

人口減少と「労働供給制約」

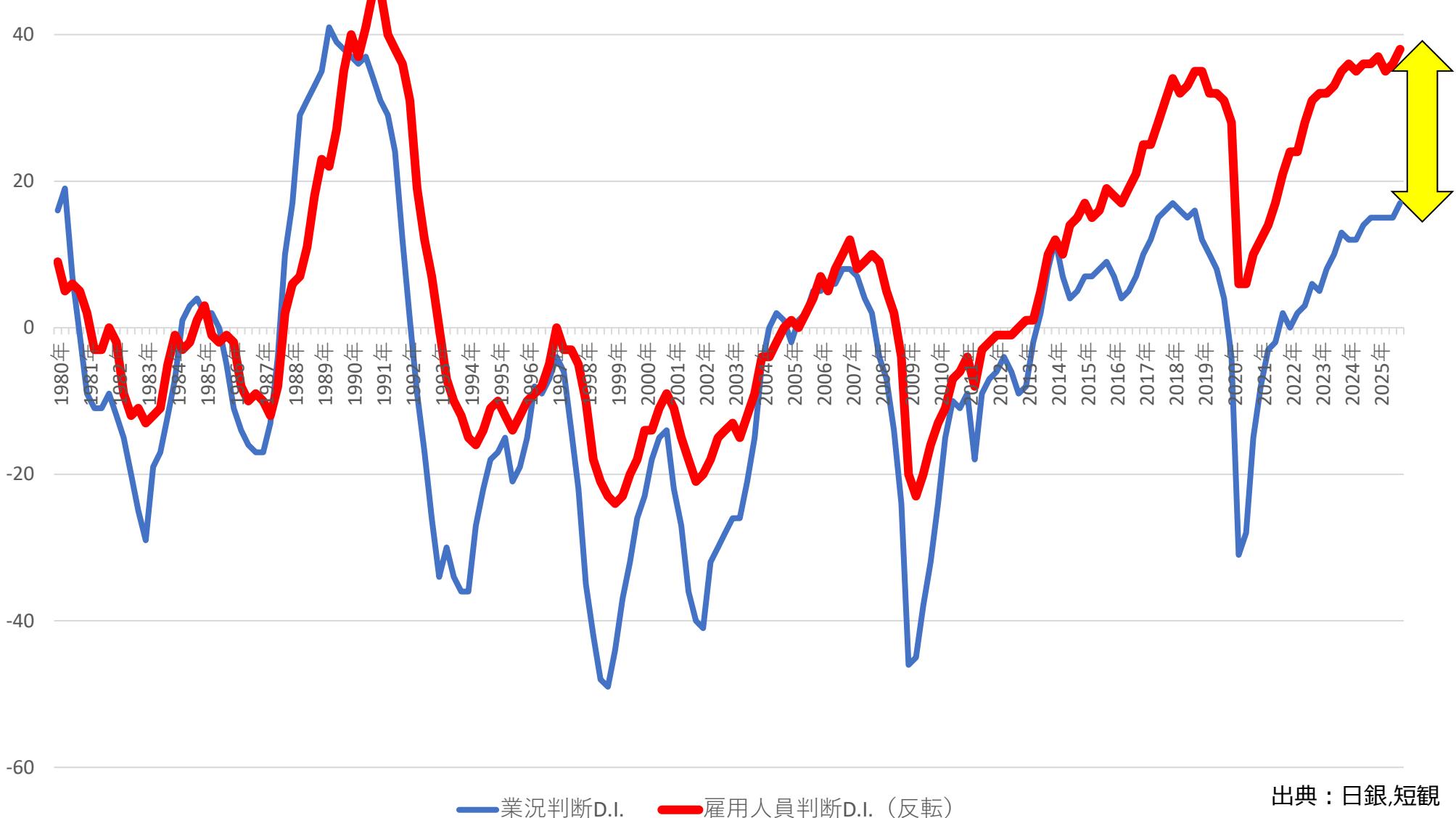
古屋 星斗

リクルートワークス研究所 主任研究員

2026年1月

日本の奇妙な人手不足

－景気と人手不足という“一致して当たり前”的ものが乖離



出典：日銀短観

奇妙な人手不足、なぜ起こるのか

高齢人口増が、特にエッセンシャルワーク領域の労働需要を押し上げ、奇妙な人手不足を生んでいる。

また、2040年までの日本で唯一増えるのは、75歳/80歳/85歳以上の方々。

