附録１１

『人口減少地域概論』講義用教材

人口減少地域概論

第１章
人口減少を理解するための
基礎知識

目次

1. 導入-人口減少とエッセンシャルワーク
2. 人口が動く要因（出生・死亡・移動）
3. 人口転換モデル
4. 人口ピラミッドから読み解く社会の特徴
5. 日本の人口推移の概要

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第１章　人口減少を理解するための基礎知識

1. 導入

人口減少とエッセンシャルワーク

人口減少地域が抱える課題

日本では、全国的に人口が減り、高齢者の割合が増えています。特に半島部のように交通の便が限られた地域では、この変化がはっきり表れており、「**支援が必要な人は増える**」「**支える人は足りない**」「**移動に時間がかかる**」という三つの状況が同時に起きています。

支援が必要な人は増える

高齢化の進展＋若い人が外に出ていきやすいため、高齢の一人暮らしや高齢夫婦だけの世帯が増える



支える人が不足しがち

介護職・看護職・理学療法士・作業療法士など、支える側の人手は不足しがち





移動に時間がかかる

半島地域では移動距離が長く、公共交通も少ない
→通院や訪問に時間がかかり、対応が難しいことも



Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

エッセンシャルワーカーとは

エッセンシャルワーカーとは、医療、介護、福祉、保健、運送・物流、ライフラインなど、社会を日常どおりに動かすために欠かせない仕事をしている人のことです。日本では新型コロナの流行時（2020～2021年）に、この言葉が広く知られるようになりました。

エッセンシャルワーカーの特徴

- 社会を支える必要不可欠な仕事に従事
- 「人」と直接向き合う仕事が多い
- リモートワークで代替しにくく、対面の観察・判断・ケア・連携が重要

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

この教材で学ぶこと

この教材は、皆さんが関わっていく「人」をより良く理解するために、一歩引いた大きな視点で、「人口」について学んでいきます。エッセンシャルワーカーとして目の前に人に向き合う視点に加えて、**人口減少のメカニズムや歴史について学ぶ**ことで、**地域の課題を解決したり、DXを推進できる人材になるための基礎**を身につけてください。

■第一章で学ぶこと

- **人口が増えたり減ったりする理由（出生・死亡・移動）**を、簡単な式と例で理解する。
- **出生率と死亡率が歴史の中でどう変わってきたか（人口転換）**を知る。
- **人口ピラミッド（年齢構成のグラフ）**から、その地域で近い将来どんな支援が必要になりそうかを読み取る。
- **日本全体の人口がこれまでどう変わり、今後どう変わる見通しなのか**を押さえる。

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

250

第１章　人口減少を理解するための基礎知識

2. 人口が動く要因

出生・死亡・移動

人口学的方程式

人口の増減は、**①出生（生まれる）②死亡（亡くなる）③移動（人が出入りする）**の3要因で説明できます。これは「人口の変化＝出生 − 死亡 ＋ 転入 − 転出」という**人口学的方程式**として表されます。

例：ある町で、1年間に出生60、死亡120、転入150、転出200だったとする

- **自然増減**（出生−死亡）
  ＝ 60 − 120
  ＝ −60（自然減）
- **社会増減**（転入−転出）
  ＝ 150 − 200
  ＝ −50（社会減）
- **総人口変化**
  ＝ −60 ＋ (−50)
  ＝ −110



分解して考えることで
人口変動の要因が見えてくる！

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

出生に関する指標

出生に関する指標には、**合計特殊出生率**や、普通出生率などがあります。出生率には、**個人の価値観や教育・就業、所得、保育提供**など様々な要因が影響を与えます。

指標	説明
合計特殊出生率	1人の女性が生涯で産む子供の平均数を示す指標で、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計した値。日本の2024年の合計特殊出生率は1.15で、統計開始以来最も低い水準となった。
普通出生率（粗出生率）	人口千人あたり年間出生数。年齢構成の影響を強く受け、若年女性が少ない地域では低く出やすい。

政府の見解：

- 既婚者が子供を産む人数は大きく減っていないが、**未婚化の進行**と**経済・育児コストなどの障壁**が、希望に対して現実の出生を押し下げている状況
- 希望出生率は1.8であり、結婚支援や家計の支援、雇用の安定が鍵となる

出所：内閣府「2 出生率の決定要因と継続就業」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

死亡に関する指標

死亡に関する指標には、死亡率（粗死亡率）や、年齢調整死亡率などがあります。現代の日本では、**高齢化の進展**や**単身高齢世帯の増加**といった特徴が、こうした指標にも影響を及ぼしています。

指標	説明
死亡率（粗死亡率）	死亡数を人口で除した割合。年齢調整をしていない死亡率という意味で「粗」が付いている。高齢者の多い地域では高く、若年者の多い地域で低くなる傾向がある。
年齢調整死亡率	年齢構成の異なる地域間の死亡状況を比較するために用いられる、「もし人口構成が基準人口と同じだったら実現されたであろう死亡率」のこと。

- 高齢人口の増加により、死亡数そのものが増える（多死化）。これは「健康状態の悪化」だけでなく、年齢構成の結果として起きる。
- 居住形態の変化：単身高齢世帯の増加は、看取りや急変時対応の難しさを高めやすい。

出所：大分県「死亡率に関する主な指標」、国立がん研究センター「年齢調整死亡率」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

移動に関する指標

人口の増減は出生と死亡だけでなく、**人の出入り＝移動**によっても大きく左右されます。自治体レベルで移動を把握する基本は、転入者数と転出者数の差である**社会増減（＝転入－転出）**です。社会増減がプラスであれば外から人を引きつけている、マイナスであれば流出超過が続いていると読めます。

■分析のポイント：年齢別の純移動

例）18歳前後の**進学**や、22歳前後の**就職**のタイミング





地方から都市へ若年層が移りやすい

▼

地域の将来に長く影響を残す

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

「移動」の背景

移動を生み出す背景には、**雇用機会の質と量**、**賃金水準**、**住宅や子育て環境**、**教育機会へのアクセス**といった生活条件が横たわっています。

■地方への移動

Uターン

- 地方で生まれ育った人が都市部で進学・就職後、再び生まれ故郷に戻る

Iターン

- 生まれ育った場所から別の地域へ移住

Jターン

- 地方出身者が出身地とは別の地域へ移住

■地方からの移動

半島・離島・中山間地のように**地理的制約が強い地域**

▼

通勤・通学・通院に時間と費用がかかりやすく、**恒常的な転出超過に陥りやすい**傾向

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第１章　人口減少を理解するための基礎知識

3. 人口転換モデル

出生率・死亡率の長期的な変化

人口転換モデルとは

人口転換モデルは、社会が近代化していく過程で出生率と死亡率がどのように入れ替わるかを段階的に整理した枠組みです。人口動態の変化は、経済社会の発展に伴い、**多産多死**から**多産少死**を経て、やがて**少産少死**に至る過程を示します。このような3段階からなる人口変動のパターンが人口転換モデルです。

