

結果の概要

1 人口の状況 (表1～4、図1～4、統計表1、2、6、7)

令和8年1月1日現在における住民基本台帳による東京都の人口は次のとおりとなっている。

(1) 人口総数

日本人と外国人とを合わせた人口総数は、14,077,552人で、前年に比べ75,018人(0.54%)増加している。(表1、2-1、統計表1、7)

男女別にみると、男性6,909,535人、女性7,168,017人で、前年に比べ男性は33,563人(0.49%)の増加、女性は41,455人(0.58%)の増加となっている。(表2-1、3-1、統計表1、7)

地域別にみると、区部9,796,723人、市部4,204,167人、町村部76,662人で、前年に比べ区部は66,171人(0.68%)の増加、市部は9,946人(0.24%)の増加、町村部は1,099人(Δ 1.41%)の減少となっている。(表1、2-1、4-1、統計表1、7)

(2) 日本人人口

日本人人口は、13,293,851人で、前年に比べ12,540人(0.09%)増加している。(表1、2-2、統計表1、2、6、7)

男女別にみると、男性6,515,334人、女性6,778,517人で、前年に比べ男性は2,305人(0.04%)の増加、女性は10,235人(0.15%)の増加となっている。(表2-2、3-2、統計表1、2、6、7)

地域別にみると、区部9,140,778人、市部4,078,339人、町村部74,734人で、前年に比べ区部は15,732人(0.17%)の増加、市部は1,920人(Δ 0.05%)の減少、町村部は1,272人(Δ 1.67%)の減少となっている。(表1、2-2、4-2、統計表1、6、7)

(3) 外国人人口

外国人人口は、783,701人で、前年に比べ62,478人(8.66%)増加している。(表1、2-3、統計表1、7)

男女別にみると、男性394,201人、女性389,500人で、前年に比べ男性は31,258人(8.61%)の増加、女性は31,220人(8.71%)の増加となっている。(表2-3、3-3、統計表1、7)

地域別にみると、区部655,945人、市部125,828人、町村部1,928人で、前年に比べ区部は50,439人(8.33%)の増加、市部は11,866人(10.41%)の増加、町村部は173人(9.86%)の増加となっている。(表1、2-3、4-3、統計表1、7)

表1 区市町村、日本人、外国人別人口 令和8年1月1日現在

(単位：人)

地 域	令和8年			地 域	令和7年			地 域	令和6年		
	総数	日本人	外国人		総数	日本人	外国人		総数	日本人	外国人
総 数	14,077,552	13,293,851	783,701								
区 部	9,796,723	9,140,778	655,945	市 部	4,204,167	4,078,339	125,828	町 村 部	76,662	74,734	1,928
千代田区	69,139	64,795	4,344	八王子市	558,755	540,043	18,712	郡 部	54,035	52,515	1,520
中央区	191,015	177,421	13,594	立川市	187,440	180,849	6,591	瑞穂町	31,968	30,726	1,242
港区	269,877	245,976	23,901	武蔵野市	147,958	143,631	4,327	日の出町	15,796	15,621	175
新宿区	355,125	303,768	51,357	三鷹市	191,083	185,864	5,219	檜原村	1,902	1,887	15
文京区	236,981	219,887	17,094	青梅市	128,569	125,109	3,460	奥多摩町	4,369	4,281	88
台東区	217,512	196,166	21,346	府中市	262,162	255,240	6,922	島 部	22,627	22,219	408
墨田区	288,833	271,027	17,806	昭島市	116,049	112,115	3,934	大島支庁	10,938	10,744	194
江東区	543,193	501,806	41,387	調布市	241,074	234,857	6,217	大島町	6,589	6,439	150
品川区	415,644	397,656	17,988	町田市	430,428	419,482	10,946	利島村	303	292	11
目黒区	282,607	270,347	12,260	小金井市	125,970	121,835	4,135	新島村	2,336	2,316	20
大田区	745,048	710,532	34,516	小平市	197,404	190,527	6,877	神津島村	1,710	1,697	13
世田谷区	928,666	897,894	30,772	日野市	189,194	184,677	4,517	三宅支庁	2,421	2,373	48
渋谷区	230,880	217,600	13,280	東村山市	152,136	147,473	4,663	三宅村	2,133	2,089	44
洪谷区	224,784	199,208	25,576	国分寺市	130,076	126,473	3,603	御蔵島村	288	284	4
野区	343,794	316,649	27,145	国立市	76,460	74,277	2,183	八丈支庁	6,807	6,686	121
杉並区	582,636	557,361	25,275	福生市	56,896	51,796	5,100	八丈町	6,652	6,531	121
豊島区	296,129	257,545	38,584	狛江市	82,258	80,336	1,922	青ヶ島村	155	155	-
北区	367,432	332,136	35,296	東大和市	84,989	83,438	1,551	小笠原支庁	2,461	2,416	45
荒川区	224,784	199,208	25,576	清瀬市	75,682	73,748	1,934	小笠原村	2,461	2,416	45
板橋区	583,528	542,368	41,160	東久留米市	116,570	113,305	3,265				
練馬区	750,559	720,897	29,662	武蔵村山市	70,564	68,230	2,334				
足立区	703,369	655,079	48,290	多摩市	148,248	144,214	4,034				
葛飾区	472,558	440,017	32,541	稲城市	94,461	92,238	2,223				
江戸川区	697,414	644,643	52,771	羽村市	53,955	51,710	2,245				
				あきる野市	78,559	76,902	1,657				
				西東京市	207,227	199,970	7,257				

表2-1 地域及び男女別人口総数 各年1月1日現在

(単位：人、%)

地 域 性 比	令和8年			令和7年			増減数			増減率 (総数)
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	
総 数	14,077,552	6,909,535	7,168,017	14,002,534	6,875,972	7,126,562	75,018	33,563	41,455	0.54
区 部	9,796,723	4,802,251	4,994,472	9,730,552	4,772,459	4,958,093	66,171	29,792	36,379	0.68
市 部	4,204,167	2,068,341	2,135,826	4,194,221	2,064,005	2,130,216	9,946	4,336	5,610	0.24
町 村 部	76,662	38,943	37,719	77,761	39,508	38,253	△ 1,099	△ 565	△ 534	△ 1.41
性 比 (総数)	96.4			96.5			△ 0.1			-

表2-2 地域及び男女別日本人人口 各年1月1日現在

(単位：人、%)

地 域 性 比	令和8年			令和7年			増減数			増減率 (総数)
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	
総 数	13,293,851	6,515,334	6,778,517	13,281,311	6,513,029	6,768,282	12,540	2,305	10,235	0.09
区 部	9,140,778	4,471,909	4,668,869	9,125,046	4,466,891	4,658,155	15,732	5,018	10,714	0.17
市 部	4,078,339	2,005,522	2,072,817	4,080,259	2,007,566	2,072,693	△ 1,920	△ 2,044	124	△ 0.05
町 村 部	74,734	37,903	36,831	76,006	38,572	37,434	△ 1,272	△ 669	△ 603	△ 1.67
性 比 (総数)	96.1			96.2			△ 0.1			-

表2-3 地域及び男女別外国人人口 各年1月1日現在

(単位：人、%)

地 域 性 比	令和8年			令和7年			増減数			増減率 (総数)
	総数	男	女	総数	男	女	総数	男	女	
総 数	783,701	394,201	389,500	721,223	362,943	358,280	62,478	31,258	31,220	8.66
区 部	655,945	330,342	325,603	605,506	305,568	299,938	50,439	24,774	25,665	8.33
市 部	125,828	62,819	63,009	113,962	56,439	57,523	11,866	6,380	5,486	10.41
町 村 部	1,928	1,040	888	1,755	936	819	173	104	69	9.86
性 比 (総数)	101.2			101.3			△ 0.1			-

