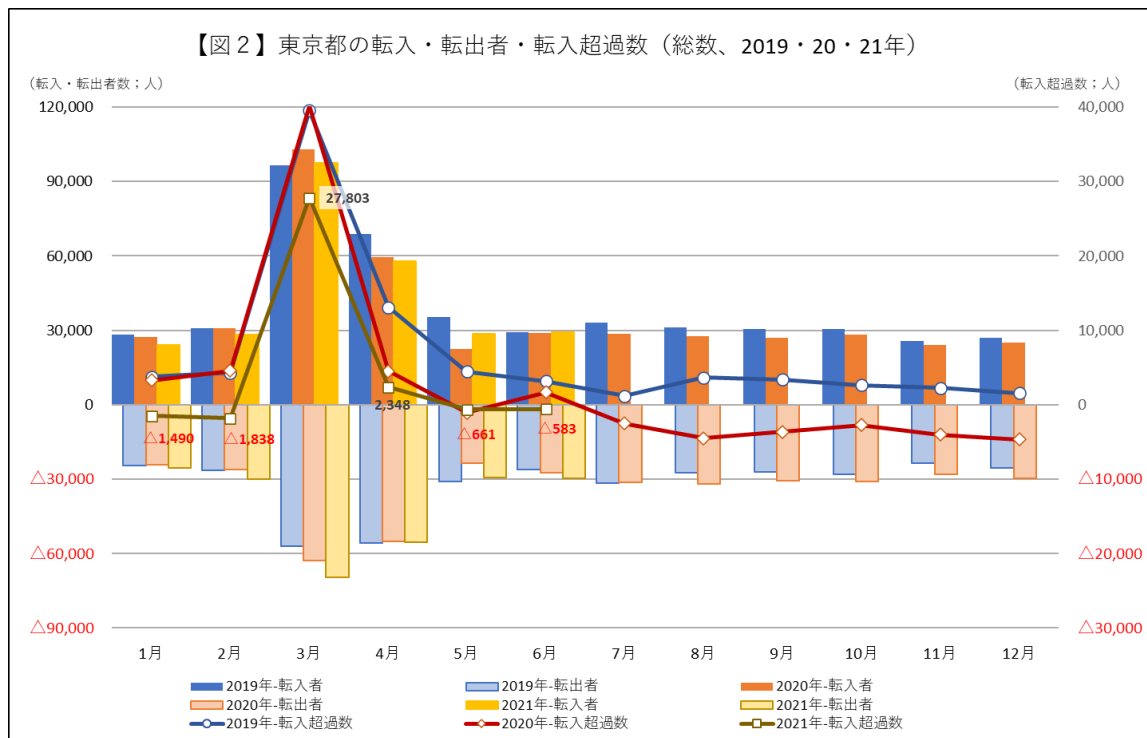
2 - 1 2020 年の転入・転出状況

2020 年の東京都の国内他道府県との転入・転出状況をみると、年間の転入者数は 43 万 2930 人、転出者数は 40 万 1805 人で、3 万 1125 人の転入超過（日本人 3 万 8374 人の転入超過、外国人 7249 人の転出超過）であった。ただし、2019 年の転入超過数 8 万 2982 人と比べると、その数は 4 割弱に低下している。

月別にみると、5 月に初めて 1069 人の転出超過を記録し、第 2 波が訪れた 7 月にふたたび 2522 人の転出超過となり、その後は 3～4000 人台の規模で転出超過が続いた。日本人・外国人別にみると、3～4 月には外国人の転出超過が目立っていたが、7 月以降は日本人の転出超過が大半を占めているのが特徴である【図 2、表 2】。

2-2 2021 年上半期の転入・転出状況

2021 年に入り、1 月、2 月も転出超過が続き、3 月、4 月はコロナ禍以前であれば大きく転入超過となるころ、3 月は 2 万 7803 人（2019 年の 3 万 9556 人の 7 割程度）、4 月は 2348 人（同 1 万 3073 人の 2 割弱）の転入超過に留まることとなった。5 月以降はふたたび転出超過となっている【図 2、表 2】。



