

令和8年「敬老の日にちなんだ東京都の高齢者人口（推計）」

ー東京都の高齢者人口は313万3千人。うち75歳以上が6割ー

＊本推計は、住民基本台帳人口（うち日本人人口）を基に、令和8年9月15日時点の東京都の高齢者（65歳以上）の人口を推計したものである。過去の数値については平成元年から推計している。

- ◆ 東京都の高齢者人口は313万3千人で、前年と比べ1万人（対前年増減率0.3％）の増加となり、過去最多となった。

高齢化率（総人口に占める高齢者人口の割合）は23.5％となり、前年と並んで過去最大となった。

高齢者人口のうち、65歳から74歳までの人口は126万7千人で、前年と比べ8千人（対前年増減率△0.6％）の減少となった。一方、75歳以上の人口は186万6千人で、前年と比べ1万8千人（同1.0％）の増加となり、過去最多となった。高齢者人口のうち、75歳以上の人口の割合は59.6％となった。

（表1、表2、表3、表4、図1、図2）

- ◆ 高齢者人口を男女別にみると、男性は136万1千人、女性177万2千人となっており、女性が男性の1.3倍となっている。また、75歳以上人口では、女性が男性の1.5倍となっている。

（表1、表3、図1）

- ◆ 地域別にみると、区部の高齢者人口は202万5千人で高齢化率は22.1％、市町村部の高齢者人口は110万8千人で高齢化率は26.7％となっており、高齢化率は、市町村部が区部を上回っている。

（表1、表2、表3、表4、図3）

- ◆ 老年人口指数は35.7となっており、生産年齢人口（15～64歳人口）2.8人に対して1人の高齢者という割合になる。

※老年人口指数＝65歳以上人口÷15～64歳人口×100

（表2、表3）

表1 地域、男女別高齢者人口（令和8年9月15日時点推計）

地域、男女		総人口 〈万人〉	高齢者人口〈万人〉（ ）は総人口に占める割合（％）						対前年増減数〈万人〉（ ）は対前年増減率（％）					
			65歳以上		うち65～74歳		うち75歳以上		65歳以上		うち65～74歳		うち75歳以上	
東京都	男女計	1332.6	313.3	(23.5)	126.7	(9.5)	186.6	(14.0)	1.0	(0.3)	△ 0.8	(△ 0.6)	1.8	(1.0)
	男	652.8	136.1	(20.8)	62.2	(9.5)	73.9	(11.3)	0.5	(0.4)	△ 0.3	(△ 0.5)	0.8	(1.1)
	女	679.9	177.2	(26.1)	64.5	(9.5)	112.7	(16.6)	0.5	(0.3)	△ 0.5	(△ 0.8)	1.0	(0.9)
区 部 (特別区)	男女計	916.9	202.5	(22.1)	82.7	(9.0)	119.8	(13.1)	0.3	(0.1)	△ 0.4	(△ 0.5)	0.7	(0.6)
	男	448.4	87.7	(19.6)	40.7	(9.1)	46.9	(10.5)	0.2	(0.2)	△ 0.2	(△ 0.5)	0.3	(0.6)
	女	468.6	114.9	(24.5)	42.0	(9.0)	72.9	(15.6)	0.1	(0.1)	△ 0.2	(△ 0.5)	0.4	(0.6)
市町村部 (多摩・島しょ)	男女計	415.7	110.8	(26.7)	44.0	(10.6)	66.7	(16.0)	0.7	(0.6)	△ 0.4	(△ 0.9)	1.0	(1.5)
	男	204.4	48.4	(23.7)	21.5	(10.5)	26.9	(13.2)	0.3	(0.6)	△ 0.1	(△ 0.5)	0.3	(1.1)
	女	211.3	62.3	(29.5)	22.5	(10.6)	39.8	(18.8)	0.4	(0.6)	△ 0.3	(△ 1.3)	0.7	(1.8)

注)数値は小数点第1位未満を四捨五入しているので、内訳の計は必ずしも合計の値に一致しない。

表2 地域、男女、年齢区分別にみた人口割合（令和8年9月15日時点推計）

地域、男女		0～14歳（％）	15～64歳（％）	65歳以上（％）	75歳以上（％）	65歳以上のうち 75歳以上の割合 （％）	老年人口 指数
東京都	男女計	10.7	65.8	23.5	14.0	59.6	35.7
	男	11.2	68.0	20.8	11.3	54.3	30.7
	女	10.3	63.7	26.1	16.6	63.6	40.9
区 部 (特別区)	男女計	10.5	67.4	22.1	13.1	59.2	32.8
	男	11.0	69.5	19.6	10.5	53.5	28.2
	女	10.1	65.4	24.5	15.6	63.4	37.5
市町村部 (多摩・島しょ)	男女計	11.1	62.2	26.7	16.0	60.2	42.8
	男	11.6	64.7	23.7	13.2	55.6	36.6
	女	10.6	59.8	29.5	18.8	63.9	49.3

