

第5回新しい地方経済・生活環境創生会議

2025年3月15日

信州未来共創戦略

～ オール信州で人口問題に向き合う ～

長野県知事 阿部 守一

2050年 人口7がけ社会がやってくる！？

信州未来共創戦略

～みんなで作る2050年のNAGANO～

2050年

人口7がけ社会がやってくる！？

2050年の長野県は…

- 人口は2001年のピーク時から**約3割減少** (159万人)
- ただちに出生率が回復してもしばらく**人口減少は続く**
- 高齢化率は**4割超** など

現在は、**少子化の加速**に加え、**若者、特に女性の転出超過**が深刻

長野県が
100人の村とすると

2001年

総人口は
72人の村となり

2050年

65歳以上	22人 (22%)	⇒	30人 (42%)
15～64歳	63人 (63%)	⇒	35人 (49%)
0～14歳	15人 (15%)	⇒	7人 (9%)

人口減少で
困ること



担い手不足

医療・福祉・交通
・物流サービス低下

地域のコミュニティ
弱体化

インフラや行政サービスの
維持

消費の減退
産業の競争力低下

空き家や空き地の増加
娯楽施設の撤退

社会保障
税負担が増加



ひとり一人にあった
学びの実現



誰もが社会で
活躍できるチャンス

人口減少下の
希望の種



新たな
ビジネスチャンス



行財政改革や
まちの再生



AI・ロボット技術等
の飛躍的な発展

約150回の意見交換を実施

県民をはじめ長野県に縁がある方々と、
人口減少の現状を共有し、2050年のありたい姿を
考えました。(約150回、3,000人が参加)

- HOPE2050若者との県民対話
ー共に創ろう信州の未来をー

知事と若者との県民対話を県内4か所で行った。
若者の視点で2050年のありたい姿を考えました。

「**ありたい姿**」

を実現するには
現状を続けていくだけ
ではダメ！

Re-think

“当たり前”を問い直す
考え方のパラダイムシフト
が必要

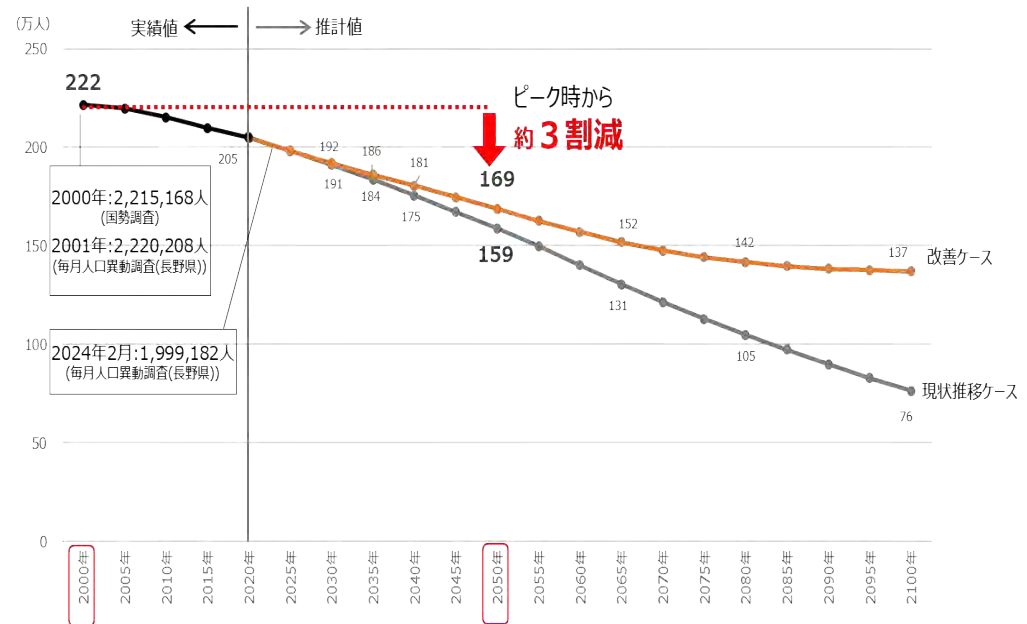
再配達って
当たり前？

地域の
お茶くみは
女性のしごと？

長野県の人口推計

(人口の現状と将来推計)