1. 多産多死
   - 出生率も死亡率も高い社会
2. 多産少死
   - 公衆衛生や医療の発展で死亡率が減少
3. 少産少死
   - 出生率も低下し、安定した社会へ

出所：国土交通省「人口転換理論」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

多産多死 → 多産少死：死亡率が先に低下する

前近代～近代初期の社会では、感染症や栄養不足、衛生環境の不備などにより死亡率が高い一方、子どもは労働力でもあったため出生率も高い状態（多産多死）が一般的でした。近代化の進展とともに、**上下水道・ワクチン・抗生物質・公衆衛生・栄養改善**などが浸透。これにより平均寿命が延び、社会は多産少死の局面に入ります。

ポイント

- 出生率は死亡率と異なり外的要因によって直ちには反応しないため、高水準のまま維持→**人口が急増**
- 人口が急増することで、学校や住居、食料、都市インフラへの負荷が高まるのが典型的な現象

出所：国土交通省「人口転換理論」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

多産少死 → 少産少死：出生率が遅れて低下

死亡率の低下から少し遅れて、出生率が下がり始めます。背景には、教育水準の上昇、都市化と住居の狭小化といった社会構造の変化が作用します。

出生率が下がる要因

- 教育水準の上昇・女性の就学・就業の拡大（子どもの数より教育投資の質へ）
- 都市化・住居の狭小化（多子世帯のコスト上昇）
- 家族形成の遅れ（晩婚化・初産年齢の上昇）
- 児童の経済的価値の低下と養育費の上昇（子どもは働き手から”被教育者”へ）

日本の場合

- 明治維新以前が多産多死
- 明治から昭和30年代半ばまでが多産少死
- 昭和30年代半ば以降が少産少死

出所：国土交通省「人口転換理論」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

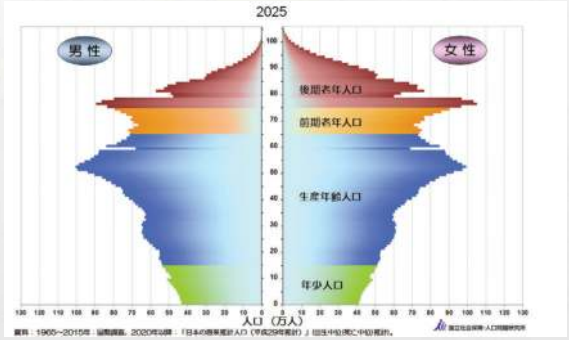
第１章　人口減少を理解するための基礎知識

4. 人口ピラミッド

社会の特徴を読み解く

人口ピラミッドから読み解く社会の特徴

人口ピラミッドとは、人口構成をグラフで表したものです。縦軸に年齢、横軸に男女別の人口数や人口割合をとったグラフで、**各国・地域の人口構成**を表しています。**どの年齢層が多いか／少ないか**に注目することで、その国や地域の特徴をつかむことができます。

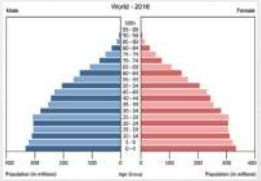
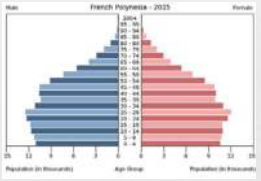
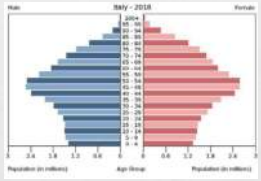


出所：国立社会保障・人口問題研究所「人口ピラミッド」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

人口ピラミッドの形でわかること（3つの基本タイプ）

代表的な人口ピラミッドには、**富士山型、釣鐘型、つぼ型**の3種類があります。富士山型は**出生率も死亡率も高い**多産多死型の社会を表します。釣鐘型は**人口の停滞や安定**を示し、つぼ型は**出生率の低下と高齢化の進展**を示します。

富士山型	釣鐘型	つぼ型
・出生率も死亡率も高い ・アフリカやラテンアメリカ等	・出生率も死亡率も低い ・多くの先進国等	・出生率が極端に低下 ・日本や一部の先進国等
		
Central Intelligence Agency (CIA)., Public domain, via Wikimedia Commons	The Central Intelligence Agency., Public domain, via Wikimedia Commons	CIA Factbook, Public domain, via Wikimedia Commons

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第１章　人口減少を理解するための基礎知識

5. 日本の人口推移

戦後から現在までの変化と将来予測

日本の人口推移と将来の見通し

日本の総人口は、終戦の年である1945年には約7,200万人でしたが、2008年（平成20年）に約1億2,808万人を記録し、ピークを迎えました。その後は減少局面へ入っており、**2050年代には1億人を割り込む見通し**となっています。



2025年までのデータは国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2025)」、
2050年の推計値は同「日本の将来推計人口（全国）」より作成

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

年齢３区分別の人口規模および構成の推移

先ほどは総人口の推移に注目しましたが、今度は年齢を大きく3つに分けてみていきます。

①年少人口（０～14歳）
- **1980年代初めに2,700万人規模でピーク**
- 2020年には1,503万人まで減少。今後、2053年には 1,000万人を割り、2070 年には797万人の規模になる見込み

②生産年齢人口（15～64歳）
- **1995年に約8,726万人のピーク**
- 2020年には7,509万人まで減少。2032年、2043年、2062年にそれぞれ7,000万人、6,000万人、5,000万人を割る見込み

③高齢者（65歳以上）
- 2020年には3,603万人
- **2043年に3,953万人でピークを迎える**と予想されている

出所：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和５年推計）」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