図1 区市町村別人口総数 令和8年1月1日現在

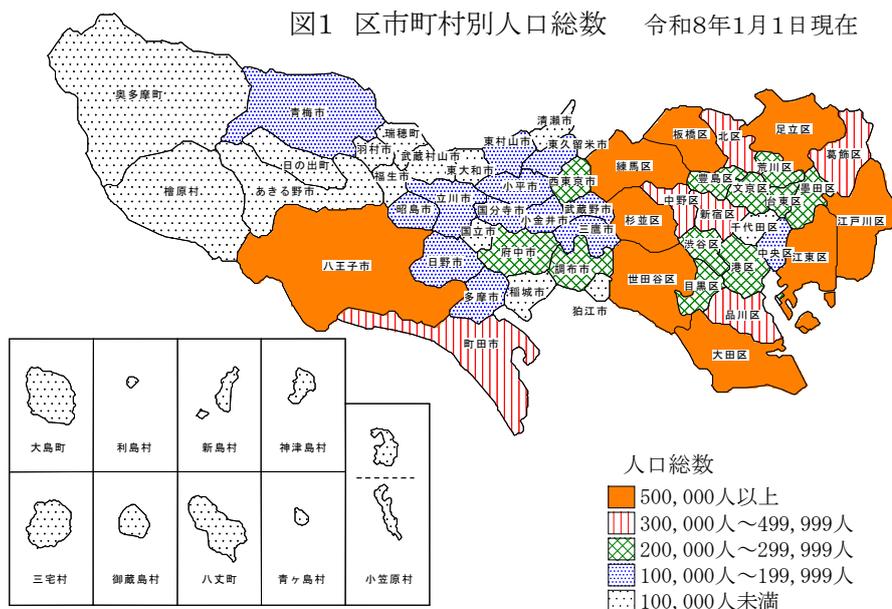


図2 区市町村別日本人人口 令和8年1月1日現在

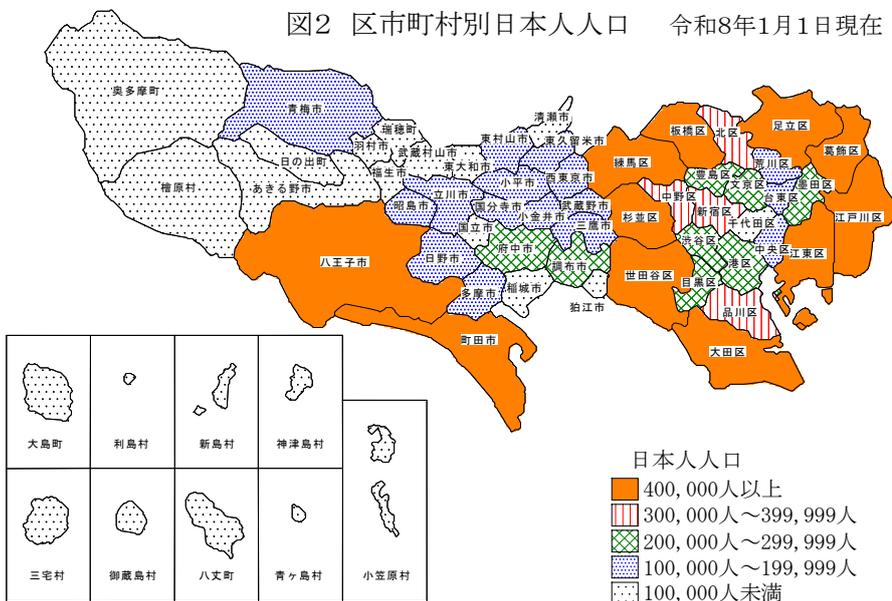


図3 区市町村別外国人人口 令和8年1月1日現在

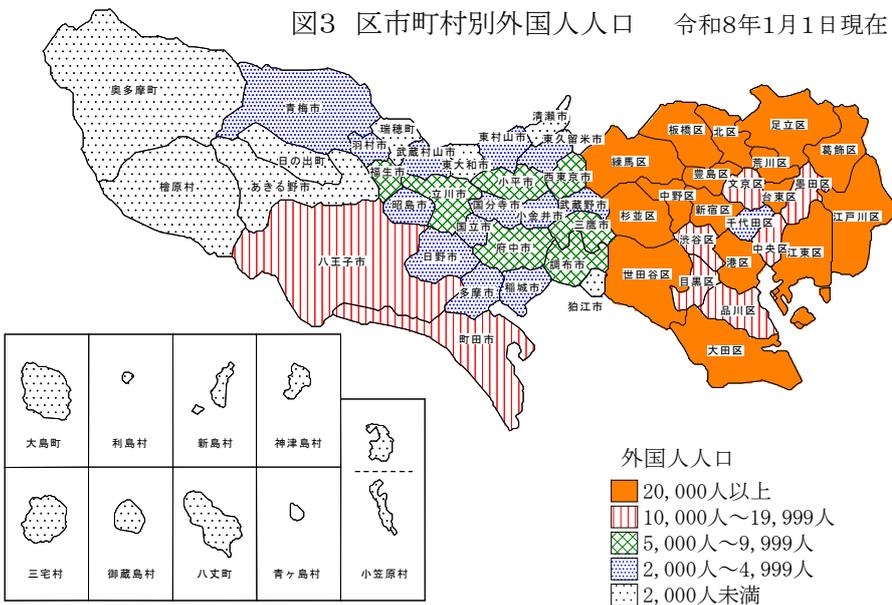
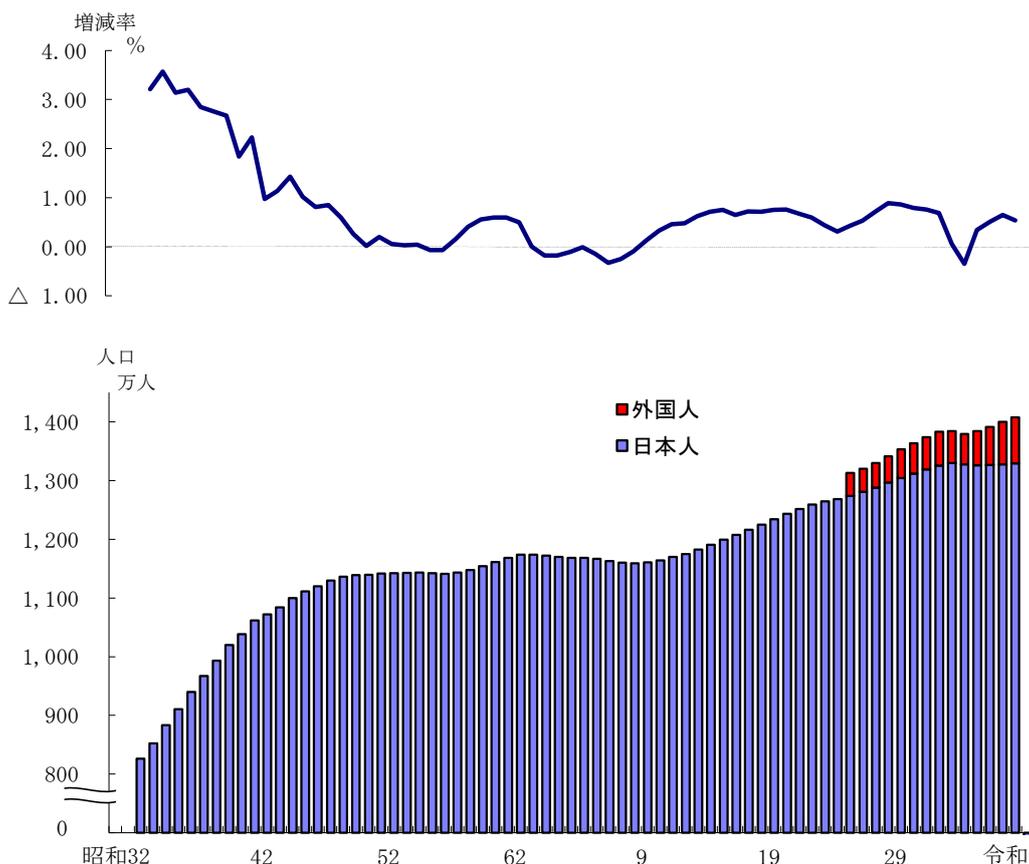


図4 人口総数及び対前年増減率の推移（昭和32～令和8年） 各年1月1日現在



※外国人が住民基本台帳法の適用対象となるのは平成24年7月からのため、平成24年までの人口総数は、日本人の合計数である。

表3-1 男女別人口総数の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	総数			男			女		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	13,415,349	117,763	0.89	6,621,602	55,954	0.85	6,793,747	61,809	0.92
令和3年	13,843,525	8,600	0.06	6,805,319	18	0.00	7,038,206	8,582	0.12
4	13,794,933	△ 48,592	△ 0.35	6,775,557	△ 29,762	△ 0.44	7,019,376	△ 18,830	△ 0.27
5	13,841,665	46,732	0.34	6,797,186	21,629	0.32	7,044,479	25,103	0.36
6	13,911,902	70,237	0.51	6,830,918	33,732	0.50	7,080,984	36,505	0.52
7	14,002,534	90,632	0.65	6,875,972	45,054	0.66	7,126,562	45,578	0.64
8	14,077,552	75,018	0.54	6,909,535	33,563	0.49	7,168,017	41,455	0.58

表3-2 男女別日本人人口の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	総数			男			女		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	12,966,307	86,163	0.67	6,404,647	38,057	0.60	6,561,660	48,106	0.74
令和3年	13,297,089	39,493	0.30	6,537,442	14,629	0.22	6,759,647	24,864	0.37
4	13,277,052	△ 20,037	△ 0.15	6,522,919	△ 14,523	△ 0.22	6,754,133	△ 5,514	△ 0.08
5	13,260,553	△ 16,499	△ 0.12	6,509,894	△ 13,025	△ 0.20	6,750,659	△ 3,474	△ 0.05
6	13,264,486	3,933	0.03	6,507,674	△ 2,220	△ 0.03	6,756,812	6,153	0.09
7	13,281,311	16,825	0.13	6,513,029	5,355	0.08	6,768,282	11,470	0.17
8	13,293,851	12,540	0.09	6,515,334	2,305	0.04	6,778,517	10,235	0.15

表3-3 男女別外国人人口の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	総数			男			女		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	449,042	31,600	7.57	216,955	17,897	8.99	232,087	13,703	6.27
令和3年	546,436	△ 30,893	△ 5.35	267,877	△ 14,611	△ 5.17	278,559	△ 16,282	△ 5.52
4	517,881	△ 28,555	△ 5.23	252,638	△ 15,239	△ 5.69	265,243	△ 13,316	△ 4.78
5	581,112	63,231	12.21	287,292	34,654	13.72	293,820	28,577	10.77
6	647,416	66,304	11.41	323,244	35,952	12.51	324,172	30,352	10.33
7	721,223	73,807	11.40	362,943	39,699	12.28	358,280	34,108	10.52
8	783,701	62,478	8.66	394,201	31,258	8.61	389,500	31,220	8.71

表4-1 地域別人口総数の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	区			市			町 村 部		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	9,205,712	103,114	1.13	4,124,234	15,045	0.37	85,403	△ 396	△ 0.46
令和3年	9,572,763	2,154	0.02	4,189,577	7,295	0.17	81,185	△ 849	△ 1.03
4	9,522,872	△ 49,891	△ 0.52	4,191,666	2,089	0.05	80,395	△ 790	△ 0.97
5	9,569,211	46,339	0.49	4,192,930	1,264	0.03	79,524	△ 871	△ 1.08
6	9,643,024	73,813	0.77	4,190,134	△ 2,796	△ 0.07	78,744	△ 780	△ 0.98
7	9,730,552	87,528	0.91	4,194,221	4,087	0.10	77,761	△ 983	△ 1.25
8	9,796,723	66,171	0.68	4,204,167	9,946	0.24	76,662	△ 1,099	△ 1.41

表4-2 地域別日本人人口の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	区			市			町 村 部		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	8,827,070	75,335	0.86	4,054,848	11,316	0.28	84,389	△ 488	△ 0.57
令和3年	9,115,890	31,248	0.34	4,101,271	9,081	0.22	79,928	△ 836	△ 1.04
4	9,092,428	△ 23,462	△ 0.26	4,105,528	4,257	0.10	79,096	△ 832	△ 1.04
5	9,083,767	△ 8,661	△ 0.10	4,098,680	△ 6,848	△ 0.17	78,106	△ 990	△ 1.25
6	9,100,160	16,393	0.18	4,087,157	△ 11,523	△ 0.28	77,169	△ 937	△ 1.20
7	9,125,046	24,886	0.27	4,080,259	△ 6,898	△ 0.17	76,006	△ 1,163	△ 1.51
8	9,140,778	15,732	0.17	4,078,339	△ 1,920	△ 0.05	74,734	△ 1,272	△ 1.67

表4-3 地域別外国人人口の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	区			市			町 村 部		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	378,642	27,779	7.92	69,386	3,729	5.68	1,014	92	9.98
令和3年	456,873	△ 29,094	△ 5.99	88,306	△ 1,786	△ 1.98	1,257	△ 13	△ 1.02
4	430,444	△ 26,429	△ 5.78	86,138	△ 2,168	△ 2.46	1,299	42	3.34
5	485,444	55,000	12.78	94,250	8,112	9.42	1,418	119	9.16
6	542,864	57,420	11.83	102,977	8,727	9.26	1,575	157	11.07
7	605,506	62,642	11.54	113,962	10,985	10.67	1,755	180	11.43
8	655,945	50,439	8.33	125,828	11,866	10.41	1,928	173	9.86