- 長野県の2050年の将来推計人口は、現状推移ケースでは159万人、改善ケースでも169万人となり、現状のまま何もしなければ、2001年のピーク時から約3割減少する「7がけ社会」が到来する見通し



出典：2020年までは国勢調査（総務省）、2025年以降は長野県企画振興部推計

- 長野県の合計特殊出生率は1.34、全国を上回っているものの4年連続で低下今後、ただちに出生率が改善したとしても、しばらくの人口減少は不可避
- 高齢化が進み、2050年には高齢者が総人口の4割を超える見通し
- 現在、出生数は過去最低を更新(少子化が加速)
- また、20～24歳の転出超過が最も大きく、同世代の女性の転出超過が最も深刻一方で、30～39歳の子育て世代は転入超過が続いている

県民との対話

県民の皆さんと長野県の未来を考えました！（約150回、3,000人が参加！）

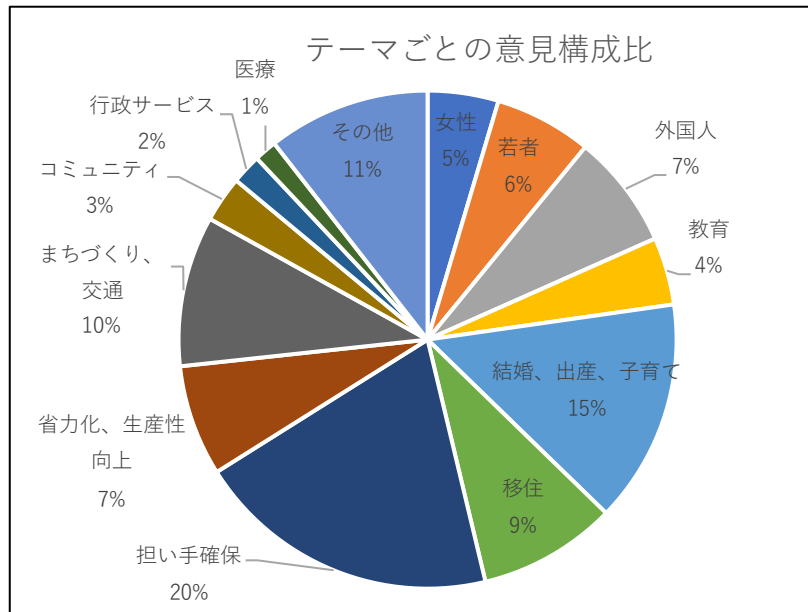
【対象者】県内在住者（学生、若者、女性など）
各種団体、企業関係者 など

【期 間】令和6年4月から11月

【回 数】149回

【意見数】1,913件

【参加人数】2,872人



県民との対話で明らかになった課題

【主な意見】

女性・若者

- ・ ライフステージや自分の価値観に応じた**柔軟な働き方や自由な生き方**ができることが重要
- ・ 女性のリーダーを増やすなど**女性が輝ける社会の実現**
- ・ **根強い年功序列意識を崩す必要**
- ・ 都会に負けない**娯楽や遊べる場所**があり、移動に不自由ない**魅力的なまちづくり**
- ・ **世代を超えたつながりや地域コミュニティづくり**

教育・医療関係者

- ・ **保育園におけるジェンダー平等の取組**を強化すべき
- ・ 保健師や関係機関との連携を強化し、**地域全体で子育てを支援する仕組み**が重要
- ・ 外国人への日本語教育だけでなく、**日本人への多文化共生の教育**が重要
- ・ 地域や行政が一緒になって**外国人材を支えていく仕組み**が必要

移住関係者

- ・ 移住に対する不安を取り除くような**情報発信**をすべき
- ・ **空き家利活用施策の推進**
- ・ **長野県の強み**（豊かな自然、災害の少なさ、人の温かさ、首都圏までのアクセスの良さ、移住が人気）を生かした施策
- ・ 教育移住も見据え、**特色ある教育**を進めていく必要

関係団体

- ・ 行政運営の**効率化と業務の見直し**が必要
- ・ **子育て支援サービスの充実や出産・子育てのための補助金、男女問わず育児に関わる意識の醸成**が必要
- ・ 医療・介護の観点からも**コンパクトシティ化を進める必要**
- ・ 働き手が減るので、**雇用形態の多様化、ICTによる省力化、生産性向上、人材のシェア、シニアの活用**などが必要

