

Intelligent Investment

[日本の賃貸住宅市場]

少子高齢化でも 需要が見込める理由

1 都市化と人口および世帯構成

REPORT

CBRE RESEARCH
FEBRUARY 2026

CBRE



はじめに：

少子高齢化が進む日本で 賃貸住宅需要が見込める理由

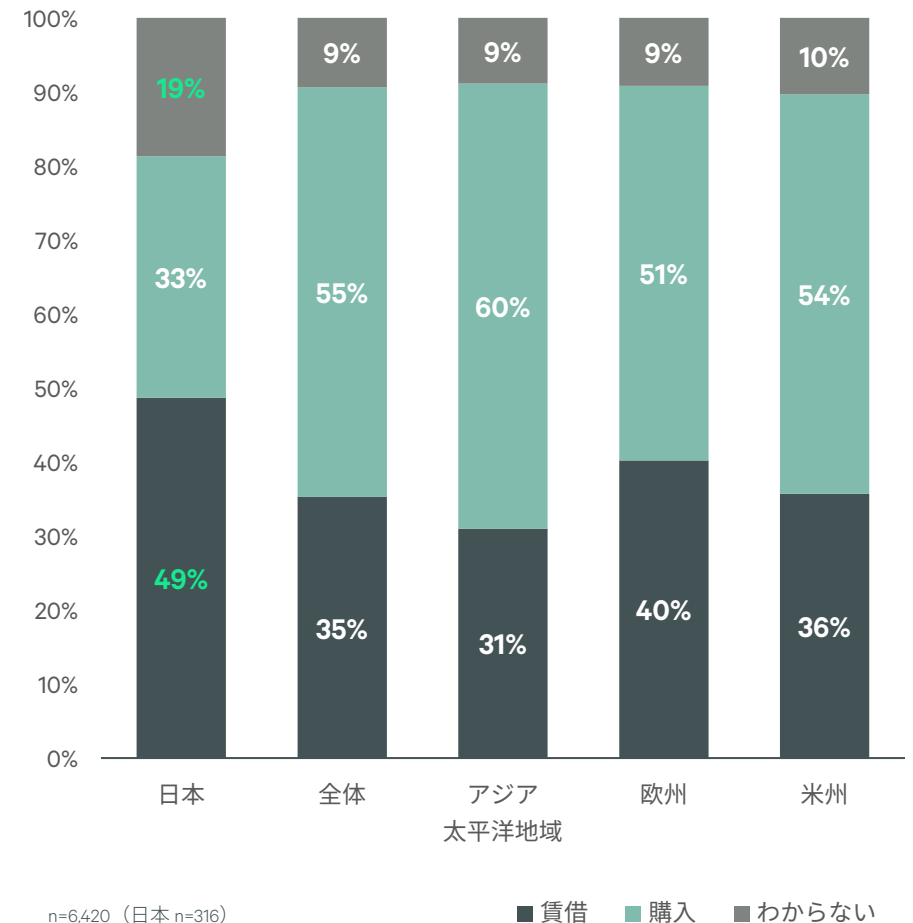
日本の人口の約3割が主要21都市に集中しているが、就労機会の多い都市部への人口流入は続いており、都市化はさらに進む方向にある。

一方、CBREが実施したGlobal Consumer Survey* で将来の転居先を賃貸するか購入するかを尋ねたところ、「賃貸する」とした日本の回答者の割合は49%と世界の他の地域を上回り (Figure 0)、賃貸志向が総じて強いことがわかった。そして賃貸するか購入するか「わからない」とした回答者の割合も、他の地域と比較して高かった。つまり、経済的な事情によって賃貸か購入かを柔軟に判断する傾向があると考えられる。昨今では都市部を中心に住宅価格が高騰しており、2024年から日銀が利上げに転じたことから住宅ローンの利払い負担も増えている。住宅購入のアフォーダビリティが低下する状況において、「賃貸」を選択するケースは増える方向にあると言える。

*詳細については「[変わっていくもの、変わらないもの - Japan Live-Work-Shop Report](#)」参照



Figure 0: 将来の転居先の住宅を購入するか賃貸するか



n=6,420 (日本 n=316)
出所：CBRE、2023年1月

■ 賃貸 ■ 購入 ■ わからない

はじめに：

少子高齢化が進む日本で 賃貸住宅需要が見込める理由

したがって、少子高齢化が進む日本でも、都市部においては十分に賃貸住宅の需要が見込めるだろう。そして、需要を牽引するターゲット層としては、以下が注目される：

- ① **共働き世帯**：日本では女性の労働参加率の上昇に伴い共働き世帯が増えているが、近年では妻の労働時間も増加傾向にある。結果として賃料負担力の高い世帯が増えている。このような世帯は仕事場へのアクセスや子育て環境などの利便性を重視し、都市部に住む傾向が強いとみられるが、大都市の賃貸住宅ストックにはそのようなファミリー層向けの住戸が少ない。
- ② **単身シニア世帯**：高齢化により、2045年には日本の世帯の5分の1が単身のシニア世帯となると予想されている。他方、2010年代半ば以降は60歳以上の労働参加率は上昇している。このようなアクティブなシニア層は、ライフスタイルを維持したいと考え、比較的広めの住居で、仕事場へのアクセスが良く、生活インフラが充実した立地を好むと考えられる。
- ③ **外国人世帯**：国外からの外国人転入数は、2022年以降増加し続けている。そのうち4割が主要21都市に転入しており、特に大学や企業が多い都市に集中している。日本に居住する外国人の6割が15～39歳で、就学や技能の習得目的の数年単位での来日が多いため、借家比率は5割超と高い。「秩序ある共生社会の実現」を目指す高市政権下でも、深刻な人手不足を背景として外国人人材を受け入れる方針自体は変わらないと考えられる。技能を習得した外国人の滞在長期化で、住宅の賃貸需要は今後増えることが期待できる。

日本の賃貸住宅市場はアジア太平洋地域では数少ない成熟した投資市場で、国内外の幅広い投資家によって物件が取引されている。そして、賃貸住宅の賃料は、賃金の上昇やインフレと相俟って、上昇基調が足元で強まっている。日本の賃貸住宅は市場規模と流動性、キャッシュフローの成長性などの観点から、資家にとって魅力的なセクターである。

本レポートでは、日本の賃貸住宅市場が今後も有望な投資対象であることの背景について、人口動態、世帯構成、家計、住宅事情などの観点から考察し、日本の住宅投資市場の現状と魅力について改めて確認する。