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

【表 2】 東京都の国内他道府県との転入・転出者・転入超過数の動向

		2021年 1月	2021年 2月	2021年 3月	2021年 4月	2021年 5月	2021年 6月	2021年 7月	2021年 8月	2021年 9月	2021年 10月	2021年 11月	2021年 12月	2021年 計
転入者数	移動者総数	23,993	28,102	97,325	57,710	28,535	29,224	-	-	-	-	-	-	264,889
	うち日本人	21,717	25,552	92,057	53,834	26,329	26,919	-	-	-	-	-	-	246,408
	うち外国人	2,276	2,550	5,268	3,876	2,206	2,305	-	-	-	-	-	-	18,481
転出者数	移動者総数	25,483	29,940	69,522	55,362	29,196	29,807	-	-	-	-	-	-	239,310
	うち日本人	23,051	27,145	62,694	49,845	26,506	27,027	-	-	-	-	-	-	216,268
	うち外国人	2,432	2,795	6,828	5,517	2,690	2,780	-	-	-	-	-	-	23,042
転入超過数	移動者総数	△1,490	△1,838	27,803	2,348	△661	△583	-	-	-	-	-	-	25,579
	うち日本人	△1,334	△1,593	29,363	3,989	△177	△108	-	-	-	-	-	-	30,140
	うち外国人	△156	△245	△1,560	△1,641	△484	△475	-	-	-	-	-	-	△4,561

(参考：2020年の東京都の国内他道府県との転入・転出者・転入超過数の動向)

		2020年 1月	2020年 2月	2020年 3月	2020年 4月	2020年 5月	2020年 6月	2020年 7月	2020年 8月	2020年 9月	2020年 10月	2020年 11月	2020年 12月	2020年 計
転入者数	移動者総数	27,385	30,812	103,039	59,565	22,525	29,040	28,735	27,524	27,006	28,193	24,044	25,062	432,930
	うち日本人	24,970	28,150	97,317	55,168	20,957	27,107	26,562	25,466	24,908	25,882	22,004	22,677	401,168
	うち外国人	2,415	2,662	5,722	4,397	1,568	1,933	2,173	2,058	2,098	2,311	2,040	2,385	31,762
転出者数	移動者総数	24,099	26,234	62,840	55,033	23,594	27,371	31,257	32,038	30,644	30,908	28,077	29,710	401,805
	うち日本人	21,824	23,625	55,415	48,119	21,466	25,011	28,706	29,477	27,992	28,388	25,694	27,077	362,794
	うち外国人	2,275	2,609	7,425	6,914	2,128	2,360	2,551	2,561	2,652	2,520	2,383	2,633	39,011
転入超過数	移動者総数	3,286	4,578	40,199	4,532	△1,069	1,669	△2,522	△4,514	△3,638	△2,715	△4,033	△4,648	31,125
	うち日本人	3,146	4,525	41,902	7,049	△509	2,096	△2,144	△4,011	△3,084	△2,506	△3,690	△4,400	38,374
	うち外国人	140	53	△1,703	△2,517	△560	△427	△378	△503	△554	△209	△343	△248	△7,249