人口減少地域概論

第２章
人口減少が
社会にもたらす影響

目次

1. 少子化と高齢化の進展
2. 労働力不足と産業構造の変化
3. 社会保障制度への影響
4. 家族・世帯の変化（単身高齢者世帯の増加など）

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第２章　少子化と高齢化の進展

1.少子化と高齢化の進展

出生率の低下と高齢者増加が
社会に与えるインパクト

2024年の「自然増減」

厚生労働省によると、2024年の出生数は**68万6061**人、合計特殊出生率は**1.15**で、いずれも統計開始以来の最低となりました。死亡数は**160万5298**人で、出生より死亡が多い「自然減」は**約92万人**に拡大しました。

■最新（2024年）の重要指標

指標	数値	解説
自然増減	△91万9237 人	転入や転出の影響を除いた人口の自然な変動を表す
合計特殊出生率	1.15	1人の女性が一生の間に産む子供の平均数。人口維持には概ね2.07が必要
15歳未満の人口	約1401万人	43年連続で減少中
65歳以上の人口	約3625万人	過去最多、人口に占める割合の高さは世界一

出所：厚生労働省「令和6年(2024)人口動態統計月報年計(概数)の概況」、総務省「我が国のこどもの数」、「統計からみた我が国の高齢者」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

少子化の影響：地域公共交通の撤退・縮小

子どもや働く世代が減ると、**通学・通勤の乗客が減り**、**私鉄・バスなどの民間交通は採算がとりにくくなります**。その結果、**不採算路線の撤退**や便数の削減、最終便の繰上げが起きやすくなります。一方で高齢化は進み、自家用車を運転できない高齢者の移動手段として公共交通の重要性は上昇。つまり「**必要性は増すのに、供給は細る**」という矛盾が生じ、通院・通所・買い物・通学といった日常の行き来が途切れやすくなります。



■公共交通への影響

- 便数減／運行時間帯の縮小
  → **受診・通所の時間調整が難化**
- 路線統合・撤退
  → **乗継増・所要時間増、送迎負担増**

出所：国土交通省「人口減少が地方のまち・生活に与える影響」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

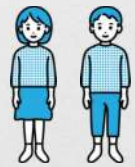
少子化の影響：教育

子どもの数が減ると、友だち同士で学び合う機会や、運動会・部活動・地域行事などの**集団活動が成り立ちにくくなり**、異なる年齢での自然な関わりも減ります。**地域の子育ての助け合いも弱くなり**、知恵の伝承が進みにくくなります。

■少子化の教育への影響

- **学校・地域活動**の成立（行事・部活・伝統行事などの継承）が困難に
- **友だち同士の切磋琢磨や異年齢の交流**が減り、社会性を育む場が細る
- **家庭で過保護・過干渉**になりやすく、自主性・挑戦機会が減少する可能性
- **地域の子育て支援機能**が弱まり、親の不安・負担が増えやすい
- 良い意味での**競争心**が弱まり、公正さや規範意識の低下が懸念
- 反面、**少人数を活かした個別最適化や学びの質の向上**に活路

※少子化だけではなく、都市化や核家族化、生活様式の変化も影響している点に注意



出所：中央教育審議会「少子化と教育について」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

高齢化の影響：地域経済の縮小

地域で高齢化が進むと、消費額は全体として縮みやすくなります。外出頻度が下がり、車を運転しなくなる人が増えるため、近隣の小規模店だけに購買が偏りがちです。この結果、商店街や小売の売上が細る→撤退・空洞化が進み、さらに買い物の不便を生む可能性があります。

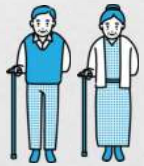
■高齢化の地域経済への影響

- 家計の収入が減る世帯が増え、**消費額は全体として縮みやすくなる**
- **支出の中身が変わる**：若年期に多かった家賃・外食・衣料・交通通信などから、住居の修繕・保健医療・家事サービスなどへ比重が移る
- 外出頻度が減り、地域の小売販売に影響→**店舗の撤退や空洞化**の懸念

■自治体の税収への影響

- 所得関連の税収や固定資産税は減る
- 地域の公的サービスへのニーズは増えるので、財政需要は増える

→公共サービスや施設配置の見直しが必要に



出所：内閣府「"街の高齢化"の地域経済・社会への影響」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

高齢化の影響：地域社会の維持が困難に

地域で高齢化が進むと、町内会などの**地域活動の担い手と資金が不足**しやすくなります。地域活動への参加も難しくなり、**地域とのつながりも弱まりがち**です。また、住宅やインフラが老朽化し、**地域の住環境の魅力が下がる**と、転出が増え、転入が減ります。結果、空き家・空き地が増加し、管理不全による**防犯・防災上のリスクも高まる**可能性もあります。

■地域コミュニティへの影響

- 町内会や自治会、管理組合などの地域活動の担い手や資金が不足しがち
- 道路や公園の美化、見回りや防災訓練といった活動に参加する人も減り、地域とのつながりを感じる機会が失われていく

■空き家・犯罪等社会面への影響

- 住宅やインフラの老朽化→地域の住環境の魅力が減少
- 空き家や空き地が増え、防犯や防災上のリスク高

→空き家対策や、見守り・交流の場づくりなどの策が必要



出所：内閣府「"街の高齢化"の地域経済・社会への影響」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第２章　少子化と高齢化の進展

2.労働力不足と産業構造の変化

地域経済やサービス供給への影響

労働力不足の将来推計

ある調査によると、日本では、2023年の時点で1日あたり約960万時間の労働力が不足していますが、2035年には1日あたり約**1,775万時間の不足**になると見込まれています。フルタイム（1日8時間）に置き換えると、**約220万人分**の労働力が不足する計算です。女性や高齢者の就業は増える見込みですが、1人あたりの就業時間が短くなるため、合計としての「働ける時間」が不足します。



出所：パーソル総合研究所「労働市場の未来推計2035」

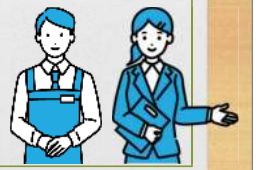
Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

労働力の3つの要素

社会全体の「働ける量」は、**①働ける人の数（人口）**、**②どれだけの人が働くか（参加率）**、**③一人がどのくらい働くか（就業時間）**の掛け算で決まります。①は今後も減少を続ける見込みですが、②の参加率は女性や高齢者の労働参加が進んだことで近年は上昇しています。③については、働き方の見直しが進んでおり、今後も縮小する見通しです。

