

3-2 北海道の人口動態を巡る主な特徴

次に、北海道の人口動態の特徴である、女性の転出と札幌への人口一極集中について、各調査・分析を横断した上で、既存統計や事例紹介も含めて記述する。

3-2-1 女性の転出について

- 出生数の大半を担う 20-39 歳の女性人口は年々減少傾向にあり、全国と比較しても低い割合。
- 2023 年の女性の社会減少数は男性の約 2.5 倍と、女性の道外流出が著しい。
- 転出の理由としては、直接的な要因は進学や就職、結婚によるものが多いが、都会への憧れや将来実現の可能性といったイメージ面の理由も比較的大きなウェイトを占める。
- 女性が地域にとどまるためには、能力を活かせる職場づくりをはじめ、古い慣習や偏見などにとらわれない風通しの良いコミュニティの形式など、意識の転換が求められている。

北海道の社会増減数をみると、そのほとんどが若年層に集中しており、特に女性の社会減少数が多いことは社会増減の総括でも述べたとおりである。

北海道では女性の社会減少数が男性の約 2.5 倍という偏りが生じているが、これは 47 都道府県中 5 番目に大きく、他県と比較しても女性の転出が多くなっている（図表 3-17）。加えて、女性の転出超過数の実人数では北海道が全国最多となっている。他地域では、首都圏に隣接する福島県・新潟県・静岡県や、三大都市圏いずれへの転出も多い広島県、福岡県への転出が多い長崎県などで女性の社会減少数が多い。

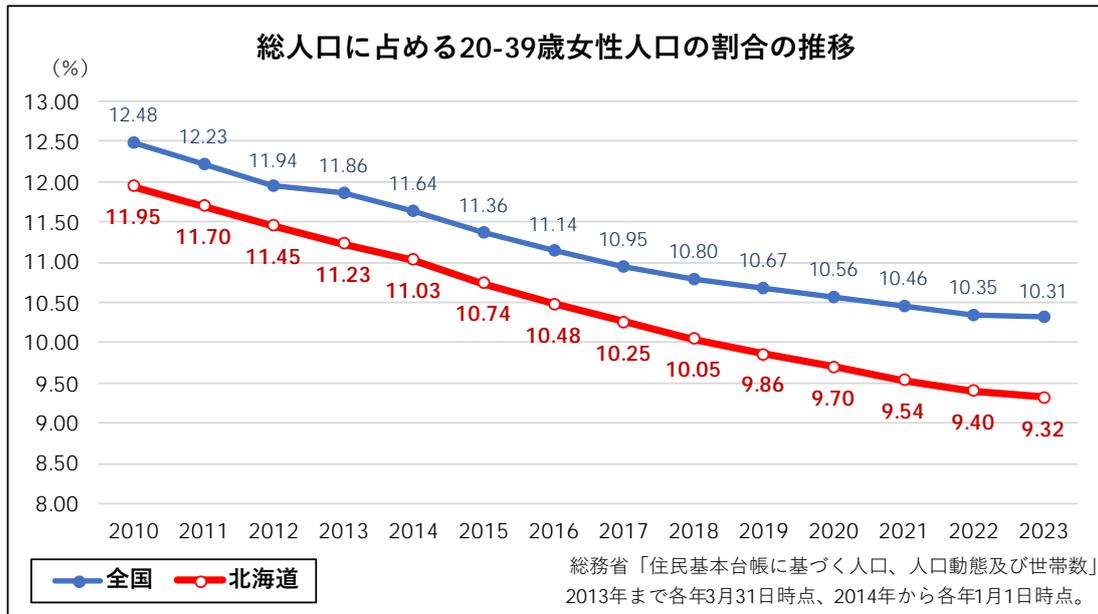
【図表 3-17 都道府県別 男女別社会増減数（2023 年）】（図表 2-2-3 再掲）