Contents

本レポートは
全3回のシリーズで発刊、
本号は目次の太字部分となります。

#1 都市化と人口および世帯構成

- 01 人口動態と都市化
- 02 世帯の就労と経済状況

#2 住宅事情および日本における外国人

- 03 日本の住宅事情
- 04 外国人人口と住宅事情

#3 住宅価格および賃料と投資市場

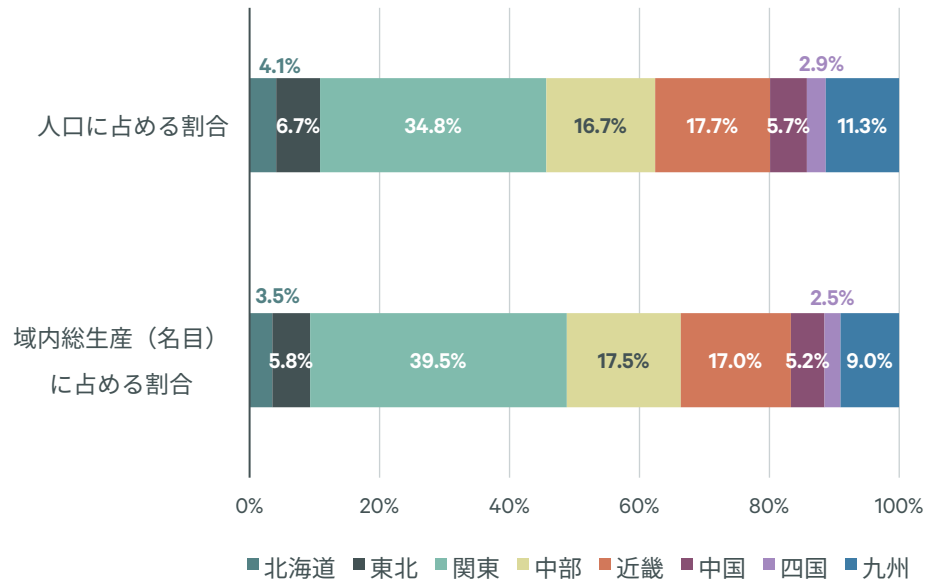
- 05 住宅価格と賃料
- 06 賃貸住宅の投資市場

Part 1: サマリー

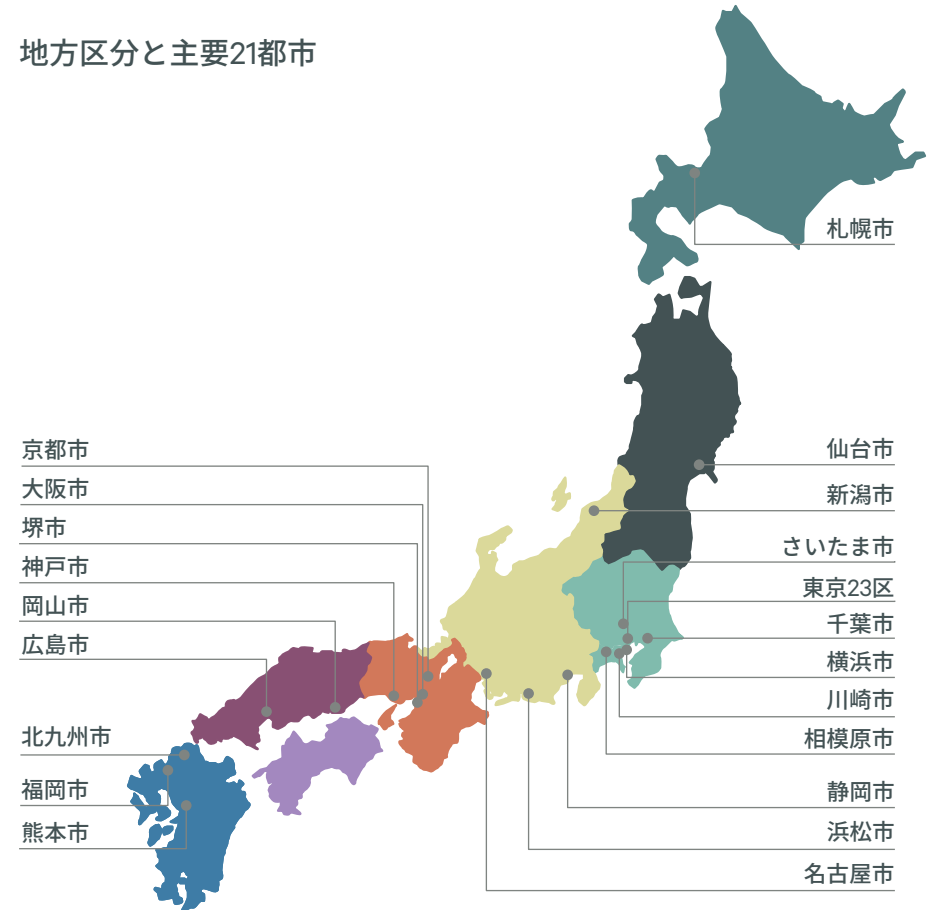
- 少子高齢化により、日本の総人口は2010年の1億2806万人をピークに減少を続けている。最新の予測では、総人口は2050年までにピークから2000万人減少、2056年には1億人を割り込む見込みだ。一方で、労働力人口はシニア世代と女性の活躍を背景に増加を続けている。そして、現在も日本の人口の30%が主要21都市に集中しているが、就労機会の多い都市部への人口流入が続いているため、都市化はさらに進む方向にある。少子高齢化社会においても、都市部では今後も安定した住宅の賃貸需要が見込まれる。
- 主要都市では単独世帯が全世帯に占める割合が高く、特に東京23区、大阪市、福岡市では約半数を占めている。就学や就職で都市部に集まる学生や若い世代だけでなく、就業やライフスタイル維持のため都市部にとどまる単身シニアも増えているとみられる。2045年には日本の全世帯の5分の1が単身シニア世帯となると予想されている。若い現役世代は住居を賃貸する傾向があるが、アクティブな単身シニアも単身者向け賃貸住宅のターゲット層となるだろう。
- 女性の労働参加が広がったことで日本の共働き世帯は増加しており、その数は2025年に1,333万世帯と、この10年で2割以上増えた。また、妻の就労時間は伸びる傾向にあり、このことが特に都市部での世帯所得の増加の要因であるとみられる。妻が夫の扶養の範囲内で働くケースが依然として共働き世帯の5割弱を占めるものの、いわゆる「パワーカップル」（夫婦ともに年収700万円以上と定義）が全体の約4分の1を占め、着実に増えている。そして、経済的余裕があると考えられる共働き世帯の方が、専業主婦世帯よりも子供を持つ割合が多く、子供の数も多い傾向にある。都市部における共働き世帯の賃貸負担力は高まっており、このようなファミリー層の賃貸需要は今後も伸びる余地があると考えられる。