2 平均年齢 (表5、6)

人口総数の平均年齢は、45.88歳で、前年に比べ0.07歳高くなっている。(表5-1)

男女別にみると、男性は44.56歳、女性は47.16歳で、女性の方が2.60歳高く、地域別にみると、町村部の51.90歳が最も高く、次いで市部47.44歳、区部45.17歳となっており、さらに区市町村別にみると、檜原村の61.85歳が最も高く、次いで奥多摩町61.01歳、新島村54.65歳、最も低いのは中央区の42.25歳で、次いで千代田区42.81歳、文京区43.41歳となっている。(表5-1、6)

日本人人口の平均年齢は46.54歳で、前年に比べ0.14歳高く、男女別にみると、男性は45.22歳、女性は47.81歳で、女性の方が2.59歳高く、地域別にみると、町村部の52.26歳が最も高く、次いで市部47.81歳、区部45.93歳となっている。(表5-2)

外国人人口の平均年齢は34.76歳で、前年に比べ0.17歳低く、男女別にみると、男性は33.71歳、女性は35.83歳で、女性の方が2.12歳高く、地域別にみると、町村部の37.90歳が最も高く、次いで市部35.45歳、区部34.62歳となっている。(表5-3)

注) 平均年齢は、各年齢階級の中央の年齢に人口を乗じた値を合計し、人口総数(年齢不詳者を除く)で除して求めている。
平均年齢(歳) = $\Sigma(\text{年齢階級の中央の年齢} \times \text{人口}) \div \text{人口総数} + 0.5$

表5-1 地域、男女別人口総数の平均年齢の推移 (平成28、令和3~8年) 各年1月1日現在

(単位: 歳)

地域・男女		28年	令和3年	4年	5年	6年	7年	8年
総数	総数	44.54	45.26	45.51	45.63	45.73	45.81	45.88
	区部	44.30	44.77	45.01	45.07	45.12	45.13	45.17
	市部	44.97	46.28	46.54	46.79	47.05	47.27	47.44
	町村部	48.92	50.49	50.77	51.06	51.29	51.56	51.90
	郡部	48.24	50.12	50.45	50.78	51.11	51.42	51.75
	島部	50.43	51.31	51.50	51.71	51.73	51.88	52.26
男	総数	43.21	43.97	44.21	44.32	44.42	44.48	44.56
	区部	42.99	43.51	43.74	43.80	43.84	43.85	43.90
	市部	43.63	44.90	45.16	45.40	45.64	45.84	46.00
	町村部	47.15	48.72	49.03	49.34	49.55	49.79	50.14
	郡部	46.54	48.39	48.73	49.06	49.35	49.65	50.00
	島部	48.46	49.46	49.68	49.96	50.00	50.12	50.45
女	総数	45.83	46.51	46.76	46.89	47.01	47.09	47.16
	区部	45.58	45.98	46.22	46.30	46.35	46.37	46.39
	市部	46.28	47.62	47.88	48.14	48.42	48.65	48.84
	町村部	50.73	52.30	52.56	52.82	53.09	53.38	53.72
	郡部	49.95	51.87	52.18	52.51	52.88	53.21	53.51
	島部	52.49	53.29	53.44	53.57	53.59	53.79	54.24

表5-2 地域、男女別日本人人口の平均年齢の推移 (平成28、令和3~8年) 各年1月1日現在

(単位: 歳)

地域・男女		28年	令和3年	4年	5年	6年	7年	8年
総数	総数	44.87	45.66	45.86	46.06	46.24	46.40	46.54
	区部	44.71	45.24	45.42	45.58	45.71	45.82	45.93
	市部	45.12	46.50	46.74	47.03	47.32	47.59	47.81
	町村部	49.04	50.66	50.95	51.28	51.55	51.86	52.26
	郡部	48.38	50.34	50.68	51.06	51.43	51.78	52.18
	島部	50.47	51.36	51.57	51.78	51.83	52.04	52.45
男	総数	43.53	44.36	44.56	44.76	44.93	45.08	45.22
	区部	43.38	43.98	44.15	44.31	44.44	44.55	44.65
	市部	43.77	45.12	45.36	45.64	45.92	46.17	46.38
	町村部	47.28	48.94	49.24	49.59	49.86	50.15	50.56
	郡部	46.70	48.66	49.00	49.38	49.72	50.07	50.50
	島部	48.52	49.56	49.79	50.06	50.16	50.32	50.67
女	総数	46.17	46.92	47.12	47.32	47.51	47.67	47.81
	区部	46.01	46.46	46.64	46.81	46.94	47.05	47.15
	市部	46.44	47.83	48.08	48.38	48.68	48.96	49.19
	町村部	50.83	52.42	52.71	53.01	53.30	53.62	54.02
	郡部	50.08	52.04	52.39	52.75	53.15	53.50	53.86
	島部	52.53	53.31	53.48	53.61	53.64	53.91	54.39

表5-3 地域、男女別外国人人口の平均年齢の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：歳)

地域・男女		28年	令和3年	4年	5年	6年	7年	8年
総数	総数	34.99	35.44	36.32	35.71	35.31	34.93	34.76
	区部	34.76	35.28	36.18	35.53	35.11	34.75	34.62
	市部	36.17	36.18	36.98	36.57	36.29	35.82	35.45
	町村部	39.56	39.46	39.49	38.96	38.66	38.62	37.90
	郡部	37.33	37.39	37.69	36.93	37.10	37.43	36.82
	島部	46.10	46.33	45.76	46.19	44.46	42.68	41.94
男	総数	33.85	34.26	35.08	34.48	34.08	33.77	33.71
	区部	33.71	34.22	35.05	34.42	34.00	33.71	33.69
	市部	34.63	34.43	35.22	34.83	34.52	34.10	33.79
	町村部	35.10	34.83	35.22	35.24	34.94	35.14	34.89
	郡部	33.81	33.52	34.20	33.84	34.11	34.37	34.22
	島部	40.19	40.00	39.33	40.89	38.23	38.01	37.60
女	総数	36.06	36.57	37.51	36.91	36.53	36.10	35.83
	区部	35.76	36.31	37.27	36.63	36.23	35.81	35.56
	市部	37.47	37.79	38.58	38.19	37.97	37.52	37.10
	町村部	43.26	44.29	43.55	42.65	42.68	42.59	41.44
	郡部	40.65	41.75	41.22	40.17	40.42	41.08	39.99
	島部	49.45	51.44	50.70	50.56	50.42	47.30	46.32

表6 区市町村、男女別平均年齢(人口総数) 令和8年1月1日現在

(単位：歳)

地域	平均年齢			地域	平均年齢			地域	平均年齢		
	総数	男	女		総数	男	女		総数	男	女
総数	45.88	44.56	47.16								
区部	45.17	43.90	46.39	市部	47.44	46.00	48.84	町村部	51.90	50.14	53.72
千代田区	42.81	41.61	44.01	八王子市	48.53	46.99	50.05	郡部	51.75	50.00	53.51
中央区	42.25	41.20	43.21	立川市	46.90	45.45	48.31	瑞穂町	49.84	48.43	51.29
中港区	43.65	42.30	44.85	武蔵野市	46.13	44.51	47.62	日の出町	51.84	49.67	53.94
新宿区	44.06	42.75	45.38	三鷹市	45.89	44.50	47.20	檜原村	61.85	59.41	64.30
文京区	43.41	41.90	44.78	青梅市	51.19	49.72	52.69	奥多摩町	61.01	58.85	63.15
台東区	45.60	44.70	46.53	府中市	46.06	44.85	47.27	島部	52.26	50.45	54.24
墨田区	44.86	43.76	45.93	昭島市	47.31	45.89	48.71	大島支庁	53.07	50.80	55.47
江東区	44.95	43.75	46.12	調布市	45.82	44.47	47.11	大島町	53.70	50.94	56.71
品川区	44.33	43.04	45.58	町田市	48.32	46.76	49.80	利島村	46.16	46.04	46.29
目黒区	44.94	43.38	46.35	小金井市	45.10	43.85	46.31	新島村	54.65	52.93	56.30
大田区	45.68	44.54	46.82	小平市	46.32	44.88	47.70	神津島村	49.71	48.31	51.19
世田谷区	45.31	43.88	46.59	日野市	46.84	45.39	48.28	三宅支庁	52.77	51.60	54.25
渋谷区	44.92	43.55	46.19	東村山市	48.36	46.74	49.89	三宅村	54.00	52.45	55.95
中野区	44.55	43.17	45.96	国分寺市	45.44	44.05	46.77	御蔵島村	43.73	45.10	42.12
杉並区	45.26	43.90	46.52	国立市	47.34	45.81	48.79	八丈支庁	53.87	52.06	55.71
豊島区	44.03	42.86	45.21	福生市	48.30	46.74	49.89	八丈町	54.04	52.20	55.89
北区	45.56	44.09	47.01	狛江市	46.88	45.54	48.14	青ヶ島村	46.53	46.80	46.13
荒川区	45.09	43.88	46.29	東大和市	48.60	47.32	49.83	小笠原支庁	43.73	43.92	43.48
板橋区	45.73	44.58	46.83	清瀬市	48.35	46.87	49.73	小笠原村	43.73	43.92	43.48
練馬区	45.56	44.30	46.75	東久留米市	49.04	47.43	50.56				
足立区	46.73	45.40	48.05	武蔵村山市	47.89	46.65	49.11				
葛飾区	46.54	45.18	47.90	多摩市	49.43	47.89	50.91				
江戸川区	45.17	44.06	46.29	稲城市	45.43	44.47	46.38				
				羽村市	48.25	46.69	49.85				
				あきる野市	49.86	48.47	51.24				
				西東京市	47.02	45.48	48.48				

3 年齢(5歳階級)別人口 (表7、図5～7、統計表2、6、7)

人口総数の年齢(5歳階級)別人口を人口ピラミッドで見ると、50～54歳が最も多くなっており、1,154,016人となっている。(表7、図5、統計表7)

日本人では、50～54歳が最も多くなっており、1,115,308人となっている。(表7、図6、統計表2、6、7)

外国人では、25～29歳が最も多くなっており、131,267人となっている。(表7、図7、統計表7)

表7 日本人及び外国人の年齢(5歳階級)別人口 令和8年1月1日現在

(単位：人、%)