	社会増減数 人	男 人	女 人	女÷男 倍		社会増減数 人	男 人	女 人	女÷男 倍		社会増減数 人	男 人	女 人	女÷男 倍
北海道	▲ 5,527	▲ 1,594	▲ 3,933	2.47	富山県	▲ 1,968	▲ 916	▲ 1,052	1.15	島根県	▲ 1,940	▲ 825	▲ 1,115	1.35
青森県	▲ 5,566	▲ 2,538	▲ 3,028	1.19	石川県	▲ 2,241	▲ 1,082	▲ 1,159	1.07	岡山県	▲ 4,270	▲ 2,305	▲ 1,965	0.85
岩手県	▲ 4,787	▲ 2,024	▲ 2,763	1.37	福井県	▲ 2,607	▲ 1,197	▲ 1,410	1.18	広島県	▲ 7,396	▲ 3,671	▲ 3,725	1.01
宮城県	▲ 1,017	▲ 442	▲ 575	1.30	山梨県	▲ 816	▲ 304	▲ 512	1.68	山口県	▲ 4,214	▲ 1,758	▲ 2,456	1.40
秋田県	▲ 3,175	▲ 1,278	▲ 1,897	1.48	長野県	▲ 1,584	▲ 397	▲ 1,187	2.99	徳島県	▲ 2,347	▲ 969	▲ 1,378	1.42
山形県	▲ 4,190	▲ 1,857	▲ 2,333	1.26	岐阜県	▲ 5,222	▲ 2,453	▲ 2,769	1.13	香川県	▲ 2,052	▲ 1,004	▲ 1,048	1.04
福島県	▲ 6,926	▲ 3,436	▲ 3,490	1.02	静岡県	▲ 6,760	▲ 3,174	▲ 3,586	1.13	愛媛県	▲ 4,125	▲ 1,831	▲ 2,294	1.25
茨城県	▲ 1,180	+ 116	▲ 1,296	-	愛知県	▲ 2,643	▲ 1,303	▲ 1,340	1.03	高知県	▲ 2,031	▲ 691	▲ 1,340	1.94
栃木県	▲ 2,557	▲ 1,038	▲ 1,519	1.46	三重県	▲ 5,721	▲ 3,012	▲ 2,709	0.90	福岡県	+ 8,642	+ 4,509	+ 4,133	0.92
群馬県	▲ 2,214	▲ 830	▲ 1,384	1.67	滋賀県	▲ 677	▲ 425	▲ 252	0.59	佐賀県	▲ 1,476	▲ 668	▲ 808	1.21
埼玉県	+ 17,850	+ 8,084	+ 9,766	1.21	京都府	▲ 3,820	▲ 2,132	▲ 1,688	0.79	長崎県	▲ 6,357	▲ 2,438	▲ 3,919	1.61
千葉県	+ 16,375	+ 7,862	+ 8,513	1.08	大阪府	+ 13,071	+ 5,079	+ 7,992	1.57	熊本県	▲ 1,442	▲ 319	▲ 1,123	3.52
東京都	+ 58,489	+ 25,884	+ 32,605	1.26	兵庫県	▲ 7,004	▲ 4,291	▲ 2,713	0.63	大分県	▲ 2,486	▲ 1,153	▲ 1,333	1.16
神奈川県	+ 22,088	+ 9,614	+ 12,474	1.30	奈良県	▲ 2,012	▲ 1,341	▲ 671	0.50	宮崎県	▲ 1,729	▲ 665	▲ 1,064	1.60
新潟県	▲ 6,161	▲ 2,814	▲ 3,347	1.19	和歌山県	▲ 2,529	▲ 1,123	▲ 1,406	1.25	鹿児島県	▲ 3,214	▲ 925	▲ 2,289	2.47
					鳥取県	▲ 1,888	▲ 780	▲ 1,108	1.42	沖縄県	▲ 644	▲ 145	▲ 499	3.44

総務省「住民基本台帳人口移動報告」

出生数のうち 93.61%（2020 年）を占める 20-39 歳の女性人口が、総人口に占める割合の推移をみると、こうした若年層の女性の社会減少と、高齢化による年齢構成の変化を受けて、北海道はその割合を 10 年間で約 2 ポイント低下させた。低下ペースは全国平均よりも速く、その差は年々広がっている（図表 3-18）。また、この比率の高さは 47 都道府県中 25 番目で、人口 100 万人以上の大都市を擁する都道府県の中では最も低い（図表 3-19）。

【図表 3-18 総人口に占める 20-39 歳女性人口の割合の推移】（図表 1-7 再掲）



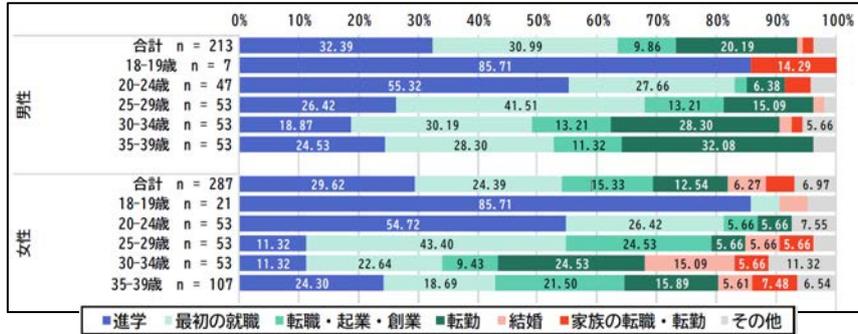
【図表 3-19 都道府県別 20-39 歳女性人口の割合】（図表 1-8 再掲）

都道府県	2023.1.1 人口	うち 20-39歳女性	構成比%	都道府県	2023.1.1 人口	うち 20-39歳女性	構成比%	都道府県	2023.1.1 人口	うち 20-39歳女性	構成比%
全国	125,416,877	12,930,784	10.31	富山県	1,028,440	90,941	8.84	島根県	658,809	56,691	8.61
北海道	5,139,913	478,867	9.32	石川県	1,117,303	107,628	9.63	岡山県	1,865,478	186,266	9.98
青森県	1,225,497	100,599	8.21	福井県	759,777	71,373	9.39	広島県	2,770,623	270,775	9.77
岩手県	1,189,670	100,069	8.41	山梨県	812,615	74,616	9.18	山口県	1,326,218	113,168	8.53
宮城県	2,257,472	233,689	10.35	長野県	2,043,798	181,251	8.87	徳島県	718,879	63,464	8.83
秋田県	941,021	70,289	7.47	岐阜県	1,982,294	186,741	9.42	香川県	956,787	88,718	9.27
山形県	1,042,396	88,125	8.45	静岡県	3,633,773	338,333	9.31	愛媛県	1,327,185	117,799	8.88
福島県	1,818,581	162,884	8.96	愛知県	7,512,703	815,497	10.85	高知県	684,964	56,516	8.25
茨城県	2,879,808	271,997	9.44	三重県	1,772,427	168,405	9.50	福岡県	5,104,921	557,338	10.92
栃木県	1,929,434	183,339	9.50	滋賀県	1,413,989	144,937	10.25	佐賀県	806,877	77,075	9.55
群馬県	1,930,976	181,699	9.41	京都府	2,501,269	259,400	10.37	長崎県	1,306,060	113,763	8.71
埼玉県	7,381,035	788,760	10.69	大阪府	8,784,421	991,684	11.29	熊本県	1,737,946	165,302	9.51
千葉県	6,310,075	664,825	10.54	兵庫県	5,459,867	549,273	10.06	大分県	1,123,525	100,579	8.95
東京都	13,841,665	1,802,641	13.02	奈良県	1,325,385	124,701	9.41	宮崎県	1,068,838	94,645	8.85
神奈川県	9,212,003	1,002,936	10.89	和歌山県	924,469	82,268	8.90	鹿児島県	1,591,699	145,213	9.12
新潟県	2,163,908	189,800	8.77	鳥取県	546,558	49,142	8.99	沖縄県	1,485,526	164,083	11.05