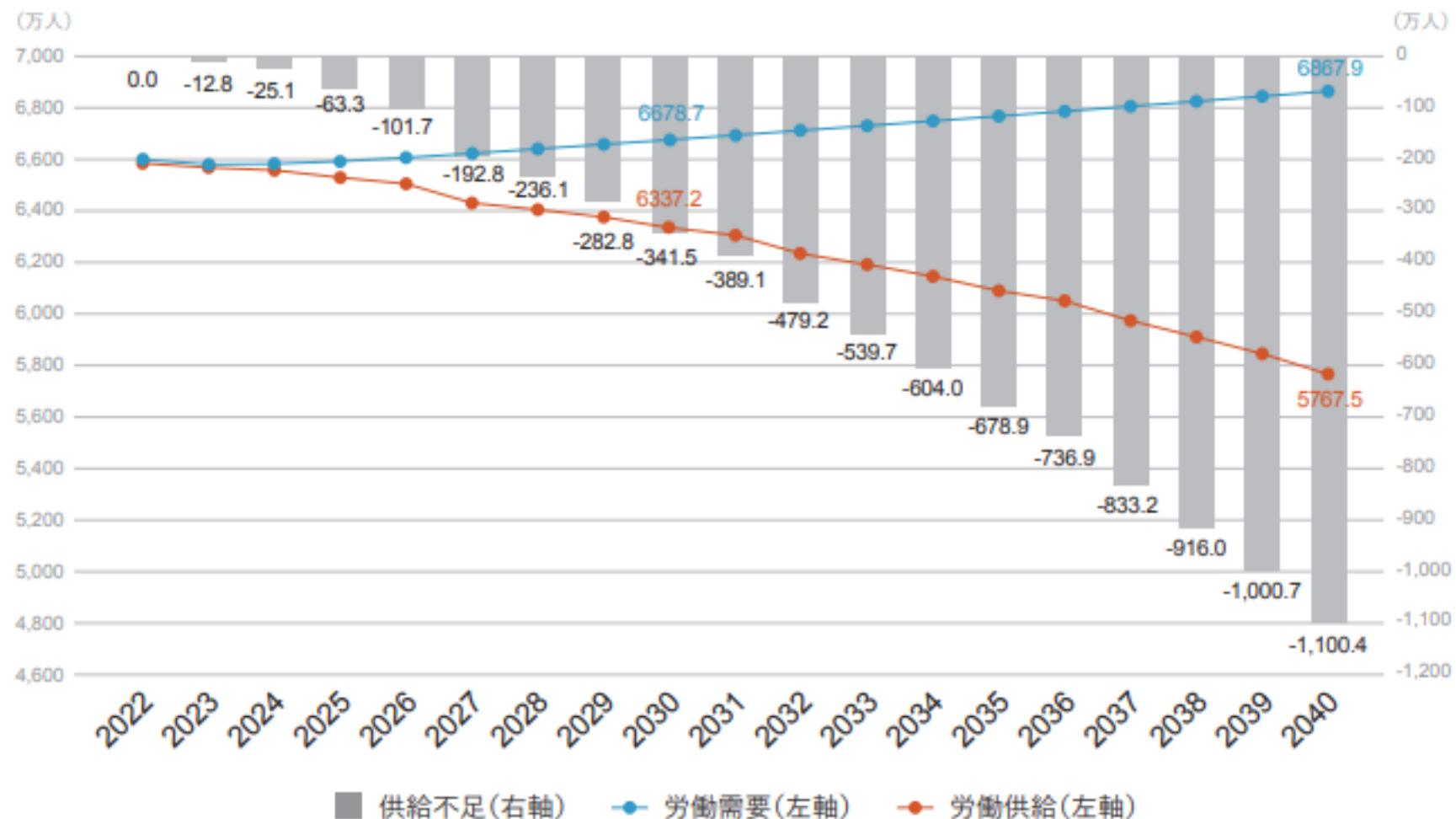
図表1 日本の年齢別人口構造

	2000年	2020年	2040年
64歳以下人口	104,885	90,119	73,552
65歳以上人口	22,041	36,027	39,285
うち 65歳～84歳人口	19,804	29,893	29,225
うち 85歳以上人口	2,237	6,133	10,060
65歳以上人口が占める割合	17.4%	28.5%	34.8%
85歳以上人口が占める割合	1.8%	4.9%	8.9%

