

上越市の人口移動について

－「統計の日」にちなんで－

2026年10月19日
上越市創造行政研究所

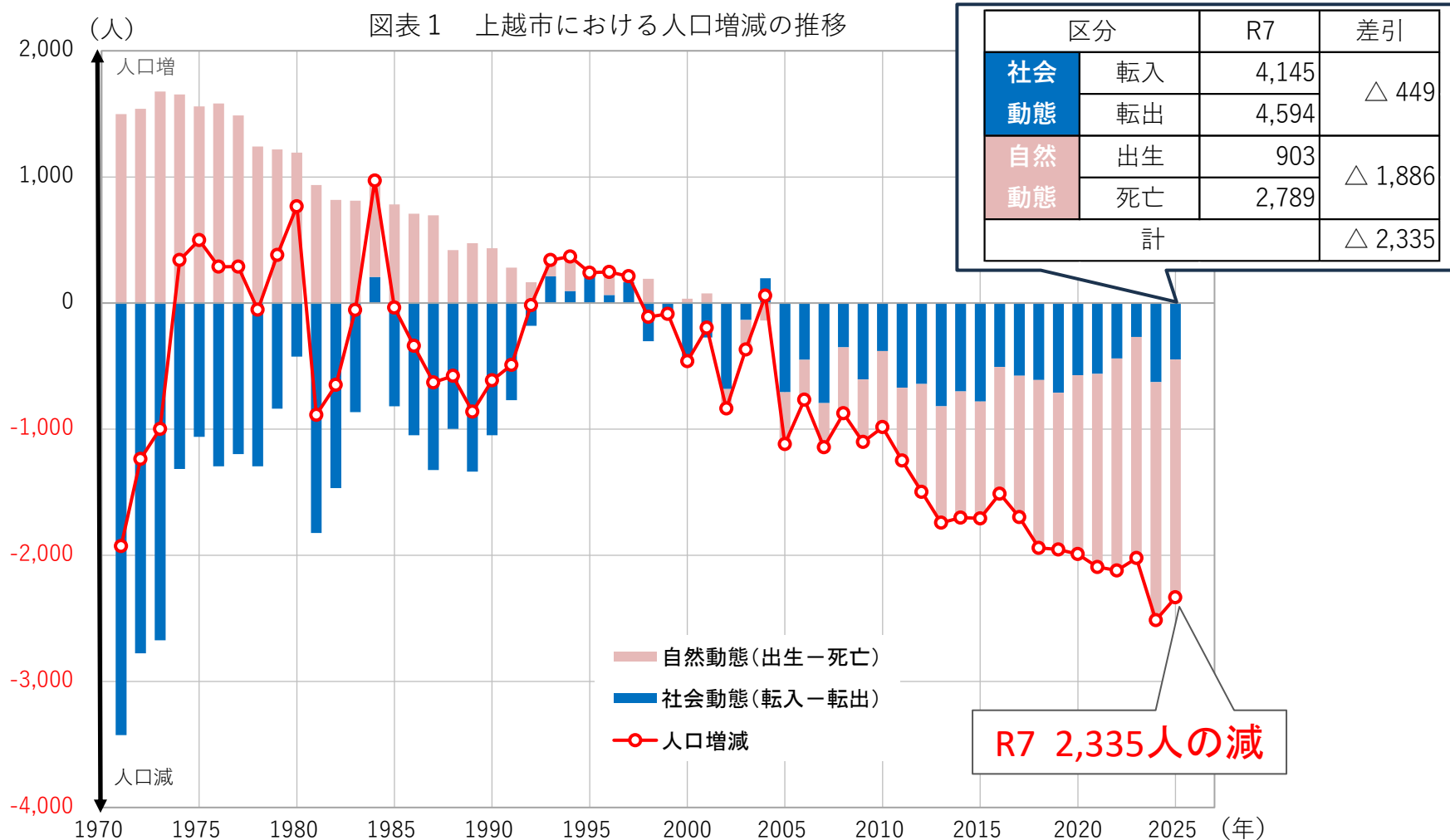
10月18日の「統計の日」にちなんで、人口移動（転入・転出）の現状と変化を見える化しました。

「上越市では誰が、どこへ、どこから、なぜ移動しているのか？」

- 1 社会動態の全体像
- 2 性別・年齢別にみる社会動態
- 3 転入出先からみる社会動態
- 4 市内地区別にみる社会動態
- 5 移動理由からみる社会動態
- 6 まとめ ～社会動態からみえる上越市の特徴～

I. 社会動態の全体像（人口増減数の推移）

人口減少は長期的に続いており、令和7年は2,335人の減少となっています。
近年は転入・転出による社会減に加え、出生数が死亡数を下回る自然減が拡大しており、人口減少の主要因となっています。

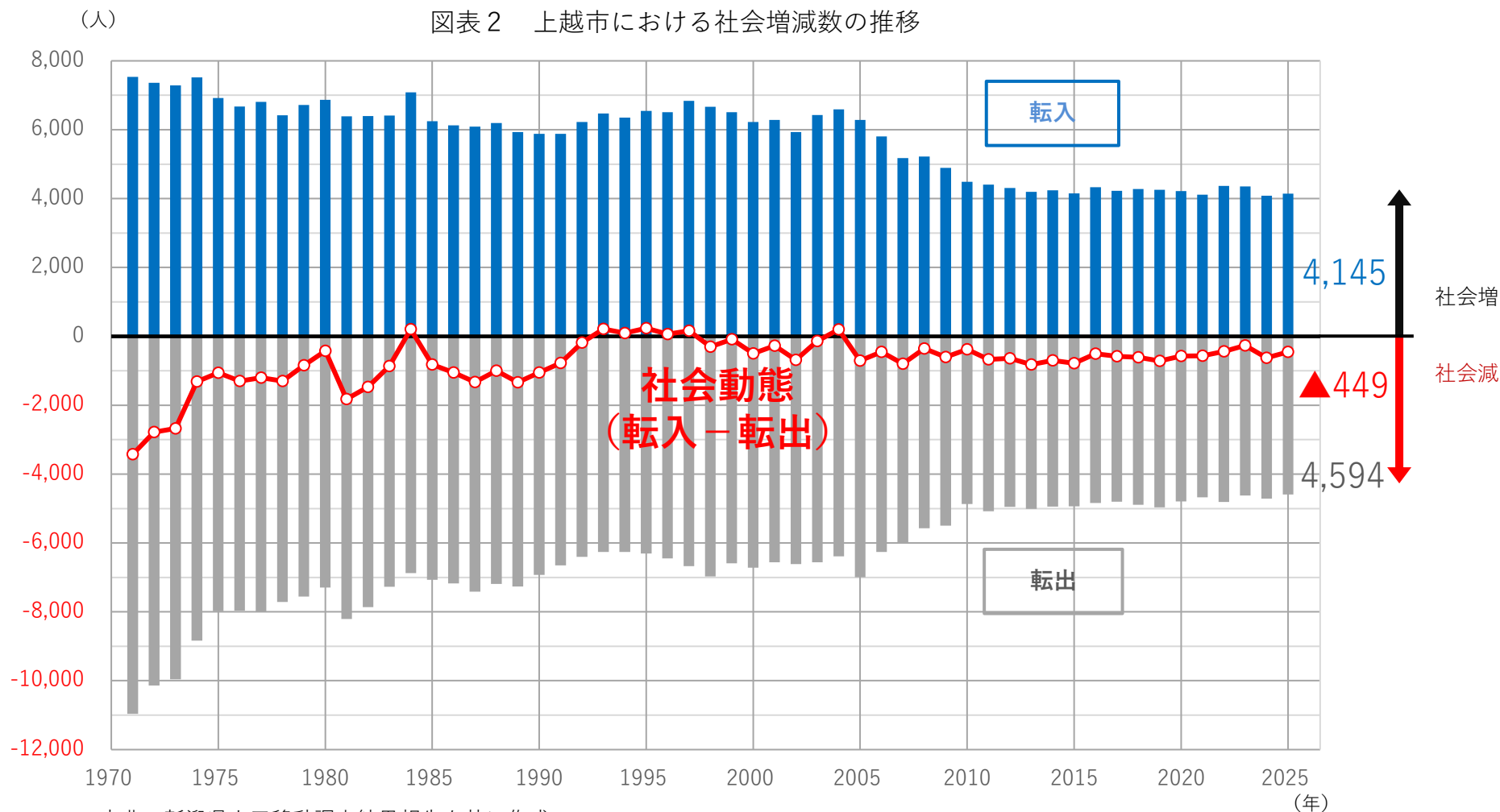


出典：新潟県人口移動調査結果報告を基に作成

※各年データの対象期間は、前年10月1日～当年9月30日までの1年間（例：R7の値は、令和6年10月1日から令和7年9月30日まで）

I. 社会動態の全体像（社会増減数の推移）

転入・転出とも長期的に減少していますが、転出超過の状況は現在も続いています。
令和7年の社会減は449人となっており、近年は400～600人程度の転出超過で推移しています。



