

レポート第2号(2025.11.28) 人口減少の真実(その2)

【国立社会保障・人口問題研究所が2023年4月に公表したデータに基づき作成】

今回のポイント

将来の人口推計について、
日本全国の人口動態を分析しても、自治体固有の問題は見えてこない。
自治体により、その人口動態が大きく異なることに留意が必要である。

日本全国規模で見た人口動態である

15-64歳の20年後の人口は20%減少するが、65歳以上は8%増加する。

単位：千人	2025年	2035年	2045年
総人口	123,262	116,639(-5%)	108,801(-12%)
0 - 14歳	13,633 (11%)	11,691(-14%) (10%)	11,027(-19%) (10%)
15 - 64歳	73,101 (59%)	67,216(-8%) (58%)	58,323(-20%) (54%)
65歳以上	36,529 (30%)	37,732(+3%) (32%)	39,451(+8%) (36%)

東京都の20年後の15-64歳の人口は6%の減少にとどまるが、青森県では39%減少する。また、65歳以上の人口は東京では28%増加する一方で、青森県では8%減少する。東京都と青森県では、人口動態が全く異なることが分かる。

【】内の数字は自治体の人口に占める構成割合

2025年→2045年	全国	東京都	青森県
総人口	-12%	+2%	-28%
0 - 14歳	-19%【10%】	-3%【10%】	-42%【8%】
15 - 64歳	-20%【54%】	-6%【61%】	-39%【46%】
65歳以上	+8%【36%】	+28%【29%】	-8%【46%】

各自治体の人口動態は、それぞれの自然増減と社会増減を推計し、作成される。

- ・自然増減・・・年齢階級ごとの人口構成に基づき、出生率と生存率に基づき推計
- ・社会増減・・・年齢階級ごとの人口構成に基づき、過去の人口流出と人口流入のトレンドが将来も継続すると仮定して推計

15都道府県の人口動態を5つの類型に分けてご紹介します

第1類型 20年後に人口が増加している自治体・・・東京都

東京都は都道府県の中で唯一 20 年後の人口が増加している見込み
64 歳以下の人口は多少減少するが、65 歳以上の人口が驚異的な勢いで急増
(28%増)することで、全人口が微増するという構造である。

東京都	2025年	2035年	2045年
総人口	14,198,914	14,458,983(+2%)	14,482,741(+2%)
0 - 14 歳	1,523,698 (11%)	1,466,552(-4%) (10%)	1,481,008(-3%) (10%)
15 - 64 歳	9,438,903 (66%)	9,354,258(-1%) (65%)	8,857,361(-6%) (61%)
65 歳以上	3,236,313 (23%)	3,638,173(+12%) (25%)	4,144,372 (+28%) (29%)

第2類型 20 年後に 64 歳以下の人口減少が 20%未満である自治体

神奈川県、埼玉県、千葉県、愛知県、福岡県など
65 歳以上の人口が神奈川県で 23%急増するなど、高齢者の人口増が顕著

神奈川県	2025年	2035年	2045年
総人口	9,200,727	9,011,993(-2%)	8,702,575(-5%)
0 - 14 歳	998,159 (11%)	905,981(-9%) (10%)	890,244(-11%) (10%)
15 - 64 歳	5,768,517 (63%)	5,383,220(-7%) (60%)	4,828,852(-16%) (55%)
65 歳以上	2,434,051 (26%)	2,722,792(+12%) (30%)	2,983,479 (+23%) (34%)

埼玉県	2025年	2035年	2045年
総人口	7,316,411	7,100,944(-3%)	6,793,928(-7%)
0 - 14 歳	807,027 (11%)	720,370(-11%) (10%)	695,597(-14%) (10%)
15 - 64 歳	4,472,309 (61%)	4,202,081(-6%) (59%)	3,744,126(-16%) (55%)
65 歳以上	2,037,075 (28%)	2,178,493(+7%) (31%)	2,354,205 (+16%) (35%)

愛知県	2025年	2035年	2045年
総人口	7,453,098	7,210,578(-3%)	6,869,521(-8%)
0 - 14 歳	895,632 (12%)	792,937(-11%) (11%)	762,372(-15%) (11%)
15 - 64 歳	4,609,269 (62%)	4,314,787(-6%) (60%)	3,805,989(-17%) (55%)
65 歳以上	1,948,197 (26%)	2,102,854(+8%) (29%)	2,301,160 (+18%) (33%)