年齢階級	総数	日本人	外国人	構成比 ²⁾		
				総数	日本人	外国人
総数 ¹⁾	14,077,552	13,293,851	783,701	100.00	100.00	100.00
0～4	445,472	424,220	21,252	3.16	3.19	2.71
5～9	512,664	490,767	21,897	3.64	3.69	2.79
10～14	546,090	524,994	21,096	3.88	3.95	2.69
15～19	571,356	536,003	35,353	4.06	4.03	4.51
20～24	812,164	698,840	113,324	5.77	5.26	14.46
25～29	1,056,360	925,093	131,267	7.50	6.96	16.75
30～34	982,817	875,966	106,851	6.98	6.59	13.63
35～39	924,532	839,769	84,763	6.57	6.32	10.82
40～44	980,663	916,037	64,626	6.97	6.89	8.25
45～49	1,040,775	992,144	48,631	7.39	7.46	6.21
50～54	1,154,016	1,115,308	38,708	8.20	8.39	4.94
55～59	1,033,095	1,000,060	33,035	7.34	7.52	4.22
60～64	858,511	833,227	25,284	6.10	6.27	3.23
65～69	662,025	646,473	15,552	4.70	4.86	1.98
70～74	631,039	621,240	9,799	4.48	4.67	1.25
75～79	724,243	718,325	5,918	5.14	5.40	0.76
80～84	526,284	522,968	3,316	3.74	3.93	0.42
85～89	361,498	359,563	1,935	2.57	2.70	0.25
90～94	191,969	191,150	819	1.36	1.44	0.10
95～99	53,672	53,447	225	0.38	0.40	0.03
100歳～	8,307	8,257	50	0.06	0.06	0.01
(参考)年齢不詳	-	-	-	-	-	-

注1) 総数には年齢不詳者を含む。

2) 構成比(%) = 各年齢階級別人口 ÷ 各人口の総数 × 100

図5 東京都の人口総数における人口ピラミッド 令和8年1月1日現在

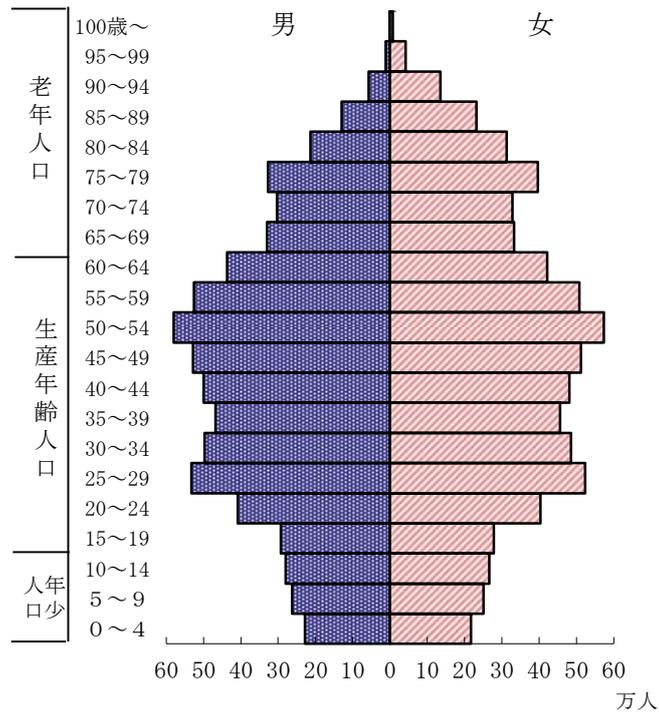


図6 東京都の日本人における人口ピラミッド 令和8年1月1日現在

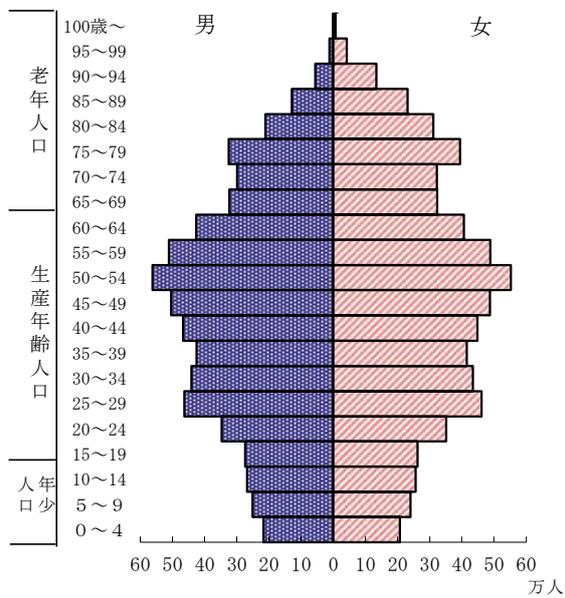
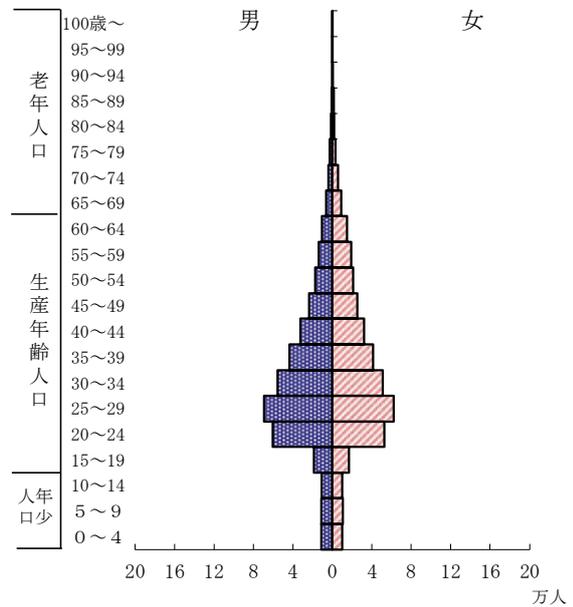


図7 東京都の外国人における人口ピラミッド 令和8年1月1日現在



4 年齢3区分別人口 (表8～10、図8～12、統計表3)

(1) 年少人口(0～14歳)

年少人口(0～14歳)をみると、人口総数では1,504,226人で、前年に比べ17,747人減少している。そのうち日本人は1,439,981人で22,222人減少、外国人は64,245人で4,475人増加している。また、10年前の平成28年と比べ人口総数は69,151人減少、日本人は95,827人減少、外国人は26,676人増加している。(表8～10、統計表3-1～3)

地域別に年少人口をみると、区部は1,026,173人、市部は470,318人、町村部は7,735人で、前年に比べ区部は9,974人、市部は7,393人、町村部は380人減少している。(表8、統計表3-1)

人口総数に占める年少人口の割合は10.69%となっており、そのうち日本人の割合は10.23%、外国人の割合は0.46%となっている。また、10年前の平成28年と比べ1.04ポイント減少、日本人は1.01ポイント減少、外国人は0.17ポイント減少している。(表8-2、10)

(2) 生産年齢人口(15～64歳)

生産年齢人口(15～64歳)をみると、人口総数では9,414,289人で、前年に比べ82,173人増加している。そのうち日本人は8,732,447人で26,554人増加、外国人は681,842人で55,619人増加している。また、10年前の平成28年と比べ人口総数は571,425人増加、日本人は280,844人増加、外国人は290,581人増加している。(表8～10、統計表3-1～3)

地域別に生産年齢人口をみると、区部は6,720,821人、市部は2,651,544人、町村部は41,924人で、前年に比べ区部は71,861人、市部は10,726人増加し、町村部は414人減少している。(表8、統計表3-1)

人口総数に占める生産年齢人口の割合は66.87%となっており、そのうち日本人の割合は62.03%、外国人の割合は4.84%となっている。また、10年前の平成28年と比べ0.95ポイント増加、日本人は0.51ポイント増加、外国人は0.13ポイント減少している。(表8-2、10)

(3) 老年人口(65歳以上)

老年人口(65歳以上)をみると、人口総数では3,159,037人で、前年に比べ10,592人増加している。そのうち日本人は3,121,423人で8,208人増加、外国人は37,614人で2,384人増加している。また、10年前の平成28年と比べ人口総数は159,932人、日本人は142,528人、外国人は17,404人増加している。(表8～10、統計表3-1～3)

地域別に老年人口をみると、区部は2,049,729人、市部は1,082,305人、町村部は27,003人で、前年に比べ区部は4,284人、市部は6,613人増加し、町村部は305人減少している。(表8、統計表3-1)

人口総数に占める老年人口の割合は22.44%となっており、そのうち日本人の割合は22.17%、外国人の割合は0.27%となっている。また、10年前の平成28年と比べ0.08ポイント増加、日本人は0.51ポイント増加、外国人は0.30ポイント増加している。(表8-2、10)

表8-1 地域、日本人、外国人の年齢3区分別人口及び増減数 各年1月1日現在

(単位：人)

地 域		令和8年			令和7年			増減数		
		年少人口	生産年齢人口	老年人口	年少人口	生産年齢人口	老年人口	年少人口	生産年齢人口	老年人口
		(0～14歳)	(15～64歳)	(65歳以上)	(0～14歳)	(15～64歳)	(65歳以上)	(0～14歳)	(15～64歳)	(65歳以上)
総 数	総 数	1,504,226	9,414,289	3,159,037	1,521,973	9,332,116	3,148,445	△ 17,747	82,173	10,592
	区 部	1,026,173	6,720,821	2,049,729	1,036,147	6,648,960	2,045,445	△ 9,974	71,861	4,284
	市 部	470,318	2,651,544	1,082,305	477,711	2,640,818	1,075,692	△ 7,393	10,726	6,613
	町村部	7,735	41,924	27,003	8,115	42,338	27,308	△ 380	△ 414	△ 305
日 本 人	総 数	1,439,981	8,732,447	3,121,423	1,462,203	8,705,893	3,113,215	△ 22,222	26,554	8,208
	区 部	972,091	6,149,379	2,019,308	985,671	6,122,466	2,016,909	△ 13,580	26,913	2,399
	市 部	460,263	2,542,833	1,075,243	468,504	2,542,639	1,069,116	△ 8,241	194	6,127
	町村部	7,627	40,235	26,872	8,028	40,788	27,190	△ 401	△ 553	△ 318
外 国 人	総 数	64,245	681,842	37,614	59,770	626,223	35,230	4,475	55,619	2,384
	区 部	54,082	571,442	30,421	50,476	526,494	28,536	3,606	44,948	1,885
	市 部	10,055	108,711	7,062	9,207	98,179	6,576	848	10,532	486
	町村部	108	1,689	131	87	1,550	118	21	139	13

注) 総数には年齢不詳者を含まない。

表8-2 地域、日本人、外国人の年齢3区分別人口及び構成比 令和8年1月1日現在

(単位：人、%)