出典：新潟県人口移動調査結果報告を基に作成

※各年データの対象期間は、前年10月1日～当年9月30日までの1年間（例：R7の値は、R6年10月1日から令和7年9月30日まで）

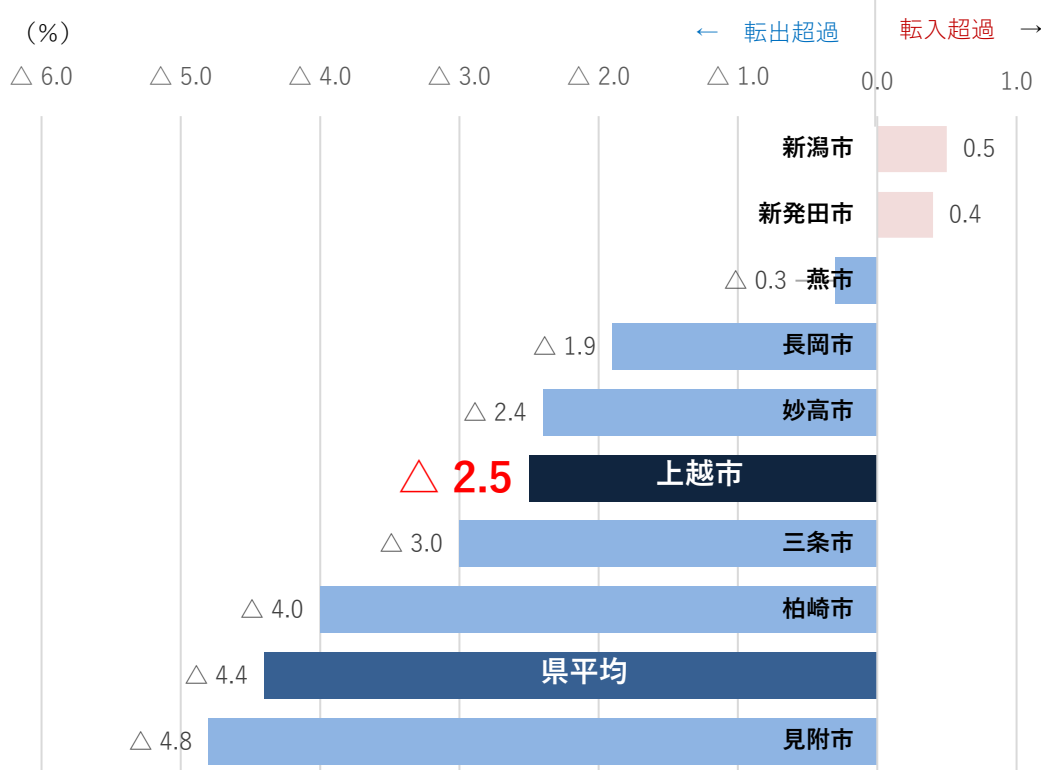
I. 社会動態の全体像 (新潟県内及び上越市と同規模都市との比較)

上越市の県内における位置付け

- ・ 社会増減率：▲2.5% (人口1,000人当たり)
- ・ 県内20市中：6位
- ・ 県平均 (▲4.4%) との差：+1.9pt

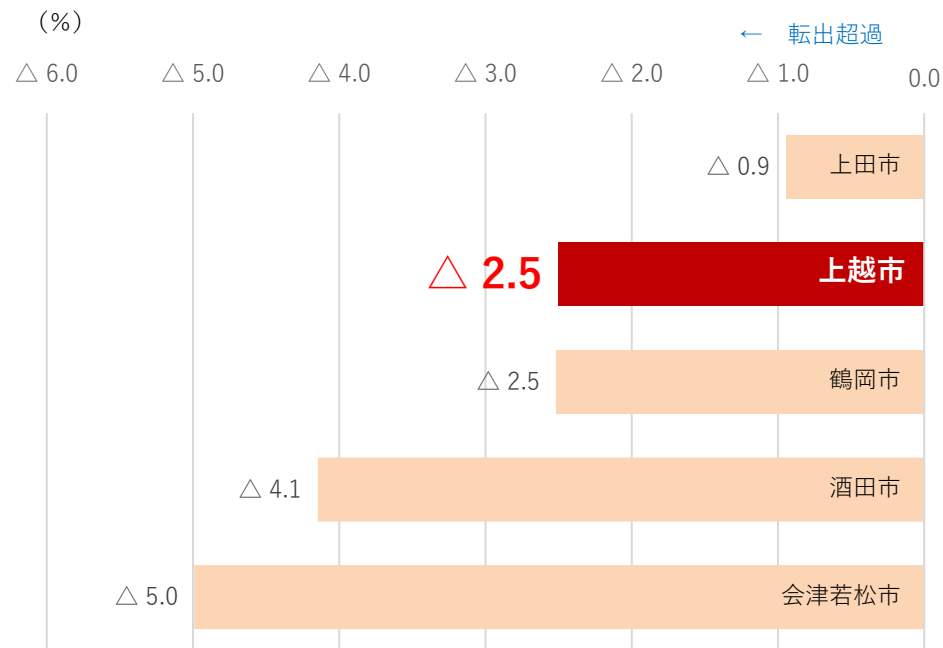
上越市の社会増減率は県内20市中6位であり、県平均を上回っています。同規模都市と比較しても社会減は比較的小さい水準となっています。

図表3 新潟県内における社会増減率の比較 (R6)



出典：新潟県人口移動調査結果報告を基に作成

図表4 同規模都市との社会増減率の比較 (R6)



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告（市区町村別結果）」を基に作成

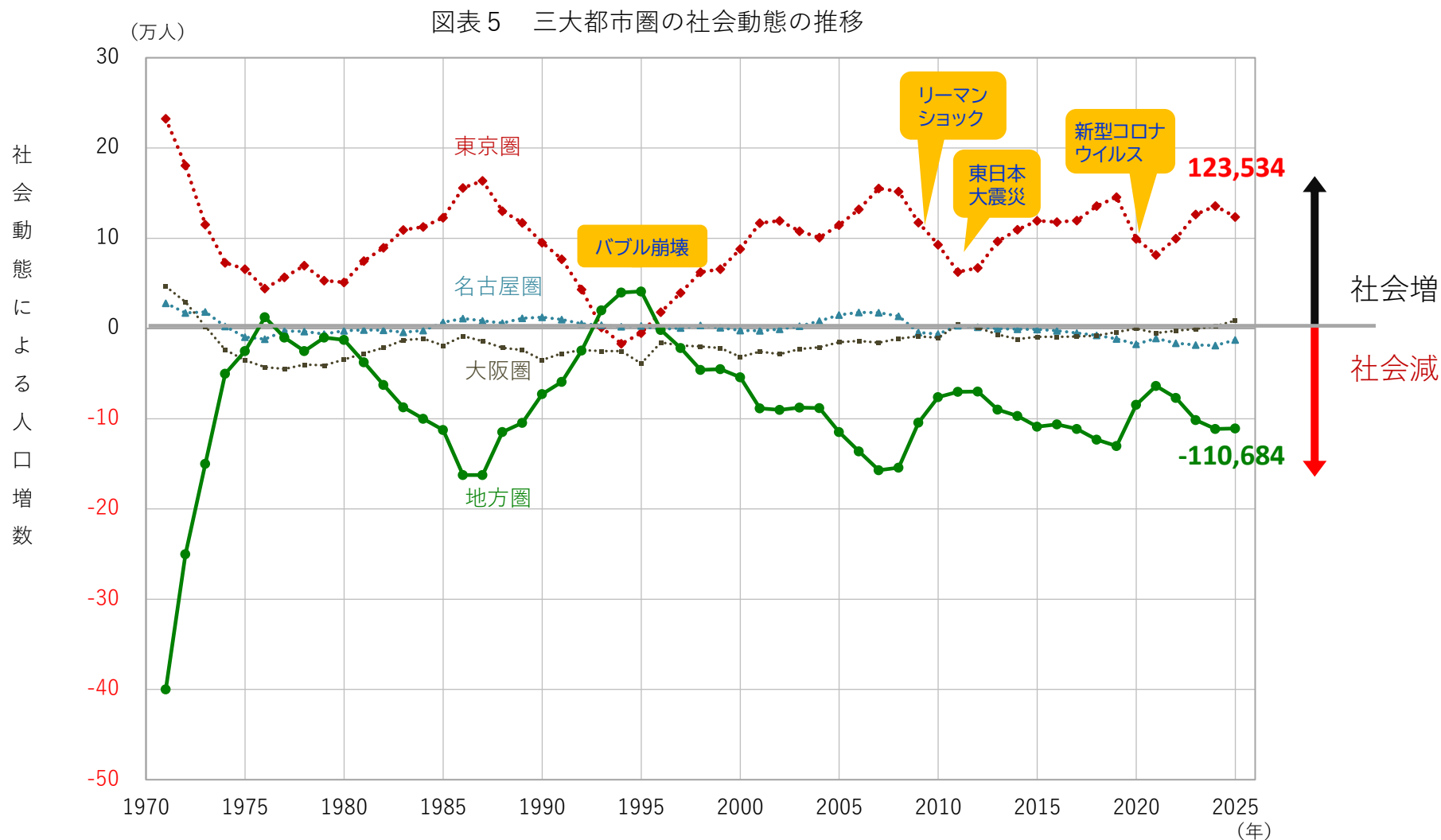
【比較都市の選定基準】

※地方圏の類似した都市構造の都市を選定
 ・長野県上田市（地方拠点都市）人口：149,104人
 ・山形県鶴岡市（日本海側都市）人口：114,378人
 ・山形県酒田市（日本海側都市）人口：92,122人
 ・福島県会津若松市（地方中核都市）人口：111,206人
 ※令和6年10月1日現在