参考

日本の人口と総生産の地域分布



地方区分と主要21都市



地方区分は地方公共団体情報システム機構による。
 出所：内閣府「県民経済計算（2022年度）」2025年12月

01

人口動態と都市化

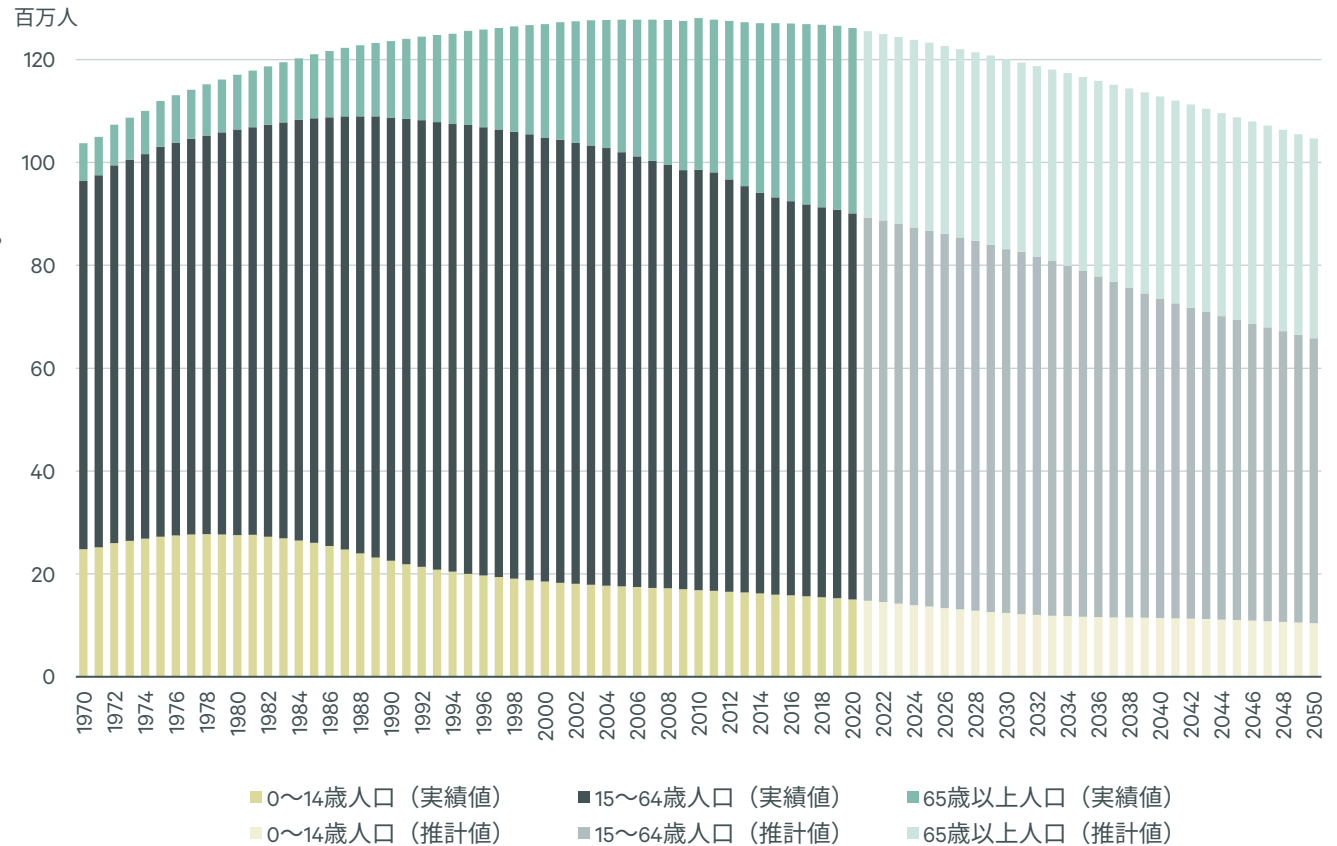
日本の人口予測：2010年をピークに減少、2056年には1億人を割り込む

日本では少子高齢化が進んでおり、今後も人口の減少が加速度的に進むと予測されている（Figure 1.1）。

総務省の人口推計では、日本の人口は2010年の1億2806万人をピークに減少に転じ、2024年10月時点で1億2380万人となった。そして、「国立社会保障・人口問題研究所」が2023年4月に発表した最新の予測によれば、2030年には1億2012万人、2040年には1億1284万人、2050年に1億469万人となり、その6年後には1億人を割り込むと推計されている。

生産年齢人口（15～64歳）については、1995年に8726万人となって以降減少し、2020年時点で7509万人だった。2050年には5540万人となる見込みである。また、出生率が低迷していることから（2024年の出生率は過去最低の1.15）、65歳以上の人口の割合は2020年時点の29%から、2050年には37%にまで上昇することが予想されている。

Figure 1.1: 日本の人口推移と2050年までの予測（人）



注：2020年国勢調査基準、出生中位・死亡中位予測
出所：国立社会保障・人口問題研究所、2023年4月

人口移動：東京23区を中心に、都市部への転入超過が続く

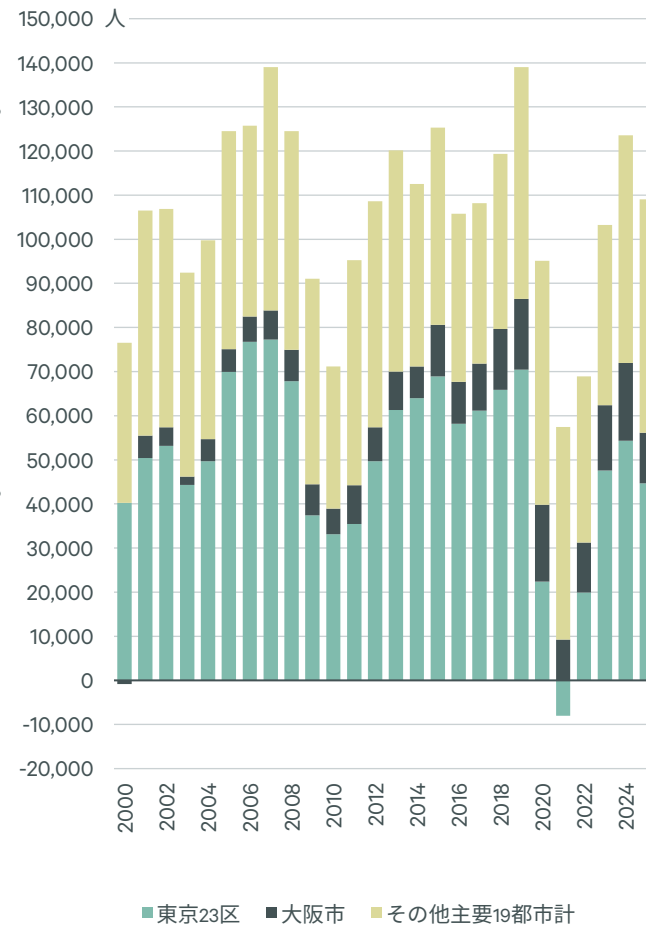
日本全国の人口は減っているが、人口の30%が東京23区を含む主要21都市に集中しており、都市部への人口流入は現在も続いている。主要21都市（政令指定都市+東京23区）への日本人の転入超過数（転入数-転出数）は、2000年から2025年までで平均年間約10.5万人だった（Figure 1.2）。2025年は主要21都市の転入超過数がコロナ禍以降初めて前年比で減少（1.5万人減）、東京23区と大阪市の減少が大きかった。大都市で顕著な不動産価格の高騰や賃料上昇が原因とみられる。それでも、主要都市への転入超過数はコロナ前の平均的な水準にある。

東京23区の転出入については、コロナ禍の2021年に1996年以来初の転出超過となり、その後は転入が急速に回復したものの、東京23区の転入超過数が其他20都市の合計を超えていたコロナ前の水準までには未だ達していない。上述した都心部での不動産価格・賃料の高騰に加え、コロナ禍を通して一部業種でリモートワークが定着し、働くために都心に居住する必要性が低下したことが理由として考えられる。

また東京23区への転出入を年齢層別に見ると、生産年齢人口が6.2万人の転入超過となる一方、65歳以上の高齢者と14歳までの子供は転出超過となっている（Figure 1.3）。子育てのため、あるいは定年退職後に都心から移り住むケースが多いことが読み取れる。

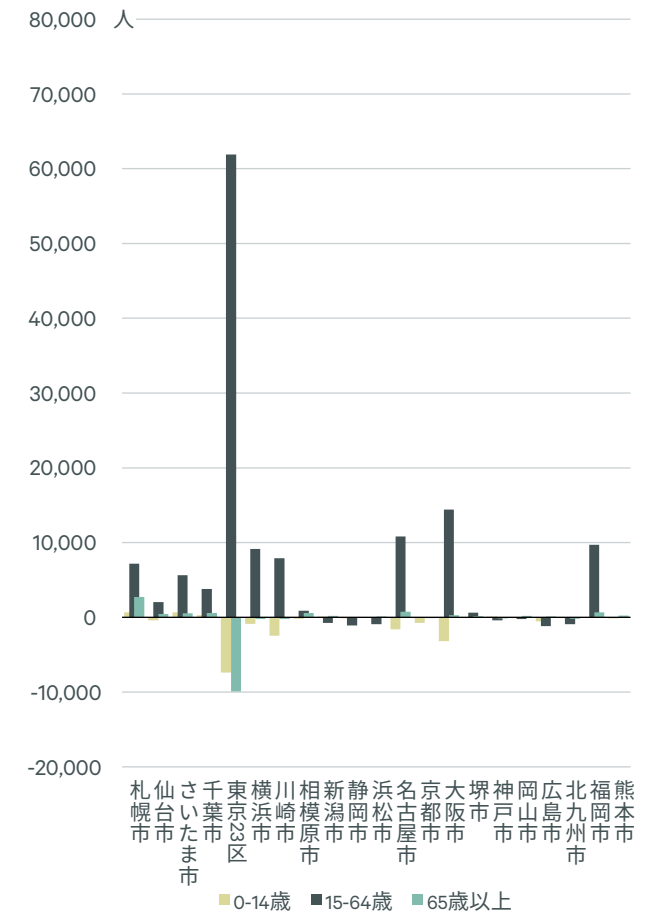
東京23区以外の都市では、大阪市、名古屋市、福岡市、横浜市で生産年齢人口の転入が多く、東京23区を含めこれらの都市では2010年以降生産年齢の転入超過が続いている。