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

2-3 2021年3～4月の転入・転出の動き

2021年3～4月に転入超過数が大幅に減少した要因について、年齢階級別にコロナ禍以前の2019年、コロナ禍第1波に見舞われた2020年と比較し分析する。

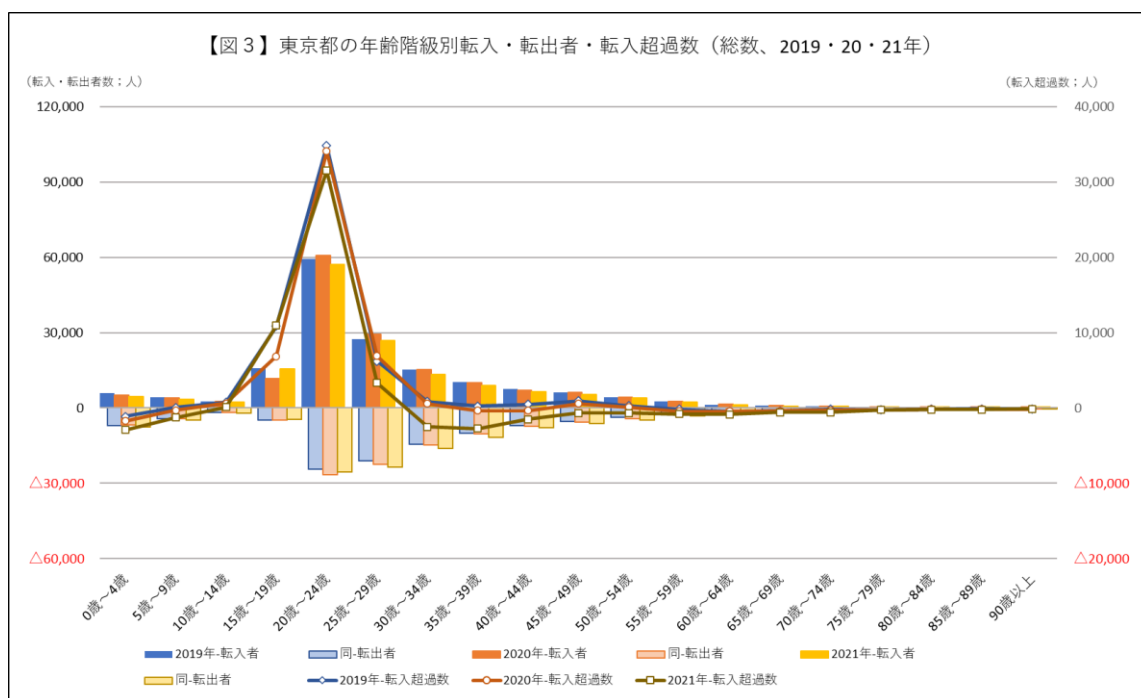
これまでこの時期には、東京都に進学や就職などを要因として15～19歳、20～24歳、25～29歳の年齢階級が多く転入し、転入超過数に大きく寄与してきた。2020年は、15～19歳の転入者数が大きく減少し、転入超過数が大幅に低下したのが目立っている（15～19歳の転入超過数：2019年1万878人、2020年6858人）。また、30歳代、40歳代でも転入減、転入増となり、転入超過数の低下あるいは転出超過に転じている。前者は、初の緊急事態宣言によって多くの大学でロックダウンとなったことから、大学等進学者の転入が減少したこと、後者は会社などで東京都内への異動が制限されたことが要因と考えられる。

一方、2021年は、15～19歳の転入超過数は2019年とほぼ同様の値まで回復したが、20～24歳の転入者数が減少して転入超過数が低下している（20～24歳の転入超過数：2019年3万4817人、2021年3万1534人）。また、30歳代、40歳代では転入減、転出増の傾向が一層強くなり、転出超過数が大幅に拡大している（30歳代：2019年1117人の転入超過、2021年5233人の転出超過。40歳代：2019年1445人の転入超過、2021年2169人の転出超過）。大学等進学者の転入はコロナ禍以前に戻ったものの、新規就職での転入がやや低下したと考えられる。さらに、30歳代、40歳代の青壮年層（0～4歳、5～9歳の年齢階級の転出超過も拡大していることから子育て層とも言える）を中心に、東京都からの転出が大きく拡大したことが要因である。

