

16.【人口密度・面積】人口密度最大と最少の市区町村の差は17800倍

地方自治体の規模を語るのに最も基本的な指標は人口と面積ですが、その両者の割り算である「人口密度」に注目してみましょう。

日本全体では、令和2年国勢調査での人口 126,146,099 人が、国土面積 377,976.41 km²の上にいるので、平均の人口密度は 338.2 人/km²ということになります。平均的にはそうなのですが、特に戦後の高度経済成長期以降、都市部への人口流入が続いたことから、その地域間格差が大きいことは容易に理解でき、その程度がどのようなものかについて、都道府県、市区町村の単位で比較してみようというわけです。

ただし、日本は山地や森林など人が住めない土地が多く、「可住地」の面積は3割ほどと言われ、他の先進諸国等と比べてその割合は少ないです。従って、国内での比較でも「可住地人口密度」を使うのが望ましいとも言えますが、可住地の定義が必ずしも明確でなく、また市区町村単位での把握に難があることから、ここでは全体面積（行政面積）による人口密度で比較します。

なお、分母となる「面積」については、令和2年国勢調査上で参考値として表示されているもので、「国土交通省国土地理院「令和2年全国都道府県市区町村別面積調（10月1日時点）」による。」とされています。

※ 上記「面積」には北方領土及び竹島が含まれますが、人口密度の算定にはこれを含めずに計算されています。

☞人口密度は最大の東京都と最小の北海道で100倍近い差

まずは都道府県単位で人口密度を比較します。人口密度が高い順に、各都道府県の面積とともに次のページの図に示します。

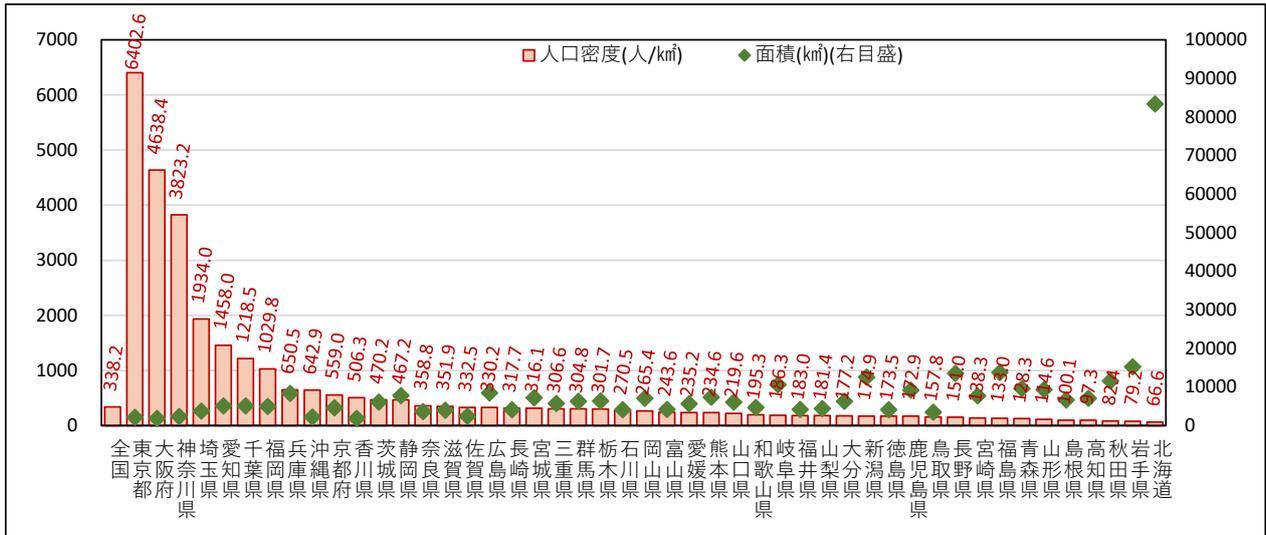
47都道府県中で最も人口密度が高いのは東京都で、1km²あたり6,402.6人と、全国平均の約19倍の値となっています。2位以下は、大阪府、神奈川県、埼玉県、愛知県、千葉県の順に続いています。それにしても東京都の突出ぶりが顕著です。

逆に最も小さい値なのは北海道で、1km²あたり66.6人（分母の面積に北方領土を含まず）であり、全国平均の約1/5、最大の東京都の約1/100という値です。道内での札幌への一極集中はあるものの広大な大地に人が点在する形で居住している状況が現れています。