Figure 1.2: 国内からの転入超過数—主要21都市



注：日本人の国内移動者のみの統計、外国からの流入は含まない
出所：総務省「住民基本台帳人口移動報告」、2026年2月

Figure 1.3: 年齢層別転入超過数—主要21都市（2025年）



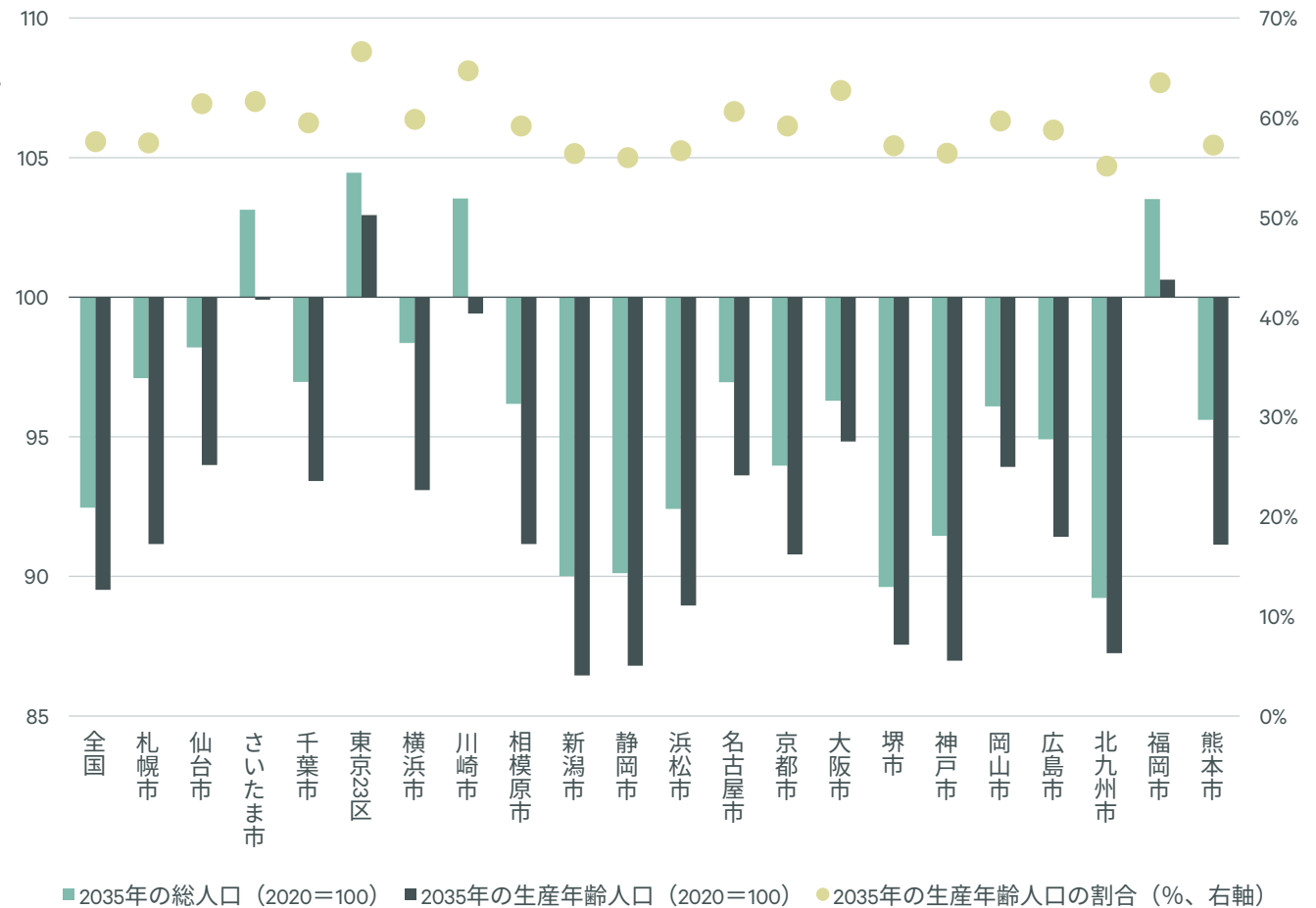
注：日本人の国内移動者のみの統計、外国からの流入は含まない
出所：総務省「住民基本台帳人口移動報告」、2026年2月

生産年齢人口：東京23区と福岡市は今後も増加

都市部への人口流入が続いているとはいえ、少子高齢化が進んでいることから、最新の予測（2023年）では主要21都市のほとんどで2035年までに人口が減るとされている。ただし、多くの主要都市で、総人口および生産年齢人口（15～64歳）の減少は、全国の減少幅よりも緩やかになるとみられる（Figure 1.4）。

2035年の総人口が2020年を上回ると予想されている都市は東京23区、さいたま市、川崎市、福岡市である。そして東京23区と福岡市では生産年齢人口も増える見込みである。大阪市では、総人口は減るが、生産年齢人口の割合は他の都市と比べても高いままで推移すること、つまり比較的若い人口が維持されることが予想されている。

Figure 1.4: 2035年の人口予測（2020=100）と生産年齢人口の割合—主要21都市



出所：国立社会保障・人口問題研究所、2023年

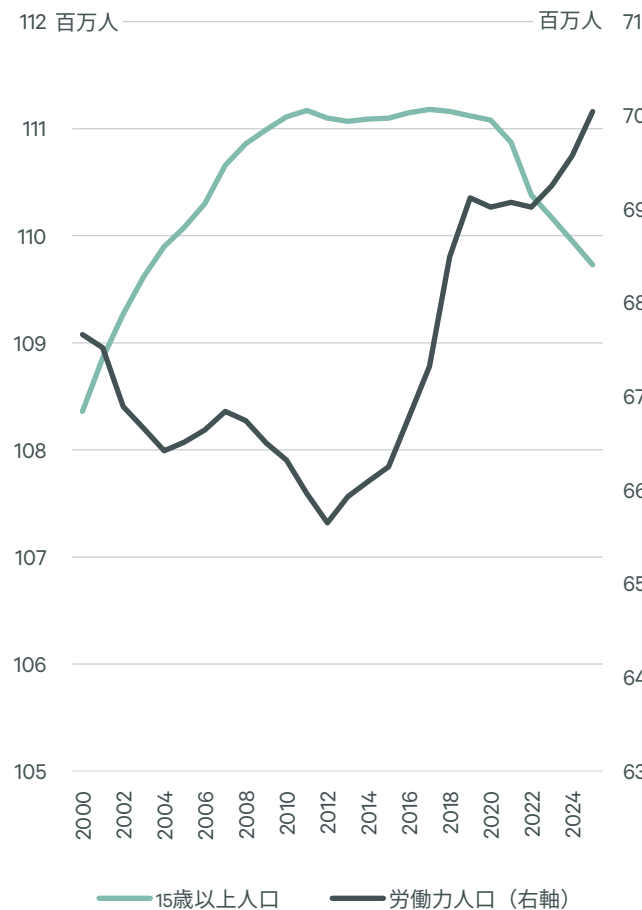
労働力人口：高齢者と女性の活躍で増加

労働力人口は、高齢化を背景に2012年まで低下傾向にあったが、それ以降は急速に増えた（Figure 1.2）。コロナ禍で一時横ばいとなったものの、足元では、15歳以上の人口が減る中であっても、労働力人口は増加している。2025年の労働参加率（生産年齢人口に占める労働力人口の割合）は63.8%となっている（Figure 1.5）。

