

2025 年国勢調査速報からみた中部圏の人口動態

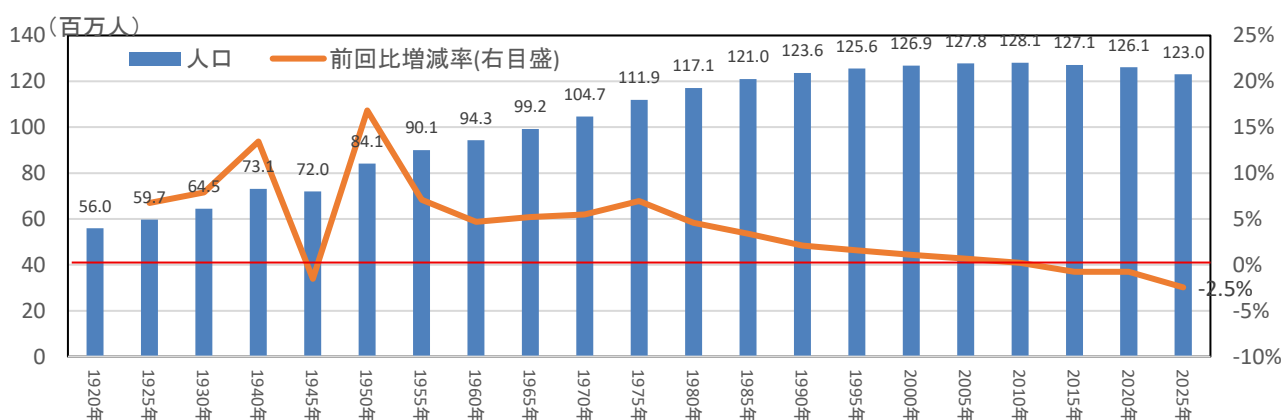
(1) 日本の人口は減少幅が拡大 中部 5 県の総人口減少率は全国を上回る

国勢調査は 1920 年に第 1 回調査が行われ、その後 5 年ごとに実施されている。調査開始以来、一貫して増加してきた日本の人口は、**2015 年調査で初めて前回比 96 万人減少（▲0.8%）**し、**2020 年調査でも同 95 万人の減少（▲0.7%）**が続いていた。

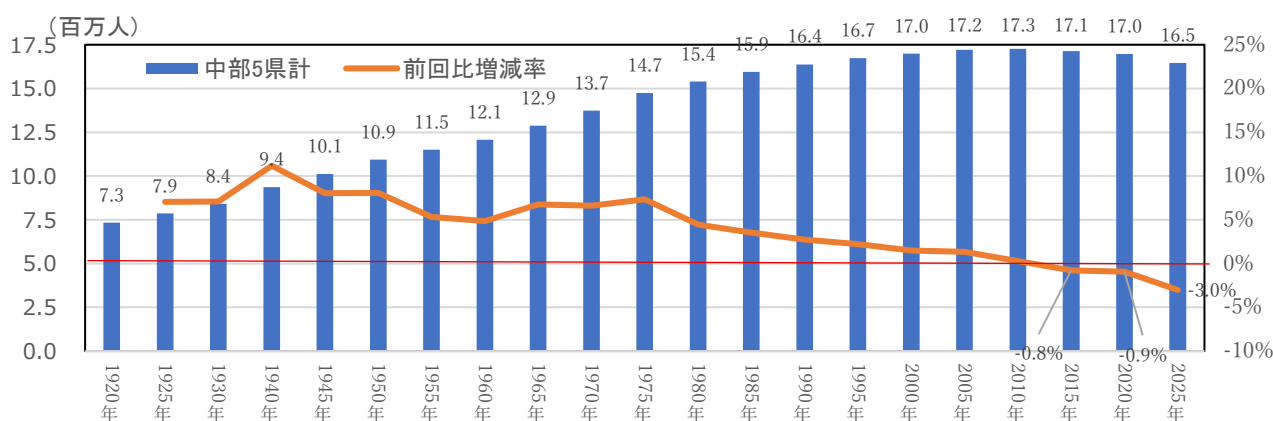
5/29 に公表された 2025 年国勢調査の速報値によれば、**2025/10/1 時点の日本の人口（外国人を含む）は 1 億 2,305 万人で前回比 310 万人減少（▲2.5%）**し、**減少幅は過去最大となった**。このうち外国人は 321 万人と推計され、外国人比率は 2015 年の 1.5%から 2020 年には 2.2%、**2025 年は 2.6%と上昇傾向**が続いている。

一方、**中部 5 県の 2025/10/1 時点の人口は 1,646 万人で、前回比 51 万人減少し、減少率は ▲3.0%と全国を上回った**。外国人は 54.7 万人、外国人比率は 3.3%と全国より高い水準にある。

図表 1 日本の人口推移



図表 2 中部 5 県の人口推移



図表 3 中部 5 県の外国人比率（2025/10/1 時点）

県名	人口	外国人(推計)	外国人比率	外国人比率の高い市区町村
長野県	1,954,950	39,208	2.0%	川上村20.7%、南牧村15.1%、白馬村11.0%、野沢温泉村7.3%
岐阜県	1,891,489	62,946	3.3%	美濃加茂市9.6%、可児市8.6%、坂祝町7.5%、輪之内町6.1%
静岡県	3,468,845	109,197	3.1%	菊川市8.4%、吉田町8.3%、湖西市7.3%、袋井市6.2%
愛知県	7,449,403	279,066	3.7%	碧南市8.7%、高浜市8.2%、飛島村7.9%、名古屋市港区7.8%
三重県	1,694,896	56,433	3.3%	木曽岬町9.3%、伊賀市6.6%、いなべ市5.0%、川越町4.9%
中部5県計	16,459,583	546,850	3.3%	
全国計	123,049,524	3,213,212	2.6%	北海道赤井川村38.2%、群馬県大泉町20.0%、大阪市生野区19.4%

(注) 令和 2 年国勢調査の外国人人口に、住民基本台帳に基づく外国人住民の増減数を加減して推計

(出所) 図表 1～3：総務省「国勢調査」をもとに中部経済連合会作成

(2) 人口増は東京都と沖縄県のみ 東京圏への一極集中には歯止めがかからず

都道府県別にみると、前回比で人口が増加したのは東京都と沖縄県のみで、45 道府県で減少した。このうち埼玉・千葉県は調査開始以来初めて減少し、神奈川・愛知県は戦後初めて減少した。東京都に隣接する埼玉・千葉・神奈川県に加えて、大都市を有する愛知県・福岡県でも人口が減り始めており、人口減少の波が都市部にも及び始めていることがうかがわれる。