面積の順位では、北海道がもちろん全国1位であり、以下、岩手、福島、長野、新潟、岐阜の順で続きますが、これらの県はいずれも人口密度が低位に属します。

東京都は、面積が狭い方から数えて第3位（香川県、大阪府に次ぎ）で、国土の0.6%程度の面積に日本の11%以上の人口が住むという稠密地域であり、人口密度が2位の大阪府、3位の神奈川県等と併せ、日本の人口の偏在ぶりを物語っています。全国平均に最も近い人口密度を示しているのは佐賀県（332.5人/km²）で、佐賀県の人口分布状況が（県レベルでは）日本の縮図的な様相と言えるでしょうか。

都道府県別の人口密度と面積



資料：令和2年国勢調査

市区町村単位では、最大最少の差が人口密度で17,800倍、面積で628倍

続いて、市区町村単位で比較しますが、人口密度、面積とも都道府県以上に大きな差異があることは容易に想像できます。人口密度、面積それぞれについて、上位30位、下位15位を列挙した表を次ページに、また、上位30位の市区町村の位置を次々ページのマップに示します。

なお、自治体としての行政区域単位での比較とするため、政令指定都市はそれぞれ1つとして扱い、東京特別区は23区別とします。また、人口密度の比較においては、東日本大震災・原子力発電所事故の影響で令和2年現在人口が0の福島県双葉町は対象外としており、この結果、比較対象は、人口密度で1,740、面積で1,741市区町村となります。

人口密度の上位30位以内は、さすがにすべて東京・大阪都市圏内となっています。中でも東京特別区は、千代田区を除く22区が全て30位以内にあり、最も人口密度が高いのは豊島区で、23,182人/㎢であり、東京都平均の3.6倍、全国平均のなんと68.5倍という稠密ぶりです。年齢構成等は無視した数値ですが、「消滅可能性都市」などと名指しされたことが嘘のようです。このほか、人口密度が20,000人/㎢以上の区が、中野、荒川、文京、台東と4区あります。千代田区は、皇居の面積が大きいこと、夜間人口が少ないことにより人口密度5,718.7人/㎢と他の区より小さいですが、それでも全国順位は84位です。

東京特別区以外で人口密度が最も高いのは埼玉県蕨市ですが、ここは、面積が市としては日本で一番狭いことでも知られています。狭い市域の全体にわたり人が密度高く住んでいるということです。

逆に人口密度が低いところとしては、広大な土地に人がまばらに住む北海道内の町村が目立ちますが、最も低いのは福島県檜枝岐(ひのえまた)村です。ここは、阿賀野川水系の最上流部に位置し、尾瀬の北側の登山口として知られます。面積の98%が山林で人口は500人程度と福島県内最少です。

因みに、人口密度最大の豊島区と最少の檜枝岐村では約17,800倍の差となっています。人口密度の下位には、中山間地域を含め人口規模自体が小さい町村が多く、それらでは高齢化、人口減少が激しいのが通例であることから、上記の格差はますます大きなものになっていくでしょう。

一方、面積だけの順位をみると、日本最大の面積の自治体は岐阜県高山市です。この上位陣は、平成10年代後半のいわゆる「平成の大合併」でだいぶ様相が変わりました。それ以前は福島県いわき市が長らく「日本一広い市」の座を誇っていましたが、高山市、浜松市、日光市などは周囲の市町村と大規模な合併をしたために上位に躍り出たというわけです。静岡市などは水系が異なる大井川上流部までも市域とし、富山市も神通川や常願寺川とは別水系の黒部川の最上流部を市域に含みます。