出典：国立社会保障・人口問題研究所が推計した「日本の将来推計人口」令和5年結果。
出生中位・死亡中位推計を使用している。2000年については総務省統計

労働市場の将来見通し： 高齢化・人口減少による働き手不足は、これからが本番

図表2 労働需給シミュレーション



出所：リクルートワークス研究所,2023,未来予測2040-労働供給制約社会がやってくる

日本社会に何が起こっているのか

×単なる「人手不足」

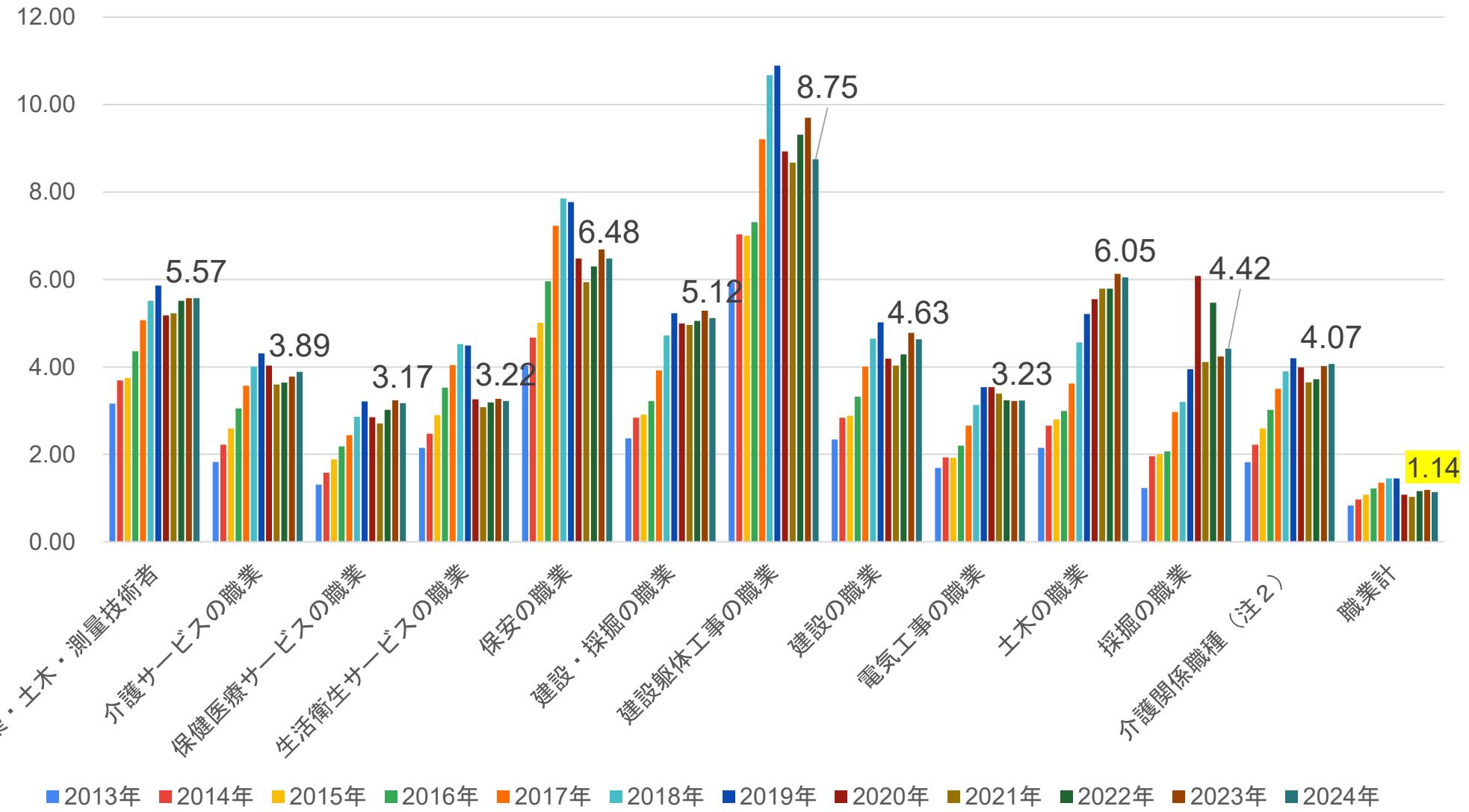
- 景況感や企業業績に左右されて、需要の増減をベースとして労働者の過不足が決定する。