注1)数値は小数点第1位未満を四捨五入しているので、内訳の計は必ずしも100.0にならない。

2) 老年人口指数＝65歳以上人口÷15～64歳人口×100

表3 地域、男女、年齢区分別にみた人口の推移(各年9月15日時点推計)

		(単位 万人)					
地域、男女、年齢区分		平成18年	23年	28年	令和3年	7年	8年
東京都	男女計	1232.8	1268.7	1304.1	1329.9	1330.8	1332.6
	0～14歳	146.0	150.5	154.4	154.2	144.8	142.8
	15～64歳	855.7	855.9	848.2	863.9	873.6	876.5
	65歳以上	231.1	262.3	301.5	311.8	312.3	313.3
	65～74歳	132.0	137.6	154.2	146.2	127.5	126.7
	75歳以上	99.1	124.7	147.3	165.6	184.8	186.6
	男	612.6	628.6	643.8	653.4	652.3	652.8
	0～14歳	74.8	77.2	79.1	78.9	74.1	73.0
	15～64歳	440.0	439.6	434.0	439.1	442.7	443.7
	65歳以上	97.9	111.9	130.7	135.4	135.6	136.1
	65～74歳	61.0	64.2	73.6	70.9	62.5	62.2
	75歳以上	36.8	47.7	57.1	64.6	73.1	73.9
	女	620.1	640.0	660.3	676.5	678.4	679.9
	0～14歳	71.2	73.3	75.3	75.2	70.8	69.8
	15～64歳	415.7	416.3	414.2	424.9	431.0	432.8
	65歳以上	133.2	150.4	170.8	176.4	176.7	177.2
	65～74歳	71.0	73.4	80.5	75.3	65.0	64.5
	75歳以上	62.2	77.0	90.3	101.1	111.7	112.7
区 部 (特別区)	男女計	831.1	857.5	888.9	911.1	915.2	916.9
	0～14歳	92.8	96.8	101.8	103.5	97.8	96.5
	15～64歳	580.6	585.2	588.0	604.3	615.2	617.9
	65歳以上	157.6	175.6	199.2	203.3	202.2	202.5
	65～74歳	88.9	90.9	101.2	95.3	83.1	82.7
	75歳以上	68.7	84.7	98.0	107.9	119.1	119.8
	男	411.5	423.8	437.9	446.8	447.8	448.4
	0～14歳	47.5	49.6	52.1	52.9	49.9	49.2
	15～64歳	298.3	300.2	300.1	306.0	310.4	311.5
	65歳以上	65.7	74.0	85.8	87.9	87.5	87.7
	65～74歳	40.6	42.3	48.6	46.5	40.9	40.7
	75歳以上	25.1	31.7	37.1	41.4	46.6	46.9
	女	419.6	433.8	451.0	464.3	467.4	468.6
	0～14歳	45.3	47.2	49.7	50.6	47.9	47.3
	15～64歳	282.3	285.0	287.9	298.3	304.8	306.4
	65歳以上	91.9	101.6	113.4	115.4	114.8	114.9
	65～74歳	48.3	48.6	52.6	48.8	42.2	42.0
	75歳以上	43.6	53.0	60.8	66.6	72.5	72.9
市町村部 (多摩・島しょ)	男女計	401.7	411.1	415.2	418.8	415.6	415.7
	0～14歳	53.2	53.7	52.6	50.6	47.1	46.3
	15～64歳	275.0	270.8	260.2	259.6	258.4	258.7
	65歳以上	73.4	86.7	102.3	108.5	110.1	110.8
	65～74歳	43.1	46.7	53.0	50.9	44.4	44.0
	75歳以上	30.4	39.9	49.4	57.7	65.7	66.7
	男	201.1	204.9	205.9	206.6	204.5	204.4
	0～14歳	27.3	27.6	27.0	26.0	24.2	23.7
	15～64歳	141.7	139.5	133.9	133.1	132.2	132.2
	65歳以上	32.1	37.8	44.9	47.5	48.1	48.4
	65～74歳	20.4	21.9	25.0	24.3	21.6	21.5
	75歳以上	11.7	15.9	19.9	23.2	26.6	26.9
	女	200.6	206.3	209.3	212.1	211.1	211.3
	0～14歳	25.9	26.1	25.6	24.6	22.9	22.5
	15～64歳	133.3	131.3	126.3	126.5	126.2	126.4
	65歳以上	41.3	48.8	57.4	61.0	61.9	62.3
	65～74歳	22.7	24.9	28.0	26.5	22.8	22.5
	75歳以上	18.6	24.0	29.5	34.5	39.1	39.8