【表3】東京都の年齢階級別転入超過数の推移（総数）

	2019年3～4月 転入超過数	2020年3～4月 転入超過数	2021年3～4月 転入超過数
0歳～4歳	△1,112	△1,710	△2,922
5歳～9歳	70	△299	△1,257
10歳～14歳	772	600	121
15歳～19歳	10,878	6,858	10,956
20歳～24歳	34,817	34,070	31,534
25歳～29歳	6,212	6,921	3,313
30歳～34歳	851	560	△2,505
35歳～39歳	266	△331	△2,728
40歳～44歳	494	△329	△1,504
45歳～49歳	951	570	△665
50歳～54歳	284	108	△672
55歳～59歳	△160	△441	△801
60歳～64歳	△463	△431	△829
65歳～69歳	△408	△371	△556
70歳～74歳	△177	△315	△552
75歳～79歳	△243	△250	△249
80歳～84歳	△142	△181	△210
85歳～89歳	△119	△142	△201
90歳以上	△141	△156	△121
計	52,629	44,731	30,151

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成



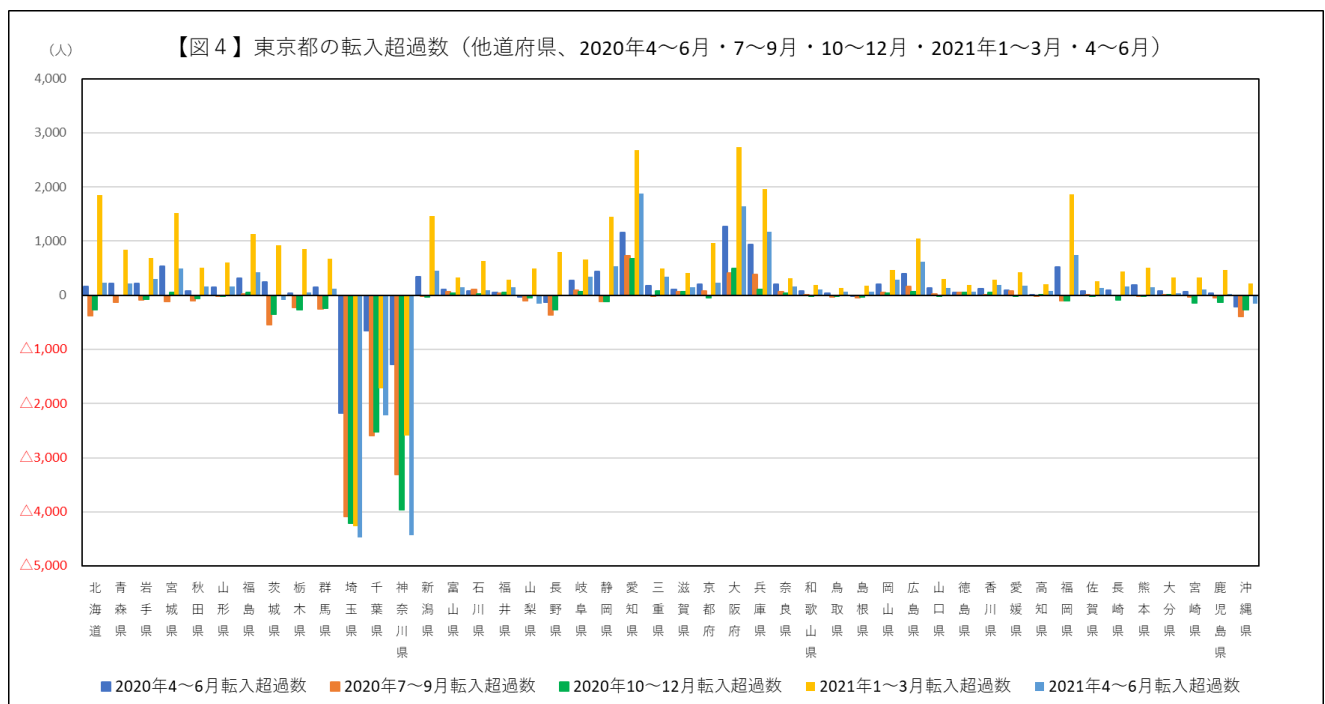
出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