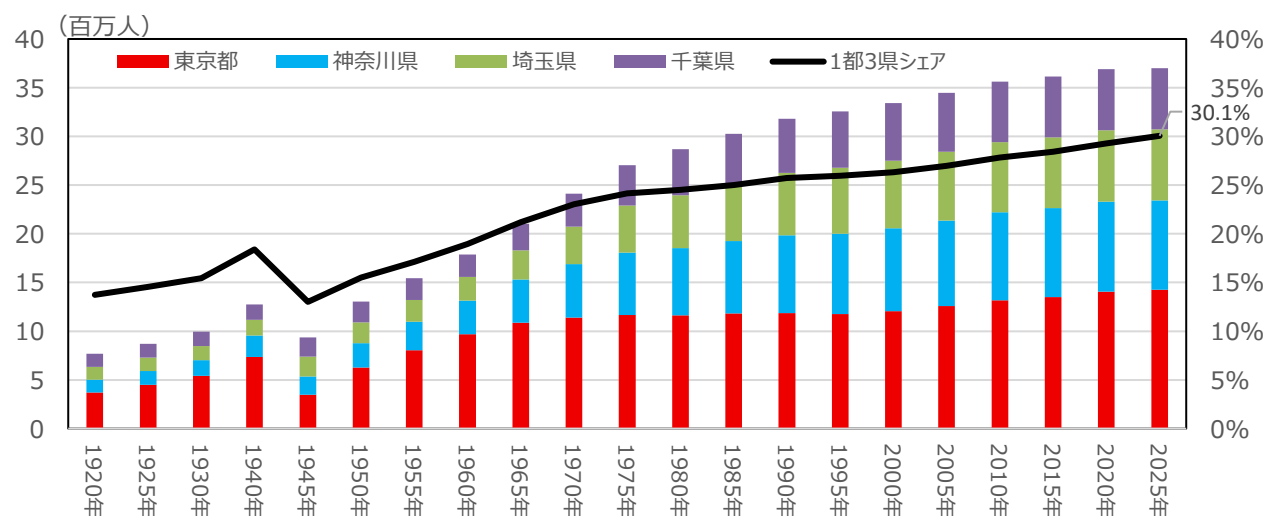
中部 5 県では、愛知県が 1950 年調査以降初めて減少に転じ、5 県すべてで減少した。静岡県は前回比 16.4 万人減となり、減少数は北海道 (23.9 万人) に次いで全国 2 位となった。長野・岐阜・三重・静岡県は減少率が 4% 台半ばとなり、前回比で人口減少ペースが加速している。

一方、東京圏 (1 都 3 県) の人口は 3,697 万人と増加傾向が続いており、全国シェアは 30.1% と今回初めて 3 割を超え、東京圏への一極集中には歯止めがかかっていない。

図表 3 都道府県別人口と前回比増減率

(万人)	2015年	2020年	2025年	15-20年 増減率	20-25年 増減率		2015年	2020年	2025年	15-20年 増減率	20-25年 増減率
北海道	538.2	522.5	498.5	-2.9%	-4.6%	滋賀県	141.3	141.4	139.2	0.0%	-1.5%
青森県	130.8	123.8	114.0	-5.4%	-7.9%	京都府	261.0	257.8	250.3	-1.2%	-2.9%
岩手県	128.0	121.1	112.6	-5.4%	-7.0%	大阪府	883.9	883.8	876.5	0.0%	-0.8%
宮城県	233.4	230.2	222.7	-1.4%	-3.2%	兵庫県	553.5	546.5	532.4	-1.3%	-2.6%
秋田県	102.3	96.0	88.2	-6.2%	-8.1%	奈良県	136.4	132.4	126.9	-2.9%	-4.2%
山形県	112.4	106.8	99.3	-5.0%	-7.0%	和歌山県	96.4	92.3	86.4	-4.3%	-6.3%
福島県	191.4	183.3	171.2	-4.2%	-6.6%	鳥取県	57.3	55.3	52.4	-3.5%	-5.4%
茨城県	291.7	286.7	279.1	-1.7%	-2.6%	島根県	69.4	67.1	62.9	-3.3%	-6.2%
栃木県	197.4	193.3	186.5	-2.1%	-3.5%	岡山県	192.2	188.8	180.9	-1.7%	-4.2%
群馬県	197.3	193.9	186.8	-1.7%	-3.7%	広島県	284.4	280.0	268.3	-1.6%	-4.2%
埼玉県	726.7	734.5	728.7	1.1%	-0.8%	山口県	140.5	134.2	126.4	-4.5%	-5.8%
千葉県	622.3	628.4	625.9	1.0%	-0.4%	徳島県	75.6	72.0	67.5	-4.8%	-6.1%
東京都	1351.5	1404.8	1424.6	3.9%	1.4%	香川県	97.6	95.0	90.8	-2.7%	-4.5%
神奈川県	912.6	923.7	919.4	1.2%	-0.5%	愛媛県	138.5	133.5	126.0	-3.6%	-5.6%
新潟県	230.4	220.1	206.8	-4.5%	-6.0%	高知県	72.8	69.2	64.3	-5.0%	-7.0%
富山県	106.6	103.5	98.6	-3.0%	-4.7%	福岡県	510.2	513.5	508.2	0.7%	-1.0%
石川県	115.4	113.3	108.8	-1.9%	-3.9%	佐賀県	83.3	81.1	78.1	-2.6%	-3.7%
福井県	78.7	76.7	72.9	-2.5%	-4.9%	長崎県	137.7	131.2	123.2	-4.7%	-6.1%
山梨県	83.5	81.0	78.0	-3.0%	-3.7%	熊本県	178.6	173.8	167.8	-2.7%	-3.5%
長野県	209.9	204.8	195.5	-2.4%	-4.5%	大分県	116.6	112.4	107.7	-3.6%	-4.2%
岐阜県	203.2	197.9	189.1	-2.6%	-4.4%	宮崎県	110.4	107.0	101.9	-3.1%	-4.7%
静岡県	370.0	363.3	346.9	-1.8%	-4.5%	鹿児島県	164.8	158.8	151.3	-3.6%	-4.7%
愛知県	748.3	754.2	744.9	0.8%	-1.2%	沖縄県	143.4	146.7	146.8	2.4%	0.1%
三重県	181.6	177.0	169.5	-2.5%	-4.3%	全国	12,709	12,615	12,305	-0.7%	-2.5%

図表 4 東京圏 (1 都 3 県) の人口と全国シェアの推移



(出所) 図表 3・4: 総務省「国勢調査」をもとに中部経済連合会作成

(3) 中部 5 県の市区町村別人口 都市部にも人口減少の波が及び始める

2020～2025 年の 5 年間ににおける中部 5 県の人口増減率を市区町村別にマッピングすると、青・水色・グレーの減少エリアが大半を占め、計 260 市区町村のうち 9 割弱に相当する 231 市区町村で人口が減少している。

青（▲10%超）の大幅減エリアは山間部や半島の先端部に集中しており、長野県では木曾・南信・北信地域、岐阜県では東濃・飛騨地域、三重県では南勢地域、静岡県では伊豆半島や北部遠州地域、愛知県では豊根・東栄村など奥三河地域を中心に、減少率が 2 桁台となっている。

