

はじめに

日本では年々、人口の減少がつづいています。この人口減少によって、すでに社会のさまざまな場面で問題が起こっていて、これからも多くの問題が引き起こされるといわれています。

例えば、人口が減ると働く人が減ります。働く人が減ると、多くの業種で人手不足になります。人手不足になると、会社などは活動できなくなり、経済は低迷してしまうかもしれません。社会にとって人口減少はいいことがない、と悲観的に報道されることもあります。

こうした人口減少にもとづく未来予測は、人口統計データをもとにしたシミュレーションです。現在では、国や自治体、企業などが、人口減少の問題に對して、さまざまな取り組みをはじめています。そうした取り組みや時代の変化によって、人口減少のスピードがゆるやかになったり、止まったりする可能性があります。また、人口が減少していくなかでも、技術の進歩や社会の仕組みを変えることで、暮らしを豊かにする方法も考えられています。

まずは、この本で日本の現状を知り、未来のために、日本社会がかかえる人口減少の問題をみんなで考えていきましょう。

おもな登場人物



リク

人口減少の進む地方のま
ちの出身。大学から東京
に出てきて、そのまま東京
の企業に就職した。ミサ
キと幼なじみ。



ミサキ

人口減少の進む地方のま
ちの出身。地元の大学に
進学し、地元企業に就職。
東京支店に配属となり、
現在上京中。

もくじ

日本の未来が危ない!? 人口減少社会

③ 食べるものがなくなる!? ほか

はじめに

縮みゆく日本をどう救う？	6
特に人口が減っている都道府県はどこ？	8
超高齢社会に拍車がかかる!?	10
食べるものがなくなる!?	12
救急車がすぐに来ない!	14
輸血用の血液が不足!?	16
お医者さんも、これからは不足する!?	18
孤独死をする人が増える!?	20
死亡数が出生数を上回る	22
この土地はいったい誰のもの?	24
土砂災害が起こりやすくなる!?	26
このままだと選挙はどうなるの?	28

未来のための選択	人口減少にそなえて、自分たちでできること	30
----------	----------------------	----

さくいん

※本書に掲載されているデータや情報は、原稿執筆時のもので、現状と一致しない場合があります。



ミサキの母

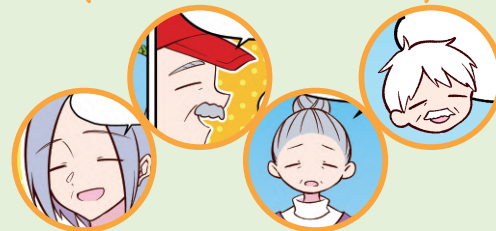
ミサキの
同僚



リクの上司・同僚



リクの転勤先のまちな人



特に人口が減っている 都道府県はどこ？

今後もっとも人口の減少率が高くなる秋田県

国立社会保障・人口問題研究所の2023年の推計（右ページの表）によれば、全都道府県でもっとも人口が多い東京都では、2040年に約1450万人と2020年よりも増加するものの、2045年には約1448万人に減少すると見られています。東京都以外のすべての道府県では、2025年以降、人口が減少する見通しとなっています。

2020年の総人口の指数を100とした場合、2050年までの30年間でもっとも人口減少が進むのは秋田県（58.4）で、次に青森県（61.0）、岩手県（64.7）と東北地方の減少が目立っています。ただ、指数が70を切るとされる県は全部で11もあり、急激な人口減少は、特定の都道府県に過ぎない問題ではありません。

首都圏の人口はあまり変わらない？

この推計で見ると、東京都も2045年以降は人口が減少するものの、2050年の総人口の指数は102.5で、現在よりもやや増加する予想です。また、千葉県、埼玉県、神奈川県といった東京都以外の首都圏も人口減少率が低く、指数も90台にとどまると推計されています。

このように、全国的に人口減少が進む中でも、首都圏の人口の変化は比較的ゆるやかに進行していくと考えられています。

新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけに、一時は東京都から転出する企業が増加しましたが、現在は東京へ転入する人も多く、再び東京一極集中に回帰しています。特に、近年は若い女性の転入が多くなっています。