○労働供給制約

- 景況感や企業業績に左右されず、労働供給量がボトルネックに。
- その社会で必要な労働需要を、その社会の労働供給が下回る状態。

「働き手のとりあい」のしわ寄せを受ける、生活維持サービス職種

– 「職業計」(全体平均、一番右)に対して著しく高い求人倍率



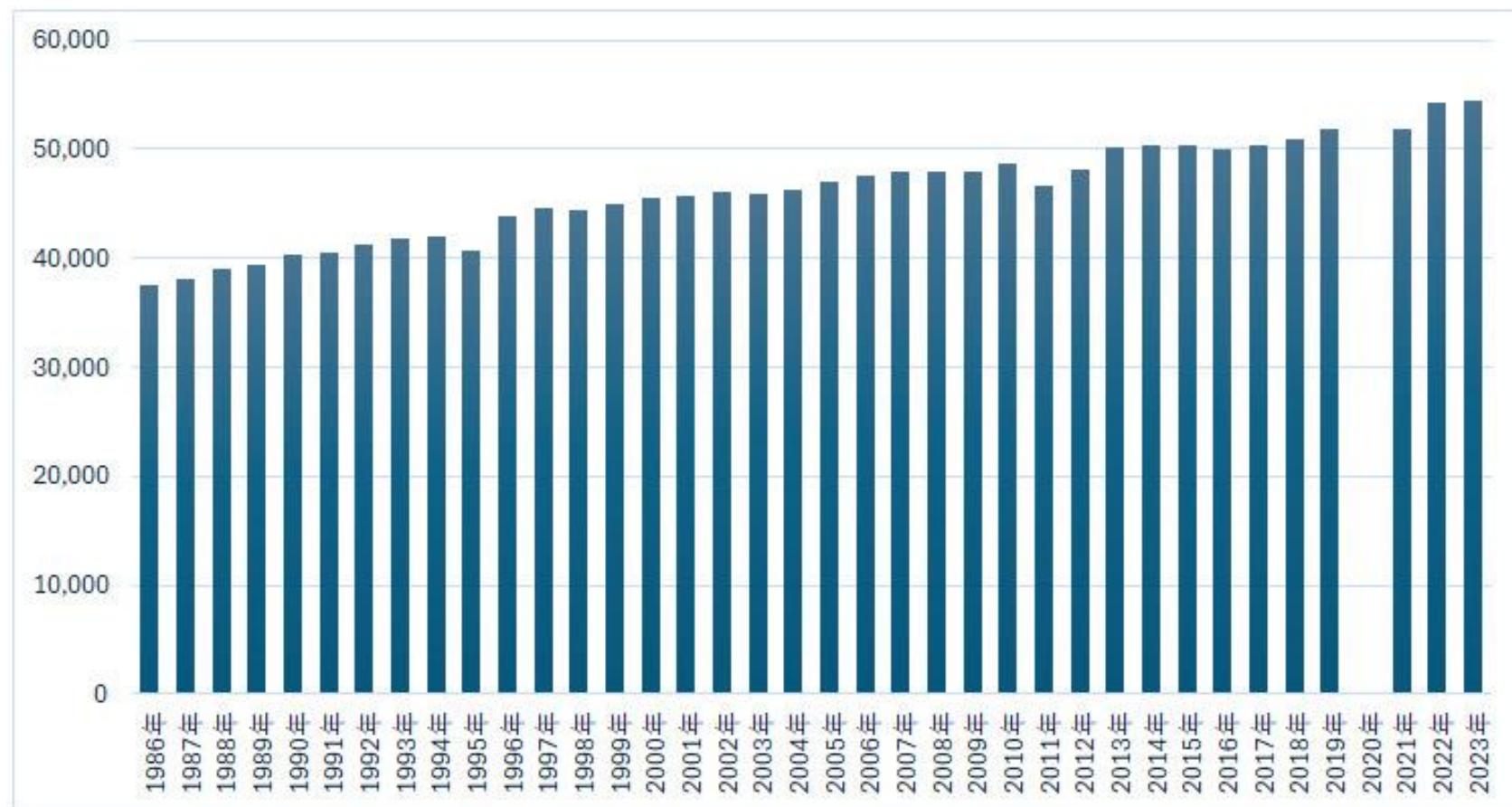
出典：厚生労働省,一般職業紹介状況,年次平均結果（職業別有効求人倍率、原数/パートタイム含む常用）より