労働力人口増加の主な要因は、シニア層の労働参加の拡大である。2013年に「高齢者雇用安定法」が改正され、企業に65歳までの雇用確保が義務付けられた（2025年4月から全面施行）ことから、2010年代半ば以降、60～64歳の労働参加率は急上昇した（Figure 1.6）。65歳以上の労働参加率については、2021年4月からの70歳までの雇用が努力義務化されたものの、しばらくは横ばいだった。しかし、2025年は65歳以上の総人口がほぼ横ばいだったのに対して労働力人口は対前年比で1.5%増加。深刻な人手不足が続く状況において、65歳以上の労働力のさらなる底上げが期待される。

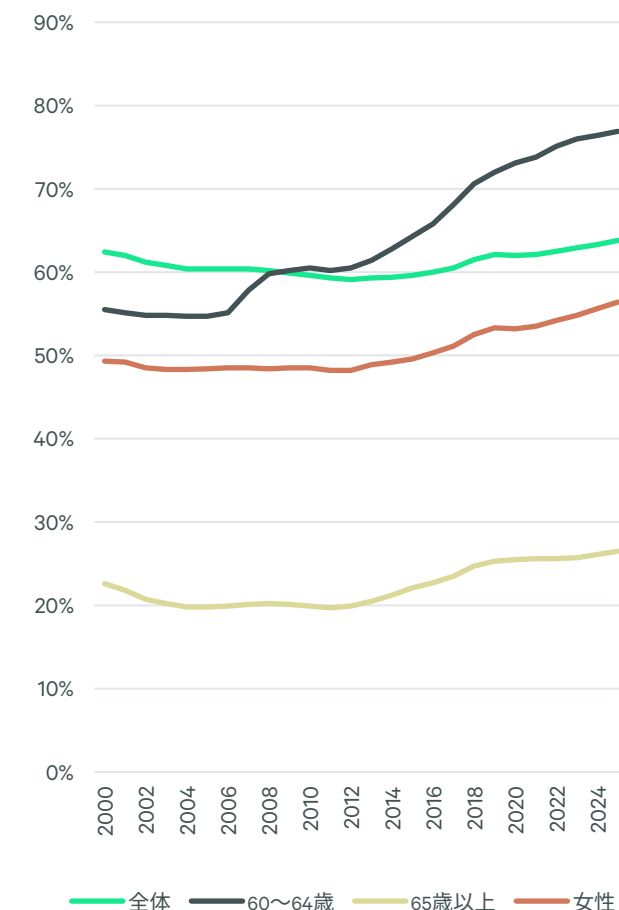
女性の労働参加率も上昇している。企業や自治体の子育て支援制度の拡充や、2022年4月の「女性活躍推進法」の全面的な施行もあり、2025年には女性の労働力人口が前年から43万人増加した。これにより女性の労働力人口は2025年の年平均で3200万人となり、男性の3805万人に迫る勢いとなっている。

Figure 1.5: 15歳以上人口と労働力人口



注：2011年は全国データがないため、補完推計値
出所：総務省「労働力調査」、2026年1月

Figure 1.6: 労働参加率



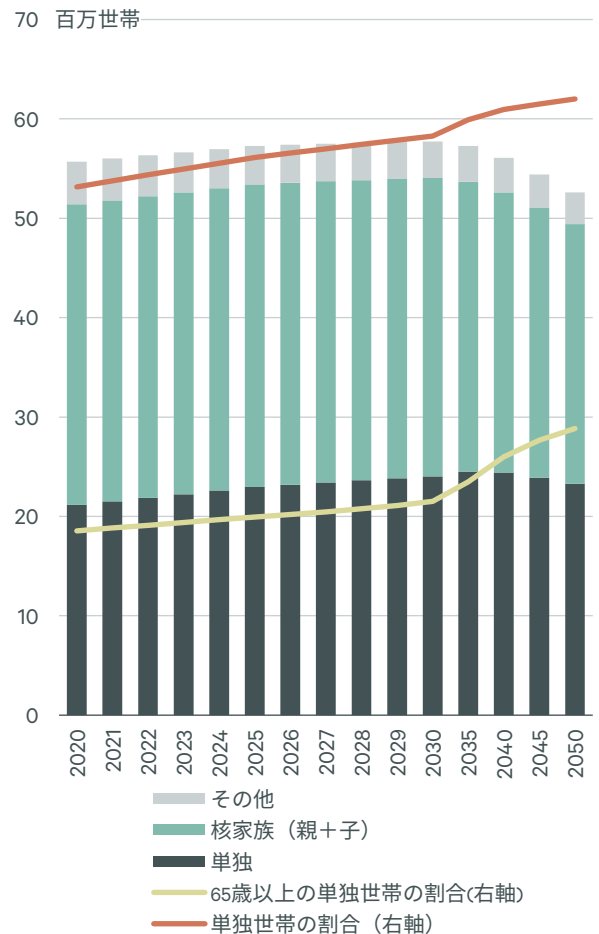
注：2011年は全国データがないため、補完推計値
出所：総務省「労働力調査」、2026年1月

世帯構成：都市部を中心に単独世帯が増加

最新の推計（2024年）によれば、日本の世帯数は2028年の5773万世帯をピークに減少に転じ、2050年には5261万世帯となる見込みである（Figure 1.7）。そして、晩婚化や高齢化を背景に、核家族の割合が緩やかに減り、単独世帯が全体に占める割合は4割半ばに高まると予想されている。中でも、高齢者（65歳以上）の単独世帯が顕著に増える見込みで、2050年には世帯数全体の20.6%がシニアの単独世帯となると推計されている。

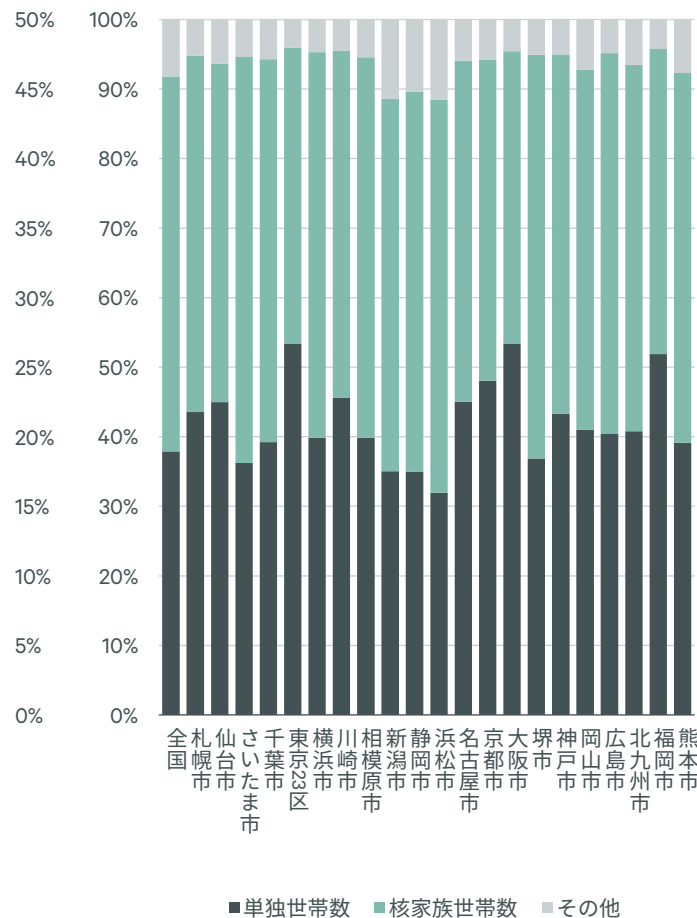
2024年時点では、全国の世帯数のうち54%を核家族世帯が占めている。また、単独世帯は全体の3分の1以上を超えている（Figure 1.8）。都市部では単独世帯が多い傾向があり、特に東京23区、大阪市、福岡市では全体の半数以上を占める。学生や就職して転居する若い世代が多いことに加えて、利便性を重視し、ライフスタイルを変えたくないとするアクティブな単身シニア世帯も都市部にとどまっているとみられる。