千葉県	2025年	2035年	2045年
総人口	6,258,104	6,076,243(-3%)	5,824,413(-7%)
0 - 14 歳	678,236 (11%)	608,328(-10%) (10%)	591,472(-13%) (10%)
15 - 64 歳	3,809,472 (61%)	3,588,393(-6%) (59%)	3,208,821(-16%) (55%)
65 歳以上	1,770,396 (28%)	1,879,522(+6%) (31%)	2,024,120 (+14%) (35%)

福岡県	2025年	2035年	2045年
総人口	5,072,512	4,885,596(-4%)	4,622,818(-9%)
0 - 14 歳	624,547 (12%)	548,624(-12%) (11%)	528,083(-15%) (11%)
15 - 64 歳	2,979,017 (59%)	2,837,365(-5%) (58%)	2,518,789(-15%) (54%)
65 歳以上	1,468,948 (29%)	1,499,607(+2%) (31%)	1,575,946 (+7%) (34%)

第3類型 64 歳以下の人口が 20-29%減少する自治体

大阪府、長野県、福井県、島根県、鹿児島県など

大阪府では 65 歳以上の人口が 11%増加し、人口構成の歪化が進展する。

大阪府	2025年	2035年	2045年
総人口	8,676,202	8,167,191(-6%)	7,570,136(-13%)
0 - 14 歳	940,785 (11%)	816,280(-13%) (10%)	758,508(-19%) (10%)
15 - 64 歳	5,301,418 (61%)	4,803,291(-9%) (59%)	4,108,151(-23%) (54%)
65 歳以上	2,433,999 (28%)	2,547,620(+5%) (31%)	2,703,477 (+11%) (36%)

長野県	2025年	2035年	2045年
総人口	1,973,948	1,822,299(-8%)	1,663,192(-16%)
0 - 14 歳	216,072 (11%)	177,491(-18%) (10%)	164,133(-24%) (10%)
15 - 64 歳	1,102,831 (56%)	980,324(-11%) (54%)	818,856(-26%) (49%)
65 歳以上	655,045 (33%)	664,484(+1%) (36%)	680,203 (+4%) (41%)

島根県	2025年	2035年	2045年
総人口	639,610	581,453(-9%)	524,675(-18%)
0 - 14 歳	73,998 (12%)	61,204(-17%) (11%)	56,254(-24%) (11%)
15 - 64 歳	339,741 (53%)	310,058(-9%) (53%)	263,704(-22%) (50%)
65 歳以上	225,871 (35%)	210,191(-7%) (36%)	204,717 (-9%) (39%)

福井県	2025年	2035年	2045年
総人口	722,537	665,365(-8%)	601,384(-17%)
0 - 14歳	73,998 (10%)	61,204(-17%) (9%)	56,254(-24%) (9%)
15 - 64歳	412,789 (57%)	368,926(-11%) (55%)	307,178(-26%) (51%)
65歳以上	235,750 (33%)	235,235(0%) (35%)	237,952(+1%) (40%)

鹿児島県	2025年	2035年	2045年
総人口	1,517,972	1,378,168(-9%)	1,239,904(-18%)
0 - 14歳	186,861 (12%)	151,169(-19%) (11%)	136,799(-27%) (11%)
15 - 64歳	801,910 (53%)	713,386(-11%) (52%)	605,176(-25%) (49%)
65歳以上	529,201 (35%)	513,613(-3%) (37%)	497,929(-6%) (40%)

北海道	2025年	2035年	2045年
総人口	5,007,066	4,562,362(-9%)	4,067,642(-19%)
0 - 14歳	490,629 (10%)	391,689(-20%) (9%)	350,949(-28%) (9%)
15 - 64歳	2,828,783 (56%)	2,483,848(-12%) (54%)	2,028,881(-28%) (50%)
65歳以上	1,687,654 (34%)	1,686,825(0%) (37%)	1,687,812(0%) (41%)

第4類型 64歳以下の人口が30-39%減少する自治体
和歌山県、高知県など 65歳以上の人口も減少する

和歌山県	2025年	2035年	2045年
総人口	875,458	777,790(-11%)	679,003(-22%)
0 - 14歳	93,258 (11%)	73,443(-21%) (9%)	63,582(-32%) (9%)
15 - 64歳	476,296 (54%)	406,090(-15%) (52%)	325,712(-32%) (48%)
65歳以上	305,904 (35%)	298,257(-2%) (38%)	289,709(-5%) (43%)