総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」

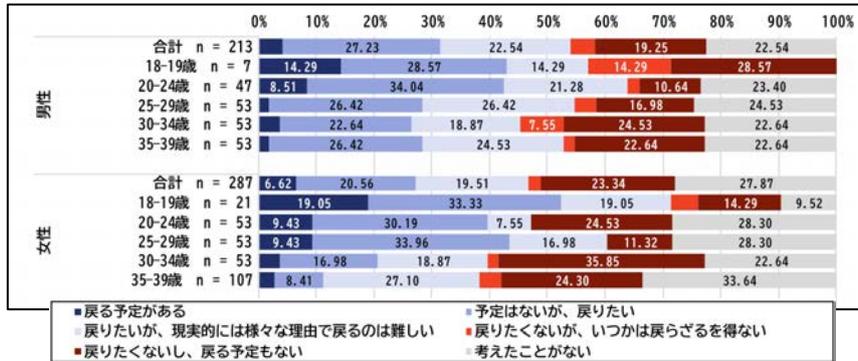
北海道から転出した首都圏在住者へのアンケートの結果をみると、女性の首都圏への転出の直接的な要因としては、最初の就職、転職、転勤などの仕事の都合が半数、進学が3割程度で合わせると8割を占める(図表3-20)。また、25-39歳では、男性よりも結婚や家族都合での転出が多いのも特徴的である。

【図表 3-20 北海道から首都圏に転出した理由】(図表 2-3-2 再掲・抜粋)



北海道へのUターン意向を持つ女性は同アンケート回答者の半数弱と決して少なくないが(図表3-21)、Uターンに際してのネガティブ要素として「地方社会は狭く、閉塞感を感じる」「親や親戚との関係、近所付き合いなど煩わしい人間関係」「地方社会に残る習慣や時代に合わない価値観」を挙げる女性も2割前後と無視できない割合になっている(図表3-22)。このうち、Uターンしたくないと考える層ではこれらの回答率はさらに高く、転出した女性が北海道へと戻らない大きな要因と考えられる。

【図表 3-21 北海道へのUターン意向】(図表 2-3-8 再掲・抜粋)



【図表 3-22 北海道へのUターンに伴うネガティブ要素】(図表 2-3-10 再掲・抜粋)

	給与や報酬が低い	自身のスキルが活かせない	キャリアアップが難しい	働き方や評価方法が合わない	性別による役割期待の違い	買物や施設の利便性が悪い	交通の利便性が悪い	希望する住居がない	医療サービスに不安を感じる	地方社会は狭く、閉塞感を感じる	親や親戚との関係が近い	子どもの教育費が高い	保育園の待機児童が多い	同年代の若者が少ない	育児や子育ての面で理解が足りない	地方社会に残る習慣や時代に合わない価値観	性別による役割期待の違い	その他	ネガティブ要素を感じない	
男性	合計 n = 213	51.17	28.17	26.29	9.39	3.76	32.39	39.91	5.16	7.04	14.55	12.21	13.15	7.04	4.69	2.82	9.39	2.35	8.45	15.02
18-19歳 n = 7	57.14	28.57	14.29	0.00	0.00	42.86	42.86	0.00	0.00	0.00	14.29	0.00	0.00	0.00	0.00	14.29	0.00	0.00	0.00	
20-24歳 n = 47	38.30	23.40	27.66	4.26	2.13	23.40	34.04	2.13	4.26	8.51	12.77	4.26	2.13	4.26	4.26	6.38	4.26	6.38	21.28	
25-29歳 n = 53	49.06	32.08	22.64	11.32	5.66	30.19	30.19	5.66	1.89	11.32	9.43	5.66	3.77	3.77	1.89	1.89	0.00	7.55	15.09	
30-34歳 n = 53	60.38	24.53	28.30	15.09	0.00	32.08	41.51	7.55	9.43	22.64	16.98	18.87	15.09	5.66	3.77	16.98	1.89	11.32	11.32	
35-39歳 n = 53	54.72	32.08	28.30	7.55	7.55	41.51	52.83	5.66	13.21	16.98	11.32	22.64	7.55	5.66	1.89	11.32	3.77	9.43	15.09	
女性	合計 n = 287	55.05	28.92	29.62	15.68	8.01	46.34	50.87	9.41	11.32	23.69	17.77	20.56	9.76	12.20	4.5	18.12	6.97	13.94	10.10
18-19歳 n = 21	38.10	23.81	23.81	23.81	4.76	57.14	42.86	9.52	0.00	14.29	19.05	28.57	9.52	23.81	4.76	14.29	4.76	0.00	19.05	
20-24歳 n = 53	45.28	22.64	30.19	15.09	7.55	52.83	49.06	7.55	5.66	22.64	16.98	13.21	9.43	11.32	1.89	11.32	5.66	9.43	7.55	
25-29歳 n = 53	56.60	41.51	33.96	15.09	3.77	35.85	49.06	3.77	9.43	16.98	13.21	20.75	15.09	20.75	7.55	16.98	3.77	20.75	11.32	
30-34歳 n = 53	66.04	28.30	30.19	11.32	7.55	47.17	54.72	13.21	18.87	20.75	13.21	22.64	7.55	5.66	3.77	11.32	5.66	13.21	9.43	
35-39歳 n = 107	57.01	27.10	28.04	16.82	11.21	45.79	52.34	11.21	13.08	30.84	22.43	21.50	8.41	9.35	4.67	26.17	10.28	15.89	9.35	