【県民会議準備会合】

オール信州で人口減少対策を進めるための県民会議立ち上げに向けた準備会合を開催(2024年6,9,11月)

(参加者) 少子化・人口減少対策戦略検討会議のメンバー、非営利セクター、多文化共生や若者、女性、子育て、シニアなど、多様な団体・個人の方々

(主な意見)

- ・ **自分事化**が非常に大切。
- ・ **寛容な社会**をつくっていくことが必要。
- ・ **結婚、子育ての素晴らしさ**を伝えていくことが重要。
- ・ **まちづくりは非常に大事**。交通、病院などうまく整備することが大事。
- ・ 人口減は不幸ではなく、**チャンス**でもある。
- ・ **県民会議で価値観などを共有し、学びと対話の機会**となればよい。
- ・ **アクションが一番重要**。県もしっかり会議に加わり取り組む必要。
- ・ **県民全体に人口減少の事実を共有する**ことが必要。

「私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議」スタート！ 2024/12/23～

設立意義、目的

長野県から日本を変えよう！

- 急激な人口減少による問題に、**オール信州で取り組む**ため、行政や産業界、地域、県民など多様な主体の参加により設立
- 人口減少社会の事実と課題を**学び**、当たり前を**問い直し**、**アクション**(行動)につなげる。**仲間を広げ**、自らの取組を**進化・深化**
- 従来型の会議ではなく、**多様な立場・年代の方がフラットに集まり対話**

参加者 団体:51団体 個人:51名 (2025/2/6現在)

- ・ 長野県
- ・ 長野県市長会
- ・ 長野県町村会
- ・ 長野労働局
- ・ 上田市

- ・ 信州大学
- ・ 県立大学
- ・ 信濃教育会

その他

県国際化協会、県NPOセンター、県医師会、県社会福祉協議会など17団体



個人

51名

県民会議レポート(2024年12月開催)

第1部では、明るい未来のビジョン(2050年にありたい姿)を実現するため、具体的な行動を起こすための羅針盤となる

「**信州未来共創戦略～みんなでつくる2050年のNAGANO～**」を決定！

第2部では、「これから取り組みたいテーマやアクション」を考えるワークショップを実施

興味・関心のあるテーマごとに集まって議論しアイデアを共有



12月の県民会議から生まれた3つのテーマによる先行プロジェクト始動！

《3つのテーマ》

- ・ 若者応援
- ・ 移住
- ・ 男性の育児参加

→ 上記3つのテーマに関心のある方々が集まって、顔合わせや勉強会で更に具体化を検討中

信州未来共創戦略～みんなでつくる2050年のNAGANO～のポイント



2024/12/23
県民会議で決定

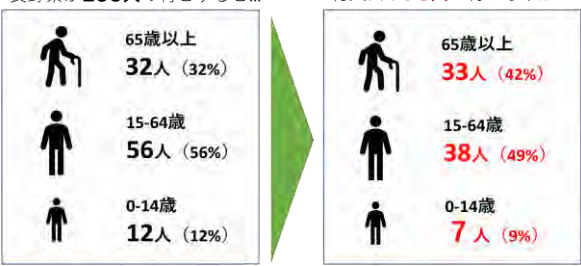
7がけ社会がやってくる！？

2050年の長野県は・・・

- 人口はピーク時から約3割減↓(159万人)
- ただちに出生率が回復しても、しばらく人口減少は続く↓
- 高齢化率は4割超↑
- 現在、出生数は過去最少を更新(少子化が加速)。加えて、若者(特に女性)は転出超過が深刻↑

2020年

長野県が100人の村とすると...



2050年

総人口が78人の村となり...