■社会全体の労働力

①働ける人の数（人口）：中長期で減少を続ける見込み
×
②どれだけの人が働くか（参加率）：女性や高齢者の労働参加、正規雇用への転換や失業率の低下などで改善。※ただし「130万円の壁」などの問題も
×
③一人がどのくらい働くか（就業時間）：働き方の見直しが進み減少傾向



出所：パーソル総合研究所「労働市場の未来推計2035」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

人手不足が目立つ産業

厚生労働省によると、令和6年現在、宿泊業・飲食サービス業、生活関連サービス業・娯楽業、そして医療・福祉などが、他の産業と比べても人手が不足している状況となっています。今後も、**高齢化で需要が増える医療・介護・リハビリ、生活支援、住まいの修繕・保全といった分野では、慢性的な人手不足となる可能性があります。**

■高齢化社会で需要が増える分野

医療・介護・リハビリ、生活支援、住まいの修繕・保全など
↓
需要は増える一方、労働力が不足し、慢性的な人手不足になる可能性



出所：厚生労働省「令和６年上半期雇用動向調査結果の概要」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

人手不足にどう向き合うか

人口が減少していく社会において、人手不足にどのように向き合えばいいのでしょうか。ここではいくつかの考え方を紹介します。

①働く人を増やす	•女性・シニア・若者・障がい者・外国人材の就業を後押し •保育・介護との両立支援、通勤ハードルの低い職場配置、資格取得や復職支援を組み合わせる
② 時間の使い方を最適化	•シフトの柔軟化（短時間×複数枠、週○日固定、時間帯限定） •ジョブシェアや兼務の活用、繁忙日の応援体制づくり（共同募集・共同シフト）
③生産性を高める	•業務の標準化、タスク再設計 •AIやITなど先端技術の活用
④需要の波を調整	•予約制・時間帯分散、出前・訪問・オンラインの併用、メニューの見直し •拠点の集約や共同運営
⑤人の再配置	•学び直しを伴うキャリア転換 •需要が減る領域から増える領域へ人材を再配置
⑥地域ぐるみの連携	•事業者間の共同採用・共同研修・人材の融通（シェア人材）、共同配送・共同購買 •自治体・学校・ハローワーク・NPOとつないで地域内での循環を作る

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

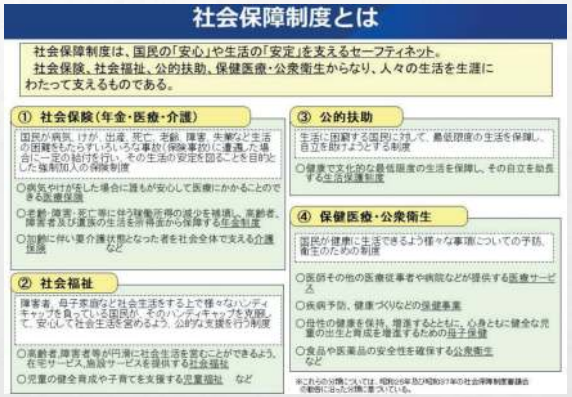
第２章　少子化と高齢化の進展

3.社会保障制度への影響

年金・医療・介護費用の増加と制度の持続可能性

社会保障制度とは

社会保障制度は、国民の安心や生活の安定を生涯にわたって支えるセーフティネットで、**社会保険、社会福祉、公的扶助、保健医療・公衆衛生**の４つからなります。



出所：厚生労働省「社会保障とは何か」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

高齢化による社会保険への影響

社会保険は、現役世代が支える「賦課方式」の**年金制度**と、保険料と税で支える**医療・介護制度**の組み合わせで成り立っています。少子高齢化で支える人は減り、支えられる人は増えるため、制度全体に長期的な負担増がかかっています。

■賦課方式とは

- 年金支給のために必要な財源を、**その時々の保険料収入**から用意（⇔積立方式）
- 現役世代から年金受給世代への仕送りに近いイメージ
- 現役世代が高齢になって年金を受給する頃には、その下の世代が納めた保険料から自分の年金を受け取ることになる

■制度維持のために

以下のような対策が継続的に必要

- 保険料や税の負担を減らす
- 自己負担や支給対象の見直し
- 給付の重点化、予防重視に切り替え

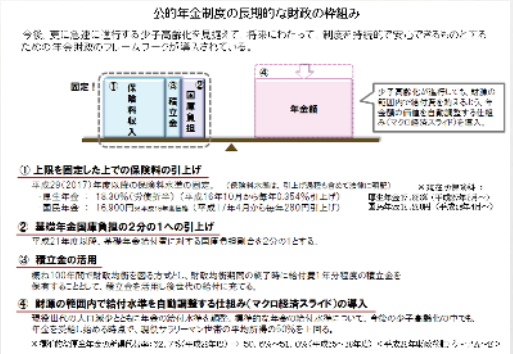


出所：厚生労働省「賦課方式と積立方式」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

公的年金の財政フレーム

厚生労働省によると、公的年金制度は、少子高齢化の中でも長く続けられるような仕組みのもとで運営されています。具体的には、保険料水準を固定し、マクロで見た給付と負担の変動に応じて給付水準を自動的に調整する仕組み（**マクロ経済スライド**）を導入しています。



出所：厚生労働省「教えて！公的年金制度　少子高齢化にどのように対応しているの？」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

医療・介護への影響と対策

高齢化が進むことで、医療や介護サービスへの需要は増えます。介護については、2026年度に**約25万人**、2040年度に**約57万人**が不足すると見込まれています。人材不足への対策として、介護職員の処遇改善、多様な人材の確保・育成といった方針が示されています。

■介護人材確保対策

- ①処遇改善
- ②多様な人材の確保・育成
- ③離職防止、定着促進、生産性向上
- ④介護職の魅力向上
- ⑤外国人材の受入環境整備

出所：厚生労働省「介護人材確保の現状について」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第２章　少子化と高齢化の進展

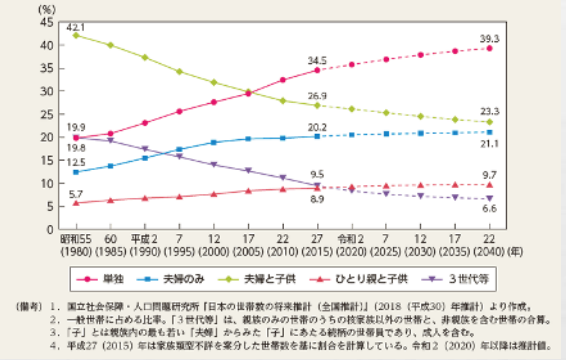
4.家族・世帯の変化

単身高齢者や老老介護

単身世帯の増加

少子高齢化に伴い、家族の姿にも変化が見られます。1980年には「**夫婦とその子供**」が全世帯の42%を占め、最も多い家族構成でしたが、2020年では**単身世帯**が38%で最も多くなっています。