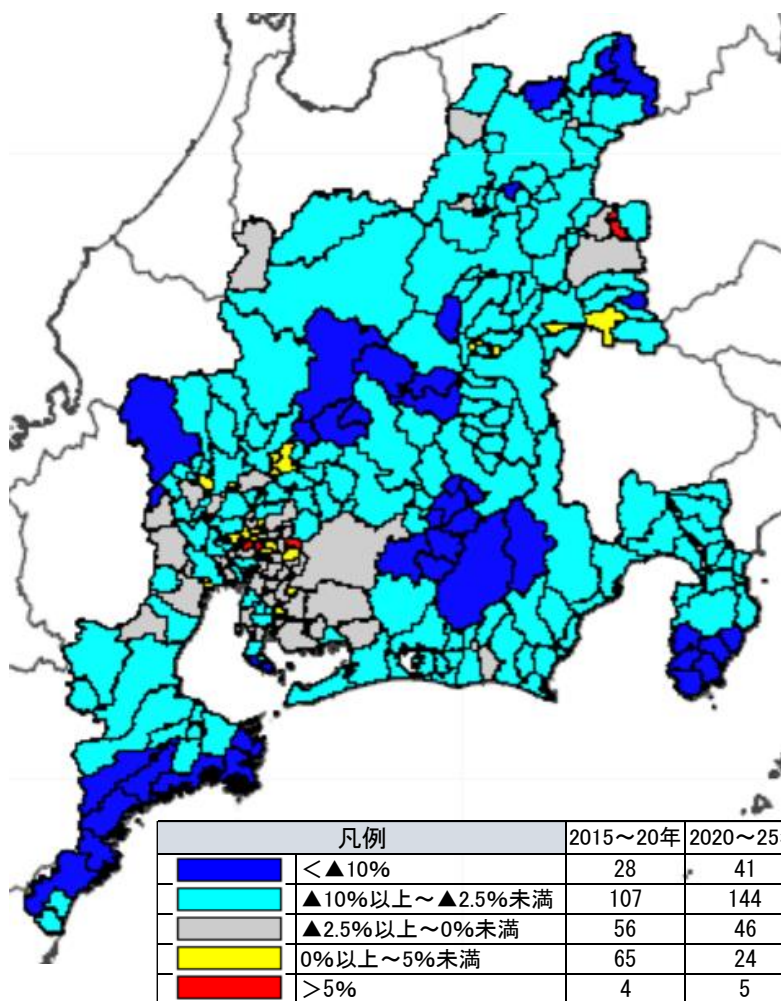
水色（▲10～▲2.5%）は青以外で全国平均より減少幅の大きなエリアであり、静岡市（▲4.9%）、長野市（▲4.2%）、津市（▲3.9%）、岐阜市（▲3.4%）といった県庁所在地に加え、愛知県でも豊橋市（▲3.2%）や一宮市（▲3.0%）などが含まれており、地方中核都市でも人口減少が進んでいることがうかがわれる。

一方、人口が増加した赤および黄色の計 29 市区町村の内訳は、愛知県が名古屋市区部や長久手市など 17、岐阜県は富加町や岐南町など 6、長野県は御代田町や南牧村など 4、三重県は川越町と朝日町の 2 となった。静岡県には増加はなく、すべての市区町村で人口が減少した。

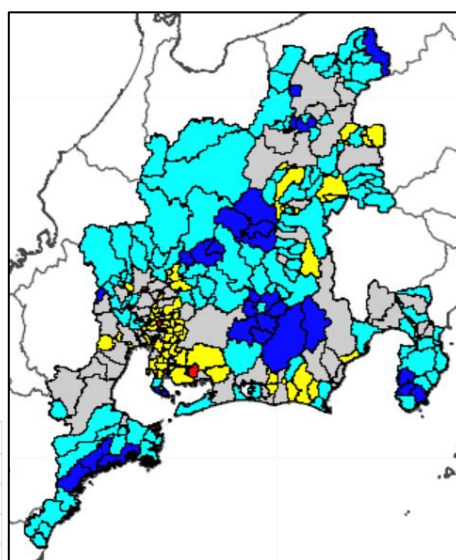
2015～2020 年の人口増減率と比較すると、黄（65 市区町村→24）の増加エリアとグレー（56→46）の小幅減エリアが減り、水色（107→144）や青（28→41）の全国平均を上回る減少率のエリアが大幅に増えていることがわかる。次頁以降では県別に市区町村人口の増減をみていく。

図表 5 中部 5 県の市区町村別人口増減率

【2020～2025 年の 5 年間】



【2015～2020 年の 5 年間】



(注) ▲2.5% = 2020～2025 年の 5 年間ににおける全国平均の減少率

(出所) 総務省「国勢調査」ならびに「地図で見る統計」(jSTAT MAP) をもとに中部経済連合会作成 (図表 6、8、10、12、14 も同じ)