首都圏への転出者が再び北海道で暮らしていくために必要な要素として、女性では過半数が「多様な雇用先・職場がある」と回答している。また、「正社員として長く働き続ける職場がある」も4割を上回る(図表3-23)。

【図表3-23 北海道で暮らしていくために必要なこと】(図表2-3-11再掲・抜粋)

		正社員として長く働き続けられる企業が多くある	多様な雇用先・職場がある	希望する進学先がある	出産・育児のしやすさ、支援体制が整っている	教育環境が充実している	医療機関や介護施設などのサービスが充実している	地域の人間関係が良好	性別による役割や賃金の格差解消	性別による役割分担の解消	結婚した配偶者の親と同居している	公共交通機関が充実している	その他特にな	
男性	合計 n=213	45.54	49.77	17.84	25.35	21.13	20.66	14.55	7.51	6.57	13.15	37.56	4.23	20.66
	18-19歳 n=7	28.57	28.57	28.57	42.86	14.29	14.29	28.57	0.00	0.00	14.29	57.14	0.00	28.57
	20-24歳 n=47	27.66	40.43	23.40	25.53	21.28	21.28	14.89	10.64	6.38	10.64	42.55	4.26	36.17
	25-29歳 n=53	50.94	56.60	11.32	16.98	16.98	16.98	7.55	9.43	7.55	7.55	30.19	3.77	22.64
	30-34歳 n=53	58.49	56.60	20.75	33.96	26.42	28.30	16.98	5.66	5.66	24.53	41.51	1.89	11.32
	35-39歳 n=53	45.28	47.17	15.09	22.64	20.75	16.98	16.98	5.66	7.55	9.43	33.96	7.55	13.21
女性	合計 n=287	41.81	51.92	20.91	29.97	31.01	30.31	17.07	18.82	15.68	20.21	49.83	5.23	14.63
	18-19歳 n=21	33.33	47.62	28.57	33.33	33.33	9.52	19.05	19.05	9.52	28.57	47.62	0.00	23.81
	20-24歳 n=53	52.83	60.38	30.19	30.19	30.19	41.51	16.98	20.75	15.09	24.53	50.94	1.89	7.55
	25-29歳 n=53	39.62	49.06	15.09	39.62	41.51	20.75	18.87	13.21	15.09	15.09	52.83	7.55	13.21
	30-34歳 n=53	54.72	54.72	20.75	33.96	30.19	32.08	15.09	15.09	11.32	11.32	50.94	1.89	15.09
	35-39歳 n=107	32.71	48.60	17.76	22.43	26.17	32.71	16.82	22.43	19.63	23.36	47.66	8.41	16.82

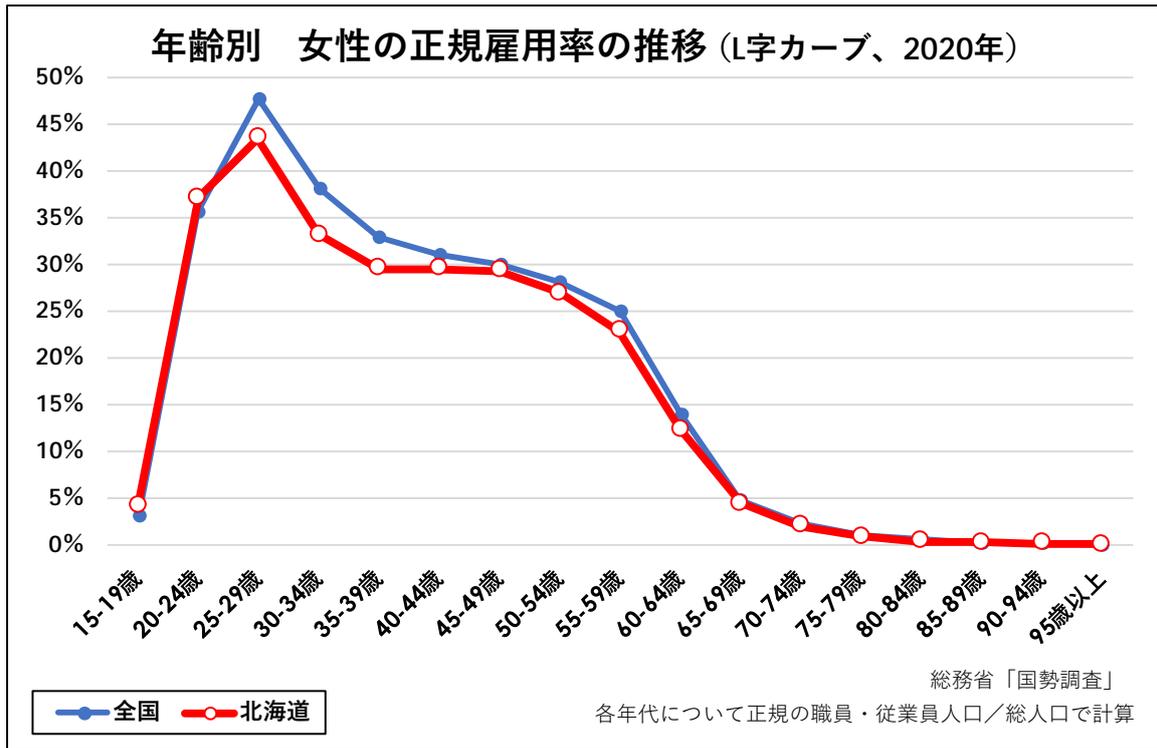
北海道が行った住民アンケートの結果によれば、女性が地域にとどまるためには、「女性にとって多様な雇用先・職場が多くある」ことに加えて、18-29歳や30-39歳の若年層で多かった意見として、「結婚したら男性の親と同居して当然という考え方等の縛りがない」というものも挙がった。能力を活かせる職種の多様化に加えて、古い慣習などにとらわれない自由なライフスタイルへの価値観の転換も求められている(図表3-24)。