人口減少の問題が日本中でさわがれるようになり、国や都道府県などでも、対応策がこれまで以上に活発に議論されるようになりました。

都道府県別・総人口将来推計の推移

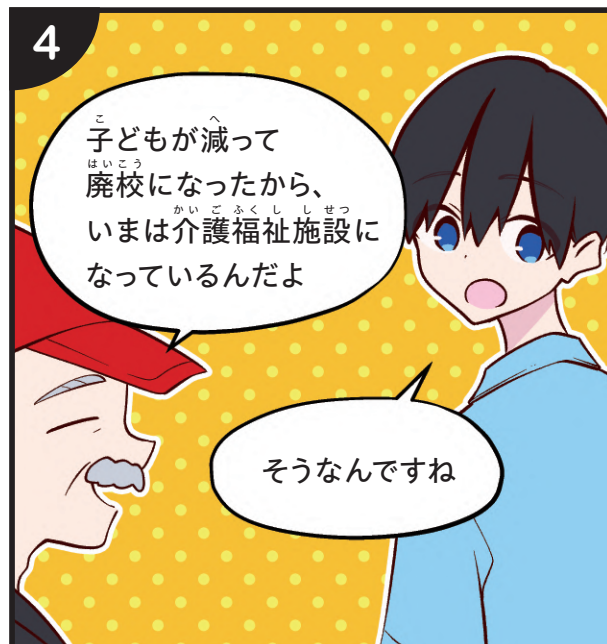
都道府県	総人口(万人)							指数	
	2020年	2025年	2030年	2035年	2040年	2045年	2050年	2035年	2050年
北海道	522.5	500.7	479.2	456.2	431.9	406.8	382.0	87.3	73.1
青森県	123.8	115.7	107.7	99.6	91.4	83.3	75.5	80.4	61.0
岩手県	121.1	113.8	106.6	99.5	92.4	85.3	78.3	82.2	64.7
宮城県	230.2	223.9	217.2	209.7	201.4	192.4	183.0	91.1	79.5
秋田県	96.0	88.8	81.9	75.2	68.6	62.2	56.0	78.3	58.4
山形県	106.8	100.5	94.5	88.6	82.8	76.9	71.1	83.0	66.6
福島県	183.3	173.2	164.0	154.6	144.9	134.9	124.7	84.4	68.0
茨城県	286.7	278.3	268.8	258.4	247.3	235.9	224.5	90.1	78.3
栃木県	193.3	186.7	180.2	173.2	165.8	158.1	150.2	89.6	77.7
群馬県	193.9	187.8	181.5	174.6	167.3	159.7	152.1	90.1	78.4
埼玉県	734.5	731.6	722.4	710.1	695.3	679.4	663.4	96.7	90.3
千葉県	628.4	625.8	617.9	607.6	595.6	582.4	569.0	96.7	90.5
東京都	1404.8	1419.9	1434.9	1445.9	1450.7	1448.3	1439.9	102.9	102.5
神奈川県	923.7	920.1	912.2	901.2	886.9	870.3	852.4	97.6	92.3
新潟県	220.1	208.4	197.4	186.3	175.1	163.7	152.5	84.6	69.3
富山県	103.5	98.6	94.2	89.8	85.2	80.6	76.2	86.8	73.6
石川県	113.3	109.2	105.7	101.9	97.9	93.7	89.7	90.0	79.2
福井県	76.7	73.3	70.3	67.2	63.9	60.6	57.3	87.6	74.7
山梨県	81.0	78.2	74.9	71.6	68.1	64.6	61.2	88.4	75.5
長野県	204.8	197.4	189.9	182.2	174.3	166.3	158.2	89.0	77.2
岐阜県	197.9	190.1	182.0	173.4	164.6	155.7	146.8	87.6	74.2
静岡県	363.3	351.1	338.6	325.4	311.6	297.3	282.9	89.6	77.9
愛知県	754.2	745.3	734.6	721.1	705.0	687.0	667.6	95.6	88.5
三重県	177.0	170.3	163.7	156.8	149.6	142.2	134.7	88.6	76.1
滋賀県	141.4	139.9	137.6	134.6	130.9	126.7	122.3	95.2	86.5
京都府	257.8	251.8	244.5	236.1	226.7	217.0	207.6	91.6	80.5
大阪府	883.8	867.6	843.8	816.7	787.4	757.0	726.3	92.4	82.2
兵庫県	546.5	531.0	514.5	496.4	476.7	456.4	435.8	90.8	79.7
奈良県	132.4	127.2	121.5	115.1	108.3	101.5	95.0	86.9	71.8
和歌山県	92.3	87.5	82.7	77.8	72.8	67.9	63.2	84.3	68.5
鳥取県	55.3	52.7	50.3	47.9	45.4	43.0	40.6	86.5	73.3
島根県	67.1	64.0	61.0	58.1	55.3	52.5	49.7	86.6	74.1
岡山県	188.8	183.2	177.4	171.3	164.6	157.8	151.0	90.7	80.0
広島県	280.0	270.4	261.8	252.6	242.8	232.8	223.0	90.2	79.6
山口県	134.2	126.8	119.9	112.9	105.9	99.1	92.6	84.1	69.0
徳島県	72.0	67.9	64.0	60.1	56.1	52.0	48.1	83.5	66.8
香川県	95.0	91.1	87.5	83.8	80.0	76.2	72.4	88.2	76.2
愛媛県	133.5	126.7	120.3	113.9	107.4	100.8	94.5	85.3	70.8
高知県	69.2	64.8	60.8	56.8	52.8	48.8	45.1	82.1	65.2
福岡県	513.5	507.3	498.9	488.6	476.2	462.3	447.9	95.1	87.2
佐賀県	81.1	78.3	75.2	72.0	68.8	65.4	62.1	88.8	76.5
長崎県	131.2	123.0	115.9	108.6	101.2	94.0	86.9	82.7	66.2
熊本県	173.8	168.2	162.2	155.8	149.3	142.5	135.5	89.6	78.0
大分県	112.4	107.8	103.1	98.4	93.6	88.8	84.1	87.6	74.9
宮崎県	107.0	102.4	97.9	93.4	88.9	84.3	79.7	87.3	74.5
鹿児島県	158.8	151.8	144.8	137.8	130.9	124.0	117.1	86.8	73.7
沖縄県	146.7	146.2	145.9	145.1	143.8	141.9	139.1	98.9	94.8