そうなる・・・

- 産業の成長力低下⇒賃金減少!?
- 将来世代の医療・介護等の負担増!?
- 学校や公共交通、スーパー等がなくなる!?
- など身の回りに影響

何が原因？

- 閉鎖的な社会で若者が生きづらい！
- 地元で働きたい職場がない！
- 子育てが大変！ など

ピンチをチャンスに！

- 人材不足は誰もが活躍できる可能性！
- AI・ロボットで暮らしを豊かに！
- 新たなビジネスチャンスに！
- まちの再生を促すきっかけに！

人口減少の事実を共有し、これまでの当たり前を考え直そう！

- 若い人たちが自分らしく、いきいきと活躍している社会
- 性別に関わらず誰もが自分らしく生きられるジェンダー平等の社会
- 「宅配物をコンビニで受け取る」など、少しの我慢をみんなで分かち合う社会 など

行政、企業、地域、県民みんなで取り組む方向性



Keyword

#寛容性

- ✓ 若者や女性の地域での生きづらさ・息苦しさ
- ✓ 女性の意見が反映されないと、地域や企業が選ばれなくなる

⇒若者・女性から選ばれる寛容な社会づくり

- ・若者の社会参画の促進
- ・性別による固定的役割分担の解消
- ・共育でも当たり前な働き方への変革
- ・特色を活かした個性や能力に合った学びなど

#移住 #つながり

- ✓ 移住したい県として常にトップクラス
- ✓ 地域の寛容性や相互理解、交流が不可欠

⇒信州の強みを活かした移住・関係人口の増加 ～暮らし、つながる仲間を増やそう～

★県民の皆さんと長野県の未来を考えました！
(約150回、3,000人が参加)

★若者と2050年のありたい姿を考えました！
(HOPE2050若者との県民対話)



長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ

「私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議」で
みんなで推進していきます！

#分散→集住へ

#楽しいまち #便利な交通

- ✓ 中山間地域に加え、都市部でも人口密度低下。生活に必要なサービスも維持困難
- ✓ 若者からは「楽しいまち」や「便利な交通」への期待大

⇒安心・便利で持続可能な生活圏の整備促進 ～県土のグランドデザインを策定・実現しよう～

#経営革新

- ✓ これまでの労働集約型ビジネスモデルは維持困難
- ✓ 小規模自治体を中心に職員・財源確保が困難
- ✓ 社会課題解決にソーシャルセクターの役割が重要

⇒変革期を乗り越える経営等の革新

- ・付加価値労働生産性の向上
- ・多様な人材の労働参加、省力化投資
- ・地域課題を様々な主体の共創で解決

信州未来共創戦略 みんなで達成しよう！2030年の旗！

信州未来共創戦略

～みんなで作る2050年のNAGANO～

LET'S!

寛容な社会づくり

① 若者・女性から選ばれる寛容な社会づくり

若者 ▶ 若者の可処分所得が県民平均以上に向上

性別 ▶ 家事・育児時間の男女格差 2.0倍未満

子育て ▶ 男性の育児休業取得率 85%以上

子ども ▶ 全天候型の子どもの遊び場が増える

多様性 ▶ 無償で日本語や日本文化を学ぶ場がある

学び ▶ 最先端のSTEAM教育※・英語教育

※STEM(科学(Science)、技術(Technology)、工学(Engineering)、数学(Mathematics))を統合的に学習する教育に、芸術(Arts)の創造性教育を統合する教育手法

LET'S!

信州暮らし

② 信州の強みを活かした移住・関係人口の増加 ～暮らし、つながる仲間を増やそう～

▶ 年間移住者数 10,000人以上

▶ 移住希望地ランキングで1位を獲得

みんなで達成しよう！

2030

の旗

今の子どもたちが大人になる

2050年に向け、

2030年までに達成したい

当面の目標

(主なもの)

LET'S!

まち・むらづくり

③ 安心・便利で持続可能な生活圏の整備促進

～県土のグランドデザインを策定・実現しよう～

▶ 安心・便利で持続可能な県土のグランドデザインをつくる

▶ コンパクト・プラス・ネットワーク&レジリエンス※
によるまち・むらづくりについて議論し、具体的な事業に着手

※住居や商業施設、公共施設等が適切に配置され、
そこに交通ネットワークならびに情報ネットワークが利便性高く
アクセスでき、防災力にも優れた圏域を形成すること

LET'S!