特－６図　世帯の家族類型別構成割合の推移



（備考）１．国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」（2018（平成30）年推計）より作成。
２．一般世帯に占める比率。「３世代等」は、親族のみの世帯のうちの核家族以外の世帯と、非親族を含む世帯の合算。
３．「子」とは親族内の最も若い「夫婦」からみた「子」にあたる続柄の世帯員であり、成人を含む。
４．平成27（2015）年は家族類型不詳を案分した世帯数を基に割合を計算している。令和２（2020）年以降は推計値。

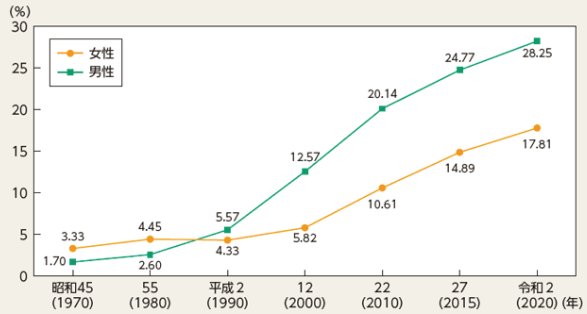
出所：内閣府 男女共同参画局「家族の姿の変化・人生の多様化」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

単身世帯増加の背景

単身世帯が増加している主な理由として、**未婚率の増加**や、高齢化による**「配偶者との死別」後の単独世帯化**などが指摘できます。

特－４図　50歳時の未婚割合



（備考）１．国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集（2022）」より作成。
２．「50歳時の未婚割合」とは、45～49歳の未婚割合と50～54歳の未婚割合の平均値。
３．平成27（2015）年と令和２（2020）年は、配偶関係不詳補完結果に基づく値。

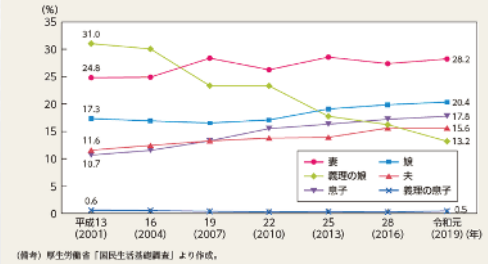
出所：内閣府 男女共同参画局「家族の姿の変化・人生の多様化」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

介護の担い手の変化と老々介護

家族内の介護の担い手について、近年は**妻**の割合が最も多く、**夫**や**息子**の割合も増加しています。高齢者の介護を高齢者が行う**老々介護**の割合も増えています。

特－32図　介護の担い手



（備考）厚生労働省「国民生活基礎調査」より作成。

■老々介護の問題点

- 体力的、精神的負担が大きい（最悪の場合、共倒れになるリスク）
- 外出の機会が減り、刺激が減る→ストレス増、認知症リスク増

出所：内閣府 男女共同参画局「家族の姿の変化・人生の多様化」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

人口減少地域概論

第３章
地域社会と人口減少

目次

1. 地方と都市の格差
2. 自治体消滅リスク
3. 公共サービス縮小の事例
4. 半島地域の特徴

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

1. 地方と都市の格差

人口減少が地方で急速に進む背景

都市集中と地方の人口減少・過疎化

昭和30年代以降、日本では、地方の人口が急激に東京圏などの大都市へ流出しました。その結果、地方において、**一定の生活水準や地域社会の基礎的条件の維持が困難になる**などの問題が生じました。このような状態を**過疎**と呼び、過疎地域は法令によって指定されています。



■人口流出が進む主な要因

- 大都市に企業や教育機関、文化が集積
  → **若者が進学や就職等の機会で流出**
- 人口減により鉄道やバス、商店、医療などが採算を保てない
  → **撤廃や統廃合が進み、生活が不便に**
- 人口減により自治体の税収が減る
  → **公共施設の維持やインフラの維持等に影響、サービスの低下**

出所：総務省「過疎対策の現状」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

過疎化が暮らしに与える影響

過疎化が進むと、**交通手段の減少**や**公共施設の統廃合**により生活が不便になります。また、**空き家**が増えて**地域の維持管理**が大変になります。医療や介護では、**人材不足**と**移動距離の増加**でサービス提供が難しくなり、**夜間対応や急変対応に時間がかかる**ようになります。



交通が不便に

- 電車やバスの便数減 / 最終便繰り上げ
- 通院、通所、買い物の計画が立てにくくなる



移動の時間が増える

- 学校や公共施設の統廃合や再編が進む
- 住む場所によっては移動がより大変に



医療や介護で夜間対応等が困難に

- 人材確保が困難 / 在宅や通所、訪問の移動距離が延び、夜間や急変対応の負担増

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第３章　地域社会と人口減少

2. 自治体消滅リスク

地域経済やサービス供給への影響

「自治体消滅リスク」とは何か

人口戦略会議という団体が2024年4月に公表した報告書によると、**全国の市区町村の約４割**にあたる744の自治体が**消滅可能性**に分類されています。

■20～39歳の女性人口減少率（2020-2050年）に基づく分類

分類	定義	自治体数
消滅可能性	移動傾向が一定程度続くとの仮定（**移動仮定**）のもとで、減少率50%以上	744
ブラックホール型	移動仮定の減少率50%未満かつ、封鎖人口（外部との人口移動が無いと仮定）の減少率50%以上	25
自立持続可能性	移動仮定、封鎖人口ともに減少率20%未満	65
その他	上記以外	895

出所：人口戦略会議『令和６年・地方自治体「持続可能性」分析レポート』

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

「自治体消滅リスク」への対策

人口減少には、**地域特性に応じた対策**が求められます。例えば、封鎖人口（他の自治体との人口移動が無いと仮定）における若年女性人口が急減する地域では、**自然減対策（出生率の向上等）**が重要です。一方、封鎖人口では人口減少が緩やかで、移動仮定では急減する地域では、**社会減対策（人口流出の是正等）**が重要になります。