「生活に手いっぱいとなり、仕事どころではなくなる」



人口減少によって起こっていること（=世帯数の増加）

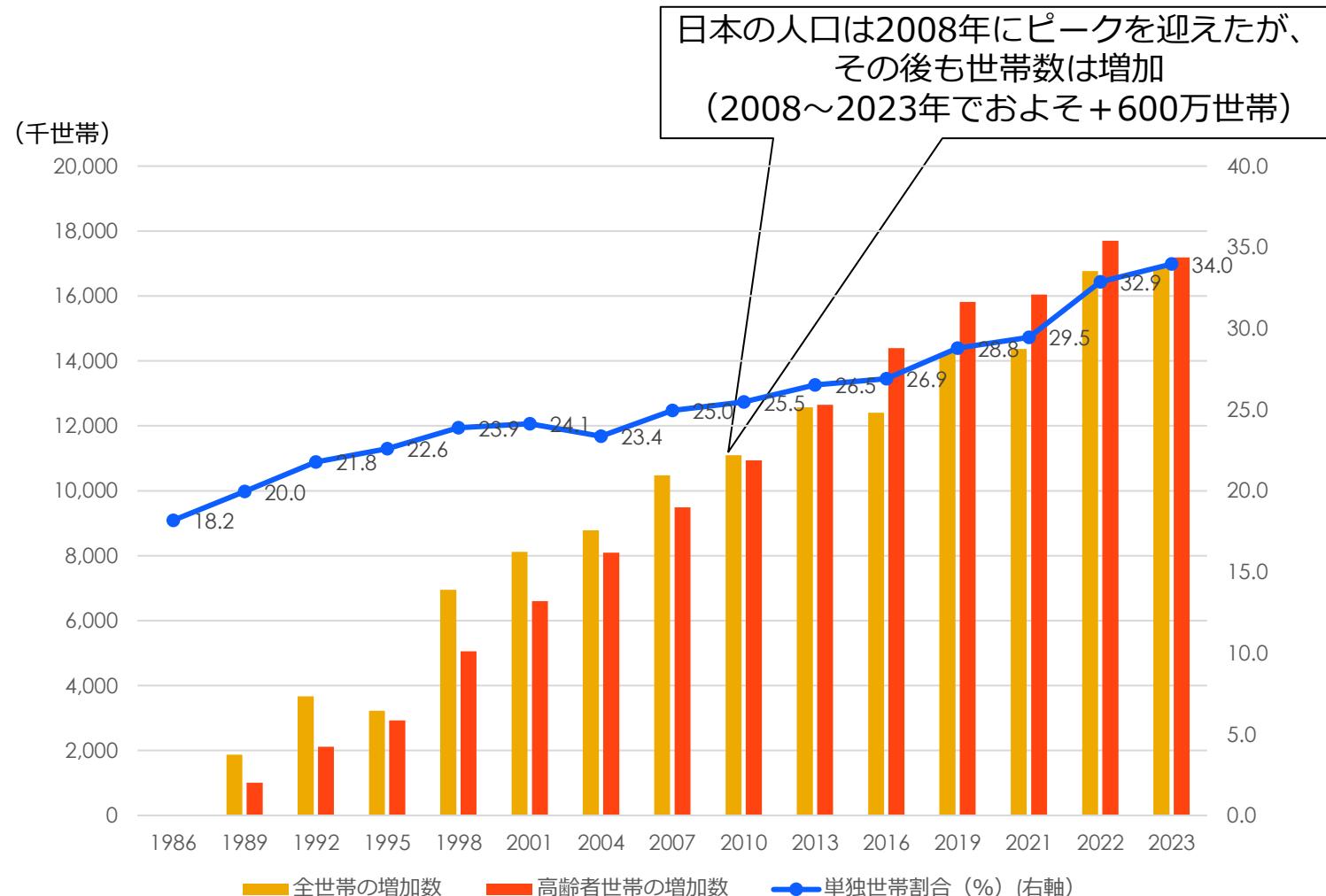
図表：日本の世帯数の推移



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」

その背景

：高齢世帯の半数は1人暮らしであるため、人口減少だが世帯数が増える



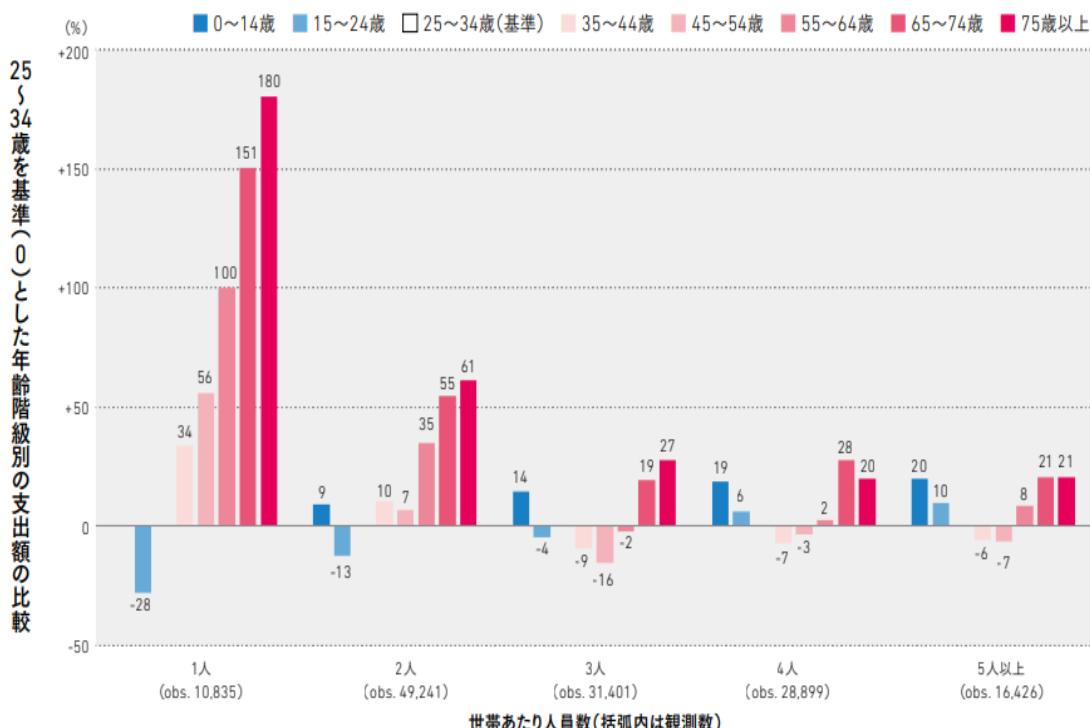