注1) 数値は小数点第1位未満を四捨五入しているので、内訳の計は必ずしも合計の値に一致しない。

2) 令和7年の推計値は、前回公表後に得られた住民基本台帳人口データを反映して再推計した改定値である。

3) 平成元年以降のすべての年の値は、ホームページ(<https://www.toukei.metro.tokyo.lg.jp/koureisya/kr-index.htm>)に掲載している。

表4 地域、男女、年齢区分別にみた人口割合の推移(各年9月15日時点推計)

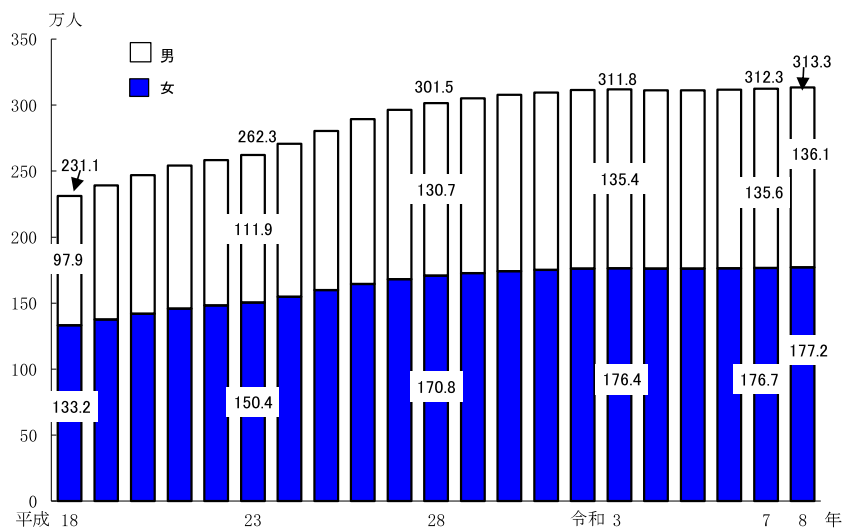
		(単位 %)					
地域、男女、年齢区分		平成18年	23年	28年	令和3年	7年	8年
東京都	男女計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	11.8	11.9	11.8	11.6	10.9	10.7
	15～64歳	69.4	67.5	65.0	65.0	65.6	65.8
	65歳以上	18.7	20.7	23.1	23.4	23.5	23.5
	65～74歳	10.7	10.8	11.8	11.0	9.6	9.5
	75歳以上	8.0	9.8	11.3	12.5	13.9	14.0
	男	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	12.2	12.3	12.3	12.1	11.4	11.2
	15～64歳	71.8	69.9	67.4	67.2	67.9	68.0
	65歳以上	16.0	17.8	20.3	20.7	20.8	20.8
	65～74歳	10.0	10.2	11.4	10.9	9.6	9.5
	75歳以上	6.0	7.6	8.9	9.9	11.2	11.3
	女	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	11.5	11.5	11.4	11.1	10.4	10.3
	15～64歳	67.0	65.0	62.7	62.8	63.5	63.7
	65歳以上	21.5	23.5	25.9	26.1	26.0	26.1
	65～74歳	11.4	11.5	12.2	11.1	9.6	9.5
	75歳以上	10.0	12.0	13.7	14.9	16.5	16.6
区 部 (特別区)	男女計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	11.2	11.3	11.5	11.4	10.7	10.5
	15～64歳	69.9	68.2	66.1	66.3	67.2	67.4
	65歳以上	19.0	20.5	22.4	22.3	22.1	22.1
	65～74歳	10.7	10.6	11.4	10.5	9.1	9.0
	75歳以上	8.3	9.9	11.0	11.8	13.0	13.1
	男	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	11.5	11.7	11.9	11.8	11.1	11.0
	15～64歳	72.5	70.8	68.5	68.5	69.3	69.5
	65歳以上	16.0	17.5	19.6	19.7	19.5	19.6
	65～74歳	9.9	10.0	11.1	10.4	9.1	9.1
	75歳以上	6.1	7.5	8.5	9.3	10.4	10.5
	女	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	10.8	10.9	11.0	10.9	10.2	10.1
	15～64歳	67.3	65.7	63.8	64.2	65.2	65.4
	65歳以上	21.9	23.4	25.1	24.9	24.6	24.5
	65～74歳	11.5	11.2	11.7	10.5	9.0	9.0
	75歳以上	10.4	12.2	13.5	14.3	15.5	15.6
市町村部 (多摩・島しょ)	男女計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	13.2	13.1	12.7	12.1	11.3	11.1
	15～64歳	68.5	65.9	62.7	62.0	62.2	62.2
	65歳以上	18.3	21.1	24.6	25.9	26.5	26.7
	65～74歳	10.7	11.4	12.8	12.2	10.7	10.6
	75歳以上	7.6	9.7	11.9	13.8	15.8	16.0
	男	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	13.6	13.5	13.1	12.6	11.8	11.6
	15～64歳	70.5	68.1	65.0	64.4	64.6	64.7
	65歳以上	16.0	18.4	21.8	23.0	23.5	23.7
	65～74歳	10.1	10.7	12.1	11.8	10.6	10.5
	75歳以上	5.8	7.8	9.7	11.2	13.0	13.2
	女	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	0～14歳	12.9	12.7	12.2	11.6	10.8	10.6
	15～64歳	66.5	63.6	60.3	59.6	59.8	59.8
	65歳以上	20.6	23.7	27.4	28.8	29.3	29.5
	65～74歳	11.3	12.1	13.4	12.5	10.8	10.6
	75歳以上	9.3	11.6	14.1	16.3	18.5	18.8