■消滅可能性自治体の例

（北海道）函館市、北斗市
（青森県）むつ市、つがる市
（宮城県）石巻市、女川町
（石川県）輪島市、珠洲市
（静岡県）伊豆市、下田市

出所：人口戦略会議『令和６年・地方自治体「持続可能性」分析レポート』

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第３章　地域社会と人口減少

3. 公共サービス縮小の事例

人口減少地域における
交通、学校、医療機関等の縮小

事例①JR留萌本線（北海道）の廃止

北海道のJR留萌本線は、利用減少を受けて2016年から段階的に廃線となりました。背景には、**沿線人口の減少**と**通勤・通学需要の縮小**があります。加えて、開業当初に大きかった**石炭・木材・海産物などの輸送需要**が小さくなり、鉄道の採算性が低下しました。JR北海道は同線を「単独では維持困難な線区」と位置づけ、北海道の交通政策の見直しとも整合させる形で廃止の方針が固まりました。





出所：留萌市「JR留萌本線の廃線について」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例②山梨県身延町のバス再編

山梨県南部の山間地域に位置する身延町では、**過疎・高齢化**が進み、幹線の国道やJR身延線沿いを除くと、とくに山間部で**高齢者など移動に弱い住民の足の確保**が課題になっていました。平成6年度には、**山梨交通の路線廃止**を受けて、**無料の「町有バス」と有料の「町営バス」**の2種類を軸とした運行体制へと再編されました。





出所：国土交通省「地域公共交通の活性化・再生への事例集」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例③青森県大鰐町の小学校が生ハム工房に

青森県の大鰐町立大鰐第三小学校は、少子化の影響などを受けて、1995年3月に廃校となりました。その後、県が利活用業者を公募し、2016年5月から熟成生ハムの製造を行う生ハム工房として生まれ変わりました。





出所：文部科学省「廃校活用事例集　未来につなごう みんなの廃校プロジェクト」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例④岩手県西和賀町の小学校が介護施設に

岩手県西和賀町の越中畑小学校は、人口減少等の影響を受けて、2010年度末で廃校になりました。地域内の高齢化が進み、将来に不安を抱えている住民が多かったことから、廃校施設を活用して地域福祉に取り組むことが決定され、2012年から小規模多機能ホームとして生まれ変わりました。





出所：文部科学省「廃校活用事例集　未来につなごう みんなの廃校プロジェクト」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

参考：公立学校の廃校数



文部科学省によると、平成16年度(2004)から令和5年度(2023)までに、公立の小学校・中学校・高等学校等が廃校になった数は、合計で8,850となりました。都道府県別でみると北海道が最多となっています。

全体の約74%にあたる5,661校は、企業や法人の施設等、何らかの形で活用されています。

施設が現存している廃校の数	7,612 校	
活用されているもの	5,661 校	(74.4%)
活用されていないもの	1,951 校	(25.6%)
活用の用途が決まっている	235 校	(3.1%)
活用の用途が決まっていない	1,503 校	(19.7%)
取壊しを予定	213 校	(2.8%)

出所：文部科学省「令和6年度廃校施設活用状況実態調査の結果について」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第３章　地域社会と人口減少

4. 半島地域の特徴

地理的な制約と課題

半島地域とは何か

半島とは「**三方を海で囲まれ、一方が陸続きの土地**」のことです。半島振興法にもとづき、半島振興対策実施地域が定められています。



■特徴

- 半島地域の面積は、全国の約**11%**を占める
- 一方、人口は全国の約**3%**にとどまる

23の半島振興対策実施地域（以下、半島地域という）
（22道府県、194市町村）の状況
・面積4.2万㎢（全国の11.1%）
・人口（R2）　377万人（全国の3.0%）

出所：国土交通省「半島地域の活性化に資する施策の方針」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

地理と交通の制約、人口減少と高齢化

半島地域は、その地理的な特性から**道路整備や鉄道ダイヤの利便性が相対的に低く**、陸路アクセスに時間がかかります。人口面では**長期の人口減少と高齢化**が進行しており、高齢化率も半島地域が全国平均より高い水準です。

半島地域の面積と人口

	半島	全国	半島/全国
面積（㎢）	41,917	377,976	11.1%
可住地面積（㎢）	12,218	122,958	9.9%
可住地面積比率（可住地面積/面積）	29.1%	32.5%	
林野面積（㎢）	29,470	247,702	11.9%
林野率（林野面積/面積）	70.3%	65.5%	
人口（万人）	377	12,615	3.0%

（出典）全国都道府県市町村別面積調べ（国土交通省），農林業センサス（農林水産省），国勢調査（総務省）を基に国土交通省国土政策局作成。

人口減少率、高齢化率と財政力指数

地域名	人口増減率（H27→R2）	高齢化率（R2）	市町村財政力指数（R3）
半島地域	7%減	38%	0.36
全国	0.7%減	29%	0.50

（資料）総務省「国勢調査」※人口増減率及び高齢化率
総務省「地方公共団体の主要財政指標一覧」※市町村財政力指数

生産年齢人口の推移



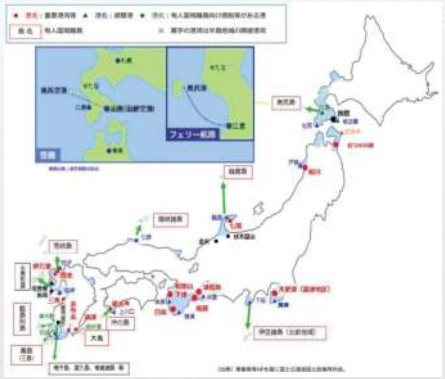
（資料）総務省「国勢調査」　※生産年齢：15～64歳，高齢者：65歳以上

出所：国土交通省「半島地域の活性化に資する施策の方針」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

海と一次産業・物流拠点としての役割

三方を海に囲まれた半島地域では、多くの港が「重要港湾」「避難港」「漁港」に指定され、離島や対岸都市との結び目になっています。半島地域の漁港数は全国の約3割を占め、日本の食料供給を支える基盤です。



■漁港数

- 全国：2,777
- 半島地域：871（約31%）

出所：国土交通省「半島地域の活性化に資する施策の方針」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

豊かな自然・文化資源と観光ポテンシャル

半島には**世界遺産**、**世界・日本ジオパーク**、**世界・日本農業遺産**などに指定された自然・文化資源が集中しています。水産物・果樹・畜産などの特産も多彩で、地域ブランド化や体験型観光の余地が大きい一方、**資源保全・防災と両立させる視点**も不可欠です。