【図表3-24 女性の定着に必要な要素】(図表2-4-25再掲・抜粋)

		合計	正社員として長く働き続けられる企業が多くある	女性にとって多様な雇用先・職場がある	希望する進学先がある	出産・育児のしやすさ、支援体制が整っている	教育環境が充実している	医療機関や介護施設などのサービスが充実している	文化・娯楽等を楽しむ	地域の人間関係が良好	性別役割分担意識に固執していない	結婚したら男性の親と同居して当然という考え方等の縛りがない
性別	男性	278	56.12	69.42	12.95	57.91	10.43	18.35	8.99	14.03	7.91	9.71
	女性	337	54.90	71.51	19.88	54.90	14.84	21.66	11.28	8.61	8.31	8.90
年代別	18~29歳	54	51.8	64.81	18.52	57.41	9.26	14.81	16.67	9.26	11.11	20.37
	30~39歳	111	57.66	73.87	12.61	63.96	14.41	14.41	14.41	8.11	10.81	11.71
	40~49歳	174	60.34	74.71	16.09	54.60	13.22	16.67	8.05	10.34	7.47	8.05
	50~59歳	144	55.56	68.75	25.00	51.39	11.11	22.22	8.33	13.89	5.56	7.64
	60~69歳	106	51.89	67.92	14.15	57.55	12.26	26.42	9.43	13.21	10.38	6.60
	70歳以上	38	44.74	60.53	7.89	52.63	15.79	36.84	7.89	10.53	2.63	7.89

ここまで、調査や分析を通じて女性の転出抑制や転入促進には雇用環境の改善が効果的であると考察してきた。ここで、実際に北海道における年代別の女性の正規雇用率（その形状から「L字カーブ」とも呼ばれる）をみると、20代後半から30代にかけて全国との差が開いている（図表3-25）。他県と比較しても低い水準で、30-34歳では最下位となっている。なお、同年代の正規雇用率は男性でも低い（図表3-26）、正社員として長く働ける職場づくりは、女性の転出抑制だけでなく男性の転出抑制にもつながり、所得向上を通じた経済的不安の軽減や出生率の向上も期待される。

【図表3-25 年齢別 女性の正規雇用率の推移（2020年）】



【図表3-26 30-34歳の正規雇用率（2020年）】

都道府県	総計	順位	男性	順位	女性	順位	都道府県	総計	順位	男性	順位	女性	順位	都道府県	総計	順位	男性	順位	女性	順位
	%		%		%			%		%		%			%		%		%	
全国	50.38	-	62.15	-	38.22	-	富山県	64.44	1	76.33	1	51.36	2	島根県	59.92	4	71.00	8	48.29	4
北海道	46.61	43	59.88	40	33.27	47	石川県	58.54	7	71.29	7	45.23	9	岡山県	54.25	21	68.68	19	39.77	22
青森県	57.23	10	69.10	16	44.96	10	福井県	61.05	3	73.63	2	47.77	5	広島県	53.72	25	68.72	18	37.78	30
岩手県	58.37	8	70.47	10	45.65	8	山梨県	53.62	26	67.89	24	38.17	29	山口県	55.18	15	70.92	9	38.65	27
宮城県	52.55	30	64.85	35	39.96	21	長野県	55.02	16	70.04	11	39.06	24	徳島県	56.84	11	68.56	21	44.94	11
秋田県	59.67	5	69.43	14	49.53	3	岐阜県	54.70	19	71.51	4	36.93	35	香川県	55.94	14	69.83	12	41.35	17
山形県	61.74	2	71.49	5	51.52	1	静岡県	56.09	13	71.33	6	39.41	23	愛媛県	52.17	34	66.68	29	37.59	32
福島県	54.58	20	67.22	27	40.76	19	愛知県	52.84	29	67.93	23	36.16	41	高知県	51.80	35	59.60	43	44.14	12
茨城県	52.96	28	66.39	31	37.72	31	三重県	52.39	31	67.38	26	36.18	40	福岡県	48.04	42	59.78	41	36.83	36
栃木県	52.20	33	65.82	32	36.83	37	滋賀県	52.37	32	67.11	28	36.63	38	佐賀県	56.29	12	69.80	13	43.31	13
群馬県	54.13	22	67.61	25	39.04	25	京都府	45.75	44	56.22	44	35.47	43	長崎県	54.95	17	68.61	20	41.53	16
埼玉県	50.37	36	62.47	38	37.50	33	大阪府	43.44	46	53.80	45	33.33	46	熊本県	53.30	27	65.37	33	41.63	15
千葉県	49.84	38	61.54	39	37.34	34	兵庫県	49.79	40	63.74	36	36.05	42	大分県	54.93	18	68.73	17	40.92	18
東京都	44.30	45	49.80	47	38.72	26	奈良県	49.84	39	63.71	37	36.63	39	宮崎県	53.85	24	66.63	30	41.70	14
神奈川県	49.40	41	59.70	42	38.39	28	和歌山県	49.85	37	65.17	34	34.42	44	鹿児島県	54.06	23	69.34	15	40.07	20
新潟県	59.46	6	72.03	3	46.13	7	鳥取県	57.29	9	68.19	22	46.20	6	沖縄県	42.03	47	50.76	46	33.42	45