出典：厚生労働省、国民生活基礎調査

世帯構成変化と労働需要

—エッセンシャルワークへの需要は1人暮らしほど高くなる

医療・介護

図表10 世帯員の年齢が「保健医療、介護サービス」支出額に与える影響

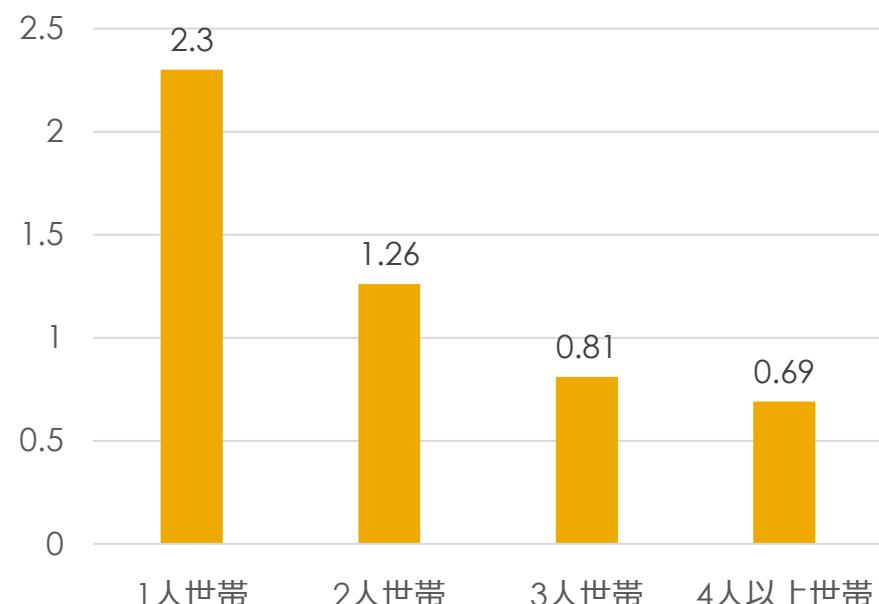


出典：小前和智,2024,世帯動態と労働投入量（2）
—世帯人員数と世帯員の年齢が消費支出に与える影響

総務省「全国消費実態調査」(匿名データ)(平成16年、平成21年、平成26年)より分析。