I. 社会動態の全体像（三大都市圏の比較）

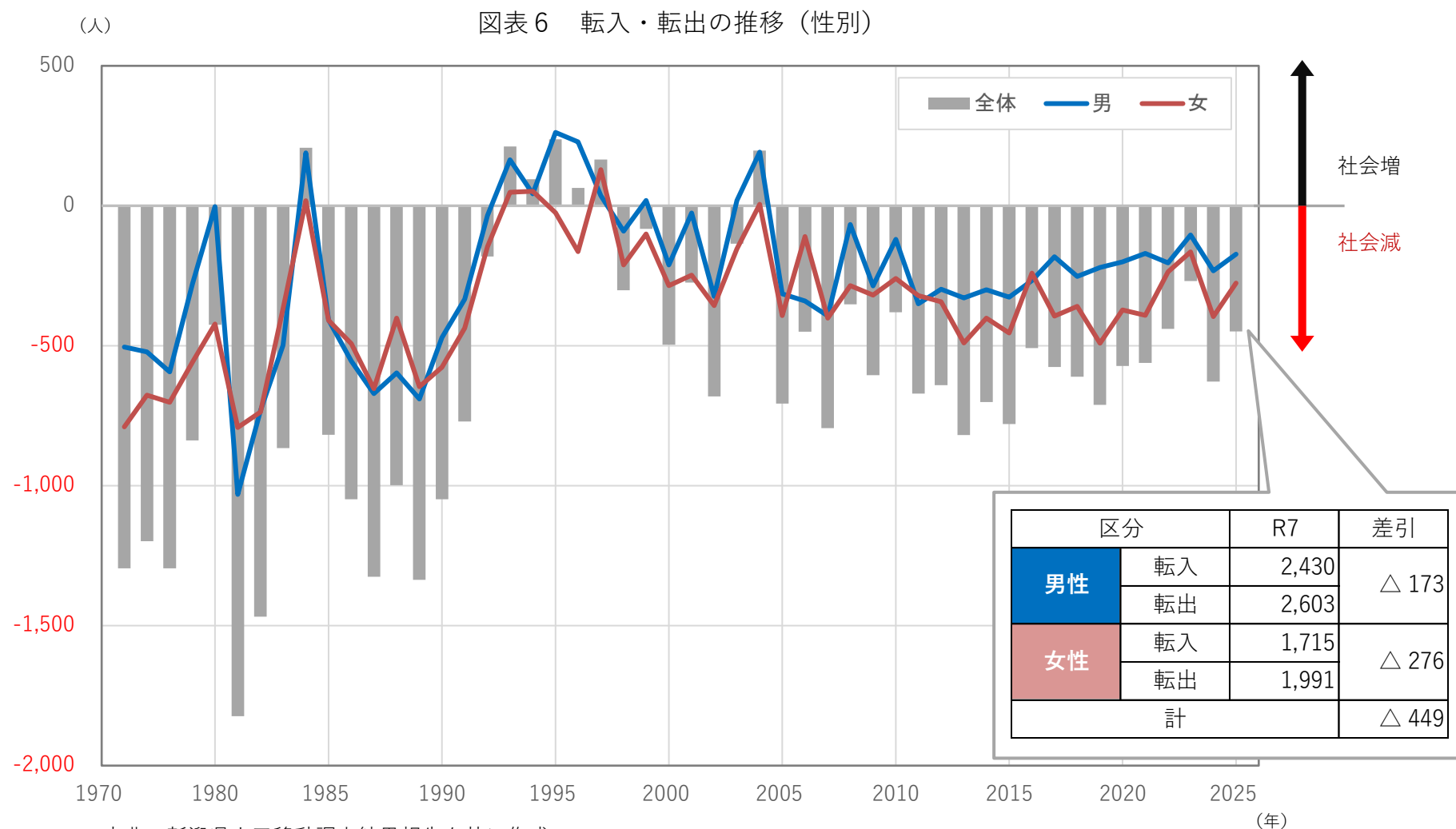
東京圏では令和7年に12万人を超える転入超過となっています。

一方、地方圏では11万人を超える転出超過となっており、人口の東京圏への集中が続いています。



2. 性別・年齢別にみる社会動態（性別）

男女とも転出超過が続いていますが、近年は女性の転出超過が男性を上回る傾向がみられます。令和7年は男性173人減、女性276人減となっており、女性の流出が社会減の大きな要因となっています。



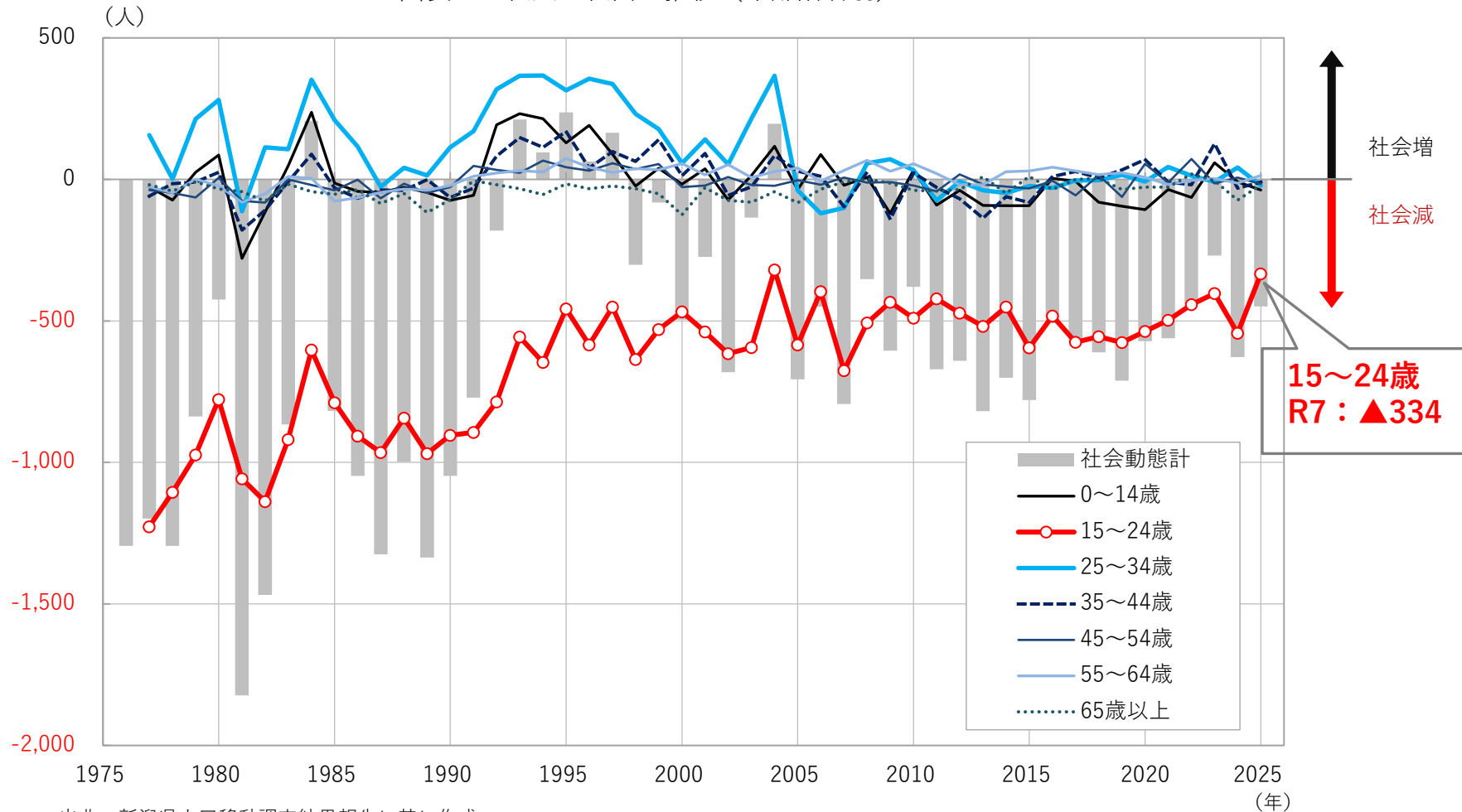
出典：新潟県人口移動調査結果報告を基に作成

※各年データの対象期間は、前年10月1日～当年9月30日までの1年間（例：R7の値は、R6年10月1日から令和7年9月30日まで）

2. 性別・年齢別にみる社会動態（年齢階層別）

年齢階層別では15～24歳で最も大きな転出超過がみられ、令和7年は334人の転出超過となっています。一方、25～64歳では転入超過または均衡する年も多くなっています。

図表7 転入・転出の推移（年齢階層別）



出典：新潟県人口移動調査結果報告に基に作成

注）県内・県外の合計値であり、その他（不明分など）は含まない。

注）各年データの対象期間は、前年10月1日～当年9月30日までの1年間

2. 性別・年齢別にみる社会動態（性別・年齢階層別）

図表8 性別・年齢階層別（2021-2025）

全体でみると、最近5年間では2,347人の転出超過であり、その前の5年間(2,978人)に比べるとやや縮小しています。

【男性】

男性は壮年層の流入により改善傾向

15～24歳の転出超過は引き続き若年層の流出が続いています。35～34歳や45～54歳では転入超過へ転じる年代がみられます。就職やUターン等による流入により、現役世代の人口移動は改善傾向がみられます。

【女性】

女性は若年層を中心に流出傾向が継続

15～24歳の転出超過は依然として大きく、男性を上回る状況が続いています。一方で、25～34歳では転出超過が縮小するなど改善がみられるものの、若年女性の流出傾向は依然として続いています。

（単位：人）

	2016-20 (転入-転出)	2021-25		
		(転入-転出)	転 入	転 出
0-14歳	▲ 184	▲ 51	↘ 915	↘ 966
15-24歳	▲ 993	▲ 843	3,327	↘ 4,170
25-34歳	▲ 90	▲ 129	↗ 3,831	↗ 3,960
35-44歳	23	30	↘ 1,826	↘ 1,796
45-54歳	5	45	↗ 1,248	1,203
55-64歳	75	9	638	↗ 629
65歳以上	39	53	528	475
合 計	▲ 1,125	▲ 886	12,313	↘ 13,199