総務省「国勢調査」 正規の職員・従業員人口／総人口で計算

3-2-2 札幌への人口一極集中について

- 2023年の北海道の総人口に占める道央圏の割合は64%、札幌市だけで38%と、札幌への人口一極集中の傾向が強い。
- 道内における人口移動をみると、札幌市以外の178市町村から札幌市に対して毎年1万人以上の転出超過となっている。
- 札幌への人口一極集中の理由について、仕事の選択肢の多さに加え、公共交通や買い物、娯楽の利便性が挙げられている。

2023年の北海道の総人口は514.0万人であったが、そのうち道央圏に328.1万人(63.84%)、札幌市に195.9万人(38.12%)が居住している。近年は札幌市の人口が横ばいから微減に転じたものの、それ以外の地域の人口が減少し続けているため、総人口に占める札幌市の人口の割合は年々拡大傾向にある(図表3-27)。

【図表3-27 圏域別の人口動態】(図表1-9再掲)

圏域	2022.	2023.	2022.	2022.	2022.	2022.	2023.
	1.1時点 人口	1.1時点 人口	1.1~12.31 自然増減数	1.1~12.31 社会増減数	1.1~12.31 人口増減数	1.1~12.31 人口増減率	1.1時点 人口構成比
単位	人	人	人	人	人	%	%
全道	5,183,687	5,139,913	-47,795	4,021	-43,774	-0.84	100.00
道央	3,297,783	3,281,276	-26,750	10,243	-16,507	-0.50	63.84
札幌圏	2,364,056	2,361,829	-14,761	12,534	-2,227	-0.09	45.95
札幌市	1,960,668	1,959,512	-12,215	11,059	-1,156	-0.06	38.12
札幌圏除く	933,727	919,447	-11,989	-2,291	-14,280	-1.53	17.89
苫小牧市	169,528	168,299	-1,192	-37	-1,229	-0.72	3.27
道南	411,111	404,410	-5,496	-1,205	-6,701	-1.63	7.87
函館市	248,106	244,431	-3,232	-443	-3,675	-1.48	4.76
道北	581,525	573,078	-6,399	-2,048	-8,447	-1.45	11.15
旭川市	327,960	324,186	-3,460	-314	-3,774	-1.15	6.31
オホーツク	269,388	265,242	-3,081	-1,065	-4,146	-1.54	5.16
北見市	114,326	113,036	-1,183	-107	-1,290	-1.13	2.20
十勝	331,894	328,861	-3,000	-33	-3,033	-0.91	6.40
帯広市	165,047	164,014	-1,260	227	-1,033	-0.63	3.19
釧路・根室	291,986	287,046	-3,069	-1,871	-4,940	-1.69	5.58
釧路市	163,110	160,483	-1,802	-825	-2,627	-1.61	3.12

総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」

最大都市への人口集中度38%は47都道府県中13位と、北海道は他県と比較しても人口の一極集中の傾向が強い(図表3-28)。

【図表3-28 都道府県別 最大都市と人口の集中度】(図表1-10再掲)

都道府県	総人口 人	最大都市 人口 人	集中度 %	都道府県	総人口 人	最大都市 人口 人	集中度 %	都道府県	総人口 人	最大都市 人口 人	集中度 %
北海道	5,139,913	札幌市 1,959,512	38.12	富山県	1,028,440	富山市 409,075	39.78	島根県	658,809	松江市 197,843	30.03
青森県	1,225,497	青森市 271,544	22.16	石川県	1,117,303	金沢市 447,181	40.02	岡山県	1,865,478	岡山市 702,020	37.63
岩手県	1,189,670	盛岡市 282,960	23.78	福井県	759,777	福井市 257,941	33.95	広島県	2,770,623	広島市 1,184,731	42.76
宮城県	2,257,472	仙台市 1,067,486	47.29	山梨県	812,615	甲府市 186,393	22.94	山口県	1,326,218	下関市 250,645	18.90
秋田県	941,021	秋田市 300,470	31.93	長野県	2,043,798	長野市 368,785	18.04	徳島県	718,879	徳島市 249,040	34.64
山形県	1,042,396	山形市 240,441	23.07	岐阜県	1,982,294	岐阜市 402,400	20.30	香川県	956,787	高松市 422,424	44.15
福島県	1,818,581	郡山市 317,486	17.46	静岡県	3,633,773	浜松市 792,704	21.81	愛媛県	1,327,185	松山市 503,865	37.96
茨城県	2,879,808	水戸市 270,010	9.38	愛知県	7,512,703	名古屋 2,294,854	30.55	高知県	684,964	高知市 319,724	46.68
栃木県	1,929,434	宇都宮市 517,497	26.82	三重県	1,772,427	四日市市 309,719	17.47	福岡県	5,104,921	福岡市 1,581,398	30.98
群馬県	1,930,976	高崎市 369,314	19.13	滋賀県	1,413,989	大津市 344,552	24.37	佐賀県	806,877	佐賀市 229,427	28.43
埼玉県	7,381,035	さいたま市 1,339,333	18.15	京都府	2,501,269	京都市 1,385,190	55.38	長崎県	1,306,060	長崎市 401,195	30.72
千葉県	6,310,075	千葉市 977,016	15.48	大阪府	8,784,421	大阪市 2,741,587	31.21	熊本県	1,737,946	熊本市 731,476	42.09
東京都	13,841,665	特別都区部 9,569,211	69.13	兵庫県	5,459,867	神戸市 1,510,917	27.67	大分県	1,123,525	大分市 476,556	42.42
神奈川県	9,212,003	横浜市 3,753,645	40.75	奈良県	1,325,385	奈良市 351,418	26.51	宮崎県	1,068,838	宮崎市 399,576	37.38
新潟県	2,163,908	新潟市 773,914	35.76	和歌山県	924,469	和歌山市 359,654	38.90	鹿児島県	1,591,699	鹿児島市 597,834	37.56
				鳥取県	546,558	鳥取市 183,269	33.53	沖縄県	1,485,526	那覇市 317,030	21.34