3

東京都と他道府県との移動状況

新型コロナの感染拡大が生じた 2020 年 4 月以降における東京都と他道府県との移動状況を四半期ごとにみると、2020 年 7～9 月期、10～12 月期には北海道、茨城・群馬・栃木県といった関東近県、長野県、沖縄県などへの転出超過も若干みられたが、転出超過の大半は埼玉県、千葉県、神奈川県との隣接 3 県で占められている。2020 年後半にみられた東京都からの転出は、北海道や沖縄県のような地方ではなく、東京圏内の近隣 3 県に分散していったことが分かる。

2021 年 1～3 月期、4～6 月期にかけては、北海道、宮城県、愛知県、大阪府、兵庫県、広島県、福岡県などの各地方ブロックの中心県から転入超過となった一方で、東京圏内の隣接 3 県への転出超過も変わらず進んでいる。上記の年齢階級別の分析と照らし合わせると、進学や就職によって各地方ブロックから東京都に若年層が転入するとともに、30 歳代、40 歳代の青壮年層（または子育て層）が東京都から隣接 3 県に多く分散する状況が同時に進行したことが読み取れる【図 4】。この 30 歳代、40 歳代の隣接 3 県への分散が、今後の感染状況によって、どの程度続くのかが注目される。



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」をもとに作成

4

東京圏及び東京都区部での状況

4-1 東京圏の人口動向、転入・転出状況

ここで、東京圏（1都3県）に焦点を当て、総人口（住民基本台帳による人口）の動向をみると、2021 年 1 月 1 日時点で 3678 万 516 人であり、前年と比べて 2 万 6323 人の増加（前年比 0.07%増）となっている。2021 年 7 月 1 日にかけてはほぼ横ばいの状況にある【表 4】。