地 域		総 数				日 本 人			外 国 人		
		計	年少人口	生産年齢人口	老年人口	年少人口	生産年齢人口	老年人口	年少人口	生産年齢人口	老年人口
			(0～14歳)	(15～64歳)	(65歳以上)	(0～14歳)	(15～64歳)	(65歳以上)	(0～14歳)	(15～64歳)	(65歳以上)
人 口 1)	総 数	14,077,552	1,504,226	9,414,289	3,159,037	1,439,981	8,732,447	3,121,423	64,245	681,842	37,614
	区 部	9,796,723	1,026,173	6,720,821	2,049,729	972,091	6,149,379	2,019,308	54,082	571,442	30,421
	市 部	4,204,167	470,318	2,651,544	1,082,305	460,263	2,542,833	1,075,243	10,055	108,711	7,062
	町村部	76,662	7,735	41,924	27,003	7,627	40,235	26,872	108	1,689	131
	郡 部	54,035	5,373	29,832	18,830	5,270	28,505	18,740	103	1,327	90
	島 部	22,627	2,362	12,092	8,173	2,357	11,730	8,132	5	362	41
構 成 比 2)	総 数	100.00	10.69	66.87	22.44	10.23	62.03	22.17	0.46	4.84	0.27
	区 部	69.59	7.29	47.74	14.56	6.91	43.68	14.34	0.38	4.06	0.22
	市 部	29.86	3.34	18.84	7.69	3.27	18.06	7.64	0.07	0.77	0.05
	町村部	0.54	0.05	0.30	0.19	0.05	0.29	0.19	0.00	0.01	0.00
	郡 部	0.38	0.04	0.21	0.13	0.04	0.20	0.13	0.00	0.01	0.00
	島 部	0.16	0.02	0.09	0.06	0.02	0.08	0.06	0.00	0.00	0.00

注1) 人口総数計及び各地域の人口計には年齢不詳者を含む。

2) 構成比(%) = 各地域、年齢3区分別人口 ÷ 人口総数計 × 100

図8 区市町村別人口総数における年少人口割合 令和8年1月1日現在

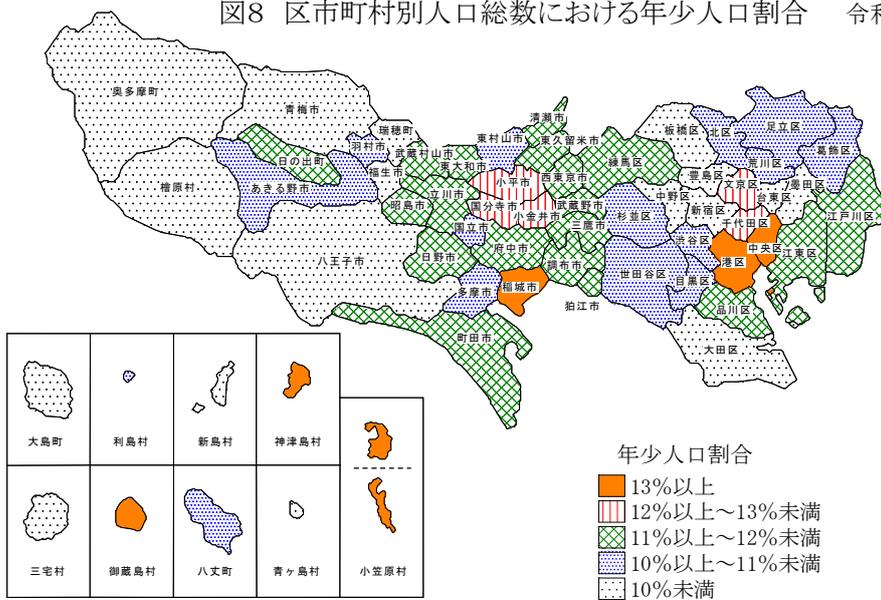


図9 区市町村別人口総数における生産年齢人口割合 令和8年1月1日現在

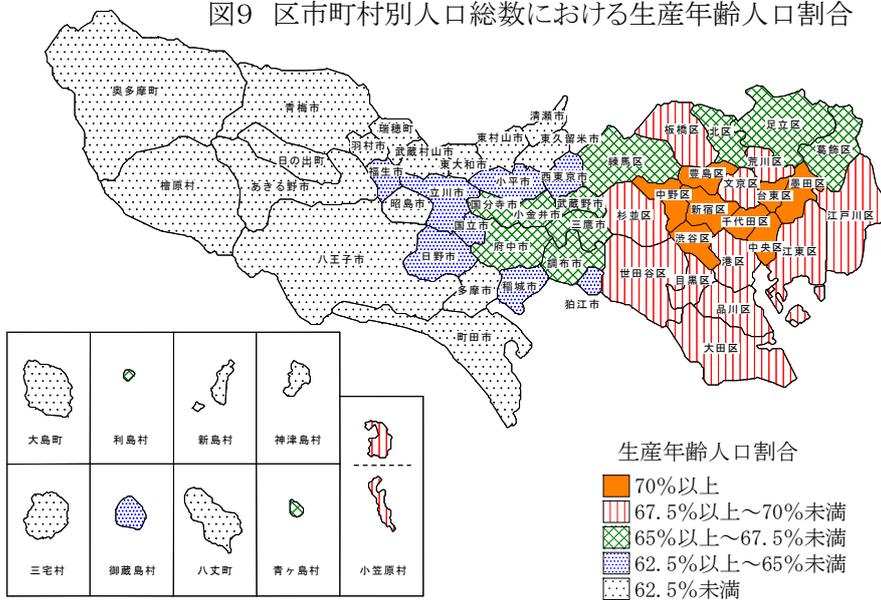


図10 区市町村別人口総数における老年人口割合 令和8年1月1日現在

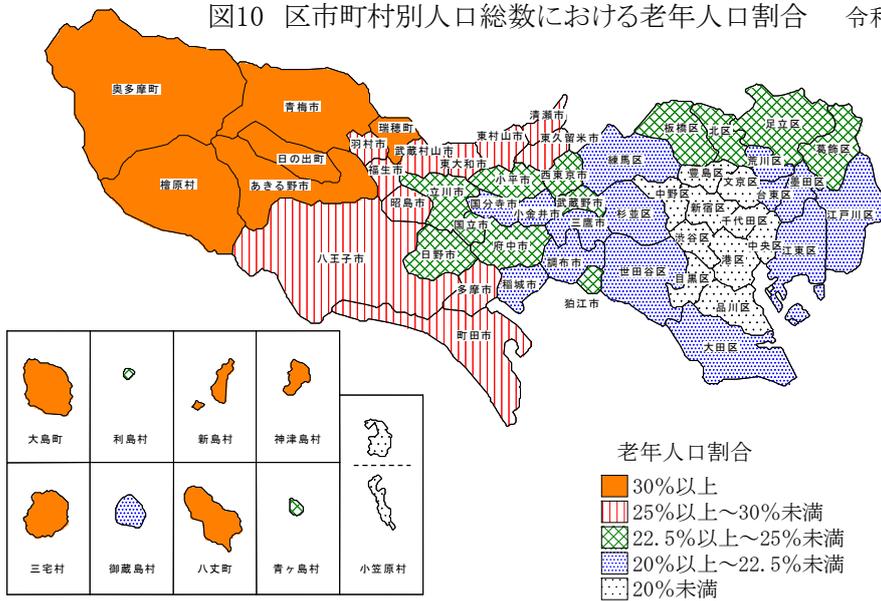


表9-1 年齢3区分別人口総数の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	年少人口（0～14歳）			生産年齢人口（15～64歳）			老年人口（65歳以上）		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	1,573,377	12,197	0.78	8,842,864	43,386	0.49	2,999,105	62,177	2.12
令和3年	1,600,618	△2,426	△0.15	9,104,339	△5,473	△0.06	3,138,567	16,499	0.53
4	1,581,097	△19,521	△1.22	9,070,173	△34,166	△0.38	3,143,662	5,095	0.16
5	1,561,365	△19,732	△1.25	9,142,443	72,270	0.80	3,137,857	△5,805	△0.18
6	1,540,731	△20,634	△1.32	9,227,915	85,472	0.93	3,143,256	5,399	0.17
7	1,521,973	△18,758	△1.22	9,332,116	104,201	1.13	3,148,445	5,189	0.17
8	1,504,226	△17,747	△1.17	9,414,289	82,173	0.88	3,159,037	10,592	0.34
年次	(再掲) 老年人口のうち 70歳以上			(再掲) 老年人口のうち 75歳以上			(再掲) 老年人口のうち 80歳以上		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	2,133,354	22,481	1.07	1,438,420	49,438	3.56	860,372	44,567	5.46
令和3年	2,458,785	48,627	2.02	1,650,891	12,696	0.77	1,023,573	37,857	3.84
4	2,485,955	27,170	1.11	1,669,068	18,177	1.10	1,063,908	40,335	3.94
5	2,497,295	11,340	0.46	1,730,528	61,460	3.68	1,092,905	28,997	2.73
6	2,500,456	3,161	0.13	1,786,591	56,063	3.24	1,125,286	32,381	2.96
7	2,498,867	△1,589	△0.06	1,838,349	51,758	2.90	1,144,408	19,122	1.70
8	2,497,012	△1,855	△0.07	1,865,973	27,624	1.50	1,141,730	△2,678	△0.23

表9-2 年齢3区分別日本人人口の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	年少人口（0～14歳）			生産年齢人口（15～64歳）			老年人口（65歳以上）		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	1,535,808	9,897	0.65	8,451,603	15,033	0.18	2,978,895	61,232	2.10
令和3年	1,552,954	△887	△0.06	8,632,547	25,188	0.29	3,111,587	15,192	0.49
4	1,534,477	△18,477	△1.19	8,627,364	△5,183	△0.06	3,115,210	3,623	0.12
5	1,511,130	△23,347	△1.52	8,642,197	14,833	0.17	3,107,226	△7,984	△0.26
6	1,485,981	△25,149	△1.66	8,668,292	26,095	0.30	3,110,213	2,987	0.10
7	1,462,203	△23,778	△1.60	8,705,893	37,601	0.43	3,113,215	3,002	0.10
8	1,439,981	△22,222	△1.52	8,732,447	26,554	0.31	3,121,423	8,208	0.26
年次	(再掲) 老年人口のうち 70歳以上			(再掲) 老年人口のうち 75歳以上			(再掲) 老年人口のうち 80歳以上		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	2,120,793	22,051	1.05	1,430,654	49,186	3.56	855,983	44,431	5.47
令和3年	2,442,571	47,905	2.00	1,641,498	12,389	0.76	1,018,319	37,665	3.84
4	2,469,047	26,476	1.08	1,659,310	17,812	1.09	1,058,419	40,100	3.94
5	2,479,294	10,247	0.42	1,720,142	60,832	3.67	1,087,188	28,769	2.72
6	2,481,170	1,876	0.08	1,775,557	55,415	3.22	1,119,344	32,156	2.96
7	2,478,153	△3,017	△0.12	1,826,681	51,124	2.88	1,138,298	18,954	1.69
8	2,474,950	△3,203	△0.13	1,853,710	27,029	1.48	1,135,385	△2,913	△0.26