Figure 1.7: 世帯のタイプ別内訳の推移と予測



出所：国立社会保障・人口問題研究所、2024年

Figure 1.8: 世帯数のタイプ別内訳—主要21都市（2020年）



出所：総務省「統計でみる市区町村のすがた2025」、2025年

02

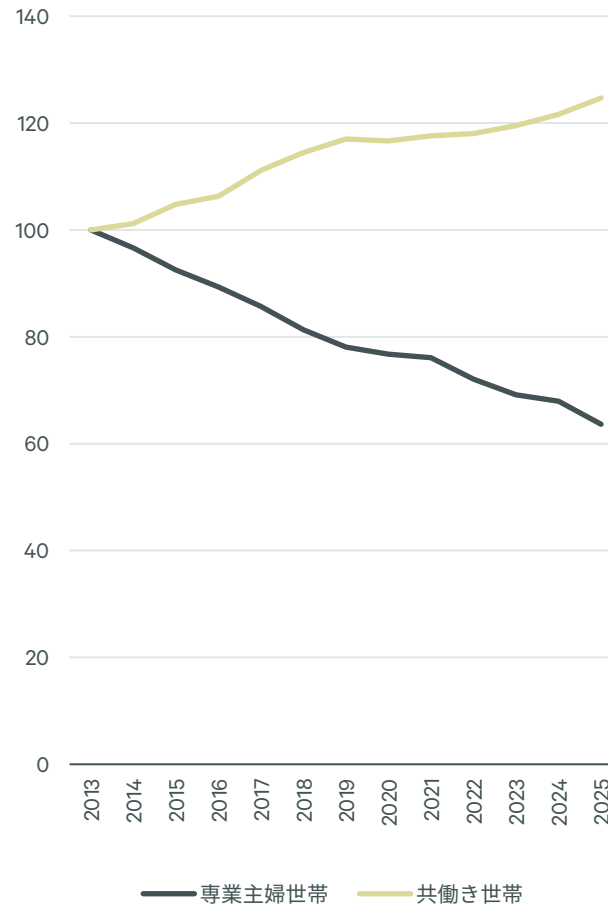
世帯の就労と経済状況

夫婦世帯の就労状況：共働き世帯が増加、妻の労働時間は長期化

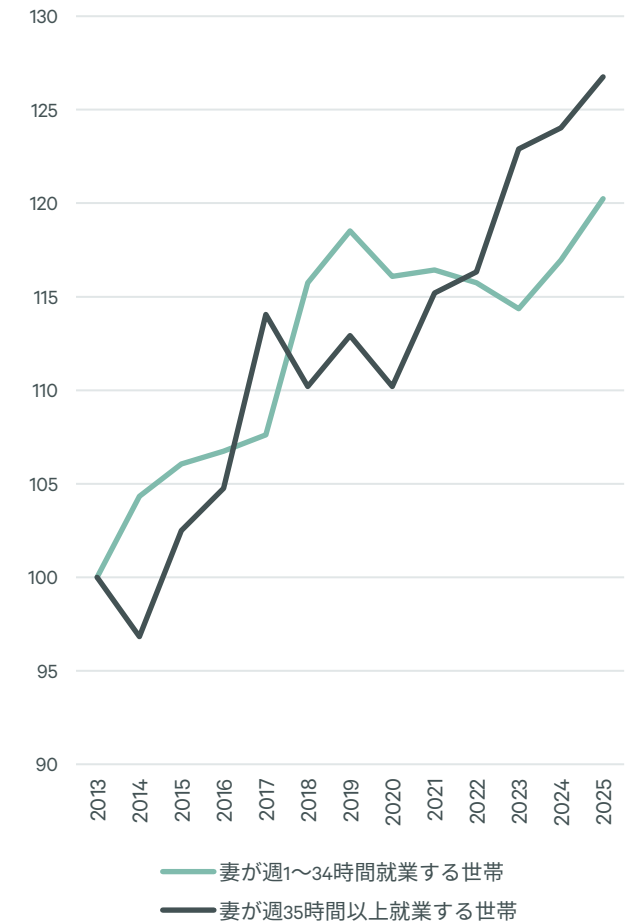
世帯の就労状況を見ると、女性の労働参加が広がっていることを反映して、共働き世帯の増加が顕著となっている。その数は2025年に1,333万世帯と、この10年で2割以上に増加した（Figure 2.1）。反対に専業主婦世帯は減少を続け、2025年は476万世帯となった。子育て支援の制度が拡充されたことや、企業側に女性の活用促進が求められるようになったことから、働き続ける女性は増えている。女性のキャリア志向の高まりや専業主婦が一般的ではなくなった社会的価値観の変化もあり、共働き世帯の増加傾向は今後も継続すると予想される。

また女性の1週間あたり就業時間も増加傾向にある（Figure 2.2）。妻が1週間で35時間以上就業する世帯数は、2025年に559万世帯まで増加し、週1～34時間就業する695万世帯との差が近年縮まっている。就業時間が週35時間以上となるとフルタイムの正社員である割合も高いと想定される。パートナーの収入のみに頼らないダブルインカムが主流となる中で、共働き世帯の世帯収入はさらに高まる傾向にある。

Figure 2.1: 専業主婦世帯・共働き世帯数の推移（2013年=100） Figure 2.2: 妻の週間就業時間ごとの世帯数の推移（2013年=100）



注：非農林業雇用者の世帯
出所：労働政策研究・研修機構、2025年3月・総務省「労働力調査」、2026年2月



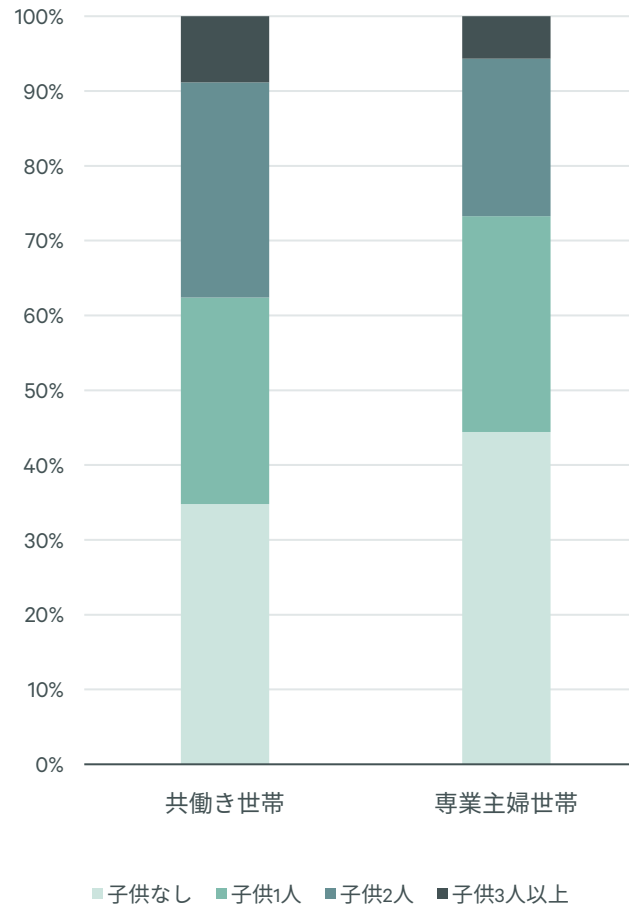
注：非農林業雇用者の世帯
出所：労働政策研究・研修機構、2025年3月・総務省「労働力調査」、2026年2月

就労状況と子供の数：子供が多いのは共働き世帯

全国の共働き世帯のうち子供がいる世帯は65.2%である。これに対して、専業主婦世帯では55.6%である。子供の人数で見ると、共働き世帯のうち子供が2人いる世帯は28.7%、3人以上いる世帯は8.9%で、いずれも専業主婦世帯の同割合を上回った（Figure 2.3）。つまり、共働き世帯の方が、専業主婦世帯よりも子供が多い傾向がある。