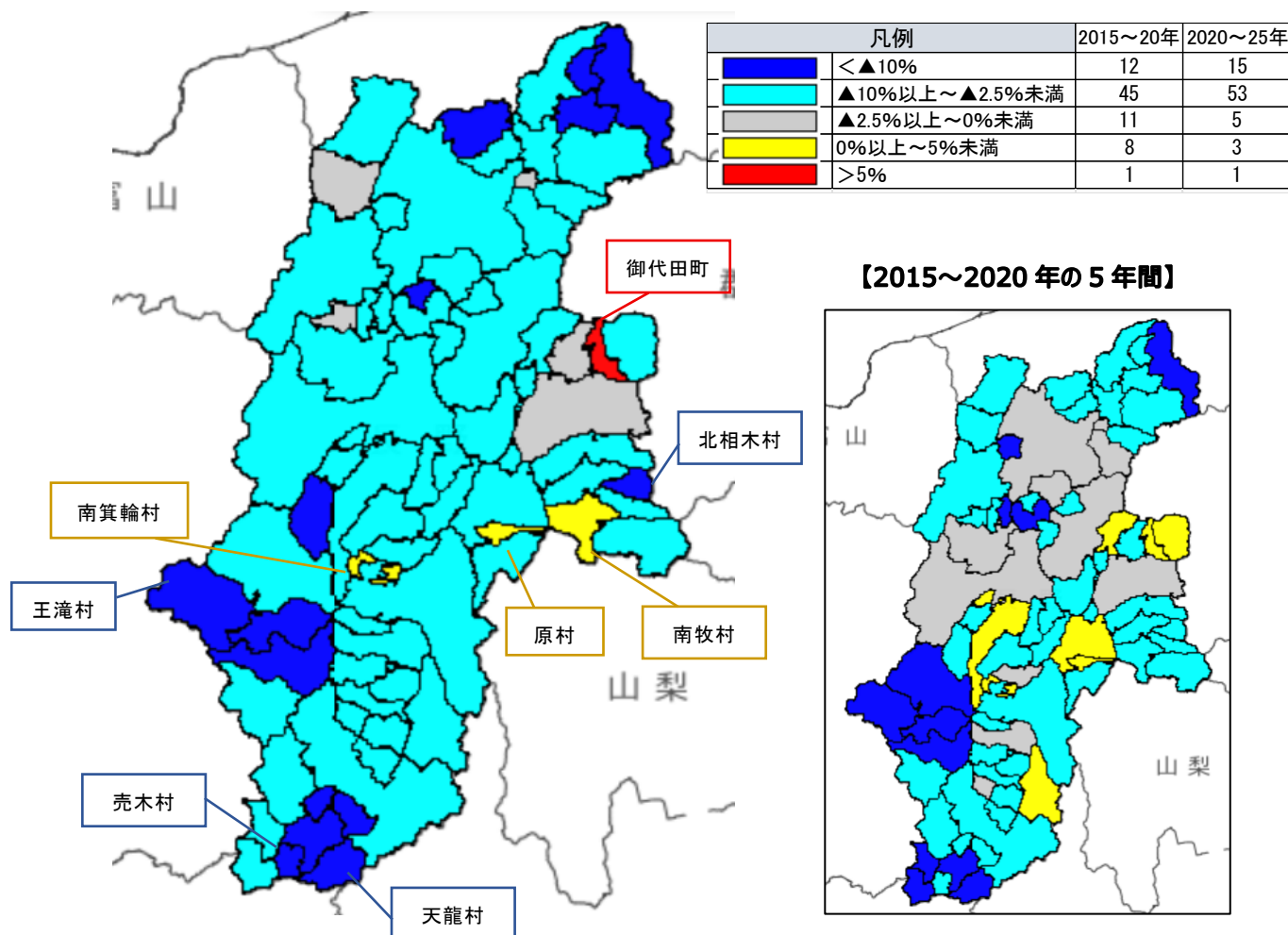
(4) 中部 5 県の市区町村別人口 ①長野県

長野県の 2025/10/1 時点の人口は 1,955 千人（前回比 93 千人減）と 200 万人を割り込み、県内 77 市町村のうち 73 で減少した。このうち、東信地域の北相木村、中信地域の王滝村、南信地域の天龍村・売木村は、いずれも山間部の人口 1 千人未満の村で、中部 5 県における 2020～25 年の人口減少率トップ 5 のうち 4 つを占める。今回、人口減に転じたのは茅野市、塩尻市、東御市、軽井沢町、大鹿村、山形村の 6 市町村で、逆に人口増に転じたのは南牧村のみである。

人口が増加した御代田町、原村、南箕輪村は、良好な生活環境や充実した子育て支援などにより、首都圏などからの移住先として人気があり、軽井沢町と隣接する御代田町は人口の半分以上、南箕輪村は約 7 割が移住者といわれている。また、原村はハケ岳から諏訪湖の間に広がる高原の村で、地方創生による移住促進事業を諏訪 6 市町村による広域連携で展開している。南牧村は長らく人口が減少し、高齢化が進んできたが、レタスなどの生産が盛んな農業に携わる外国人労働者が増加したのが人口増加の主因ではないかとみられている。

図表 6 長野県の市区町村別人口増減率

【2020～2025 年の 5 年間】



図表 7 長野県市町村の人口増減率上位ランキング（2020～25 年の 5 年間）

増加率の大きい市町村			減少率の大きい市町村		
市町村	人口(人)	増加率(%)	市町村	人口(人)	減少率(%)
御代田町	16,555	6.4	北相木村	615	△ 18.2
南牧村	3,342	3.1	天龍村	965	△ 18.1
原村	7,793	1.5	王滝村	586	△ 18.0
南箕輪村	16,000	1.3	売木村	452	△ 17.5
			阿南町	3,674	△ 14.5

（出所）長野県「令和 7 年国勢調査結果速報」（2026 年 4 月）

(5) 中部 5 県の市区町村別人口 ②岐阜県

岐阜県の 2025/10/1 時点の人口は 1,891 千人（前回比 87 千人減）となり、県内 42 市町村のうち 36 で減少した。

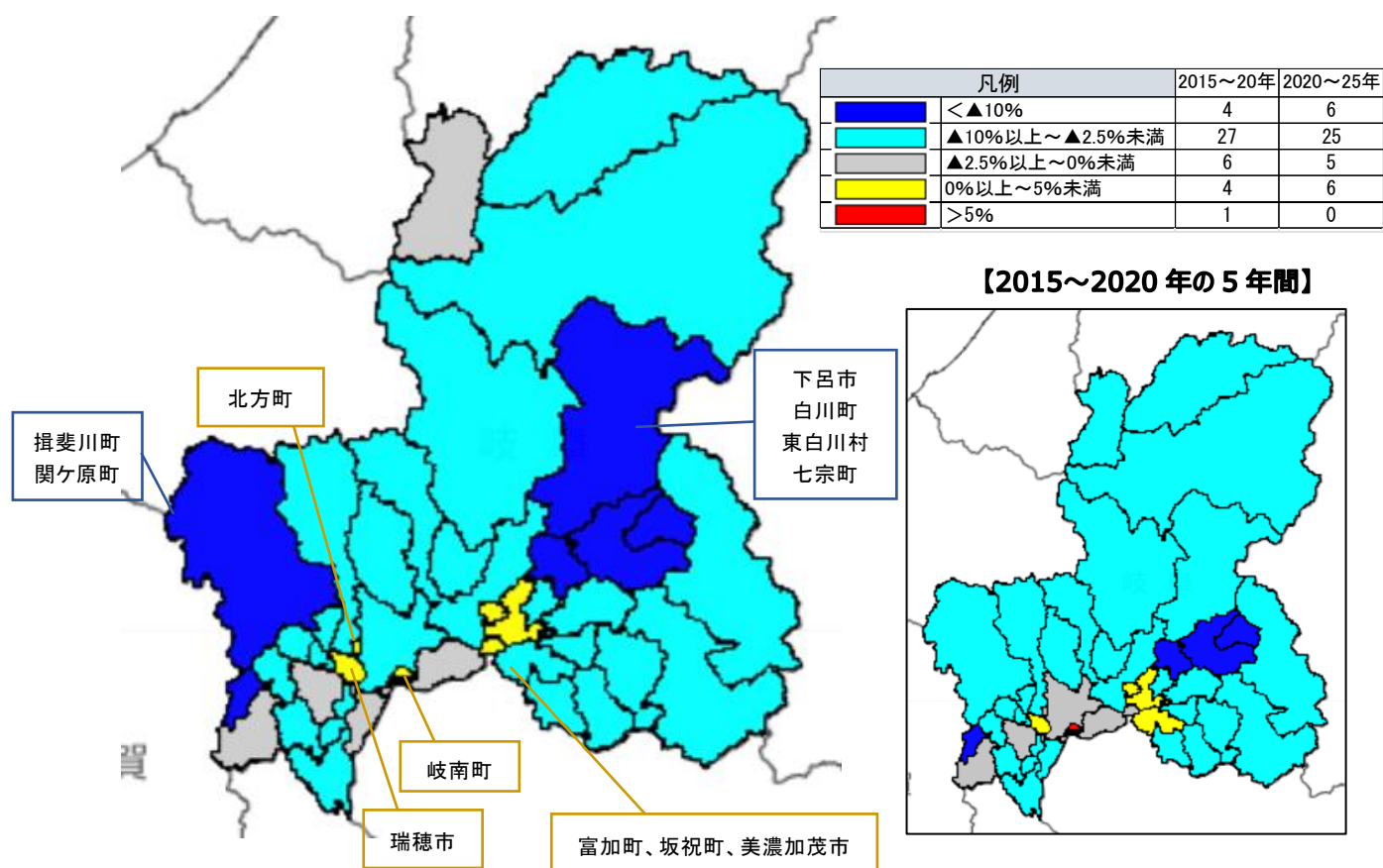
このうち中濃地域では、美濃加茂市・富加町・坂祝町で前回に引き続き人口増となったが、中山間地域の白川町・東白川村・七宗町では 10% 超の減少となっている。一方、西濃地域では、瑞穂市・岐南町で前回に引き続き人口が増加し、北方町も小幅増に転じたが、揖斐川町・関ヶ原町では 10% 超の減少となっている。