注1) 数値は小数点第1位未満を四捨五入しているので、内訳の計は必ずしも合計の値に一致しない。

2) 令和7年の推計値は、前回公表後に得られた住民基本台帳人口データを反映して再推計した改定値である。

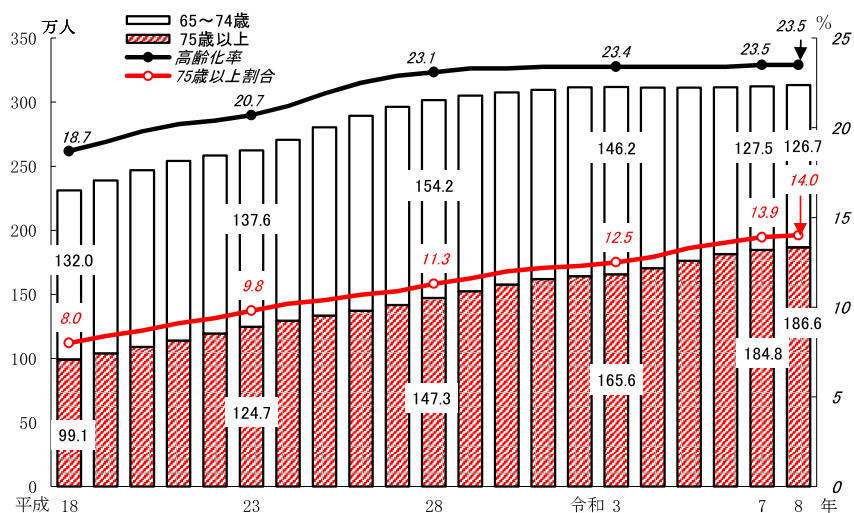
3) 平成元年以降のすべての年の値は、ホームページ(<https://www.toukei.metro.tokyo.lg.jp/koureisya/kr-index.htm>)に掲載している。

図1 男女別高齢者人口の推移(東京都)(各年9月15日時点推計)



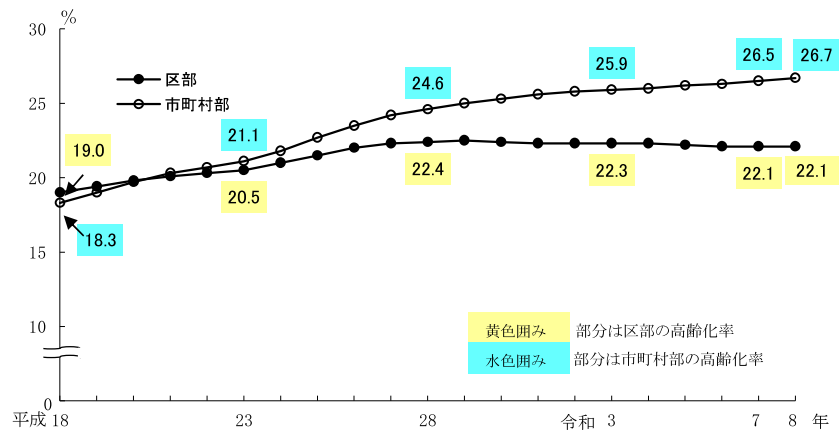
注1) 数値は小数点第1位未満を四捨五入しているため、内訳の計は必ずしも合計の値に一致しない。
 2) 令和7年の推計値は、前回公表後に得られた住民基本台帳人口データを反映して再推計した改定値である。

図2 年齢階級別高齢者人口と高齢化率の推移(東京都)(各年9月15日時点推計)



注1) 数値は小数点第1位未満を四捨五入しているため、内訳の計は必ずしも合計の値に一致しない。
 2) 令和7年の推計値は、前回公表後に得られた住民基本台帳人口データを反映して再推計した改定値である。

図3 地域別高齢化率の推移(各年9月15日時点推計)



注) 令和7年の推計値は、前回公表後に得られた住民基本台帳人口データを反映して再推計した改定値である。