<伊豆ジオパーク>



<男鹿のナマハゲ>

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

人口減少地域概論

第４章
政策と地域の対応

目次

1. 関係人口とは何か
2. 地方創生の取り組み
3. 都市計画と新しい生活の形

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

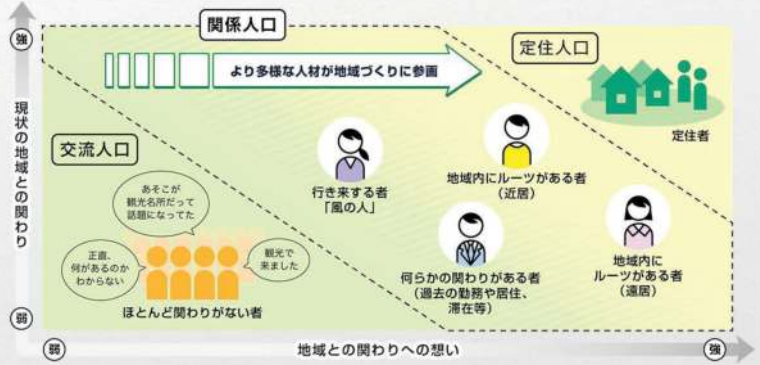
第４章　政策と地域の対応

1. 関係人口とは何か

定住以外にも「関わり続ける人」を増やす

関係人口とは何か

人口減少や高齢化が進む地方で、今、**関係人口**と呼ばれる地域外の人材が注目されています。関係人口とは、その地域に実際に住む人（**定住人口**）と、観光客のような数回きりの来訪者（**交流人口**）の中間に位置する、**地域と多様な形でかかわる人たち**のことを指します。



出所：総務省「関係人口とは」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例①いしかりアグリ・マッチング創出実証事業

北海道石狩市は、地域農業の担い手確保をめざし、都市部人材と石狩の農業を**興味の深さに応じて段階的につなぐ**実証事業を行いました。**参加者の関与度を「ライト／ミドル／コア」の3層に設計**し、**知る→訪れる→働く・暮らすへと関与を深めていく動線を用意した**点が特徴です。

■ライト層

スマホアプリ＋リアル店舗を通じた情報発信と農産物の販売

■ミドル層

石狩ファームピクニックのモニターツアー、体験型レクリエーション

■コア層

市内に10日以上滞在し、週に４～５日間農作業に従事







出所：総務省「関係人口取組事例」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例②三好市関係人口創出事業

徳島県三好市は、**市の魅力を伝えるウェブサイト「たちばなし」を開設**して人々の関心を引きつけ、次に興味を持った人に**体験型の地域貢献プログラム「たまには地域おこす課」を提供**。「知る→参加する→役に立つ」という段階を経て、時間やスキル等で地域を支える人を育てています。



■Webサイト「たちばなし」

甲子園を賑わせた池田高校野球部の話から、地元で有名なスーパーの話まで幅広く発信し、関心をひく

■体験型地域貢献プログラム「たまには地域おこす課」

手軽に地域と繋がれる“ふるさと納税”の紹介から、実際に三好市に来て行う“狩猟体験”やジビエ肉を加工する“ソーセージ作り”の体験を実施するなどの実績あり

出所：総務省「関係人口取組事例」、三好市「たちばなし」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例③里山×自転車による地域づくりプロジェクト

愛知県岡崎市の額田地域は人気のサイクリングコースとして知られます。市は賑わいのあるまちづくりのため**①道路や遊歩道の清掃活動の実施**、**②林道を活用したマウンテンバイクコースづくり**、**③サイクルイベント実施**に段階的に取り組み、自転車を通じた関係人口創出を目指しています。



出所：総務省「関係人口取組事例」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第４章　政策と地域の対応

2. 地方創生の取り組み

国や自治体が取り組む
移住や定住、子育て支援

地方創生とは

地方創生とは、出生率の低下によって引き起こされる**人口の減少に歯止めをかけ**、東京圏への**人口の過度の集中を是正**し、それぞれの地域で**住みよい環境を確保**して、将来にわたって活力ある日本社会を維持することを目的とした種々の取り組みを指します。

地方創生の目的	取り組み事例
人口減少の歯止め	テレワーク推進
東京圏への一極集中を是正	地域おこし協力隊
住みよい地域社会の構築	企業版ふるさと納税

出所：総務省「地方創生の推進」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

関連法案①まち・ひと・しごと創生法

人口減少や少子高齢化といった課題に対する危機感から、政府は2014年に「**まち・ひと・しごと創生法**」を施行しました。2021年には、地方創生の3つの視点として「**①ヒューマン（人材支援）、②デジタル（DXの推進）、③グリーン（脱炭素社会の実現）**」が掲げられました。

■ 地方創生の3つの視点（まち・ひと・しごと創生基本方針2021）

ヒューマン	• 地方へのひとの流れの創出、人材支援 • 例：地方創生テレワーク、企業の地方移転促進、人材支援充実
デジタル	• 地方創生に資するDXの推進 • 例：5G等情報通信基盤の早期整備、デジタル分野の人材支援
グリーン	• 地方がけん引する脱炭素社会の実現 • 例：エネルギーの地産地消、地方創生SDGs等の推進

出所：内閣府地方創生推進事務局「まち・ひと・しごと創生基本方針2021について」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

関連法案②デジタル田園都市国家構想

2021年には、**デジタル実装を通じて地方が抱える課題**を解決し、**誰一人取り残されず全ての人がデジタル化のメリットを享受できる**心豊かな暮らしを実現することを目的とし、**デジタル田園都市国家構想**と呼ばれる基本方針が策定されました。



出所：内閣官房「デジタル田園都市国家構想総合戦略(2023改訂版)の全体像」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例①鳥取県の中山間地域創造事業

鳥取県では令和6年度から**住み続けられる中山間地域創造事業**が始まりました。中山間地域で暮らす人々が住み慣れた場所で安心して生活できるよう、生活基盤となる**買い物基盤や医療体制の強化**などを行います。また、県内の**高校や大学生の県内定着を推進**し、**過疎化の防止**や**地域の賑わいを創出**することも目指しています。

■ 医療・福祉分野における目標の例

項目	目標設定時	目標
訪問看護師数	436人 （R6.1時点）	500人 （R9年度）
へき地等に所在する医療機関やへき地医療拠点病院におけるオンライン診療の導入	9施設 （R5年度）	13施設 （R9年度）
とっとり方式認知症予防プログラムの実施市町村数	9市町村 （R5年度）	19市町村 （R9年度）