※指数は、2020年の総人口を100としたときの数値

(国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口(令和5(2023)年推計)」より作成)

超高齢社会に

拍車がかかる!?

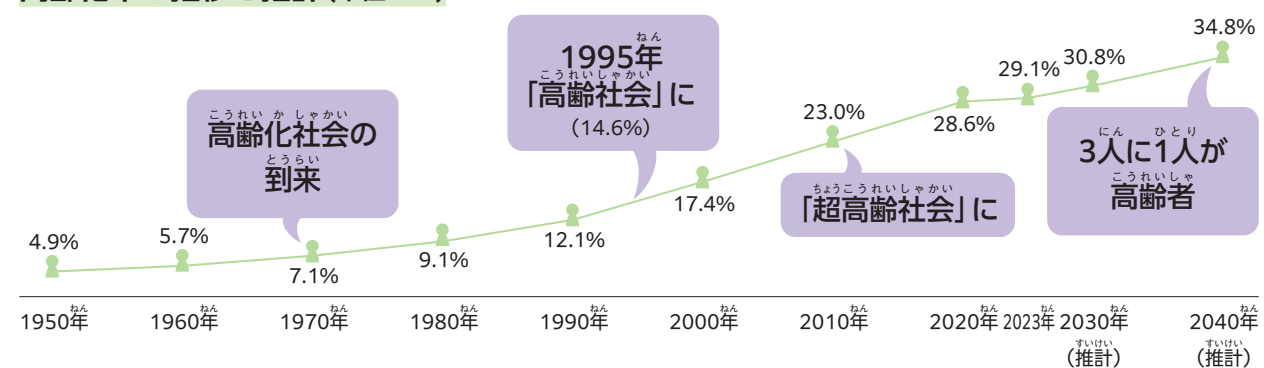


3人に1人が高齢者の時代に

総人口に占める 65 歳以上人口の割合を「高齢化率」といいます。一般的に、高齢化率が 7% を超えると「高齢化社会」、14% を超えると「高齢社会」、21% を超えると「超高齢社会」と呼ばれることがあります。2023 年時点の日本の高齢化率は 29.1% で、過去最高の超高齢社会です。推計では、2040 年の高齢化率は約 35%

になると見られていて、3 人に 1 人が高齢者になる社会が来ようとしています。まだ先の話と思うかもしれませんが、問題はすぐそこまで来ています。2025 年には、人口割合の大きい団塊の世代（第 1 巻 6 ページ）が 75 歳以上となり、社会保障費の増加、人手不足などの問題がより深刻化するとされています（2025 年問題）。

高齢化率の推移と推計（単位：%）



（総務省統計局「統計トピックス No.138 統計からみた我が国の高齢者」より作成）

高齢者の定義が変わりつつある

日本では、65 ～ 74 歳を「前期高齢者」、75 歳以上を「後期高齢者」としていて、年金受給の開始年齢は原則 65 歳です。近年は高齢になっても働きつづける人が増え、年金の受給開始も 75 歳までのばせるようになりました。政府内では、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されず

に生活できる期間）の伸びをふまえ、高齢者の定義を「65 歳以上」から「70 歳以上」に変えるべきという議論があります。今後、高齢者の定義が変わった場合、日本の高齢化率も変わるため、社会保障制度の見直しが行われたり、私たちも人生設計を考え直したりする必要があるでしょう。