総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯数」

道内の圏域間での人口移動をみると、各圏域から札幌市や周辺市に対して人口が流入していることがわかる（図表 3-29）。道央圏域以外のいずれの圏域においても、中核都市よりも札幌圏への転出超過数が多く、各中核都市が圏域内に人口をとどめておくいわゆる「人口のダム機能」は弱まってきている。一方、札幌から東京圏への人口流出はそれに比べると相対的に少なく、札幌は北海道全体における「人口のダム機能」を発揮していることがわかる（図表 3-30）。

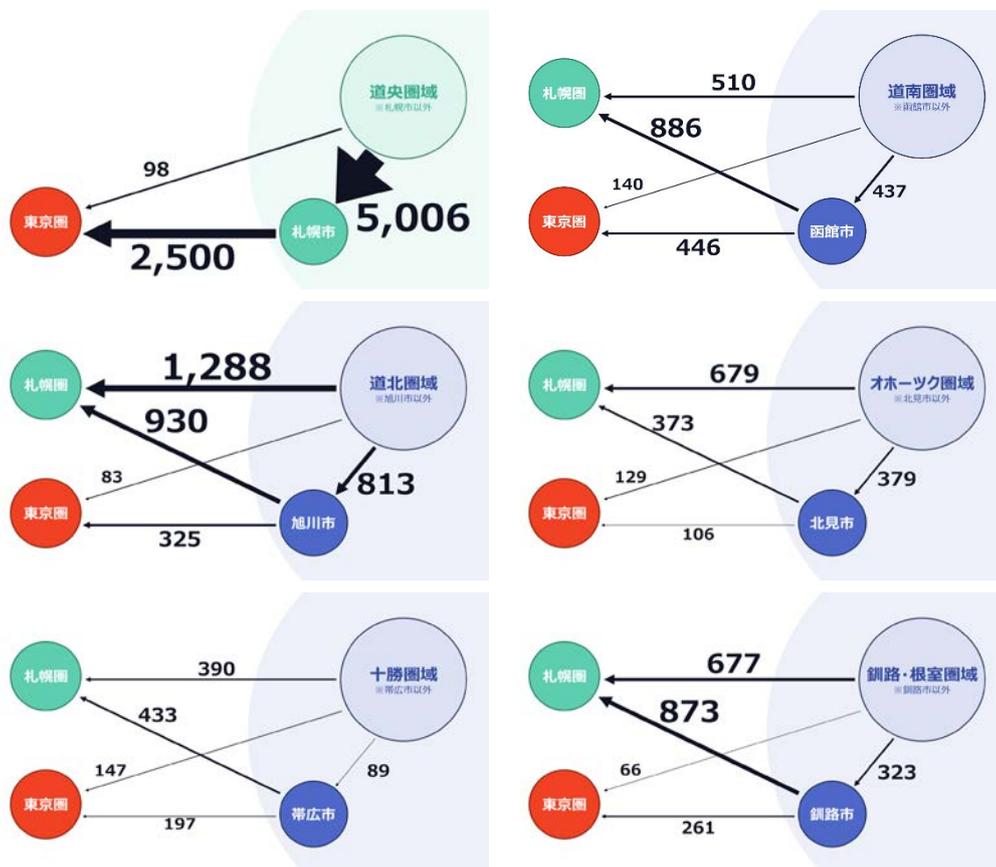
加えて、釧路・根室圏域から十勝圏域（帯広市）、オホーツク圏域から道北圏域（旭川市）のように、より札幌に近い圏域への移動にも一定の規模がみられる。

【図表 3-29 道内各圏域別の転入超過数（2023年）】（図表 2-2-17 再掲・抜粋）

道内各圏域間の転入超過数（2023年）																
道内計	全道	道央	札幌圏	札幌市	札幌圏除く	苫小牧市	道南	函館市	道北	旭川市	オホーツク	北見市	十勝	帯広市	釧路・根室	釧路市
全道		-7,684	-11,362	-11,753	3,678	50	1,373	351	2,239	-239	1,320	-25	628	191	2,124	846
道央	7,684		-4,323	-5,006	4,323	287	1,459	857	2,318	797	1,226	403	892	477	1,789	988
札幌圏	11,362	4,323		-745	4,323	686	1,396	886	2,218	930	1,052	373	823	433	1,550	873
札幌市	11,753	5,006	745		4,261	738	1,269	819	2,152	938	1,003	361	846	459	1,477	834
札幌圏除く	-3,678	-4,323	-4,323	-4,261		-399	63	-29	100	-133	174	30	69	44	239	115
苫小牧市	-50	-287	-686	-738	399		53	14	32	11	61	11	-1	-13	92	63
道南	-1,373	-1,459	-1,396	-1,269	-63	-53		-437	30	5	41	3	4	10	11	7
函館市	-351	-857	-886	-819	29	-14	437		40	7	16	6	9	4	4	8
道北	-2,239	-2,318	-2,218	-2,152	-100	-32	-30	-40		-813	106	6	-52	2	55	5
旭川市	239	-797	-930	-938	133	-11	-5	-7	813		138	27	16	13	74	31
オホーツク	-1,320	-1,226	-1,052	-1,003	-174	-61	-41	-16	-106	-138		-379	8	-12	45	31
北見市	25	-403	-373	-361	-30	-11	-3	-6	-6	-27	379		-8	-7	66	39
十勝	-628	-892	-823	-846	-69	1	-4	-9	52	-16	-8	8		-89	224	138
帯広市	-191	-477	-433	-459	-44	13	-10	-4	-2	-13	12	7	89		197	131
釧路・根室	-2,124	-1,789	-1,550	-1,477	-239	-92	-11	-4	-55	-74	-45	-66	-224	-197		-323
釧路市	-846	-988	-873	-834	-115	-63	-7	-8	-5	-31	-31	-39	-138	-131	323	