経営等の革新

④ 変革期を乗り越える経営等の革新

労働生産性・グローバル

▶ 多くの事業所がDXやリスクリングを積極的に推進

▶ 訪日外国人旅行者の観光消費額 1,000億円

人材・省力化

▶ 女性の就業率を70%以上とし、高齢者の就業率全国1位を維持

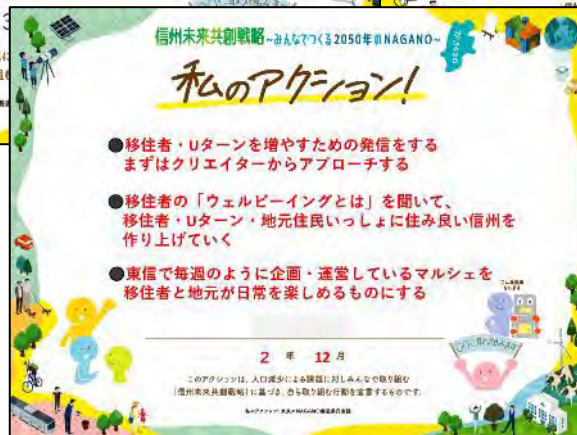
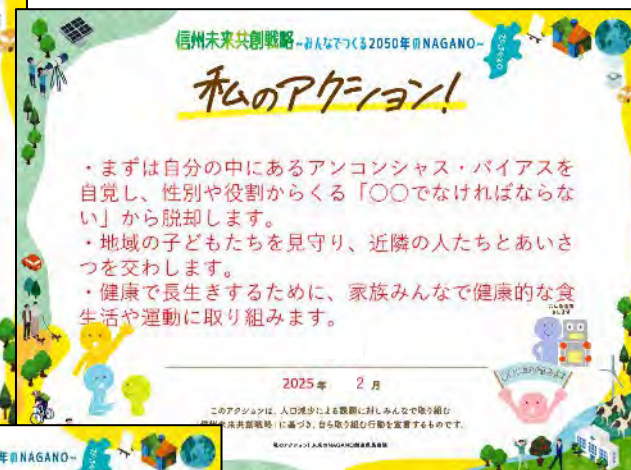
▶ 法定雇用率適用事業所で雇用される障がい者数 9,000人以上

共創

▶ 圏域ごとに行政体制のあり方について議論され、
それを踏まえた取組が行われている

私のアクション！（会員の皆さんのアクションをご紹介します！）

- 戦略で掲げる「2050年にありたい姿」、「2030年に目指す旗」を実現するためには、行政・産業界・関係団体・県民の皆様一人ひとりが自ら取り組む具体的な行動(アクション)が重要です。
- 「こんなことできそう」といったものから「今後こんな取り組みをやっていきたい！」といったものまで、どんなアクションでも結構です。まずは一緒にアクションを起こしていきましょう！



県のアクション(案) ※代表的な取組を抜粋

1 若者・女性から選ばれる寛容な社会づくり

- ・ 大学生等、社会人向けライフデザインセミナーの開催回数増加。プレコンセプションケア等の視点を含む内容に拡充
- ・ 企業、自治体リーダーの意識改革、働く女性の交流会開催、政治・地域社会における女性リーダー育成等、職場・地域双方のアプローチによりジェンダーギャップを解消
- ・ 相談・引継体制の充実など男性従業員が育児休業を取得しやすい職場環境整備を支援し、実際に取得した県内中小企業へ奨励金を支給
- ・ 低所得世帯の経済的負担の軽減を図るため、県内出身者の県立高等教育機関等の授業料・入学金を減免
- ・ 3歳児未満児の保育料無償化・軽減を拡充。子ども・子育て応援市町村交付金を創設。子ども医療費助成を拡充
- ・ 外国人県民が県内どこに暮らしていても、日本語で意思疎通を図り地域の一員として暮らせるよう、日本語や日本文化、生活習慣を学ぶことができる講座をオンラインにより提供
- ・ 一人ひとりが「好き」や「楽しい」、「なぜ」をとことん追求するため、子どもが自ら選択し、自己実現できる学校づくりを推進
- ・ 「信州型フリースクール」に対する運営費補助を拡充

2 信州の強みを活かした移住・関係人口の増加 ～暮らし、つながる仲間を増やそう～

- ・ 市町村を越えた広域での移住施策を推進するため、県採用の地域おこし協力隊員を県内4地域に配置
- ・ 信州ならではの魅力にふれながら、移住・二地域居住を体験する信州ワーキングホリデーを実施
- ・ 移住者等の住まい確保に向け、地域の空き家等の市場流通を進めるための調査を実施、仕組みづくりを検討
- ・ 「地域の教科書」作成に向けた研修会等の開催による作成支援