前回調査と比べると、下呂市と揖斐川町が水色から青の 10% 超減少エリアに転じ、岐阜市と白川村でグレーから水色に減少率が拡大している。

中濃地域で人口が増加した美濃加茂市・富加町・坂祝町は、いずれも愛知県に近く、工業団地や物流拠点が集積し、周辺から子育て世帯や外国人労働者が流入している。美濃加茂市と周辺の 6 町 1 村は、1 つの圏域として「みのかも定住自立圏」を形成し、自治体の垣根を超えて行政サービスの維持や人材育成に取り組んでいる。また、西濃地域で人口が増加した瑞穂市・岐南町は、JR 東海道線や名鉄線による名古屋方面への交通アクセスが良好で、手頃な住宅価格もあり、若年世帯の流入が続いているとされる。

図表 8 岐阜県の市区町村別人口増減率

【2020～2025 年の 5 年間】



図表 9 岐阜県市町村の人口増減上位ランキング（2020～25 年の 5 年間）

順位	人口増加数 (人)		人口増加率 (%)		人口減少数 (人)		人口減少率 (%)	
1	瑞穂市	283	富加町	3.00	岐阜市	△13,546	七宗町	△15.55
2	岐南町	247	岐南町	0.95	中津川市	△5,515	白川町	△13.55
3	美濃加茂市	183	北方町	0.55	高山市	△5,064	関ヶ原町	△12.62

（出所）岐阜県「令和 7 年国勢調査の速報値」（2026/5）

（６）中部５県の市区町村別人口 ③静岡県

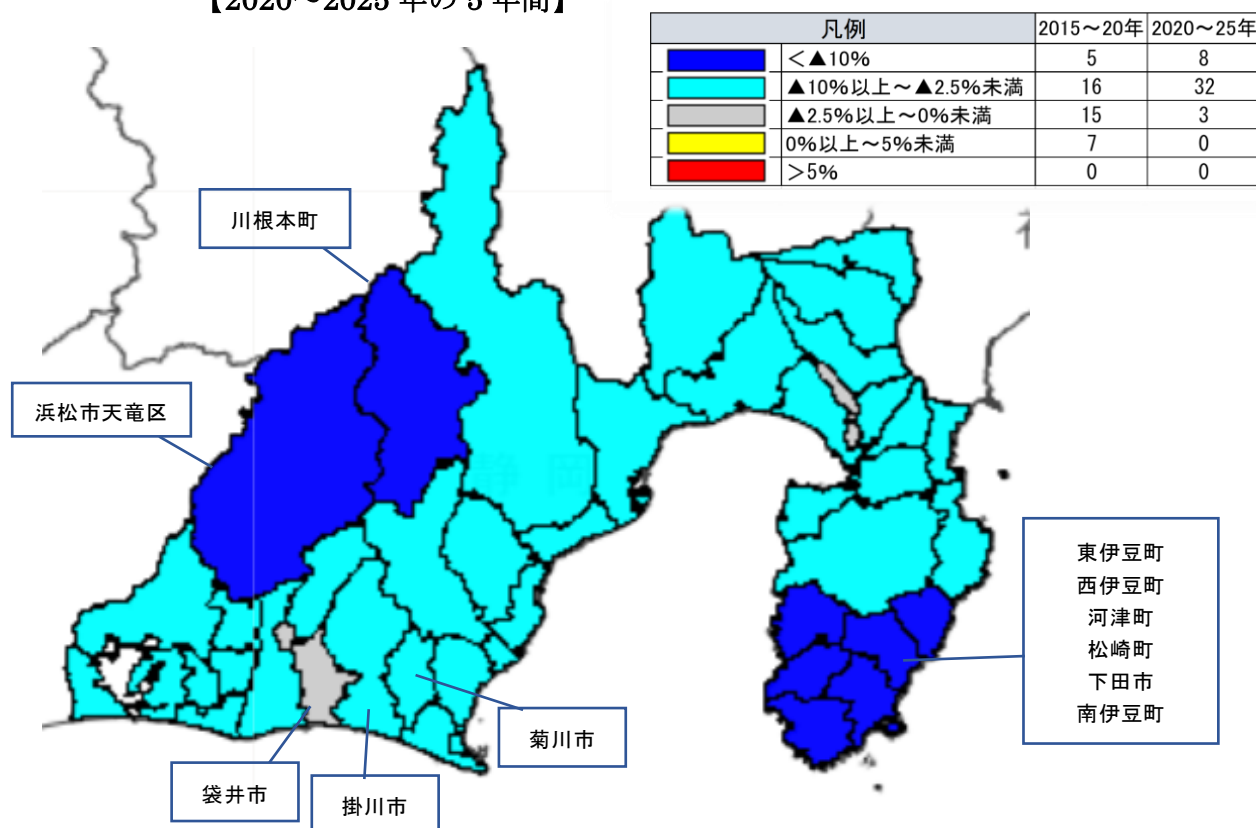
静岡県の2025/10/1時点の人口は3,469千人（前回比164千人減）となり、県内43市区町全てで人口が減少した。県内人口が350万人を下回るのは1980年調査以来45年ぶりとなる。

このうち、大井川上流の川根本町と天竜川上流の浜松市天竜区は、森林が大部分を占め、前回調査に引き続き10%超の青エリアとなった。また、半島先端部の人口減少も顕著で、伊豆半島南部の6市町全てが青の大幅減エリアとなった。

このほか、県庁所在地である静岡市の人口は66万人を割り込み、全国の政令指定都市の中で最も少なくなり、減少率も▲4.9%と政令市の中で最大となった。前は増加していた浜松市東区・浜北区、袋井市、掛川市、菊川市も減少に転じており、県内の主要な都市でも人口減少が加速している。