表9-3 年齢3区分別外国人人口の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	年少人口（0～14歳）			生産年齢人口（15～64歳）			老年人口（65歳以上）		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	37,569	2,300	6.52	391,261	28,353	7.81	20,210	945	4.91
令和3年	47,664	△1,539	△3.13	471,792	△30,661	△6.10	26,980	1,307	5.09
4	46,620	△1,044	△2.19	442,809	△28,983	△6.14	28,452	1,472	5.46
5	50,235	3,615	7.75	500,246	57,437	12.97	30,631	2,179	7.66
6	54,750	4,515	8.99	559,623	59,377	11.87	33,043	2,412	7.87
7	59,770	5,020	9.17	626,223	66,600	11.90	35,230	2,187	6.62
8	64,245	4,475	7.49	681,842	55,619	8.88	37,614	2,384	6.77
年次	(再掲) 老年人口のうち 70歳以上			(再掲) 老年人口のうち 75歳以上			(再掲) 老年人口のうち 80歳以上		
	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率	人口	増減数	増減率
平成28年	12,561	430	3.54	7,766	252	3.35	4,389	136	3.20
令和3年	16,214	722	4.66	9,393	307	3.38	5,254	192	3.79
4	16,908	694	4.28	9,758	365	3.89	5,489	235	4.47
5	18,001	1,093	6.46	10,386	628	6.44	5,717	228	4.15
6	19,286	1,285	7.14	11,034	648	6.24	5,942	225	3.94
7	20,714	1,428	7.40	11,668	634	5.75	6,110	168	2.83
8	22,062	1,348	6.51	12,263	595	5.10	6,345	235	3.85

表10-1 年齢3区分別人口総数及び構成比の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	年少人口 (0～14歳)		生産年齢人口 (15～64歳)		老年人口 (65歳以上)		(再掲) 老年人口の うち70歳以上		(再掲) 老年人口の うち75歳以上		(再掲) 老年人口の うち80歳以上	
	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比
	平成28年	1,573,377	11.73	8,842,864	65.92	2,999,105	22.36	2,133,354	15.90	1,438,420	10.72	860,372
令和3年	1,600,618	11.56	9,104,339	65.77	3,138,567	22.67	2,458,785	17.76	1,650,891	11.93	1,023,573	7.39
4	1,581,097	11.46	9,070,173	65.75	3,143,662	22.79	2,485,955	18.02	1,669,068	12.10	1,063,908	7.71
5	1,561,365	11.28	9,142,443	66.05	3,137,857	22.67	2,497,295	18.04	1,730,528	12.50	1,092,905	7.90
6	1,540,731	11.07	9,227,915	66.33	3,143,256	22.59	2,500,456	17.97	1,786,591	12.84	1,125,286	8.09
7	1,521,973	10.87	9,332,116	66.65	3,148,445	22.48	2,498,867	17.85	1,838,349	13.13	1,144,408	8.17
8	1,504,226	10.69	9,414,289	66.87	3,159,037	22.44	2,497,012	17.74	1,865,973	13.25	1,141,730	8.11

注) 構成比(%) = 各年齢3区分別人口総数 ÷ 人口総数(年齢不詳者を含む) × 100

表10-2 年齢3区分別日本人人口及び構成比の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	年少人口 (0～14歳)		生産年齢人口 (15～64歳)		老年人口 (65歳以上)		(再掲) 老年人口の うち70歳以上		(再掲) 老年人口の うち75歳以上		(再掲) 老年人口の うち80歳以上	
	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比
	平成28年	1,535,808	11.84	8,451,603	65.18	2,978,895	22.97	2,120,793	16.36	1,430,654	11.03	855,983
令和3年	1,552,954	11.68	8,632,547	64.92	3,111,587	23.40	2,442,571	18.37	1,641,498	12.34	1,018,319	7.66
4	1,534,477	11.56	8,627,364	64.98	3,115,210	23.46	2,469,047	18.60	1,659,310	12.50	1,058,419	7.97
5	1,511,130	11.40	8,642,197	65.17	3,107,226	23.43	2,479,294	18.70	1,720,142	12.97	1,087,188	8.20
6	1,485,981	11.20	8,668,292	65.35	3,110,213	23.45	2,481,170	18.71	1,775,557	13.39	1,119,344	8.44
7	1,462,203	11.01	8,705,893	65.55	3,113,215	23.44	2,478,153	18.66	1,826,681	13.75	1,138,298	8.57
8	1,439,981	10.83	8,732,447	65.69	3,121,423	23.48	2,474,950	18.62	1,853,710	13.94	1,135,385	8.54

注) 構成比(%) = 各年齢3区分別日本人人口 ÷ 日本人人口の総数(年齢不詳者を含む) × 100

表10-3 年齢3区分別外国人人口及び構成比の推移（平成28、令和3～8年） 各年1月1日現在

(単位：人、%)

年次	年少人口 (0～14歳)		生産年齢人口 (15～64歳)		老年人口 (65歳以上)		(再掲) 老年人口の うち70歳以上		(再掲) 老年人口の うち75歳以上		(再掲) 老年人口の うち80歳以上	
	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比	人口	構成比
	平成28年	37,569	8.37	391,261	87.13	20,210	4.50	12,561	2.80	7,766	1.73	4,389
令和3年	47,664	8.72	471,792	86.34	26,980	4.94	16,214	2.97	9,393	1.72	5,254	0.96
4	46,620	9.00	442,809	85.50	28,452	5.49	16,908	3.26	9,758	1.88	5,489	1.06
5	50,235	8.64	500,246	86.08	30,631	5.27	18,001	3.10	10,386	1.79	5,717	0.98
6	54,750	8.46	559,623	86.44	33,043	5.10	19,286	2.98	11,034	1.70	5,942	0.92
7	59,770	8.29	626,223	86.83	35,230	4.88	20,714	2.87	11,668	1.62	6,110	0.85
8	64,245	8.20	681,842	87.00	37,614	4.80	22,062	2.82	12,263	1.56	6,345	0.81

注) 構成比(%) = 各年齢3区分別外国人人口 ÷ 外国人人口の総数(年齢不詳者を含む) × 100

※図11及び図12注:外国人が住民基本台帳法の適用対象となるのは平成24年7月からのため、平成24年までの人口総数は、日本人の合計数である。

図11 年齢3区分別人口総数の推移(昭和32～令和8年) 各年1月1日現在

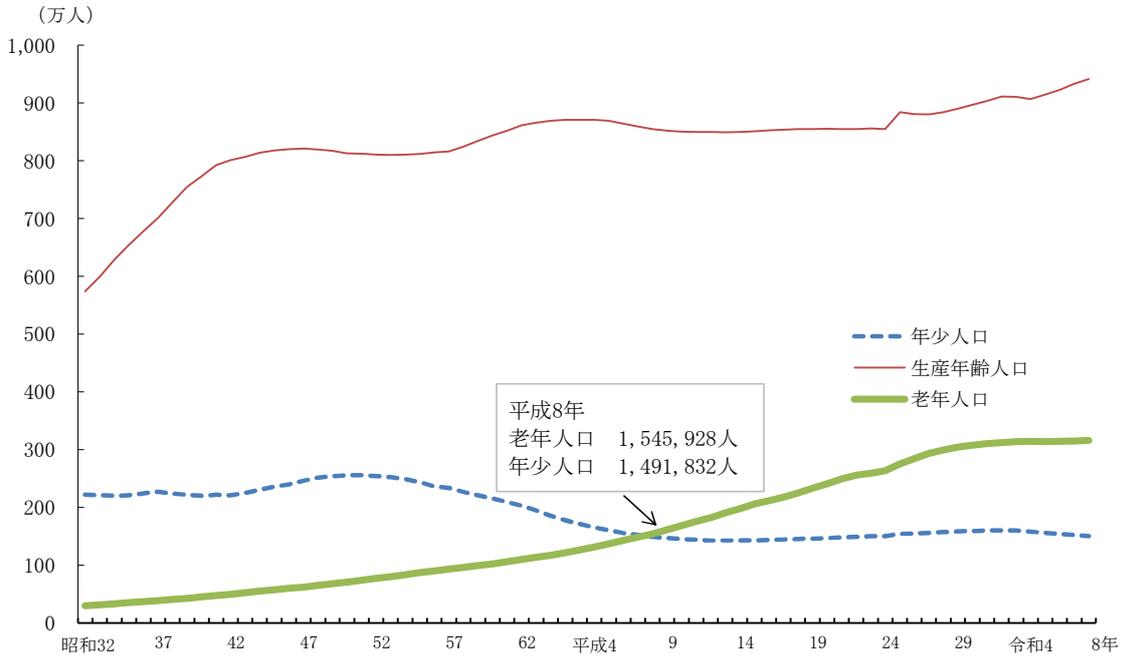
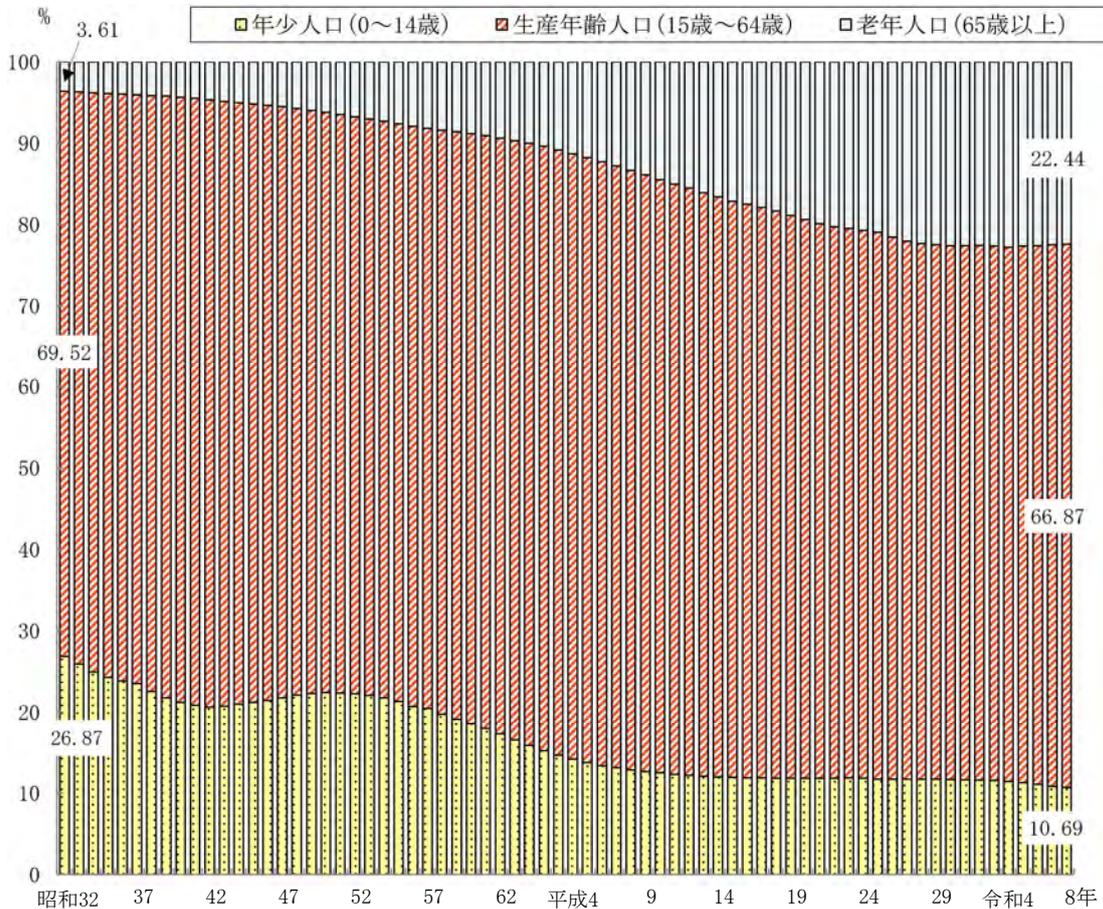