【女性】

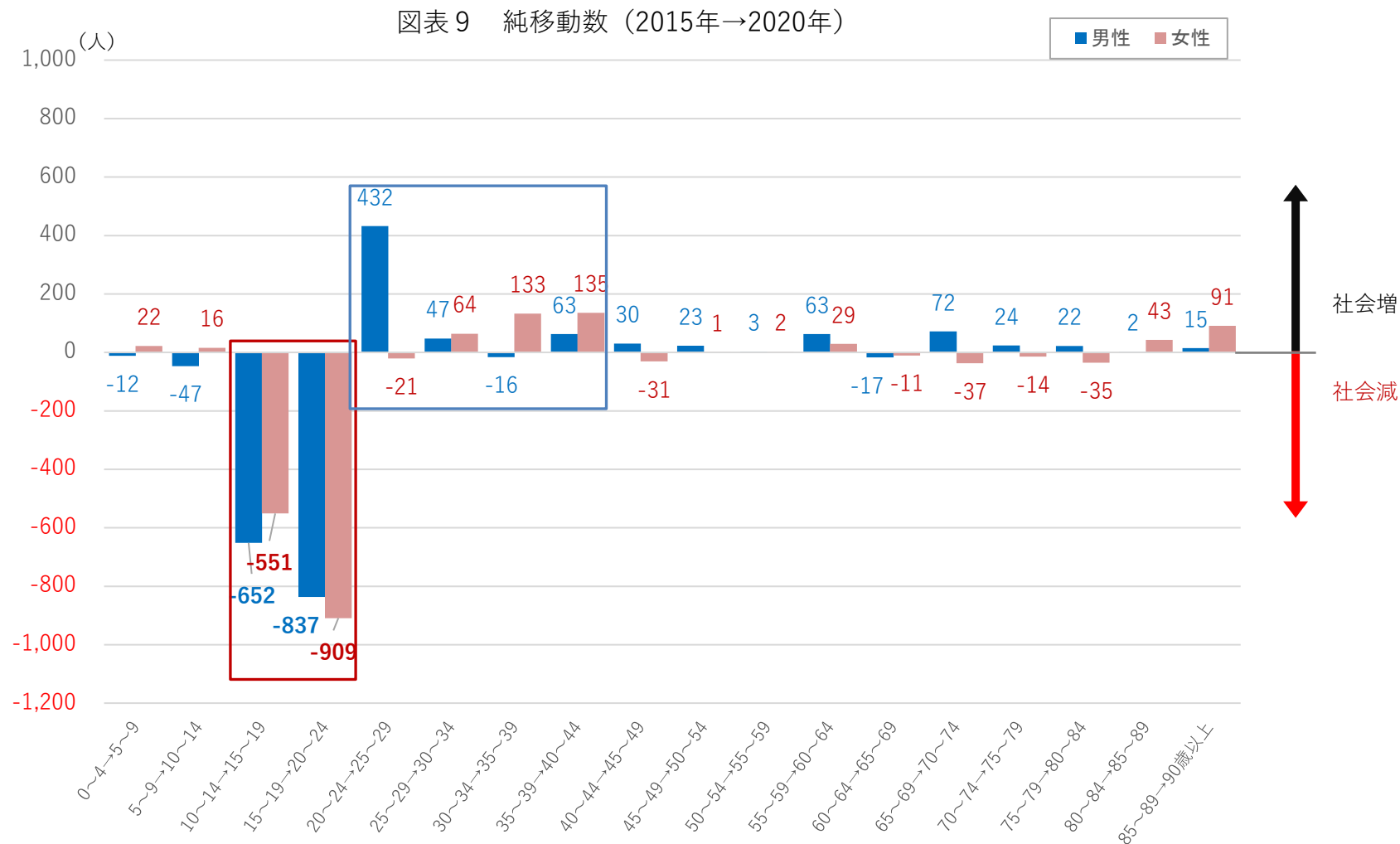
（単位：人）

	2016-20 (転入-転出)	2021-25		
		(転入-転出)	転 入	転 出
0-14歳	▲ 101	▲ 32	↘ 900	↘ 932
15-24歳	▲ 1,749	▲ 1,401	↗ 2,196	↘ 3,597
25-34歳	27	157	↘ 2,913	↘ 2,756
35-44歳	119	15	↘ 1,161	↘ 1,146
45-54歳	▲ 53	▲ 13	638	651
55-64歳	33	▲ 27	321	348
65歳以上	▲ 134	▲ 160	624	↗ 784
合 計	▲ 1,853	▲ 1,461	↘ 8,753	↘ 10,214

出典：新潟県人口移動調査結果報告を基に作成
※表中の矢印は、2016-20年比±100人以上を示す

2. 性別・年齢別にみる社会動態（コーホート分析）

男女とも10代後半から20代前半にかけて人口の減少が大きく、進学・就職による市外流出がうかがえます。一方、20代後半から30代は増加がみられますが、女性の増加は男性に比べて小さくなっています。