※棒グラフの数値は、世帯別の「保健医療」と「介護サービス」の支出額の合計額(対数値)を被説明変数とし、年齢階級別の人員数を説明変数とした際の係数をもとに、25~34歳の値を基準値(0)とした各年齢階級の値である。回帰分析は、世帯人員数別のサブサンプルに分け実施した。制御変数として、持ち家であるか否か、世帯の年齢収入額(対数)、世帯の貯蓄額(対数値)、世帯の負債額(対数値)、調査年を考慮した

物流

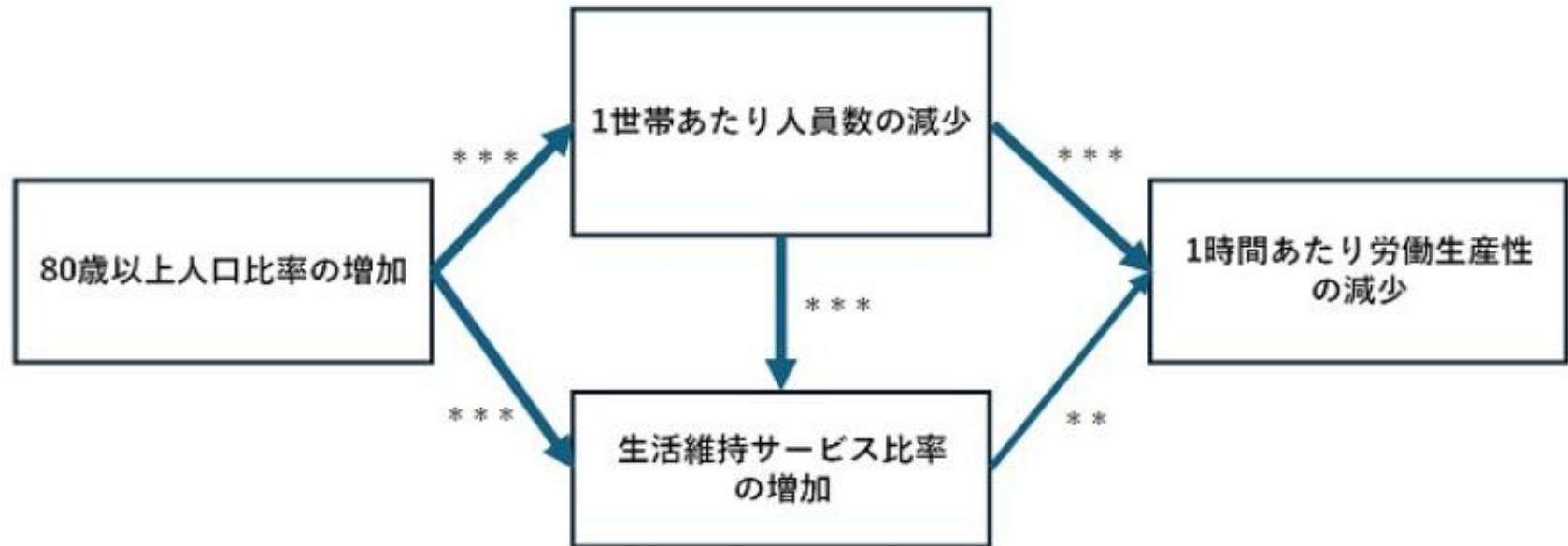
図表 配達される荷物の1人あたりの配送回数
(週)(65歳以上)