図12 人口総数の年齢3区分別構成比の推移(昭和32～令和8年) 各年1月1日現在



5 年齢構造指数 (表11、図13、14)

人口総数の年齢構造指数¹⁾をみると、年少(従属)人口指数は16.0(生産年齢人口6.3人に対し年少者1人の割合²⁾)で、前年に比べ0.3ポイント低下し、老年(従属)人口指数は33.6(生産年齢人口3.0人に対し高齢者1人の割合³⁾)で、前年に比べ0.1ポイント低下している。年少(従属)人口指数と老年(従属)人口指数との差は17.6ポイントと前年の差17.4ポイントからさらに拡大している。(表11、図13)

従属人口指数は49.5で前年に比べ0.5ポイント低下し、10年前の平成28年と比べても2.2ポイント低下している。また、年少人口及び老年人口1人に対し、10年前は生産年齢人口⁴⁾1.9人の割合であったが、2.0人に増加している。(表11、図13)

また、老年化指数は210.0となり、10年前の平成28年と比べ約1.1倍に上昇し、さらに高齢化が進展している。(表11、図14)

表11 人口総数の年齢構造指数の推移 (平成28、令和3～8年) 各年1月1日現在

年齢構造指数 1)	平成28	令和3	4	5	6	7	8
年少(従属)人口指数	17.8	17.6	17.4	17.1	16.7	16.3	16.0
老年(従属)人口指数	33.9	34.5	34.7	34.3	34.1	33.7	33.6
従属人口指数	51.7	52.1	52.1	51.4	50.8	50.0	49.5
老年化指数	190.6	196.1	198.8	201.0	204.0	206.9	210.0

注1) 「年齢構造指数」は次の指数の総称であり、以下により算出している。

$$\text{年少(従属)人口指数} = \text{年少人口} \div \text{生産年齢人口} \times 100$$

$$\text{老年(従属)人口指数} = \text{老年人口} \div \text{生産年齢人口} \times 100$$

$$\text{従属人口指数} = (\text{年少人口} + \text{老年人口}) \div \text{生産年齢人口} \times 100$$

$$\text{老年化指数} = \text{老年人口} \div \text{年少人口} \times 100$$

$$2) \text{ 年少者1人当たりの生産年齢人口の人数} = 100 \div \text{年少(従属)人口指数}$$

$$3) \text{ 老年者1人当たりの生産年齢人口の人数} = 100 \div \text{老年(従属)人口指数}$$

$$4) \text{ 年少人口及び老年人口1人当たりの生産年齢人口の人数}$$

$$= \text{生産年齢人口} \div (\text{年少人口} + \text{老年人口})$$

$$= 100 \div \text{従属人口指数}$$

※図13及び図14注:外国人が住民基本台帳法の適用対象となるのは平成24年7月からのため、平成24年までの人口総数は、日本人の合計数である。

図13 人口総数の年齢構造指数の推移(昭和32～令和8年)

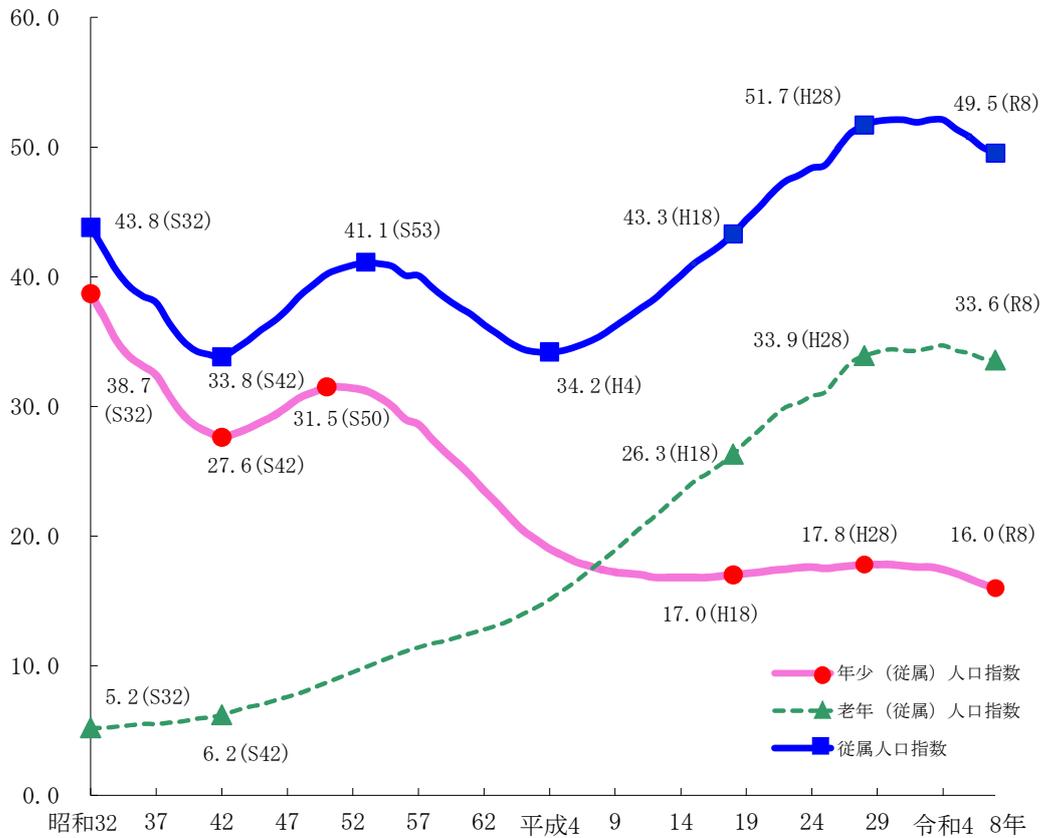
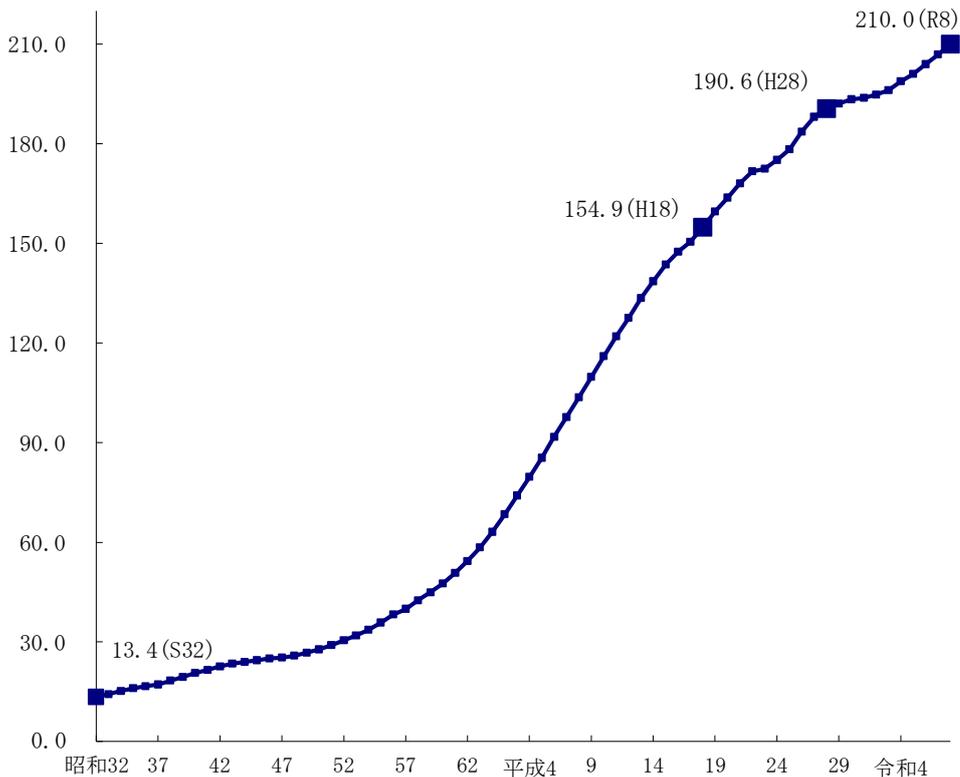


図14 人口総数の老年化指数の推移(昭和32～令和8年)



6 世帯数 (表12、13、図15、統計表1、4)

日本人のみの世帯、外国人のみの世帯及び日本人と外国人の複数国籍世帯を合わせた総世帯数は7,778,945世帯で、前年に比べ96,790世帯増加している。そのうち、日本人のみの世帯は7,179,742世帯で総世帯数の92.30%、外国人のみの世帯は501,156世帯で総世帯数の6.44%、日本人と外国人の複数国籍世帯は98,047世帯で総世帯数の1.26%をそれぞれ占めている。(表12、統計表1)