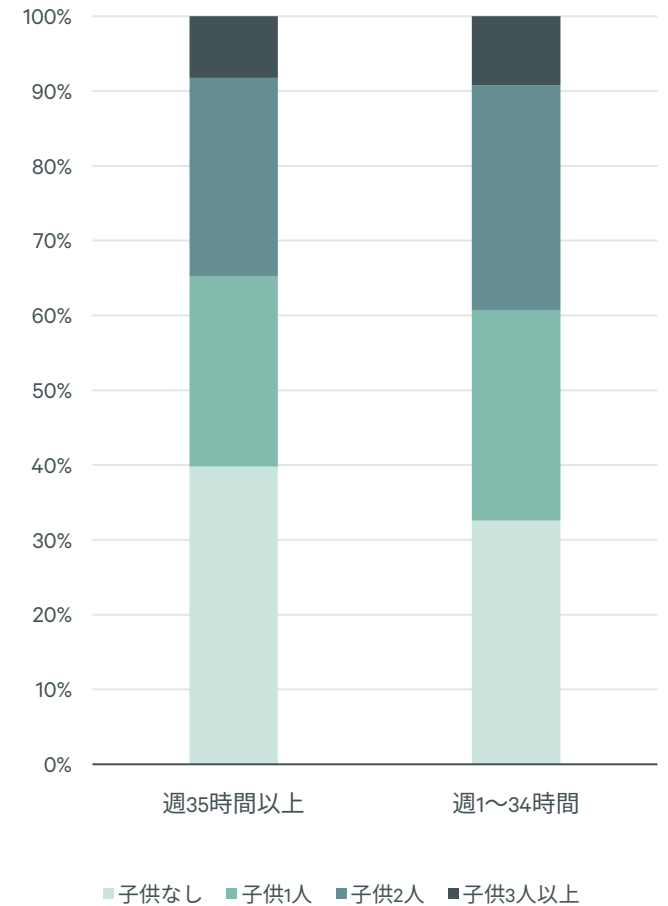
子供がいる共働き世帯のうち、妻が週35時間以上働く（フルタイム勤務と想定される）世帯の60.2%、週1～34時間働く世帯の67.4%と、妻がフルタイム勤務と思われる方が子供のいる世帯の割合は若干少ない（Figure 2.4）。ただし、妻が週35時間以上働く世帯のうち、子供がいる世帯の割合は妻が25～34歳の世帯では34.0%と、妻が35～44歳、45～54歳の場合での同割合（それぞれ79.0%、72.5%）より低かった。子供が小さいうちは離職ないし短時間労働に切り替え、その後は子供の成長に伴う経済的負担増もあって子育てと就業を両立しようとする母親が多いことが示唆される。

Figure 2.3: 妻の就業状態別夫婦世帯の子供の人数での内訳 (2025年)



注：非農林業雇用者の世帯
出所：総務省「労働力調査」、2026年2月

Figure 2.4: 妻の就業時間別共働き世帯の子供の人数での内訳 (2025年)



注：非農林業雇用者の世帯
出所：総務省「労働力調査」、2026年2月

世帯所得：現役世代の所得増が顕著

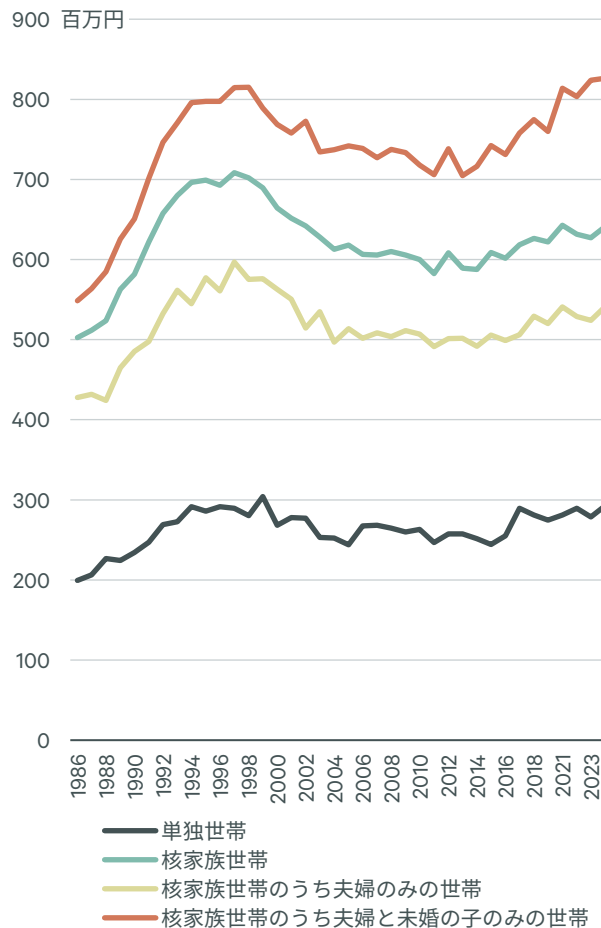
Figure 2.5: 単独・核家族世帯の平均所得金額推移

2024年に行われた最新の「国民生活基礎調査」によれば、全国の一世代当たり平均年間所得金額は過去10年間でみると、単独世帯・核家族世帯いずれも増加している (Figure 2.5)。

核家族世帯の2023年の平均世帯所得は641万円で、2013年の588万円より増加。核家族世帯のうち、「夫婦と未婚の子のみの世帯」は、世帯主の8割が25～64歳の現役世代である。そのため、2023年の平均所得は826万円と高く、過去5年間の増加傾向も顕著だった。

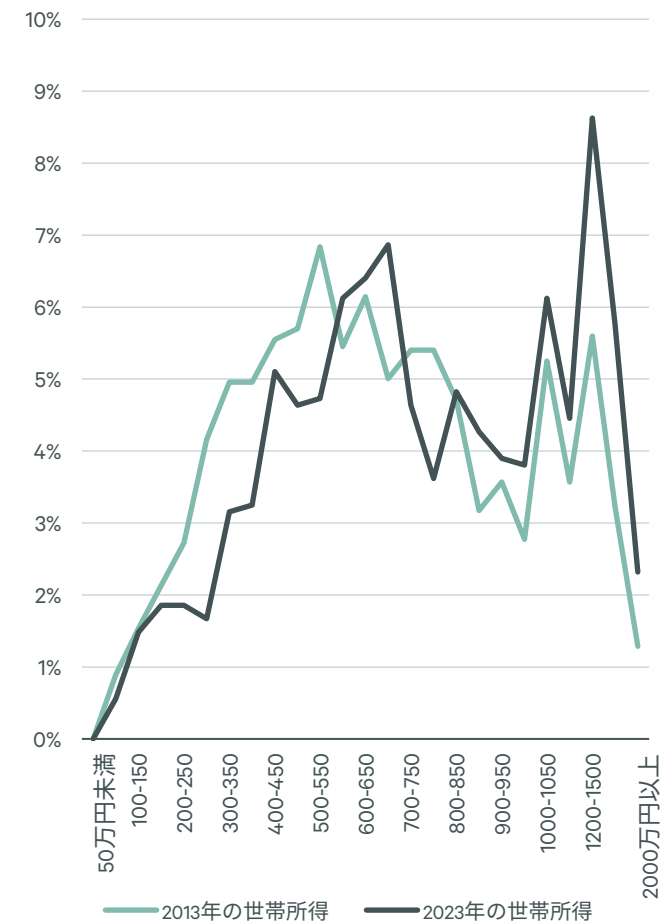
「夫婦と未婚の子のみの世帯」について、世帯所得分布を2023年と2013年で比較すると、高所得世帯の割合が増えている (Figure 2.6)。1200～1500万円の割合は3.0ポイント増と最大の上昇幅となった。共働き世帯の増加や、妻の労働時間長期化が影響していると考えられる。