図表 10 静岡県の市区町別人口増減率

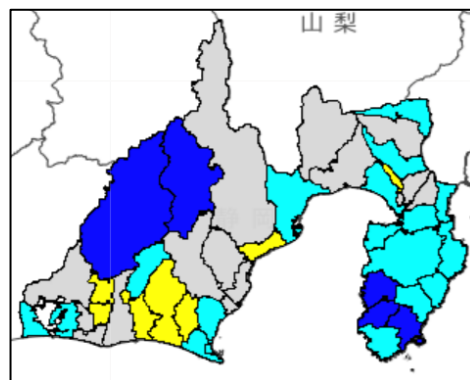
【2020～2025年の5年間】



【2015～2020年の5年間】

図表 11 静岡縣市町の人口増減上位ランキング

順位	減少数(人)	順位	減少率(%)
1	静岡市 33,769	1	川根本町 14.3
2	浜松市 24,968	2	西伊豆町 14.2
3	沼津市 9,948	3	松崎町 13.4
4	富士宮市 8,920	4	下田市 11.2
5	富士市 7,599	5	南伊豆町 11.1
6	藤枝市 6,829	6	東伊豆町 11.0
7	磐田市 6,124	7	河津町 10.6
8	焼津市 5,910	8	伊豆市 8.7
9	御殿場市 5,472	9	森町 8.7
10	三島市 4,698	10	御前崎市 8.5



（出所）静岡県「令和7年国勢調査 静岡県の人口（速報値）」（2026/5）

(7) 中部 5 県の市区町村別人口 ④愛知県

愛知県の 2025/10/1 時点の人口は 7,449 千人（前回比 93 千人減）となり、県内 69 市区町村のうち 52 で減少した。前回からの人口減少率（▲1.2%）は中部 5 県の中では比較的小さいが、2015～20 年の 0.8%増から戦後初めてマイナスに転じた。前回と比べると黄色の増加エリアが大幅に減少し、近隣県から流出する人口の受け皿としてのダム効果の弱まりがうかがわれる。

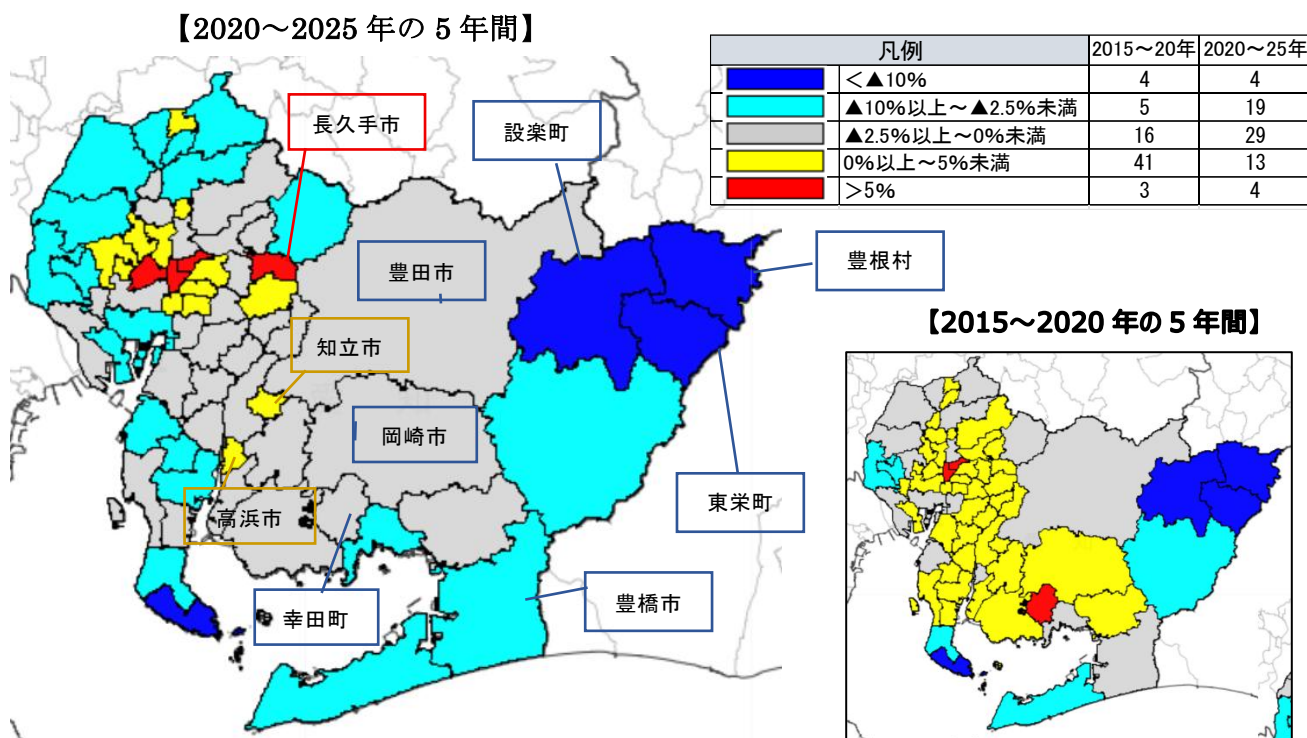
人口 10%超減の青エリアは、前回と同じく、奥三河地域の豊根村（▲17.9%）・東栄町（▲16.2%）・設楽町（▲11.4%）と半島先端部の南知多町（▲13.0%）の 4 町村であるが、▲0～▲10%の人口減少エリアが前回 21 から 48 に倍以上に増加している。前は大半が黄や赤の人口増エリアだった幸田町・岡崎市・刈谷市など東三河地域と、東海市・大府市など知多半島北部は、今回軒並みグレーや水色の減少エリアに転じ、増加は知立市と高浜市のみとなっている。

名古屋市に次いで人口の多い豊田市（41.2 万人）、岡崎市（37.8 万人）、一宮市（36.9 万人）、豊橋市（36.0 万人）、春日井市（30.3 万人）はいずれも人口が減少し、人口増エリアは名古屋市内とその近隣の長久手市・高浜市・日進市などにほぼ絞り込まれる形となった。

このうち、長久手市の人口は 5.4%増と前回（4.5%増）を上回った。同市は 2005 年の愛・地球博を契機に市の東西をリニモが結び、沿線に大学や商業施設、ジブリパークが立地して賑わいが増し、緑も豊かでファミリー層に住みやすい街として知られる。同市は 2025 年の高齢化率が 17.4%（全国平均 29.4%、愛知県 25.9%）と極めて低く、日本有数の若い街でもある。

名古屋市は人口増加が続いているが、人口が増えた区は 13→8 に減少した。守山区・緑区・天白区などが減少に転じる一方、中区（15.6%増）・東区（7.4%増）・中村区（5.2%増）の中心 3 区に人口が集中する傾向がみられる。

図表 12 愛知県の市区町村別人口増減率



図表 13 愛知県市町村の人口増減上位ランキング（2020～25 年の 5 年間）

(単位：人)			(単位：%)		
順位	市町村名	人口増減数	順位	市町村名	人口増減率
増加数多い	1 名古屋市	13,716	1 長久手市	5.4	
	2 長久手市	3,223	2 高浜市	4.4	
	3 日進市	3,220	3 日進市	3.5	
	4 高須市	2,016	4 清須市	1.2	
	5 清須市	826	5 豊山町	1.0	
減少数多い	1 豊橋市	△ 11,889	1 豊根村	△ 17.9	
	2 豊宮市	△ 11,318	2 東栄町	△ 16.2	
	3 豊田町	△ 10,100	3 南知多町	△ 13.0	
	4 岡崎市	△ 7,046	4 設楽町	△ 11.4	
	5 春日井市	△ 5,561	5 美浜町	△ 8.9	