東京都における一世帯当たり人員は1.81人となっており、地域別にみると、区部は1.75人、市部は1.97人、町村部は1.89人となっている。区市町村別にみると、一世帯当たり人員が最も多いのは稲城市の2.15人となっている。最も少ないのは青ヶ島村の1.40人、次いで三宅村の1.50人となっている。(表13、図15、統計表1、4)

表12 世帯の内訳(日本人、外国人、複数国籍世帯) 各年1月1日現在

(単位：世帯、%)

区分	令和8年		令和7年		対前年増減	
	世帯数	構成比	世帯数	構成比	実数	率
総世帯数	7,778,945	100.00	7,682,155	100.00	96,790	1.26
日本人のみの世帯	7,179,742	92.30	7,132,401	92.84	47,341	0.66
外国人のみの世帯	501,156	6.44	453,134	5.90	48,022	10.60
日本人と外国人の複数国籍世帯	98,047	1.26	96,620	1.26	1,427	1.48

図15 区市町村別一世帯当たり人員 令和8年1月1日現在

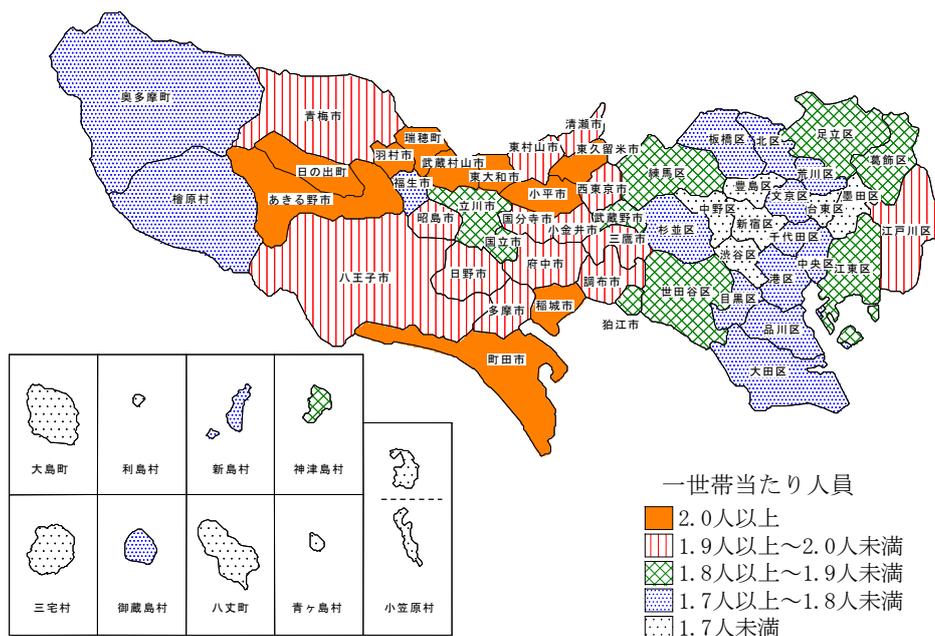


表13 区市町村別一世帯当たり人員 令和8年1月1日現在

(単位：人)

地 域	一世帯当 たり人員	地 域	一世帯当 たり人員	地 域	一世帯当 たり人員
総 数	1.81				
区 部	1.75	市 部	1.97	町 村 部	1.89
千代田区	1.74	八王子市	1.94	郡 部	2.02
中央区	1.76	立川市	1.89	瑞穂町	2.03
港区	1.74	武蔵野市	1.86	日の出町	2.10
新宿区	1.52	三鷹市	1.94	檜原村	1.74
文京区	1.79	青梅市	1.93	奥多摩町	1.79
台東区	1.57	府中市	1.97	島 部	1.64
墨田区	1.68	昭島市	1.98	大島支庁	1.66
江東区	1.83	調布市	1.91	大島町	1.58
品川区	1.73	町田市	2.04	利島村	1.65
目黒区	1.73	小金井市	1.96	新島村	1.77
大田区	1.76	小平市	2.01	神津島村	1.87
世田谷区	1.83	日野市	1.98	三宅支庁	1.52
渋谷区	1.61	東村山市	1.98	三宅村	1.50
中野区	1.56	国分寺市	1.99	御蔵島村	1.72
杉並区	1.72	国立市	1.89		
豊島区	1.56	福生市	1.79		
北区	1.70	狛江市	1.89	八丈支庁	1.63
荒川区	1.75	大和市	2.05	八丈町	1.64
板橋区	1.72	清瀬市	1.98	青ヶ島村	1.40
練馬区	1.87	東久留米市	2.03		
足立区	1.82	武蔵村山市	2.10	小笠原支庁	1.66
葛飾区	1.84	多摩市	1.93	小笠原村	1.66
江戸川区	1.91	稲城市	2.15		
		羽村市	2.00		
		あきる野市	2.09		
		西東京市	1.99		

7 人口密度 (表14、図16、統計表1)

東京都全体の人口密度は6,399人/㎢である。(表14、統計表1)

地域別にみると、区部は15,612人/㎢、市部は5,363人/㎢、町村部は97人/㎢となっている。前年に比べ区部は105人/㎢、市部は13人/㎢上昇し、町村部は2人/㎢低下している。(表14、統計表1)

さらに区市町村別にみると、豊島区の22,762人/㎢が最も高く、次いで荒川区の22,124人/㎢、中野区の22,052人/㎢となっている。(図16、統計表1)

一方、最も低いのは、御蔵島村の14人/㎢、次いで檜原村の18人/㎢、奥多摩町の19人/㎢となっている。(図16、統計表1)

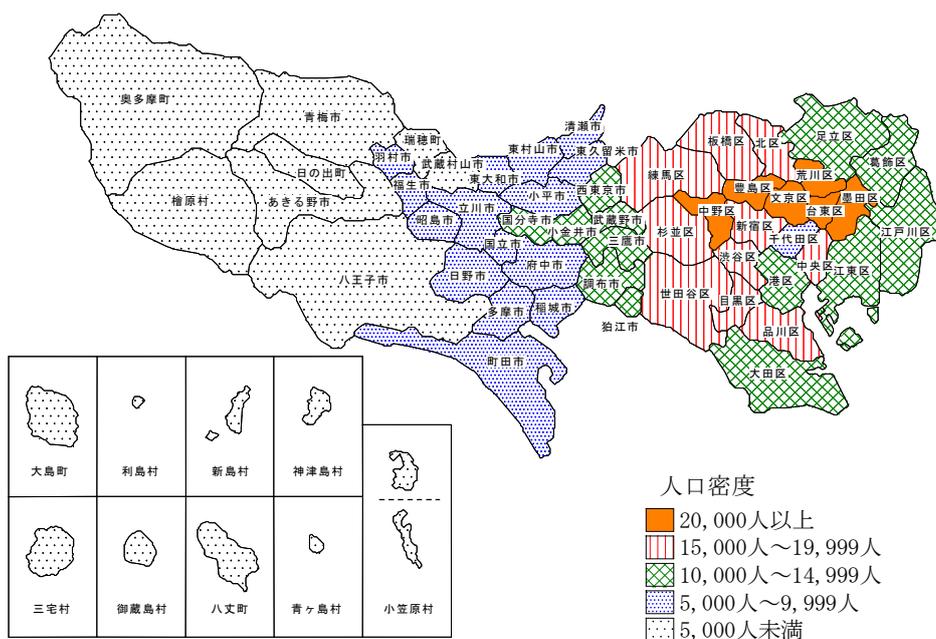
注) 人口密度を算出するための区市町村の面積は、総務局行政部長通知「東京都区市町村別の面積について」による令和7年10月1日時点の数値である。

表14 地域別人口密度 各年1月1日現在

(単位：人/㎢)

地域	令和8年	令和7年	増減数
総数	6,399	6,365	34
区部	15,612	15,507	105
市部	5,363	5,350	13
町村部	97	99	△ 2
郡部	144	145	△ 1
島部	55	56	△ 1

図16 区市町村別人口密度 令和8年1月1日現在



<参考> 東京都と全国の人口比較 (令和7年1月1日現在)

総務省自治行政局「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」の直近の公表数値は、令和7年1月1日現在であるため、令和7年1月1日現在の数値で比較している。

令和7年1月1日現在における東京都と全国の人口総数を比較すると、東京都は14,002,534人、全国は124,330,690人で、東京都の人口総数が全国の人口総数に占める割合は11.26%となっている。

人口総数の年齢3区分別構成比をみると、東京都の年少人口は10.87%で全国より0.41ポイント低く、生産年齢人口は66.65%で全国より6.82ポイント高く、老年人口は22.48%で全国より6.41ポイント低くなっている。

日本人は、東京都が13,281,311人、全国が120,653,227人で、全国の日本人に占める東京都の割合は11.01%となっている。

日本人の年齢3区分別構成比をみると、東京都の年少人口は11.01%で全国より0.37ポイント低く、生産年齢人口は65.55%で全国より6.51ポイント高く、老年人口は23.44%で全国より6.14ポイント低くなっている。

また、外国人は、東京都が721,223人、全国が3,677,463人で、全国の外国人に占める東京都の割合は19.61%となっている。

外国人の年齢3区分別構成比をみると、東京都の年少人口は8.29%で全国より0.14ポイント高く、生産年齢人口は86.83%で全国より1.06ポイント高く、老年人口は4.88%で全国より1.2ポイント低くなっている。

表 年齢3区分別人口 令和7年1月1日現在

区 分	東京都		全国		全国に占める東京都の割合
	人口	構成比	人口	構成比	
人口総数	14,002,534	100.00	124,330,690	100.00	11.26
年少人口(0～14歳)	1,521,973	10.87	14,024,970	11.28	10.85
生産年齢人口(15～64歳)	9,332,116	66.65	74,389,260	59.83	12.54
老年人口(65歳以上)	3,148,445	22.48	35,916,427	28.89	8.77
日本人人口	13,281,311	100.00	120,653,227	100.00	11.01
年少人口(0～14歳)	1,462,203	11.01	13,725,356	11.38	10.65
生産年齢人口(15～64歳)	8,705,893	65.55	71,235,169	59.04	12.22
老年人口(65歳以上)	3,113,215	23.44	35,692,697	29.58	8.72
外国人人口	721,223	100.00	3,677,463	100.00	19.61
年少人口(0～14歳)	59,770	8.29	299,614	8.15	19.95
生産年齢人口(15～64歳)	626,223	86.83	3,154,091	85.77	19.85
老年人口(65歳以上)	35,230	4.88	223,730	6.08	15.75

注1) 全国の人口は、総務省自治行政局「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」(令和7年1月1日現在)より引用
 2) 人口総数、日本人及び外国人の各総数には年齢不詳者を含む。