東京圏の転入・転出状況をみると、2020 年の年間の転入者数は 49 万 2631 人、転出者数は 39 万 3388 人で

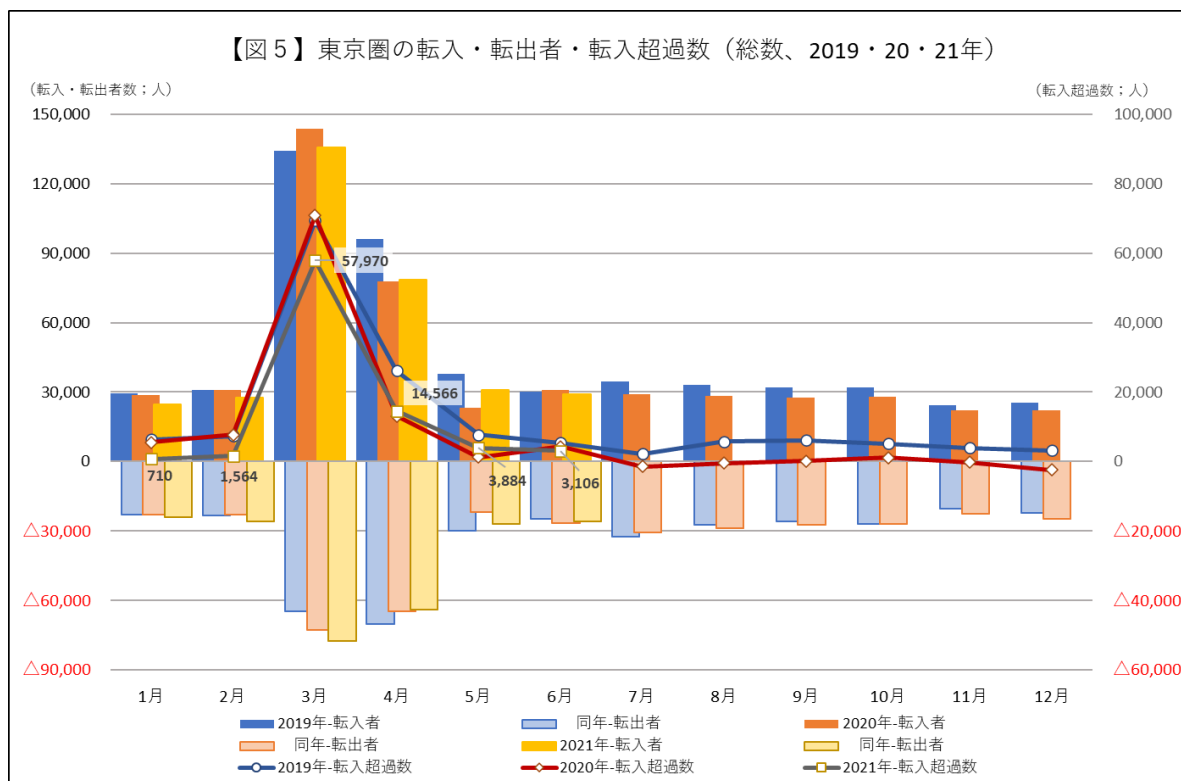
あり、9万9243人の転入超過であった。

2021年は、3月に5万7970人、4月に1万4566人の転入超過と、コロナ禍以前の2019年（3月6万9438人、4月2万6145人の転入超過）と比べて3割弱の減少となっているが、これまで大きく転出超過に転じたという状況はみられない【図5】。

【表4】東京圏（1都3県）の人口動向

	2019年1月1日	2020年1月1日	2021年1月1日	2021年7月1日
埼玉県	7,377,288	7,390,054	7,393,849	7,394,353
増減率	—	0.17%	0.05%	0.01%
千葉県	6,311,190	6,319,772	6,322,897	6,319,241
増減率	—	0.14%	0.05%	-0.06%
東京都	13,740,732	13,834,925	13,843,525	13,838,848
増減率	—	0.69%	0.06%	-0.03%
神奈川県	9,189,521	9,209,442	9,220,245	9,225,835
増減率	—	0.22%	0.12%	0.06%
東京圏	36,618,731	36,754,193	36,780,516	36,778,277
増減率	—	0.37%	0.07%	-0.01%

出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口・世帯数」をもとに作成
2021年7月1日の人口は各都県の人口データをもとに推計



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口・世帯数」をもとに作成
東京圏：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県

4-2 東京都区部の人口動向

東京都区部全体の人口増減の総数をみると、2020 年は 2154 人増と、2019 年の 8 万 3991 人増と比べて大幅に低下している。区別には、江戸川区 3956 人減、新宿区 3221 人減、豊島区 2946 人減をはじめ、13 区で減少となっている。

しかし、この人口増減を日本人・外国人別にみると、日本人の人口は東京都区部全体で 3 万 1248 人増と、2019 年増加数 6 万 3215 人と比べて約 5 割の減少にとどまり、外国人の減少がより大きく影響を与えていることが分かる。区別には、品川区 5258 人増、江東区 5095 人増、世田谷区 3756 人増など、21 区で増加しており、減少は江戸川区と葛飾区の 2 区に過ぎない。

この人口増減の動向を四半期ごとにみていくと、感染拡大の第 2 波、第 3 波が連続して訪れた 2020 年 7～9 月期、10～12 月期には、日本人の人口が減少に転じた区も多くみられる。とくに、江戸川区、大田区、世田谷区、杉並区、板橋区など区部周辺区では、日本人の人口の減少幅が拡大している。

その一方で、千代田区、中央区、台東区といった東京都心区では、直近 2021 年 1～3 月期、4～6 月期に至るまで、すべての期で一貫して日本人の人口が増加し続けている。コロナ禍のなかで、人口の都心回帰という現象がいつそう際立つ結果となっている【表 4】。