（出所）愛知県「令和 7 年国勢調査結果速報」（2026 年 5 月）

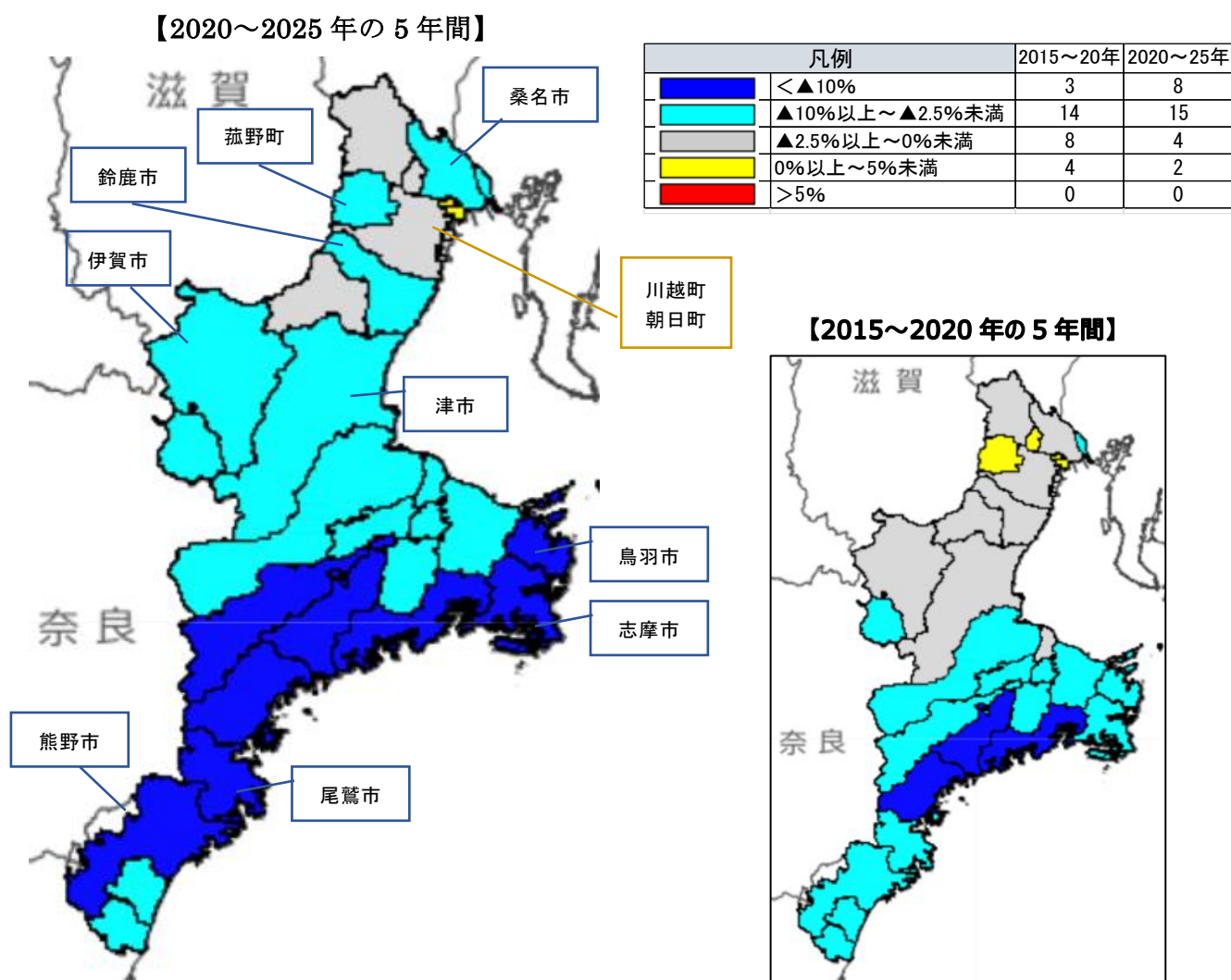
(8) 中部 5 県の市区町村別人口 ⑤三重県

三重県の 2025/10/1 時点の人口は 1,695 千人（前回比 75 千人減） となり、県内 29 市町村のうち 27 で減少 した。

人口 10%超減 の青エリアは、南部の 南勢地域と東紀州地域に集中 しており、前回と比べると、志摩半島や熊野市など紀伊半島南端部で青エリアが拡大 している。また、伊賀市・鈴鹿市・桑名市 など北勢地域でも グレーから水色へと減少率の拡大傾向 がみられる。

一方、人口が増加 したのは 川越町（4.4%増）と朝日町（0.4%増）の 2 町のみ である。いずれも 四日市市と桑名市に隣接 し、国道 1 号・23 号線や伊勢湾岸道、JR 関西本線、近鉄名古屋線による 交通アクセスが良く、工場や物流拠点が多く立地 している。川越町は沿岸部に発電所が立地し、駅周辺の宅地開発や子育て支援などにより、前回（2.5%増）比で人口増加率が上昇 した。一方、朝日町は県内で最も面積が狭く、丘陵地でのニュータウン開発などで 2010 年国勢調査では全国トップの人口増加率（35.3%増）を記録 したが、足もとで 伸び率は鈍化傾向 にある。

図表 14 三重県の市区町村別人口増減率



図表 15 三重県市町村の人口増減上位ランキング（2020～25 年の 5 年間）

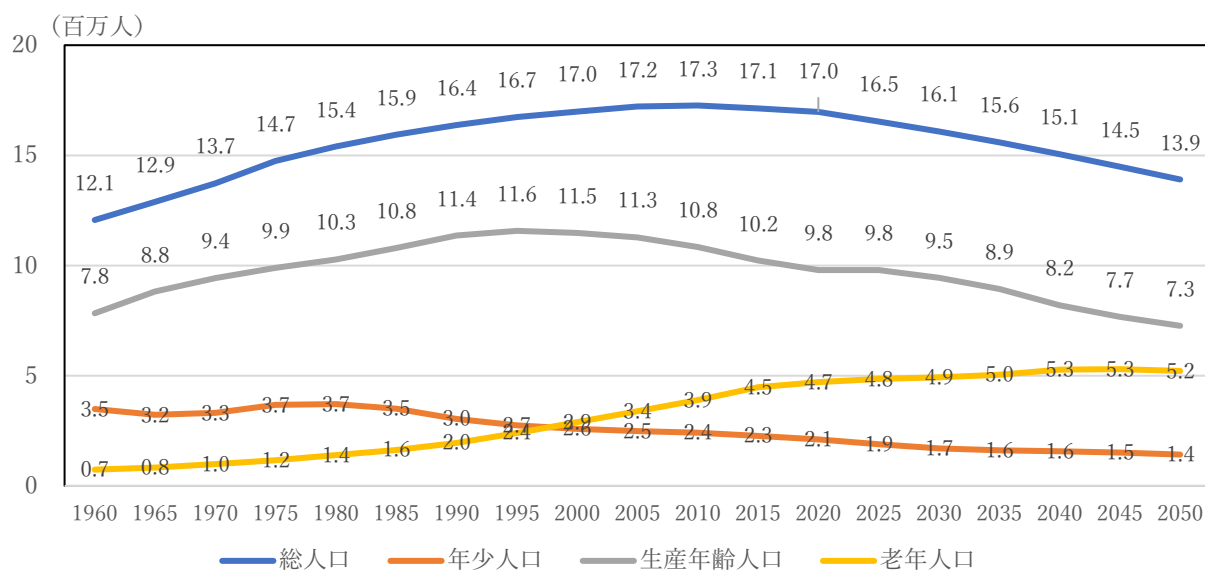
順位	人口増加数（人）		人口増加率（％）		人口減少数（人）		人口減少率（％）	
1	川越町	671	川越町	4.4	津市	△ 10,614	南伊勢町	△ 16.1
2	朝日町	42	朝日町	0.4	松阪市	△ 8,457	大紀町	△ 16.1
3					伊勢市	△ 7,297	紀北町	△ 14.6