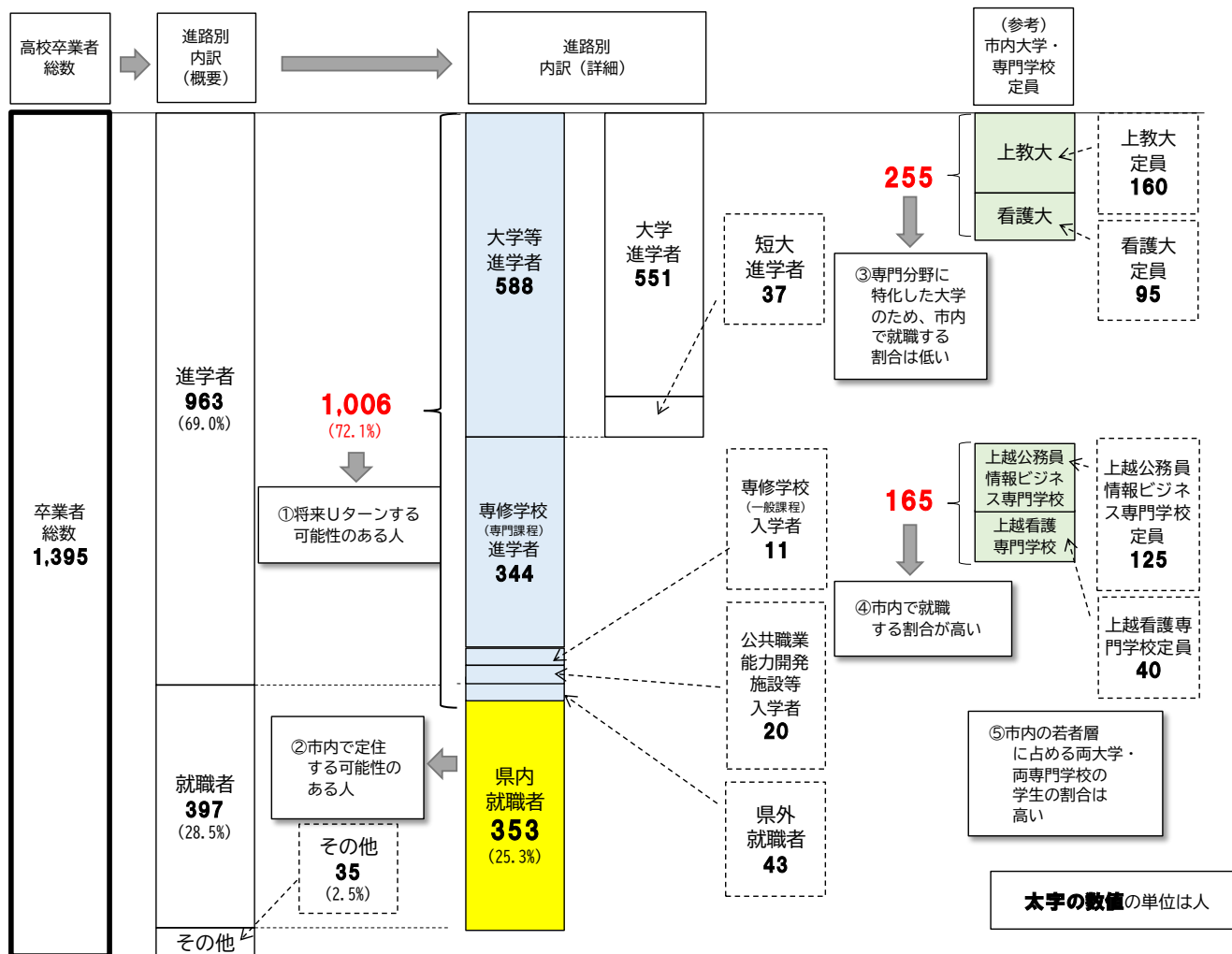


出典：総務省「令和2年国勢調査」を基に作成

2. 性別・年齢別にみる社会動態（市内高校卒業者の進路）

高校卒業後は、進学や就職を契機として市外へ移動する若者が多くみられます。
若年層の転出超過は、高校卒業後の進路選択が大きく影響していると考えられます。

図表10 市内高校卒業者の進路

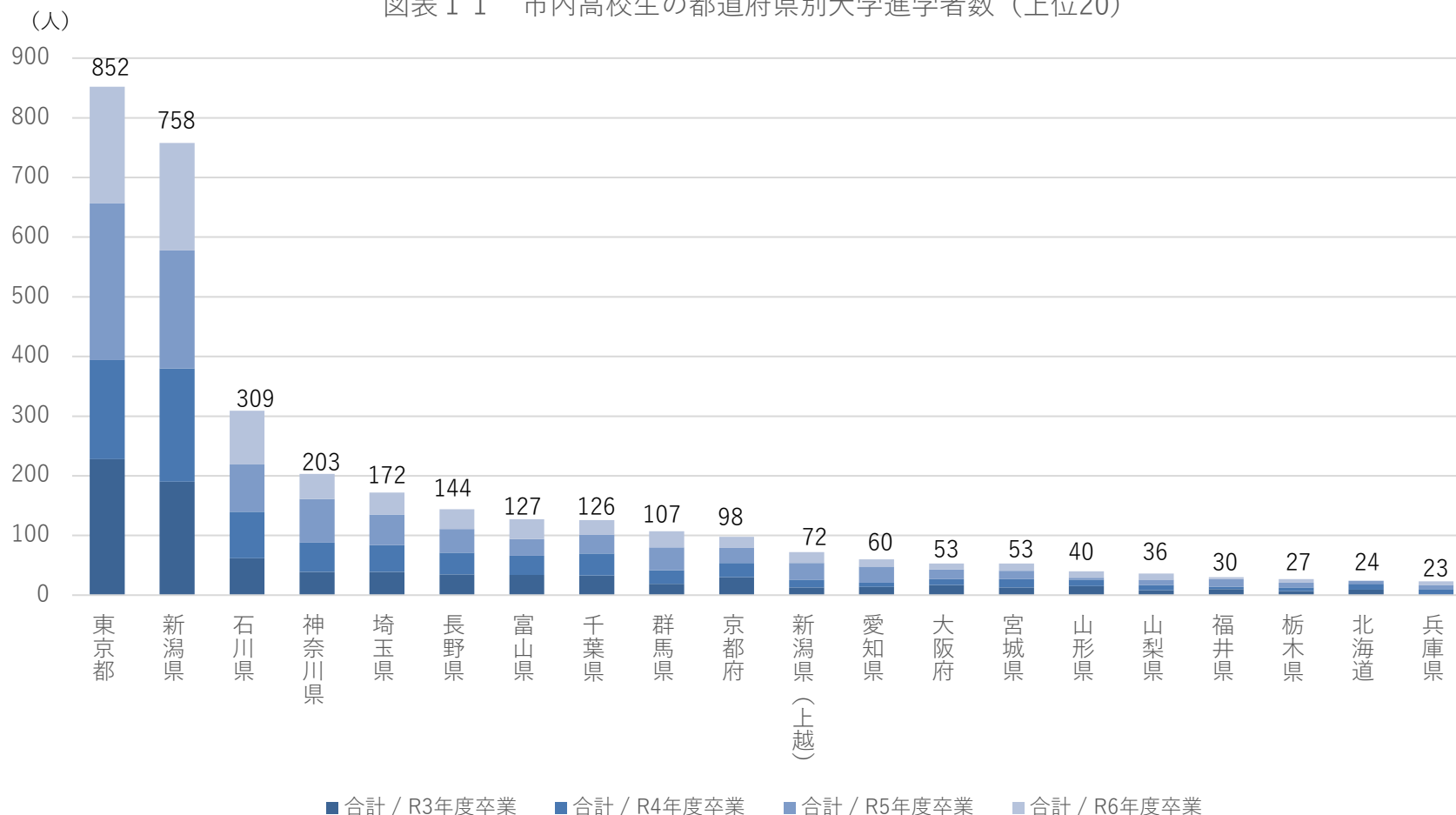


出典：総合政策課
文部科学省「令和6年度学校基本調査」により作成
※定時制高等学校及び中等教育学校を除く

2. 性別・年齢別にみる社会動態（都道府県別大学進学者数の推移）

都道府県別の大学進学先は東京都と新潟県に集中しているほか、石川県、富山県、長野県など近隣県への進学も多くなっています。北陸新幹線で結ばれた首都圏・北陸圏への進学が、若年層の人口移動の一因となっています。

図表 1 1 市内高校生の都道府県別大学進学者数（上位20）

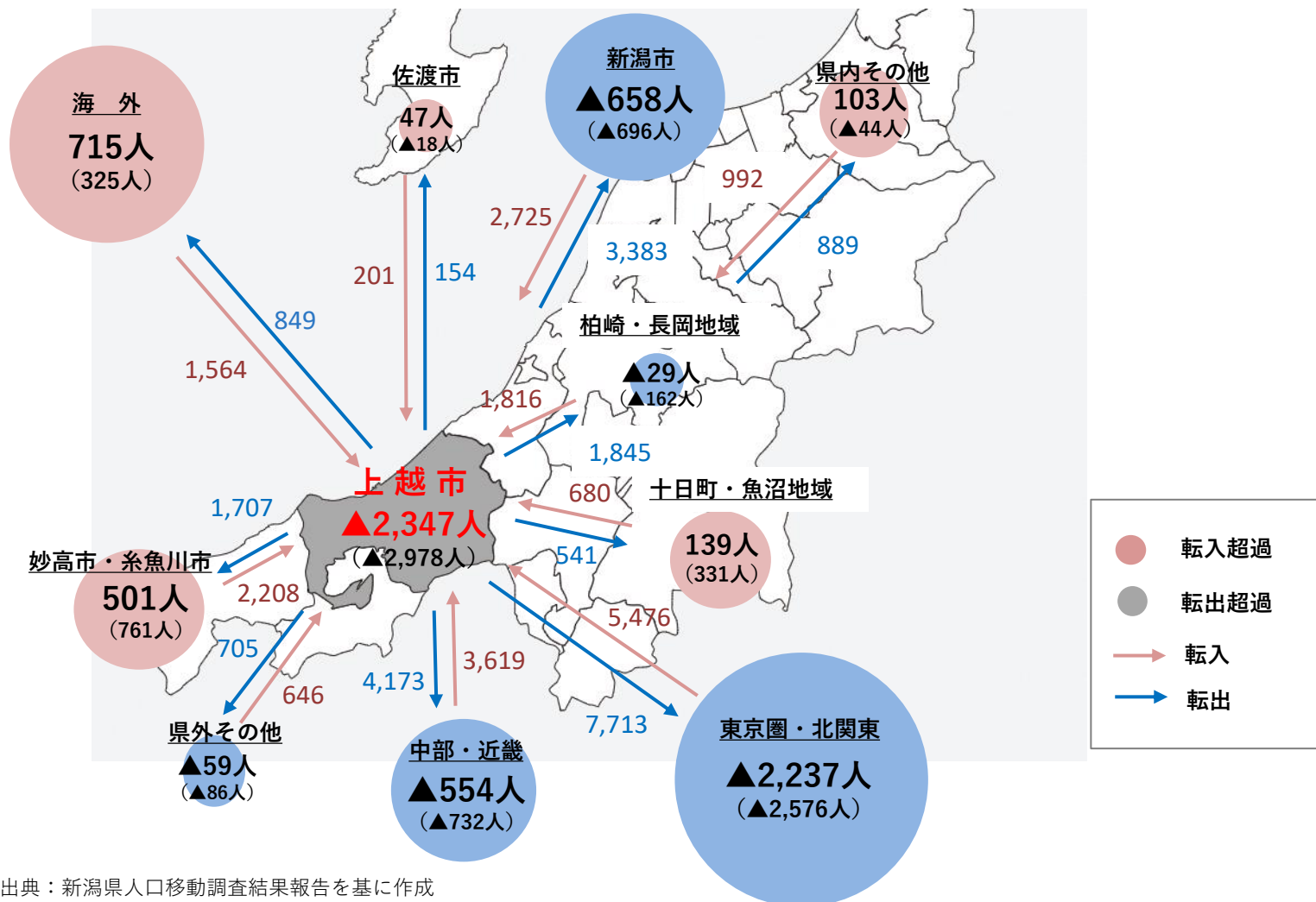


出典：（公財）新潟県雇用環境整備財団を基に作成
注）大学の所在地別で集計

3. 転入出先別からみる社会動態（転入出先別）

人口移動は関東地方との往来が最も多く、2,237人の転出超過となっています。一方で、妙高市・糸魚川市などの近隣地域からは転入超過となっており、特に海外からの転入は、その前の5年間と比べると2.2倍に拡大しています。

図表12 転入出先別移動者数 (2021-2025)