【表 4】東京 23 区別の人口増減数（総数、日本人・外国人別、四半期別）

	総数 2020年 計	日本人							外国人						
		2020年 計	2020年				2021年		2020年 計	2020年				2021年	
			1～3月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	4～6月		1～3月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	4～6月
東京都区部	2,154	31,248	35,745	22,341	△8,928	△17,910	4,978	1,324	△29,094	△6,769	△10,640	△17,351	5,666	△8,327	△7,960
千代田区	1,274	1,445	482	233	597	133	51	106	△171	43	△180	△75	41	△127	△36
中央区	2,222	2,405	1,152	810	70	373	445	405	△183	116	△246	△140	87	△82	77
港区	△1,343	253	1,271	78	△489	△607	212	△26	△1,596	273	△599	△1,020	△250	△427	△352
新宿区	△3,221	1,550	1,497	940	△69	△818	819	189	△4,771	△2,379	△1,867	△1,995	1,470	△1,473	△1,101
文京区	460	1,762	1,284	915	△25	△412	241	180	△1,302	△465	△349	△697	209	△162	△234
台東区	1,216	2,185	867	963	266	89	569	169	△969	△412	△403	△591	437	△228	△314
墨田区	751	1,299	670	813	12	△196	456	226	△548	△37	△274	△429	192	△128	△115
江東区	4,466	5,095	2,882	2,721	△79	△429	580	693	△629	345	△164	△909	99	△260	△239
品川区	4,700	5,258	3,028	3,118	88	△976	△107	△549	△558	91	△121	△379	△149	△214	△208
目黒区	△157	321	1,223	600	△630	△872	△71	△422	△478	△69	△96	△420	107	△153	△85
大田区	△821	344	3,526	749	△1,265	△2,666	348	△773	△1,165	109	△285	△855	△134	△227	△294
世田谷区	2,886	3,756	4,042	2,296	△623	△1,959	423	△310	△870	28	△258	△714	74	△324	△404
渋谷区	835	1,524	1,248	890	△242	△372	22	279	△689	124	△334	△459	△20	△237	△339
中野区	△602	1,684	1,862	1,146	△651	△673	556	357	△2,286	△672	△900	△965	251	△607	△632
杉並区	△614	1,227	2,501	1,129	△1,068	△1,335	388	20	△1,841	△526	△570	△875	130	△517	△375
豊島区	△2,946	268	1,025	633	△645	△745	103	32	△3,214	△1,495	△1,160	△1,414	855	△807	△763
北区	△750	529	810	916	△370	△827	△255	90	△1,279	△496	△412	△790	419	△265	△414
荒川区	△611	423	437	566	△259	△321	△3	233	△1,034	△416	△376	△668	426	△197	△261
板橋区	△1,144	384	1,478	532	△602	△1,024	449	△37	△1,528	△345	△500	△969	286	△638	△506
練馬区	664	2,026	2,447	1,290	△726	△985	805	741	△1,362	△294	△482	△779	193	△487	△358
足立区	△296	138	1,309	410	△676	△905	301	206	△434	186	△177	△523	80	△113	△237
葛飾区	△859	△96	604	518	△386	△832	△338	89	△763	△75	△400	△503	215	△177	△300
江戸川区	△3,956	△2,532	100	75	△1,156	△1,551	△1,016	△574	△1,424	△403	△487	△1,182	648	△477	△470