（９）人口の自然減と社会減のペースを少しでも緩やかにするための対策を急ぐ必要

国立社会保障・人口問題研究所の令和５年推計によれば、中部５県の人口は２０２５年の１６.５百万人から２０５０年には１３.９百万人に減少し、少子高齢化が一段と進むなか、１５～６４歳の生産年齢人口は大幅な減少が見込まれている。２０２０～２５年の人口減少ペースは、社人研推計の年率平均▲０.５%に対し、実績は同▲０.６%と、推計を上回る減少ペースとなっており、人口の自然減と社会減のペースを少しでも緩やかにする取り組みを急ぐ必要がある。

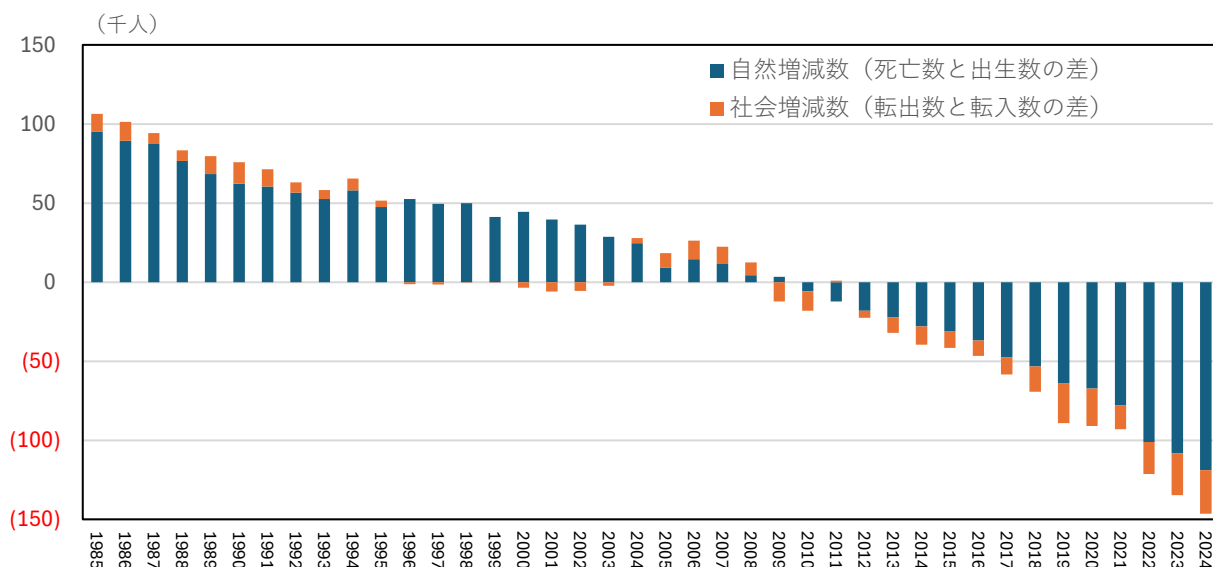
中部５県の人口減少は、少子高齢化による自然減のインパクトが大きいが、東京圏などへの転出超過による社会減も拡大している。今後とりうる自然減・社会減対策の方向性を図表１８に例示するが、児童手当増額などの金銭的支援だけでは効果が限られるうえ、自然減対策は効果が出るまでに数十年単位の時間を要することから、より即効性のある社会減対策とセットで、産学官や地域社会と連携して取り組みを推進することが求められる。

図表 16 中部５県の人口推計（中位推計）



（出所）２０２０年までは国勢調査の実績値、２０２５年以降は国立社会保障・人口問題研究所の令和５(2023)年推計値

図表 17 中部５県の対前年比人口増減数の自然増減・社会増減別内訳



（出所）RESAS をもとに中経連作成

（原典）厚生労働省「人口動態調査」、総務省「住民基本台帳人口移動報告年報」

図表 18 中部 5 県人口の自然減および社会減対策の方向性

自然減対策	○健康寿命の延伸（生産年齢人口の維持）
○出生数を増やす	
・ 出産費用の実質無償化 ・ 児童手当の支給期間・金額の拡大 ・ 教育費負担の軽減（無償化・奨学金等） ・ 仕事と育児の両立支援 ・ 働き方改革（フレックスタイム制等） ・ 保育所、子育て支援センター、一時預りの拡充 ・ 婚活支援、不妊治療費用助成 ・ 若年層の雇用安定（非正規雇用の正社員化等）他	・ 定期健診、がん検診等の受診率向上 ・ AIを活用した病気の早期発見 ・ 高齢者向けの運動プログラム普及 ・ 地方や過疎地での医療・介護体制の維持（エッセンシャルサービスの維持） ・ 地域コミュニティへの住民参加促進 ・ フィジカルAIの活用（介護ロボット等） ・ 定年延長・高齢者雇用促進 他
社会減対策	○暮らす場としての魅力を高める
○働く場としての魅力を高める	
・ 地元企業の魅力を学生に伝える（小中学生を含む） ・ 多様な職種での就業機会を提供 ・ 若いうちから本社や中枢で活躍できる機会を提供 ・ ITやサービス業など若年層に人気の高い仕事の提供 ・ DX/GXによる製造業のスマート化 ・ オフィス環境、職場環境のリニューアル投資 ・ 起業のチャンスを提供 ・ 女性活躍（男性と同じ条件で働ける等） 他	・ 自治体の広域連携による行政サービスの維持・充実 ・ 文化、レジャー、物販、飲食施設の維持・充実 ・ 食文化や自然環境など地元の魅力を情報発信（移住・定住の促進） ・ 地域コミュニティによる助け合いの輪を広げる ・ 公共交通機関の維持（交通アクセスの確保） ・ 外国人との共生型社会に向けた取り組み ・ 固定的な性別役割分担意識の解消 他

（出所）中部経済連合会作成

以 上