北海道「振興局市区別道内転入転出者数」

【図表 3-30 各圏域における圏域内・圏域外の人口移動】（図表 2-2-19 再掲）



道内における圏域別の人口移動をみると、札幌市以外の 178 市町村から札幌市に対して、1 万人以上の転出超過が続いている。特に札幌圏を除く道央圏（当別町、新篠津村と後志、空知、胆振、日高の各管内）からの流入が最も多い（図表 3-31）。

【図表 3-31 道内各圏域別の転入超過数の推移】（図表 2-2-20 再掲）

道内各圏域間の転入超過数

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
道央	6,418	7,309	7,574	7,617	7,917	8,657	7,037	7,030	6,766
札幌圏	12,248	12,859	13,231	12,739	13,381	14,128	12,052	11,085	10,601
札幌市	12,139	12,203	12,305	12,177	11,885	12,323	11,290	11,087	10,525
札幌圏除く	-5,830	-5,550	-5,657	-5,122	-5,464	-5,471	-5,015	-4,055	-3,835
苫小牧市	60	208	24	152	182	356	-32	306	186
道南	-1,079	-1,253	-1,240	-1,390	-1,457	-1,444	-1,662	-1,357	-1,091
函館市	-265	-48	-286	-140	-388	-362	-363	-433	-276
道北	-1,762	-2,234	-2,246	-2,418	-2,517	-2,653	-1,818	-2,196	-2,249
旭川市	462	177	-130	-149	-228	-173	306	-55	137
オホーツク	-1,711	-1,573	-1,967	-1,589	-1,597	-1,900	-1,378	-1,298	-1,370
北見市	-307	-295	-312	-171	-89	-130	-160	-29	-124
十勝	-264	-575	-398	-547	-735	-862	-247	-510	-456
帯広市	195	196	150	102	95	103	332	313	285
釧路・根室	-1,602	-1,674	-1,723	-1,673	-1,611	-1,798	-1,932	-1,669	-1,600
釧路市	-485	-436	-527	-555	-452	-614	-729	-507	-535

北海道「振興局市区別道内転入転出者数」

北海道が行った住民アンケートの結果によれば、札幌市への人口集中の要因として「仕事の選択肢が多い」「公共交通機関が整っている」が過半数からの回答を得ている。また、18-29 歳、30-39 歳からは「娯楽環境」、60-69 歳、70 歳以上からは「医療や介護等福祉」の充実が挙がるなど、各世代の生活に対する需要を取り込んでいることが、札幌への人口集中につながっているとわかる。「様々な面における選択肢の多さ」は、北海道から首都圏への転出理由においても浮かび上がっており、道内のみならず国内全体における大都市への人口集中の要因であると考えられる（図表 3-32）。

【図表 3-32 札幌市に人口が集中する理由】（図表 2-4-22 再掲）

	合計	仕事の 選択肢 が多い	買い物 が便利 である	公共交 通機関 が整っ ている	子育 て・教 育環境 が充実 してい る	医療や 介護等 福祉が 充実し ている	娯楽環 境が充 実して いる	家族の 札幌市 への転 出	その他	
性別	男性	288	88.19	43.75	60.07	15.28	40.28	24.65	10.07	2.08
	女性	352	84.94	45.45	64.77	13.07	36.93	26.70	8.52	0.85
年代別	18～29 歳	54	85.19	40.74	62.96	22.22	25.93	40.74	7.41	1.85
	30～39 歳	113	90.27	49.56	57.52	15.04	30.09	39.82	6.19	1.77
	40～49 歳	179	83.80	50.28	62.01	13.41	30.73	26.82	7.26	1.12
	50～59 歳	152	82.24	48.03	65.79	8.55	42.11	25.00	9.87	1.32
	60～69 歳	109	91.74	34.86	65.14	17.43	51.38	11.01	14.68	0.92
	70 歳以上	45	86.67	26.67	60.00	13.33	64.44	8.89	15.56	2.22

なお、こうした人口一極集中が進む中で札幌市は、若年層を対象とした地域滞在型研修プログラム「GO! LOCAL」の実施や、「オータムフェスト」のような道内各地の食資源を身近に感じてもらう取組、道内の大学との産学連携による地域課題の解決など、道内連携の取組を通じて、道内各地との関係人口の創出を進めている（図表 3-33）。

【図表 3-33 令和 5 年度 札幌市関係人口創出事業「GO! LOCAL」】

GO! LOCAL

札幌市関係人口創出事業

地域との関わりを通して
新たなつながりを作ろう!

自分のチカラを
発揮するフィールド

余市町
千歳市
比布町

- ☑ 地域に深く関わってみたい
- ☑ 地域や企業に新たな価値を生み出したい
- ☑ 多様な学生・社会人と交流し、共に学びあいたい

道内では、人口減少・高齢化が進み、地域づくりの担い手が不足する地域が多くあります。そこで、さっぽろ連携中経都市圏の若者が道内の地域に滞在し、地域のニーズに応じた活動に参加し、その地域への理解を深めるとともに、魅力を発信する主体になってもらい、北海道全体の活性化を図ります。

地域の事業者と協働しながら、本気で地域課題に向き合い、新たな価値を生み出し、地域を盛り上げましょう!!

札幌市
City of Sapporo

札幌市まちづくり政策局 政策企画部 企画課