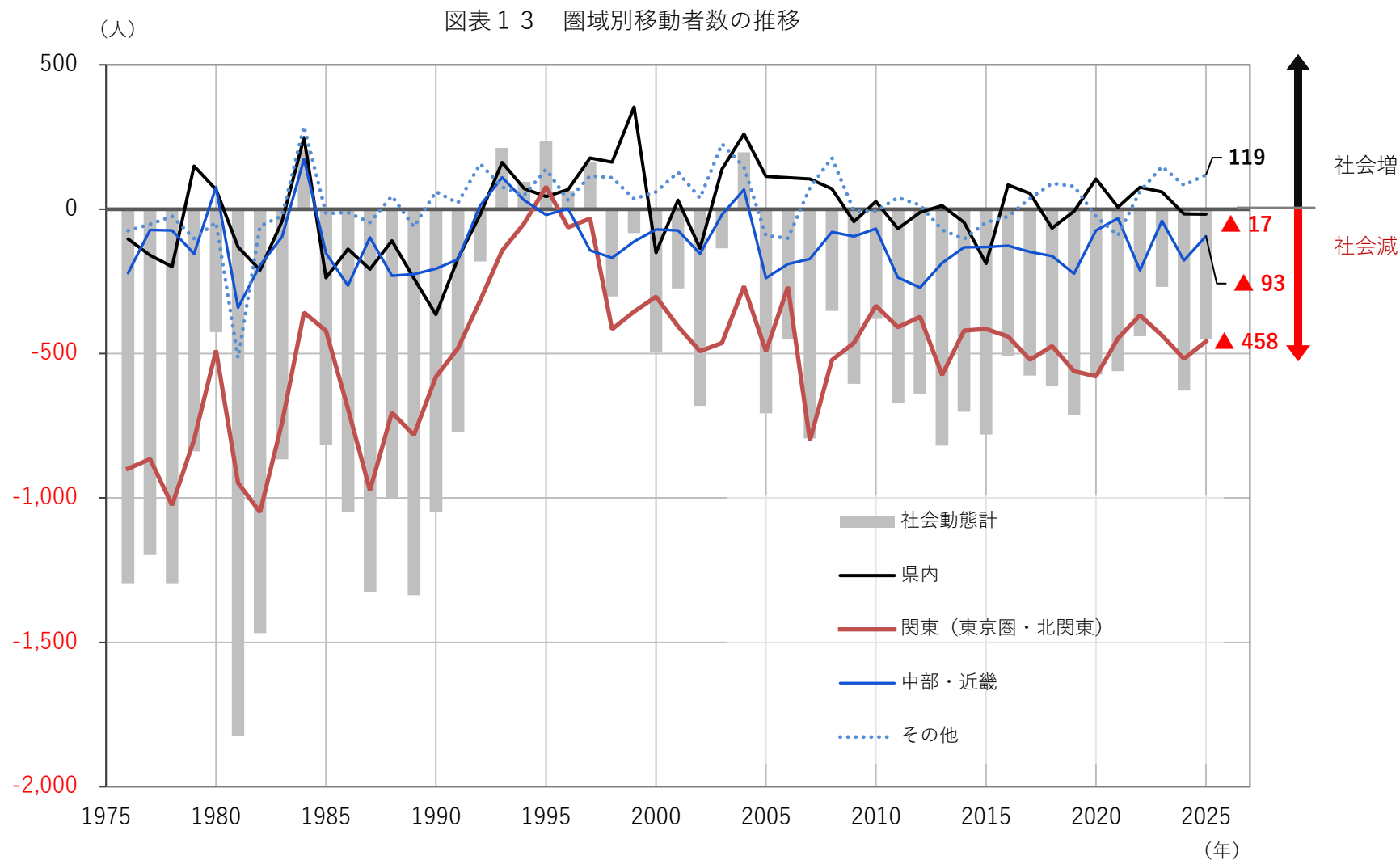
出典：新潟県人口移動調査結果報告を基に作成

注）：数値は転入－転出の差を示す

注）：（ ）内の数値は2016-20年の転入・転出を示す

3. 転入出先別からみる社会動態（圏域別）

東京圏への転出超過は長年続いており、社会減の主要因となっています。近年は県内移動がおおむね均衡する一方、関東（東京圏、北関東）への流出が継続しています。



出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」を基に作成

3. 転入出先別からみる社会動態 (男性・地域別・年齢階層別)

男性は15～24歳で首都圏や新潟市を中心とした転出超過が大きくなっています。一方、35歳以上では県内や近隣地域からの転入もみられ、年齢によって移動傾向が異なります。また、女性と比べて国外からの転入超過が大きいです。

図表14 【男性】 地域別・年齢階層別移動状況 (2016-25)

男－差引		0-14歳	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65歳以上	合計
県内	糸魚川市	15	48	45	25	14	-2	59	204
	妙高市	-34	48	35	30	10	16	1	106
	佐渡市	8	-10	9	1	-5	-5	1	-1
	十日町・魚沼圏	0	24	-5	4	16	1	20	60
	柏崎・長岡圏	-16	8	-16	6	4	8	1	-5
	新潟市	-26	-110	-77	-16	-7	-13	-22	-271
	その他県内	-13	18	20	20	-1	-10	3	37
	県内計	-66	26	11	70	31	-5	63	130
県外	北海道・東北	-20	-11	-37	-33	0	4	2	-95
	北関東	2	-25	11	-18	-8	-3	-9	-50
	東京圏	16	-782	-131	-3	-17	40	9	-868
	長野県	1	30	-1	-19	6	-15	3	5
	北陸	-7	-60	-36	-8	8	-3	0	-106
	東海	-5	-44	-4	-18	-21	6	-11	-97
	近畿	13	-62	9	-3	21	-13	2	-33
	その他国内	-3	0	-33	-19	2	-10	-11	-74
	国外	18	106	150	110	33	12	9	438
	県外計	15	-848	-72	-11	24	18	-6	-880
不詳		0	-21	-68	-29	-10	-4	-4	-136
合計		▲ 51	▲ 843	▲ 129	30	45	9	53	▲ 886

出典：新潟県人口移動調査結果報告をもとに作成

3. 転入出先別からみる社会動態（女性・地域別・年齢階層別）

女性も15～24歳で大きな転出超過がみられます。男性と比べて首都圏への転出超過が大きい傾向があり、進学や就職に伴う市外流出の影響がより強く表れています。

図表 1 5 【女性】地域別・年齢階層別移動状況（2016-25）

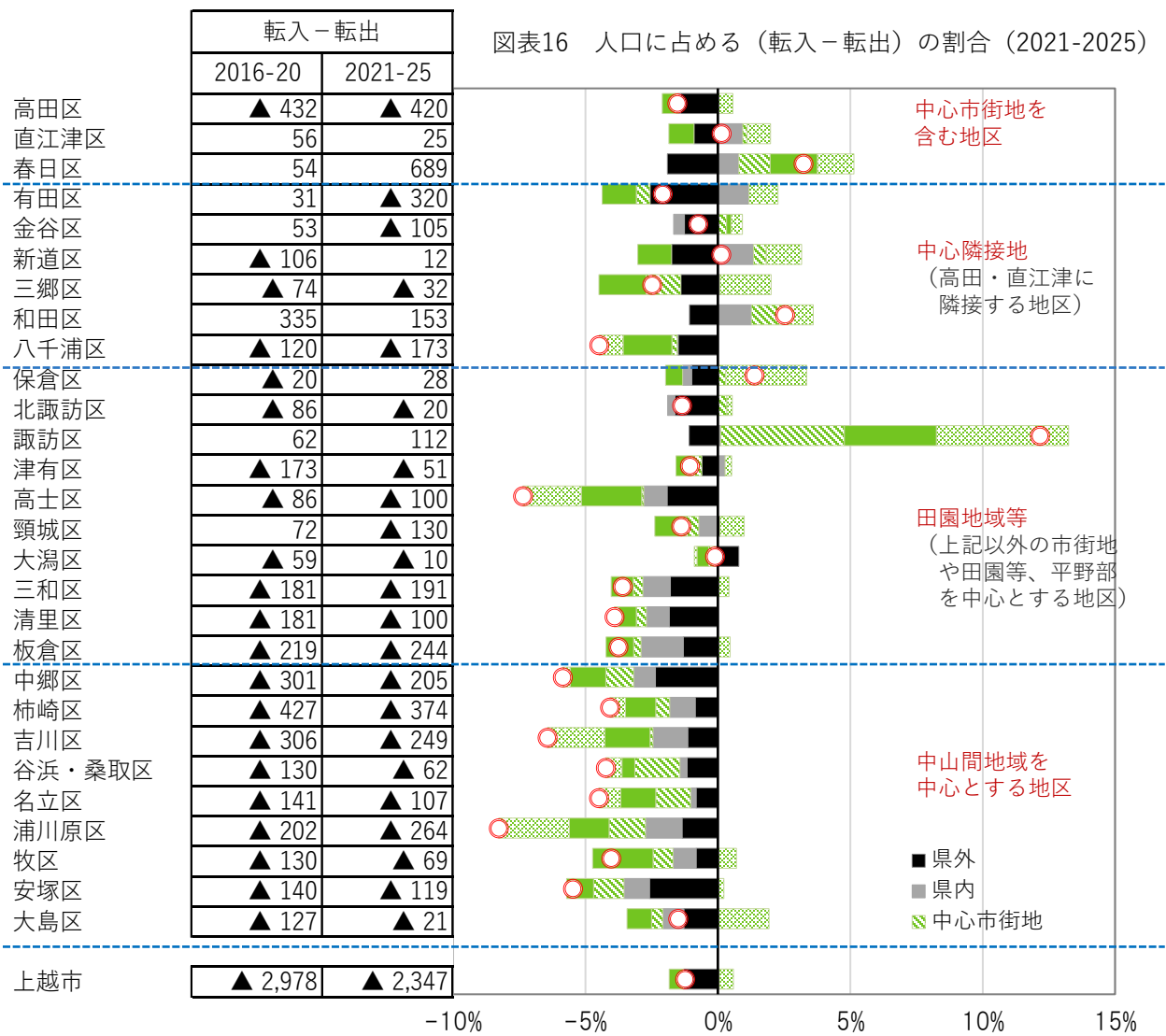
女－差引		0-14歳	15-24歳	25-34歳	35-44歳	45-54歳	55-64歳	65歳以上	合計
県内	糸魚川市	16	38	25	7	26	10	62	184
	妙高市	-19	36	-27	14	22	1	-20	7
	佐渡市	10	6	29	1	2	0	0	48
	十日町・魚沼圏	-2	6	24	15	12	8	16	79
	柏崎・長岡圏	-2	-60	33	-9	7	-5	12	-24
	新潟市	-40	-249	20	-39	-19	-4	-56	-387
	その他県内	-2	48	19	10	-8	8	-9	66
	県内計	-39	-175	123	-1	42	18	5	-27
県外	北海道・東北	-27	7	21	-24	-6	3	-5	-31
	北関東	-10	-54	-21	0	-14	-1	-21	-121
	東京圏	26	-1,083	-18	12	-33	6	-108	-1,198
	長野県	8	-21	-10	9	-3	-18	2	-33
	北陸	-9	-30	-3	-20	-1	-3	-4	-70
	東海	-10	-81	-21	3	-8	-8	-18	-143
	近畿	8	-62	-16	11	1	-12	-7	-77
	その他国内	-11	40	-2	10	-3	-12	-7	15
	国外	30	64	138	24	14	2	5	277
	県外計	5	-1,220	68	25	-53	-43	-163	-1,381
不詳		2	-6	-34	-9	-2	-2	-2	-53
合計		▲ 32	▲ 1,401	157	15	▲ 13	▲ 27	▲ 160	▲ 1,461