高知県	2025年	2035年	2045年
総人口	647,948	567,983(-12%)	488,469(-25%)
0 - 14歳	65,062 (10%)	49,406(-24%) (9%)	43,055(-34%) (9%)
15 - 64歳	341,819 (53%)	292,904(-14%) (52%)	228,702(-33%) (47%)
65歳以上	241,067 (37%)	225,673(-6%) (40%)	216,712(-10%) (44%)

第5類型 64 歳以下の人口が 40%減少する自治体
青森県など 65 歳以上の人口は 8%の減少にとどまる

青森県	2025年	2035年	2045年
総人口	1,156,910	995,771(-14%)	833,387(-28%)
0 - 14 歳	111,199 (10%)	80,117(-28%) (8%)	64,021(-42%) (8%)
15 - 64 歳	625,182 (54%)	508,287(-19%) (51%)	382,507(-39%) (46%)
65 歳以上	420,529 (36%)	407,367(-3%) (41%)	386,859 (-8%) (46%)

以上は、都道府県単位の人口動態ですが、実は市町村単位の人口動態も公表されています。

以下、世田谷区、岩手県奥州市(大谷翔平投手の出身地)及び岡山県備前市(山本由伸投手の出身地)の人口動態を紹介します。

■ 世田谷区では、65 歳以上の人口が 20 年後に 44%も増加する見込みです。

東京都世田谷区	2025年	2035年	2045年
総人口	946,010	979,143(+4%)	989,492(+5%)
0 - 14 歳	107,154 (11%)	99,999(-7%) (10%)	102,550(-4%) (10%)
15 - 64 歳	646,104 (68%)	646,422(0%) (66%)	609,590(-6%) (62%)
65 歳以上	192,752 (20%)	232,722(+21%) (24%)	277,352(+44%) (28%)

■ 奥州市も備前市も 64 歳以下の人口の急減が危惧されます。

岩手県奥州市	2025年	2035年	2045年
総人口	105,442	90,363(-14%)	76,276(-28%)
0 - 14 歳	10,490 (10%)	7,328(-30%) (8%)	5,915(-44%) (8%)
15 - 64 歳	55,119 (52%)	46,367(-16%) (51%)	35,495(-36%) (47%)
65 歳以上	39,833 (38%)	36,668(-8%) (41%)	34,866(-12%) (46%)

岡山県備前市	2025年	2035年	2045年
総人口	28,958	23,642(-18%)	18,706(-35%)
0 - 14 歳	2,446 (8%)	1,522(-38%) (6%)	1,169(-52%) (6%)
15 - 64 歳	14,142 (49%)	11,001(-22%) (47%)	7,778(-45%) (42%)
65 歳以上	12,370 (43%)	11,119(-10%) (47%)	9,759(-21%) (52%)

■ まとめ

1. 人口減少の問題の本質は、人口減少自体ではなく、高齢者層と若中年層の人口増減が不均衡な形で進むことであることをレポート 1 でお示しました。

2. 今回のレポートでは、不均衡な進み方にも、地域差が大きいこと、地域により全く異なることをお示しすることが目的です。

・東京都の 20 年後の人口は微増します。しかし、若中年層が 6%減少する一方、高齢者は 28%も増加します。世田谷区に限ると、若中年層は 6%の減少ですが、高齢者は何と 44%も増加します。

これは、世田谷区では微減する若中年層が 44%も増加する高齢者を支えなければならない社会構造に変化することを意味します。

・青森県では、高齢者も 8%減少しますが、若中年層は凡そ 40%も減少します。果たして健全な社会として成り立つのでしょうか。心配になります。

3. こうした歪な人口減少の進行は、年金、医療、介護を始め多くの分野で深刻な問題を生むことは明白です。

4. しかし、ピンチは時にビジネスチャンスを生みます。日本全体では高齢者人口は 20 年間で 8%増加します。

今後の人口動態を知ることが、皆様方の中長期の経営方針の策定にあたり、リスクを知り、ビジネスチャンスを特定する上で大いに役に立つはずです。

是非、人口動態にご注目ください。

予告： レポート第3号(12 月下旬掲載予定) 人口減少と外国人

次回のポイント

- ・日本の若中年層の人口減少を埋める手段としての外国人労働者の役割
- ・日本の市場縮小への対策としてのインバウンドの役割

これらの実情と課題について、レポートします。