面積最大の高山市と最少の富山県舟橋村の間では628倍の差となっています。

市区町村別の「人口密度」と「面積」の上位・下位（令和2年）

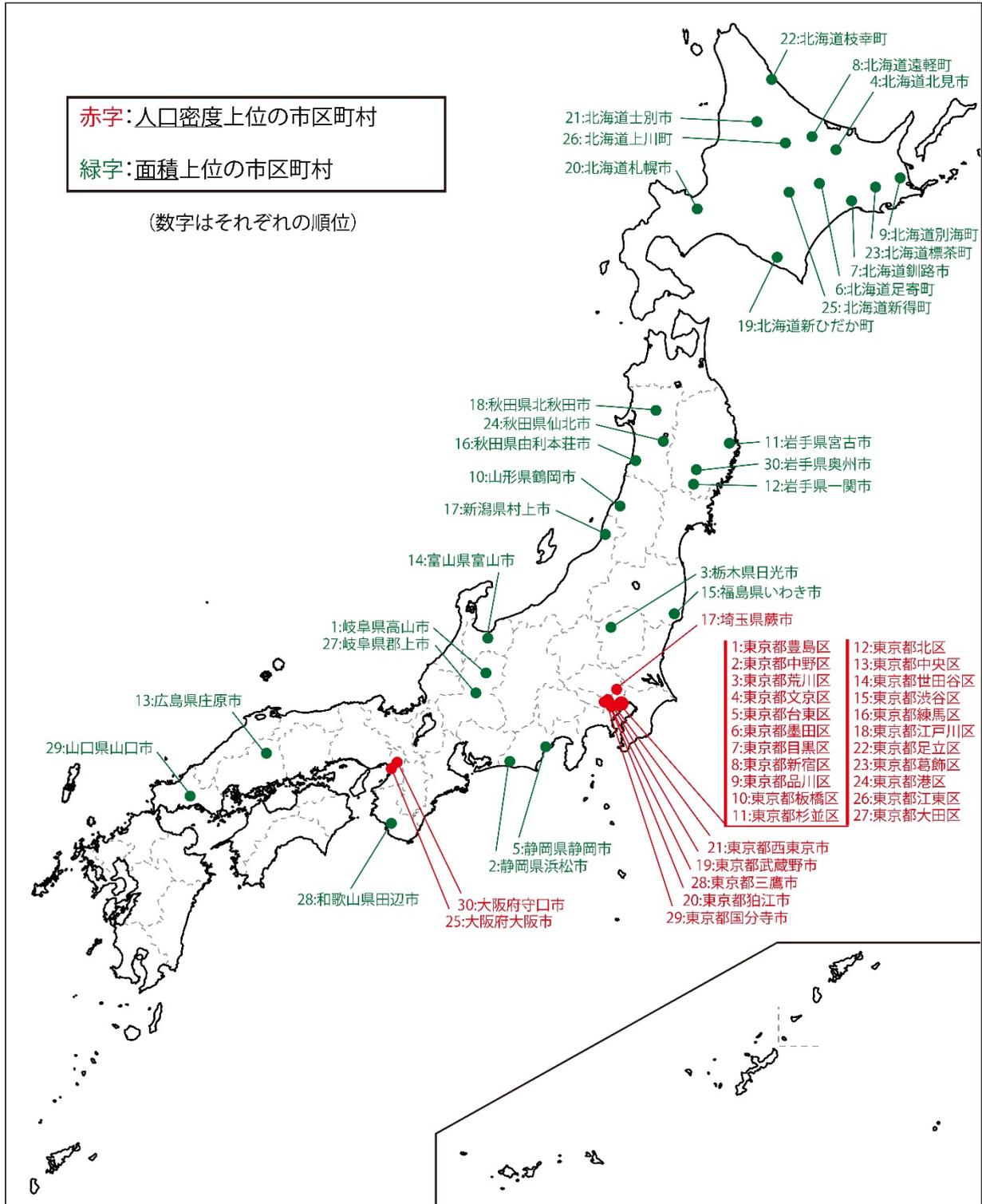
[人口密度の順位]

[面積の順位]