3 安心・便利で持続可能な生活圏の整備促進 ～県土のグランドデザインを策定・実現しよう～

- ・ 安心・便利で持続可能な生活圏の形成に向けた県土のグランドデザイン策定に向け、コンパクト・プラス・ネットワーク&レジリエンスの考え方による新たなまち・むらづくりなど幅広い議論を開始
- ・ 通院・通学・観光における移動を確保するため、バス路線に対する新たな支援策を構築
- ・ 効率的で質の高い医療提供体制を確保するため、地域住民の適切な受療行動や医療機関間の役割分担と連携を促進

4 変革期を乗り越える経営等の革新

- ・ 県内企業の海外販路拡大を強力に支援するため、海外展開支援の方向性を整理。各支援機関が円滑に連携できるようサポートネットワークを設立・運営
- ・ 経営合理化等による持続可能な経営を後押しするため、事業承継・M&Aの理解を深める学びの場を提供。複数企業等が取り組む業務共同化モデルを支援し、横展開を推進
- ・ 県外学生に加えて、県内大学生等にも就職活動費用助成の対象を拡充。従業員の奨学金返還支援を実施している企業に対する助成等を拡充し、UIターン・県内定着を促進
- ・ 将来の県内産業の担い手を確保するため、子どもたちが地域産業・企業の魅力を知る職業体験等の取組を支援
- ・ デジタル化一貫支援サイトを活用して汎用性の高いデジタルツールを普及促進
- ・ 県内中小企業向け経営革新等のための専門家派遣事業に省力化特別枠を新設
- ・ 職場環境改善に向けた介護テクノロジー定着を支援するとともに介護分野の外国人材活用を推進
- ・ 市町村間及び県・市町村間の連携・協働のあり方を検討・実行
- ・ 組合の設立検討段階から運営支援まで一貫した支援を行うことにより、特定地域づくり事業協同組合制度の活用を促進

次回県民会議 3/20(木・祝)@上田市 開催決定！

参加申込

3/10(月)
正午まで



私のアクション！ 未来のNAGANO創造県民会議 開催！

急激な人口減少の緩和と人口減少社会への適応を進めるため
「信州未来共創戦略～みんなでつくる2050年のNAGANO～」に
県民・産業界・地域・行政のオール信州で取り組みます

3/20 木・祝 14:30-16:30

場所 上田東急REIホテル（上田市天神4丁目24-1）
定員 会場50名（先着順）
オンライン視聴無制限

- ・参加にあたっては、右の二次元コードから登録をお願いします。
（申込期日3/10（月）正午まで）
- ・オンライン参加のお申し込みをいただいた方には、
後日視聴URLを送付します。