出典：古屋星斗,2025,生活ニーズと世帯の構成
—データで見る生活者×労働者の時代②

人口減少・超高齢化に伴い、労働生産性が押し下げられる ＝同じ量の需要を満たすために、より多くの働き手が必要に

図表4 「労働供給制約」が起こる理由の概念図（※12）



***:0.1%水準 **:1%水準

求められる横断的機能

- 人口動態、世帯構造、産業構造の違いによって、労働供給制約が顕在化する程度・領域・タイミングは地域によって大きく異なる。
- 単純な“横展開”が通用しないなか、最前線で前例無き試行錯誤を続ける地域を「孤軍奮闘」にしないために、求められるのは「試せる条件を整え、地域間の相互刺激を促し、失敗のコストを引き下げる」横断的機能。
- 必要な人材の共有化や、先進地の成功事例だけでなく失敗・挑戦ケース・副作用/コストを含めた集約と総括等といった機能が求められる。

先手を打つ – 労働需要と地域

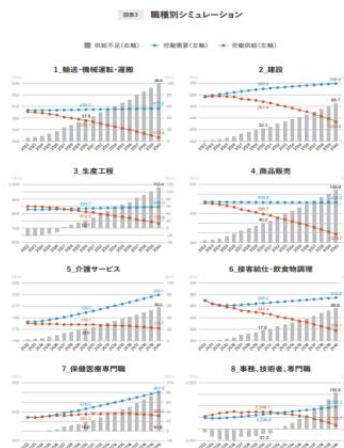
労働需要のうちエッセンシャルサービス需要は人口動態の影響を強く受ける。

人口動態は「最も確実な未来予測」と言われ、人口動態に基づく推計により将来の必要量をある程度正確に予測することが可能。今後の社会を持続可能にし、かつ戦略的に人材を輩出していくために、先手を打てる。

4. シミュレーションについて

○富山県の将来における各分野ごとの労働需要量・供給量、それらのギャップを可視化

▼シミュレーションイメージ
(「未来予測2040」での職業別シミュレーション 参照)



- 加えて、ある政策を実施した結果^(※1)や、推計条件・前提を変えた場合^(※2)に労働需給にどのような影響があるのかについてもシミュレーションできるものとする。

※1 例：柔軟な働き方の推進など

※2 例：生活維持サービス水準の見直しなど

- 推計結果を分析し、分野ごとの優先順位付け等、戦略的な対策の検討や関係団体、県民・事業者を巻き込んだ全県的議論のたたき台に活用予定。

富山県独自の 労働需給シミュレーションの実施について

資料3

令和7年10月30日

人口減少の3つの制約

人口減少は3つの制約を生じる。

「総需要減」、「財政制約」、そして「労働供給制約」。

地域・領域によってどの制約に最初に直面するかが異なる。
直面する制約によって、打ち手を変えることが必要に。

例：交通弱者問題

総需要減 = 人口減でバスの利用者が減少 → 利用活性化

財政制約 = 公共交通の公費負担が難しくなる → 効率化

労働供給制約 = 運転手や整備士確保困難による減便・路線廃止 → 担い手確保