順位	(県)	市区町村名	人口密度 (人/km ²)	面積 (km ²)	人口 (人)	順位	(県)	市区町村名	人口密度 (人/km ²)	面積 (km ²)	人口 (人)
上位	1	東京 豊島区	23182.1	13.01	301,599	上位	1	岐阜 高山市	38.8	2177.61	84,419
	2	東京 中野区	22121.9	15.59	344,880		2	静岡 浜松市	507.5	1558.06	790,718
	3	東京 荒川区	21405.0	10.16	217,475		3	栃木 日光市	53.6	1449.83	77,661
	4	東京 文京区	21263.9	11.29	240,069		4	北海道 北見市	80.9	1427.41	115,480
	5	東京 台東区	20914.3	10.11	211,444		5	静岡 静岡市	491.1	1411.83	693,389
	6	東京 墨田区	19759.3	13.77	272,085		6	北海道 足寄町	4.7	1408.04	6,563
	7	東京 目黒区	19637.9	14.67	288,088		7	北海道 釧路市	121.1	1363.29	165,077
	8	東京 新宿区	19175.9	18.22	349,385		8	北海道 遠軽町	14.4	1332.45	19,241
	9	東京 品川区	18497.7	22.84	422,488		9	北海道 別海町	10.9	1319.63	14,380
	10	東京 板橋区	18140.4	32.22	584,483		10	山形 鶴岡市	93.3	1311.53	122,347
	11	東京 杉並区	17354.9	34.06	591,108		11	岩手 宮古市	40.0	1259.15	50,369
	12	東京 北区	17235.0	20.61	355,213		12	岩手 一関市	89.1	1256.42	111,932
	13	東京 中央区	16569.9	10.21	169,179		13	広島 庄原市	27.0	1246.49	33,633
	14	東京 世田谷区	16256.1	58.05	943,664		14	富山 富山市	333.4	1241.74	413,938
	15	東京 渋谷区	16140.5	15.11	243,883		15	福島 いわき市	270.2	1232.26	332,931
	16	東京 練馬区	15653.2	48.08	752,608		16	秋田 由利本荘市	61.8	1209.59	74,707
	17	埼玉 蕨市	14536.8	5.11	74,283		17	新潟 村上市	48.9	1174.17	57,418
	18	東京 江戸川区	13986.6	49.90	697,932		18	秋田 北秋田市	26.2	1152.76	30,198
	19	東京 武蔵野市	13674.8	10.98	150,149		19	北海道 新ひだか町	18.8	1147.55	21,517
	20	東京 柏江市	13266.4	6.39	84,772		20	北海道 札幌市	1760.0	1121.26	1,973,395
	21	東京 西東京市	13167.5	15.75	207,388		21	北海道 士別市	16.0	1119.22	17,858
	22	東京 足立区	13052.5	53.25	695,043		22	北海道 枝幸町	6.8	1115.93	7,565
	23	東京 葛飾区	13019.9	34.80	453,093		23	北海道 標茶町	6.6	1099.37	7,230
	24	東京 港区	12787.7	20.37	260,486		24	秋田 仙北市	22.5	1093.56	24,610
	25	大阪 大阪市	12215.6	225.32	2,752,412		25	北海道 新得町	5.5	1063.83	5,817
	26	東京 江東区	12196.1	42.99	524,310		26	北海道 上川町	3.3	1049.47	3,500
	27	東京 大田区	12093.1	61.86	748,081		27	岐阜 郡上市	37.8	1030.75	38,997
	28	東京 三鷹市	11899.6	16.42	195,391		28	和歌山 田辺市	68.0	1026.91	69,870
	29	東京 国分寺市	11277.7	11.46	129,242		29	山口 山口市	189.6	1023.23	193,966
	30	大阪 守口市	11258.5	12.71	143,096		30	岩手 奥州市	113.7	993.30	112,937
.
下位	1726	宮崎 西米良村	3.7	271.51	1,000	下位	1727	東京 青ヶ島村	28.4	5.96	169
	1727	北海道 南富良野町	3.6	665.54	2,376		1728	奈良 川西町	1377.2	5.93	8,167
	1728	北海道 西興部村	3.4	308.08	1,053		1729	和歌山 太地町	480.4	5.81	2,791
	1729	北海道 上川町	3.3	1049.47	3,500		1730	福岡 吉富町	1142.7	5.72	6,536
	1730	北海道 滝上町	3.2	766.89	2,421		1731	大阪 田尻町	1500.7	5.62	8,434
	1731	北海道 島牧村	3.1	437.18	1,356		1732	岐阜 北方町	3501.7	5.18	18,139
	1732	山梨 早川町	3.0	369.96	1,098		1733	沖縄 与那原町	3802.1	5.18	19,695
	1733	北海道 音威子府村	2.6	275.63	706		1734	埼玉 蕨市	14536.8	5.11	74,283
	1734	北海道 中川町	2.6	594.74	1,528		1735	奈良 安堵町	1676.3	4.31	7,225
	1735	北海道 占冠村	2.3	571.41	1,306		1736	鳥取 日吉津村	833.6	4.20	3,501
	1736	長野 王滝村	2.3	310.82	715		1737	東京 利島村	79.4	4.12	327
	1737	奈良 野迫川村	2.3	154.90	357		1738	奈良 三宅町	1586.0	4.06	6,439
	1738	北海道 幌加内町	1.8	767.04	1,370		1739	大阪 忠岡町	4173.0	3.97	16,567
	1739	奈良 上北山村	1.6	274.22	444		1740	沖縄 渡名喜村	89.4	3.87	346
1740	福島 檜枝岐村	1.3	390.46	504	1741	富山 舟橋村	902.6	3.47	3,132		