出典：新潟県人口移動調査結果報告をもとに作成

4・市内地区別からみる社会動態（地域自治区別）

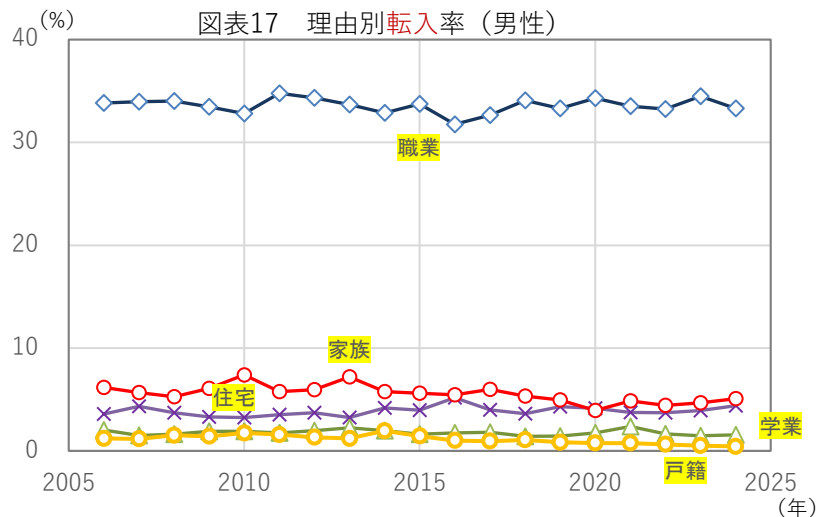
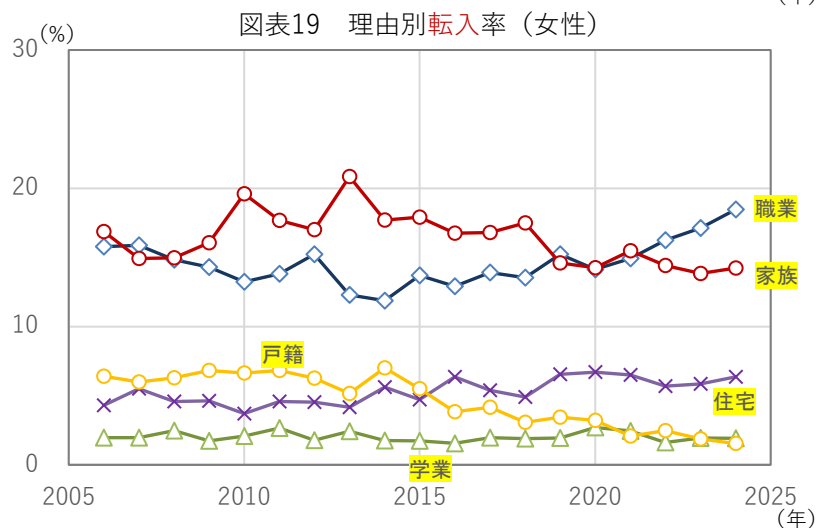
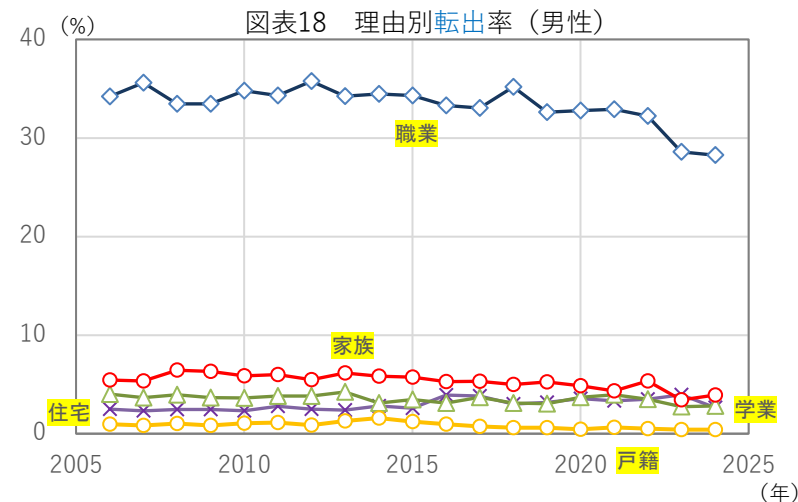
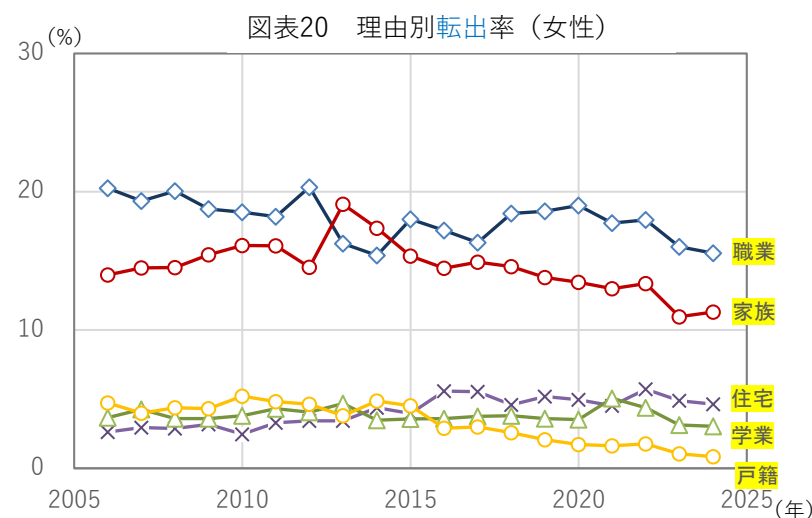
中心市街地や隣接する一部ではその周辺では比較的流出が少ない傾向があります。一方、中山間地域を中心に県外や市内他地区への転出超過が大きく、地域によって差がみられます。

- ・住宅地が集積する春日区や和田区で転入超過がみられます。特に春日区では、新たな宅地開発などにより転入超過が拡大しているものと思われます。
- ・宅地開発が一段落した有田区や金谷区では転入超過から転出超過へと転じています。
- ・このほか、諏訪区や保倉区などでは、高齢者福祉施設の立地に伴う市内からの転入がみられます。



5. 移動理由からみる社会動態（性別）

男性は転入・転出とも「職業」を理由とする移動が最も多く、長期的にみても高い割合で推移しています。女性は「職業」が最も多い一方、「家族」を理由とする移動割合も男性より高く、近年も同様の傾向がみられます。



出典：上越市住民基本台帳データを基に作成

※1 データの対象期間は、令和5年10月1日～令和6年9月30日までの1年間

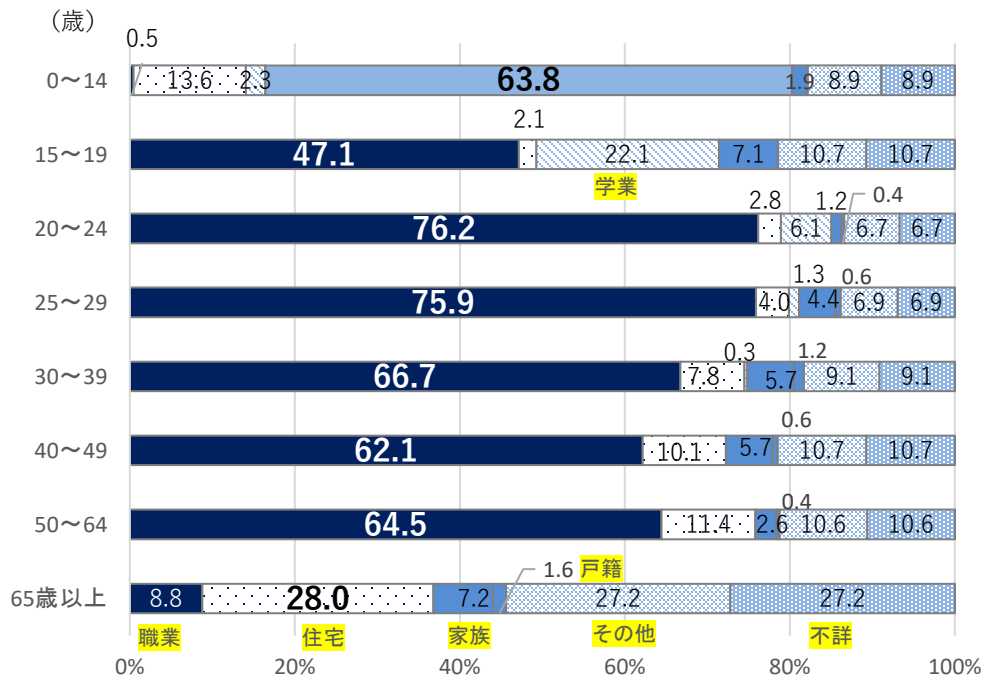
※2 独自集計のため新潟県人口移動調査結果とは若干の違いがある

職 業：就業、転勤、求職、転職、開業など職業関係
住 宅：家屋の新築、公営住宅・借家への移転など住宅の都合
学 業：就学、退学、転校など学業関係
家 族：移動の直接の原因となった者に伴って移動する家族の移動
戸 籍：結婚、離婚、養子縁組、復縁など戸籍関係