出典：東京都「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」（各月 1 日時点の人口）をもとに作成

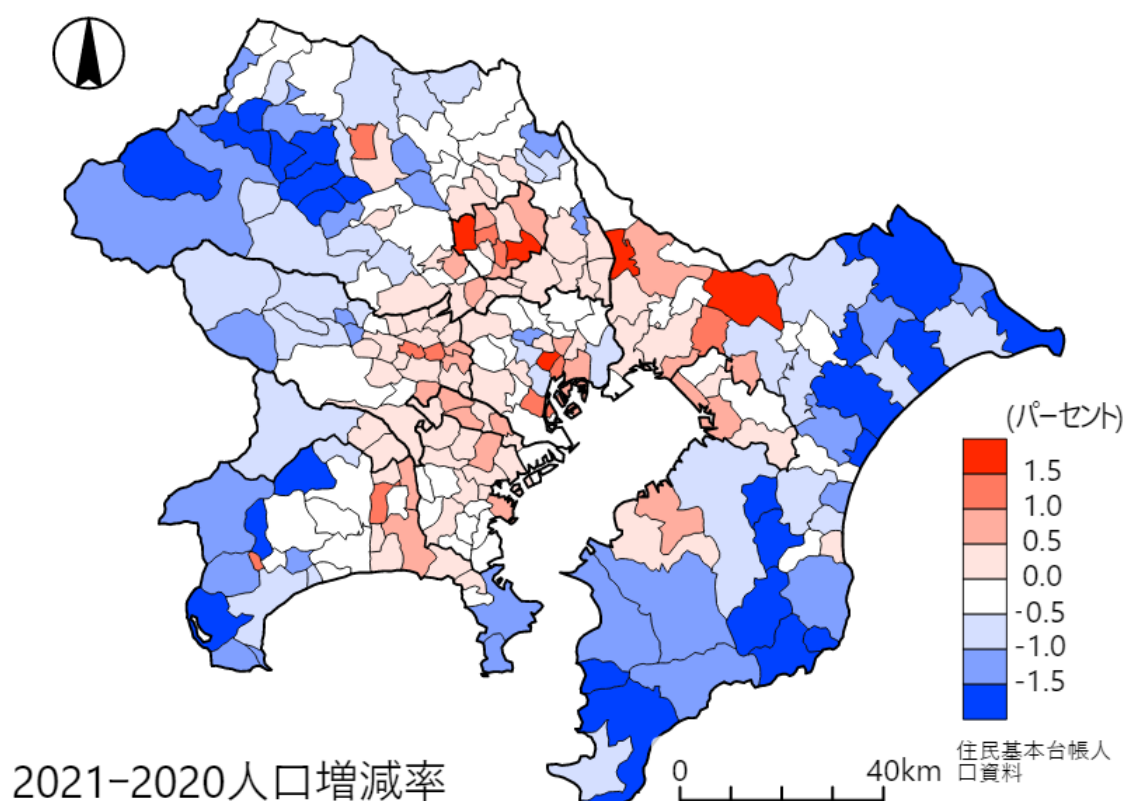
4-3 東京圏（1都3県）各市町村別にみた人口動向

最後に、東京圏（1都3県）の各市区町村別に、2020年の1年間の人口増減の状況を地図上で示す【図6】。

東京都区部の周辺区（新宿区、豊島区、江戸川区など）で人口が減少しているなかで、その外周の東京都多摩地域の市や隣接3県の市で人口が増加していることが分かる。

とくに、東京都小金井市、国分寺市、三鷹市、武蔵野市、稲城市、埼玉県さいたま市、朝霞市、富士見市、千葉県千葉市中央区・美浜区、流山市、印西市、八千代市、柏市、習志野市、袖ヶ浦市、神奈川県横浜市中央区・港北区、川崎市多摩区、中原区、海老名市、藤沢市、大和市など、東京近郊で主要交通網の結節点である市でその増加が高まっている。その一方で、東京都心区（千代田区、中央区、品川区、江東区など）で人口が増加している状況もみとれる。このように2020年の1年間は、新型コロナの影響によって、人口の都心回帰と郊外へのドーナツ化の2つの現象が同時に起こったと総括することができよう。

【図6】東京圏（1都3県）市区町村別の2020年の人口増減率



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口・世帯数」をもとに、2020年1月1日から2021年1月1日までの人口増減率を色別に表示

(注記)

※各都道府県の人口は、都道府県が実施している人口推計値（国勢調査人口を基準に住民基本台帳人口の増減分を加減して算出した推計値）でみるのが一般的であるが、現在は2015年国勢調査人口の基準から2020年国勢調査人口の基準への移行による補正作業が行われており、2020年から2021年にかけての人口推移を正確に読み取ることができないため、本レポートは住民基本台帳による人口の数値で統一した。