資料：国勢調査

「人口密度」・「面積」 上位の市区町村



資料：令和2年国勢調査

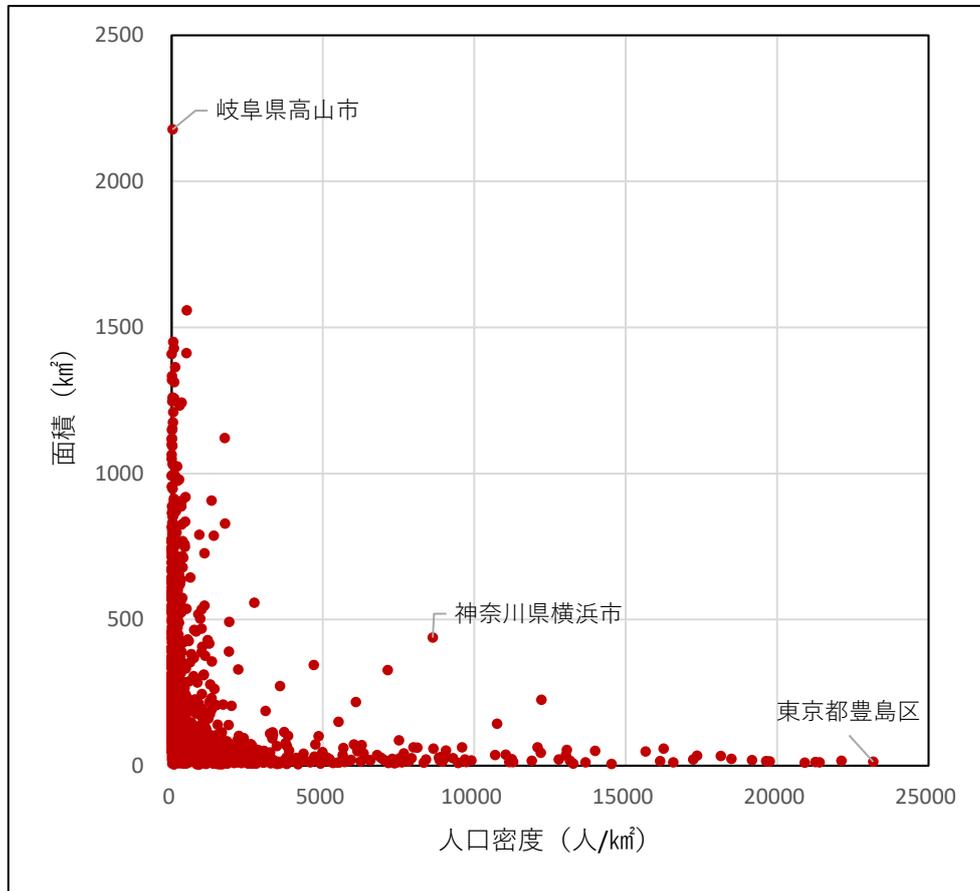
☞人口密度と面積は相反する関係？

人口密度が高いところは概して面積が小さく、低いところは面積が大きいという傾向は都道府県別でも指摘しましたが、ここで、市区町村での双方の関係をグラフで示してみましよう（次ページ）。

多くの市区町村がグラフの左下の部分に固まっていますが、面積は小さいのに人口密度が突出して高い、または人口密度が低く面積が非常に大きい、といった市区町村が目立ち、グラフ上でL字型の

分布を構成していて、やはり人口密度と面積が相反する関係にあること、狭い面積のところによくの人口が密集して住むのが日本の姿ということがよくわかります。なお、この分布から右上方に飛び出しているところのひとつが横浜市で、一定の広さを持つ市域全体に多くの人口が分布結果、市全体としての人口密度も高くなっていると言えます。さすが、人口日本一の基礎自治体です。

市区町村別、「人口密度」と「面積」の関係



資料：令和2年国勢調査

☞面積最下位でも高い人口増加率の村とは

最後に、面積が最少の富山県舟橋村について触れてみましょう。その面積は 3.47 km²で、1,242 km² (全国 14 位) の富山市と、307 km²の立山町、243 km²の上市町に挟まれ、地図上で見落としてしまいそうな位置にありますが、人口 3,000 人台ですが人口密度は 902.6 人/km²で、全国順位は 392 位と決して低くありません。

ここは、富山市中心部から東に 7 km 程度で、ベッドタウン化が進み高い人口増加率を続けているところです。こうした成長性からか、明治の町村制施行以来一度も合併せずに、2 km 四方に満たない狭い面積ながら独立を保っているのは注目に値します。