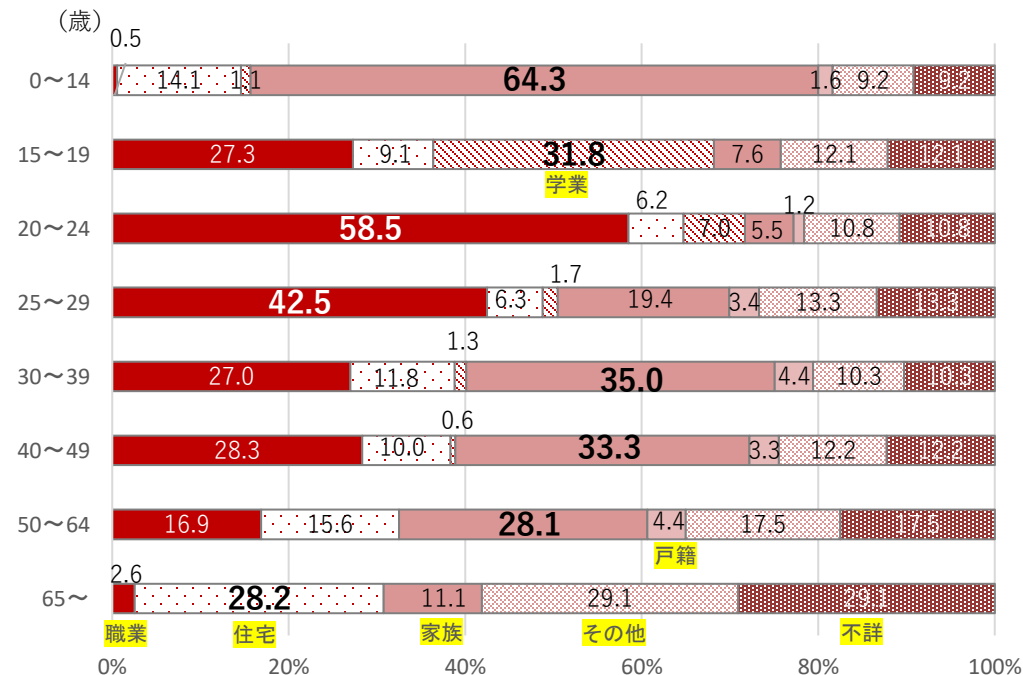
5. 移動理由からみる社会動態（年齢階層別・転入）

男性の転入理由は、20～64歳で「職業」が6～8割近くを占めています。一方、女性は「職業」に加え、「家族」を理由とする割合が高く、30～49歳では3割を超えています。また15～19歳では「学業」が3割を超えており、市内大学等の進学が転入の大きな要因となっています。年代によって移動理由に男女差がみられます。

図表19 【転入・男】 年齢階層別移動理由



図表20 【転入・女】 年齢階層別移動理由



出典：上越市住民基本台帳データを基に作成

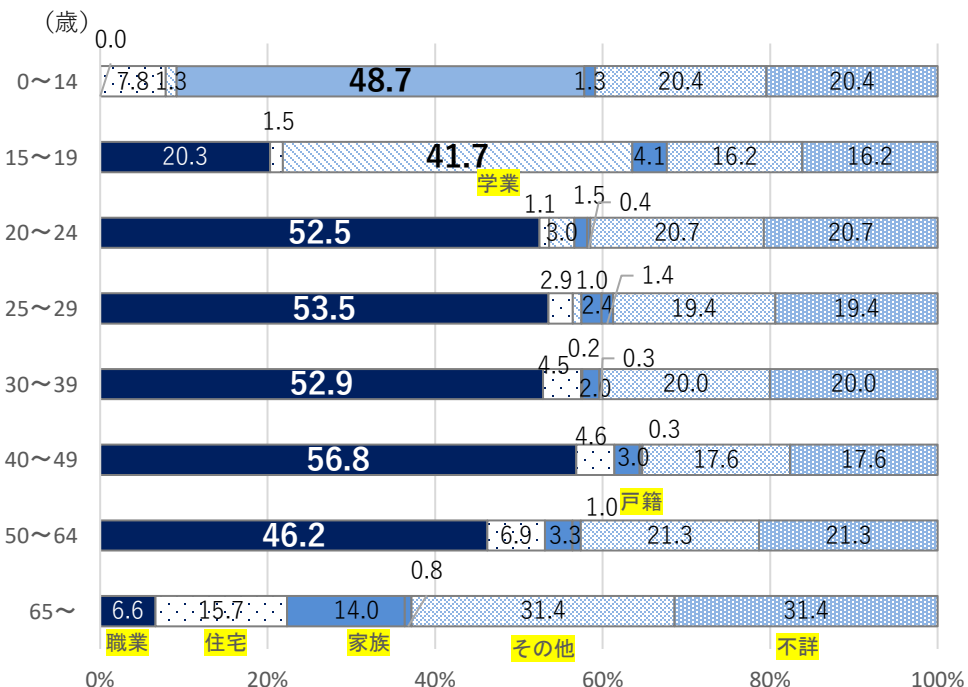
※1 データの対象期間は、令和5年10月1日～令和6年9月30日までの1年間

※2 独自集計のため新潟県人口移動調査結果とは若干の違いがある

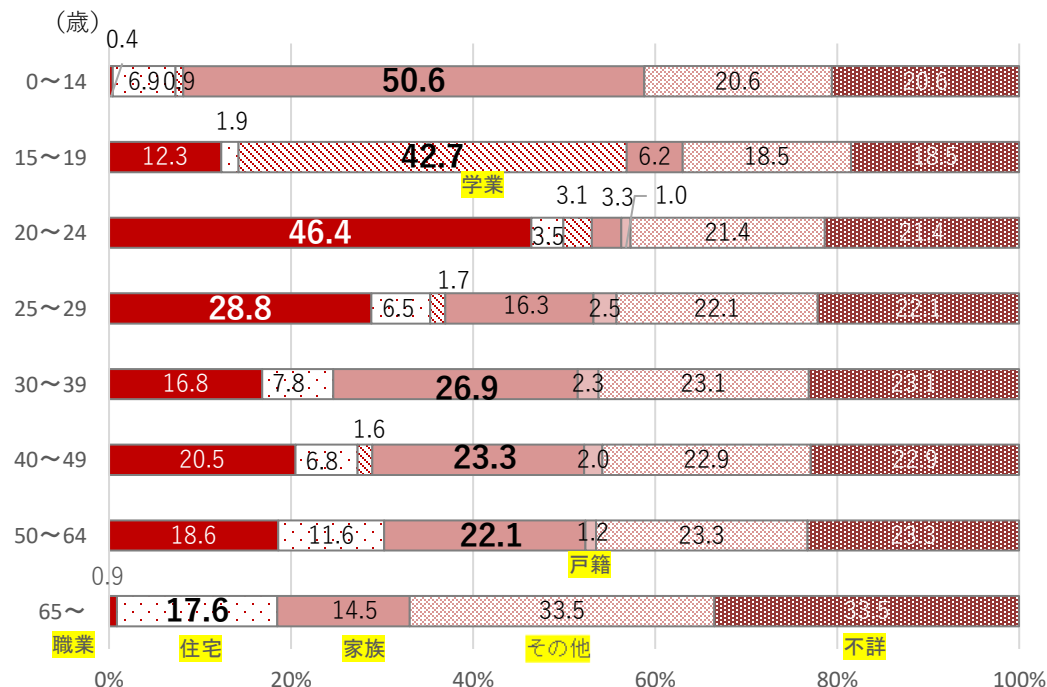
5. 移動理由からみる社会動態（年齢階層別・転出）

男性の転出理由も、転入理由と同じく20～64歳で「職業」が5割前後を占めています。一方、女性も「職業」に加え、「家族」の割合が高く、30～64歳では2～3割を占めています。また、男女とも15～19歳では「学業」が4割を超えており、進学が転出の大きな要因となっています。

図表21 【転出・男】 年齢階層別移動理由



図表22 【転出・女】 年齢階層別移動理由



出典：上越市住民基本台帳データを基に作成

※1 データの対象期間は、令和5年10月1日～令和6年9月30日までの1年間

※2 独自集計のため新潟県人口移動調査結果とは若干の違いがある

「上越市では誰が、どこへ、どこから、なぜ移動しているのか？」

1. 性別・年齢別

○若年層の流出が社会減の中心

- ・15～24歳で大きな転出超過
- ・進学・就職が主な要因
- ・進学は北陸新幹線沿線を中心とした進学圏が形成

○女性の転出傾向が強い

- ・近年は女性の転出超過が男性を上回る(男性の約1.7倍)
- ・15～24歳の流出が顕著(転出者全体の6割)

2. 転入出先別

○東京圏への人口流出が継続

- ・関東地方への転出超過が最大
- ・東京一極集中の影響を受ける構造

○近隣地域との往来は活発

- ・人口規模の小さい近隣地域とは転入超過
- ・社会減は縮小傾向

○地区別の人口移動の差は市内移動の影響大

- ・中心市街地周辺に人口が集積
- ・中山間地域を中心に転出超過が大きく、地域によって差

3. 移動理由別

○移動の主な理由は「職業」

- ・就職・転職・転勤による移動が中心
- ・若年層では「進学」が大きな要因
- ・女性では、30～64歳で「家族」を理由とする割合が大きい

○外国人労働者の受入れが進展

- ・海外からの転入超過が拡大(5年前の2.2倍)