単独世帯では2023年の平均世帯所得は293万円で、2013年の251万円より増加したが、近年では停滞傾向にある。単独世帯のうち、65歳以上世帯が占める割合は年々増加しており、最新調査の2024年時点で5割弱となったことが影響していると考えられる。ただし、65歳以上の労働参加率の上昇で、単独世帯の所得も今後増加する可能性がある。



注：横軸は調査時点 世帯は前年の所得金額を回答
出所：厚生労働省「令和6年国民生活基礎調査」

Figure 2.6: 夫婦と未婚の子のみの世帯の世帯所得分布



出所：厚生労働省「令和6年国民生活基礎調査」
「平成26年国民生活基礎調査」

世帯所得：所得格差は広がる傾向

世帯構造や都市の規模別の世帯所得分布からは、所得格差の存在が見えてくる。

2022年の「就業構造基本調査」によれば、夫、妻ともに所得のある夫婦のいる世帯では、夫の所得額が高いほど妻の所得額が高い世帯の割合が大きくなる傾向にある（Figure 2.7）。ニッセイ基礎研究所が2025年3月に発刊したレポート* では夫・妻ともに年収700万円以上の夫婦を「パワーカップル」と定義しているが、本調査において共働き夫婦のうち24.6%がパワーカップルだった。前回調査となる2017年時点では16.6%であったことを踏まえればパワーカップルの割合は増加しており、先述した妻の就労時間の長期化の影響が見られる。また妻の所得が150万円未満の世帯はいずれの夫の所得額でも一定の割合を保っており、夫の扶養の範囲内で働く妻は世帯所得にかかわらず多いことが示唆される。

また、市郡別でみた平均の世帯所得分布をみると（Figure 2.8）、所得が1,000万円以上の世帯の割合は、主要21都市では14.6%（2014年比3.2ポイント増）、その他の市部では11.9%（同1.0ポイント増）、郡部では9.1%（同3.2ポイント減）となっている。2000万円以上の所得のある世帯に限ってみると、その割合は主要21都市が圧倒的に多い。

Figure 2.7: 夫の所得額別の妻の所得額の内訳（2022年）

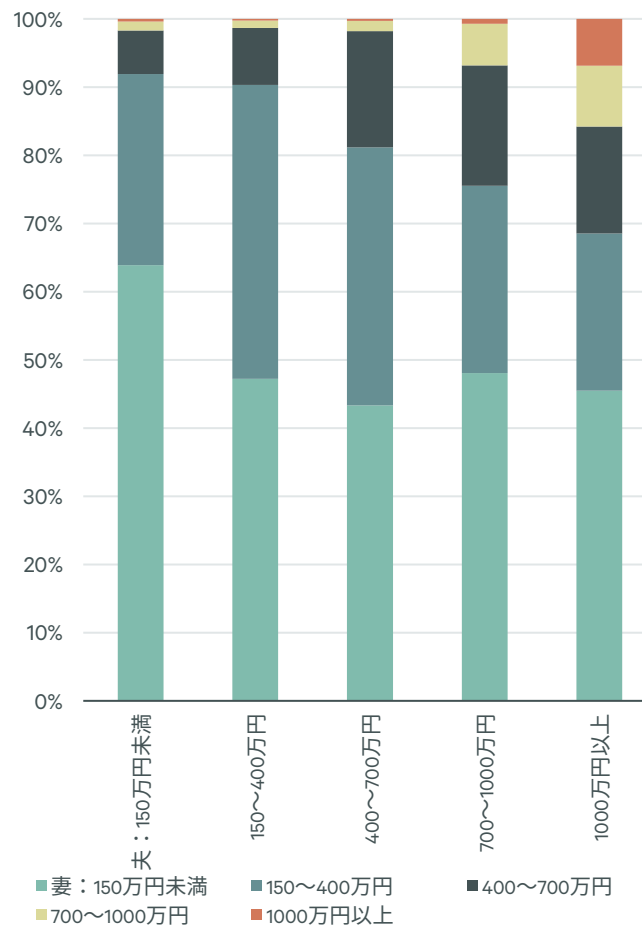
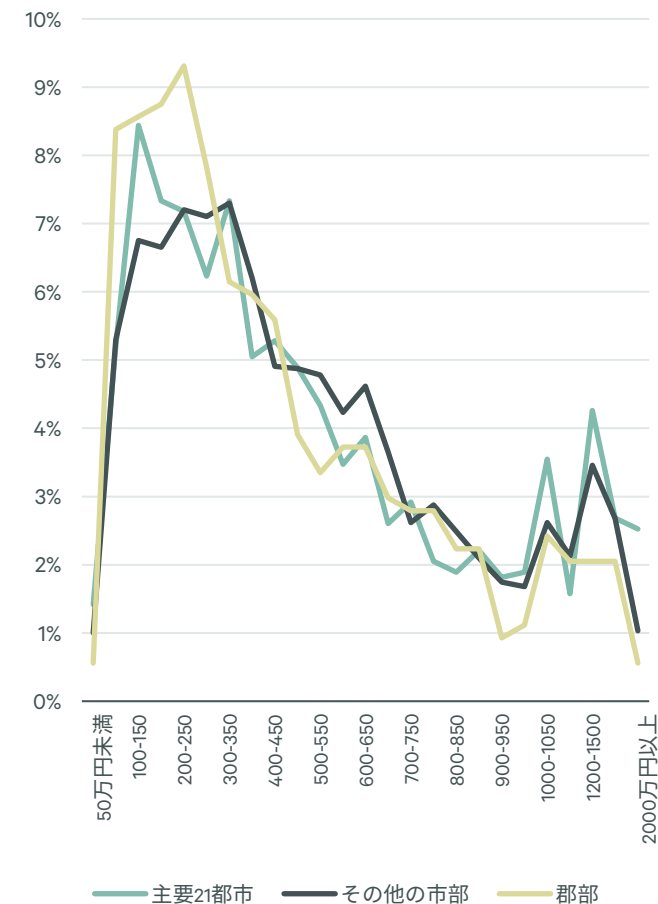


Figure 2.8: 全国の市郡別の世帯所得分布（2023年）



*出所：ニッセイ基礎研究所「パワーカップル世帯の動向-2024年で45万世帯に増加、うち7割は子のいるパワーファミリー」、2025年3月

注：夫・妻ともに所得のある夫婦のいる世帯が対象
出所：総務省「令和4年就業構造基本調査」

出所：厚生労働省「令和6年国民生活基礎調査」

Contacts

Research

小野田 竜也

アナリスト

tatsuya.onoda@cbre.com

羽仁 千夏

シニアディレクター
リサーチヘッド

chinatsu.hani@cbre.com

能勢 知弥

アソシエイトディレクター

tomoya.nose@cbre.com

© Copyright 2026. 無断転載を禁じます。本レポートは、商業用不動産市場に関するCBREの現在の見解に基づいて誠実に作成されています。CBREは、その見解が本資料作成日現在の市場動向を反映していると考えているものの、それらは重大な不確実性や偶発事象の影響を受けて変化する可能性があります。また、CBREの見解の殆どは、現在の市場環境に対するCBRE独自の分析に基づく意見または予測であり、ここに記載された内容が記載日時以降の市場や経済情勢の状況に起因し妥当でなくなる可能性もあります。CBREは、その意見、予測、分析、または市場環境が後に変化した場合、本レポート中の見解を更新する義務を負いません。

本レポートは、CBREが発行する有価証券、もしくは他社が発行する有価証券の将来的なパフォーマンスを示唆するものではありません。特定の投資や投資戦略に関してはお客様ご自身で独自に検討する必要があります。CBREは、投資の適合性について評価する責任を一切負いません。本レポートを閲覧された方は、本レポートの情報の正確性、完全性、妥当性、あるいはその利用に起因するCBREおよびその関連会社、役員、取締役、社員、エージェント、アドバイザー、代表者に対する一切の請求権を放棄したものとみなされます。

CBRE