第1部 県民会議の想いやプロジェクトの背景・アクションの共有 （会場・オンライン）

【オープニングトーク～県民会議ってなに？～】

県民会議の阿部守一会長と県民会議の運営委員によるトークセッション！

【先行プロジェクト】

男性の育児参加、移住、若者応援の3つのプロジェクトが始まっています！
プロジェクトでやってみたいことやその背景を発表します

【アクション】

参加者一人ひとりが、自ら取り組む「アクション」を発表します。

※プログラムは予告なく変更となることがあります。



プロジェクトとは？
戦略に関連する具体的なテーマ
について、関心あるメンバーが
集まり、自分たちで具体的な
取組を企画・実行します

第2部 第1部を踏まえたグループワーク（会場のみ）



- ・参加者が「アクション」を持ち寄って、少人数グループで
お互いの「アクション」を進めるために必要なことを議論。
- ・グループワークの結果を全体で共有。

※終了後、写真撮影をします。

プログラムは予告なく変更となることがあります。

アクションとは？
参加者一人ひとりが、戦略を推進
するため、具体的な行動をとりま
とめるもの

会場アクセス



【公共交通機関でお越しの方】

JR上田駅前（温泉口）より徒歩1分

【お車でお越しの方】

最寄のインターチェンジ：上田暫平ICより約15分

【駐車場の案内】

ホテル敷地内の専用駐車場をご利用いただけます。
※近隣の民間駐車場を利用される場合は有料です。

私のアクション！未来のNAGANO創造県民会議事務局
（長野県企画振興部総合政策課内）

TEL:026-235-7014
E-mail:my_action@pref.nagano.lg.jp

止まらない東京一極集中

考えられる東京一極集中の要因

(1) 就学・就職等のために20代前後の層が東京に流入

- ①大学の学校数や学生の東京圏への偏在
- ②本社や大企業の東京への集中・東京一括採用
- ③賃金の高さ

(2) 魅力・利便性・自由度の高さ等を求めて東京に流入

①東京への憧れ

②レジャー・娯楽

③交通や日常生活の利便性の高さ

④地元の閉塞感・男女の役割分担意識への不満

特に女性
で顕著

(3) 一度東京に來ると、地方に移住しにくい環境

- ①終身雇用制
- ②地域限定や職務限定職員の希望と採用のギャップ
- ③子供の教育環境

東京一極集中のリスク

(1) 首都直下地震等が切迫する中で諸機能・施設が東京に集中する リスク(リスクへの認識の低さを含む)

今後、さらに一極集中を促進しかねない要素

- (1) 人口減少による東京の過密度の低下
⇒東京流入へのハードルを下げる方向
- (2) 東京圏における高齢者の増加が、ケアする若者世代をさらに
呼び寄せる可能性
- (3) 東京生まれ東京在住者の増加

一極集中緩和の可能性のある要素

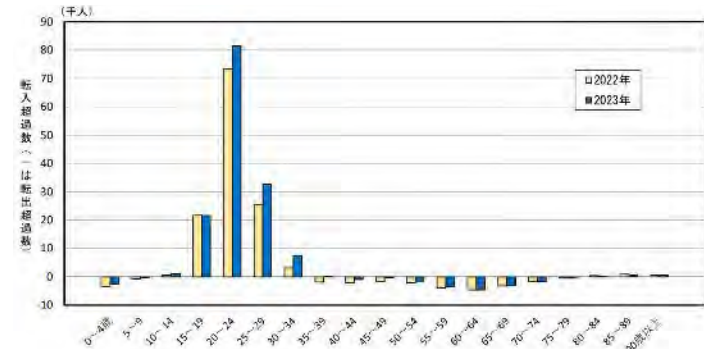
- (1) テレワークの進展による「職場と仕事の分離」
(技術革新×新型コロナ対応)
- (2) 地方移住への関心の高まり
- (3) 「豊かさ＝賃金の高さ」からの意識転換

出典：国土交通省 国土の長期展望専門委員会「東京一極集中の是正策について」

【全国の動向】

- 東京圏(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県)への転入超過数は、
10代から30代の若者が大きな要素を占める

<東京圏の年齢5歳階級別転入超過数(2022年、2023年)>



出典：総務省統計局「住民基本台帳人口移動報告 2023年(令和5年)結果」

【長野県の動向】

- 男女・年代別にみると、就職期である20～24歳の転出超過
が最も大きく、特に女性の転出超過が最も深刻

<長野県の年代別社会増減(2023年)>



20～24歳の転出超過が最も大きく、
特に女性の転出超過が深刻(男性の約2倍)

出典：毎月人口異動調査(長野県企画振興部)

地方創生のための提言

■ 地方創生・日本創生への提言（R6.11 全国知事会）

大学や企業の本社機能等の分散

- ✓ 国は、地方部の人口流出を緩和するため、大学、企業の本社機能や研究開発部門等の地方部への分散を促進するとともに、大規模災害等の際の持続可能性や首都機能のバックアップ体制の強化の観点からも、政府関係機関等の分散を推進するなど、経済機能や雇用機会の大都市部への偏在を是正すること。これらの地方移転の取組みを国家戦略の一環として位置づけ、抜本的に強化すること。

■ 令和7年度税財政等に関する提案（R6.11 全国知事会）

税源の偏在性が小さく税収が安定的な地方税体系の構築

- ✓ 東京一極集中が続く中、行政サービスの地域間格差が過度に生じないように、地方自治体間の税収の偏在状況や財政力格差の調整状況等を踏まえつつ、税源の偏在性が小さく税収が安定的な地方税体系の構築に向けて取り組むこと。

■ 持続可能で活力ある日本と地域を実現するための提言（R6.9 全国知事会）

子ども・子育て政策の強化と安定的財源の確保

- ✓ 子どもの医療費助成制度、幼児教育・保育の完全無償化、学校給食費、高等学校・大学等の授業料の無償化など、全国一律で行う施策については、地域間の差が生じないように、地方負担分も含めて、国の責任において必要な財源を確実に措置すること。