出所：鳥取県「安心して住み続けられる中山間地域創造プランについて」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例②愛知県安城市のeスポーツ等活用

愛知県安城市は、令和4年度から**eスポーツ等のデジタルコンテンツ**を活用した生涯活躍のまちづくり事業を始めました。デジタルコンテンツを**高齢者の介護予防や健康寿命延伸**等に活用したり、若年層にデジタルツール利活用の場を提供することで次世代のデジタル人材を育てる狙いです。





出所：内閣府「デジタル田園都市国家構想交付金地方創生推進タイプ採択事例集」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例③長野県伊那市の先端技術実装

一般財団法人 日本教育基盤財団 Japan Educational Infrastructure Foundation

長野県伊那市は、令和3年度から先端技術の実装を通じた地域課題解決のモデル事業を始めました。具体的には、①ドローンを活用した買物支援サービス、②AIを活用した自動配車乗り合いタクシー、③オンライン診療専用車両の3つのサービスを進めました。

①ゆうあいマーケット



スーパーから公民館までドローン等で配送し、その後ボランティアが自宅まで配送

②ぐるっとタクシー



65歳以上の高齢者や障がい者が対象。AIを活用して自動配車

③モバイルクリニック



通院困難な高齢者等に対して移動診療車を派遣

出所：内閣府「デジタル田園都市国家構想交付金地方創生推進タイプ採択事例集」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

第４章　政策と地域の対応

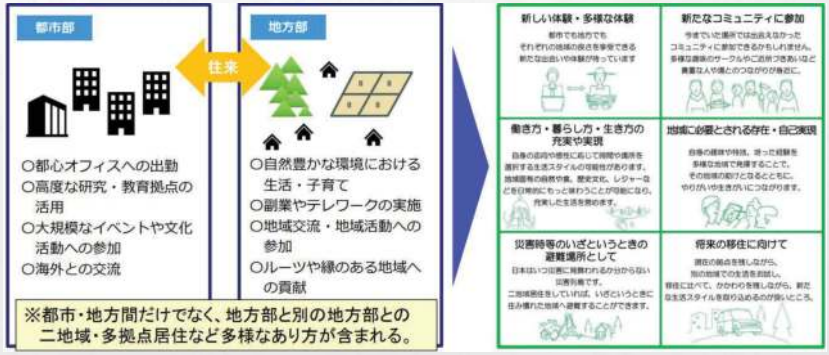
3. 都市計画と新しい生活の形

スマートシティやコンパクトシティ、
二地域居住などの施策

二地域居住

一般財団法人 日本教育基盤財団 Japan Educational Infrastructure Foundation

二地域居住とは、主な生活拠点とは別の特定の地域に生活拠点（ホテル等も含む）を設ける暮らし方のことです。社会においても個人においても、様々な意義やメリットがあるとされています。



出所：国土交通省「二地域居住について」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

スマートシティ

一般財団法人 日本教育基盤財団 Japan Educational Infrastructure Foundation

スマートシティとは、AIやIoTなどの先端技術と、町の様々なデータをうまく利用して、地域の課題やグローバルな課題を解決し、もっと便利で快適な暮らしを実現しようとする新しいまちづくりのことです。



出所：内閣府「スマートシティとは」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例①スマート会津若松

福島県会津若松市は、ICTを基盤とした「スマートシティ会津若松」を推進し、地域課題の解決と市民生活の利便性向上を目指しています。中心となるのが都市OS「会津若松＋」で、市民が提供したデータを基盤に、行政や民間のサービスをパーソナライズして提供しています。



出所：会津若松市「『スマートシティ会津若松』の取組とビジョン」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例②札幌市「DATA-SMART CITY SAPPORO」

北海道札幌市は、ICTやデータ利活用を軸に「DATA-SMART CITY SAPPORO」を推進し、生活の質向上や地域課題の解決を目指しています。その中心となるのは「札幌市ICT活用プラットフォーム」で、オープンデータやビッグデータを集積・公開し、行政・企業・市民が協調して活用できる仕組みを整備しました。

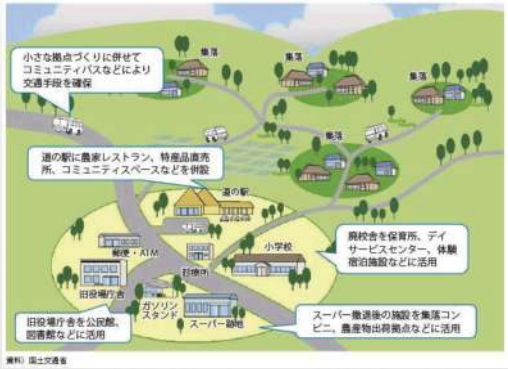


出所：札幌市「スマートシティ実現に向けた札幌市の取組と目指す姿」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

コンパクトシティとは

郊外に居住地域が広がるのを抑え、できるだけ生活圏を小さくした街のことを**コンパクトシティ**といいます。人口減少が進む中で、人口が分散していると行政サービスを行き渡らせることが大変になります。そこで、人口をある程度集中させることで問題の解決につなげることが期待されています。



出所：国土交通省「時代に合った構造的な地域づくり」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例①富山県富山市

富山市は、人口減少や公共交通の衰退といった課題に対応するため、公共交通を軸とした「コンパクトシティ」を推進しています。基本方針は、鉄軌道やバスといった公共交通を活性化させ、その沿線に居住や商業、行政、文化などの都市機能を集積させる「拠点集中型」のまちづくりです。



出所：富山市「富山市の目指すコンパクトシティ」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

事例②愛媛県松山市

松山市は、四国最大の都市でありながら、都市機能と自然・文化がコンパクトにまとまった暮らしやすい街です。中心市街地に商業施設が集まり、道後温泉や松山空港へのアクセスも良好な上、生活コストが低く、マイホームを持ちやすい環境が整っています。また、通勤・労働時間が短く、余暇時間が豊富にあることも大きな魅力です。



ショッピングセンターへの近さ日本一



道後温泉まで路面電車で約10分



松山空港まで車で約15分

出所：松山市「まつやまってこんな街」

Copyright 2024 © Japan Education Infrastructure Foundation

附録１２

『人口減少地域概論』講義用ノート

P. 1

人口減少地域概論

第1章

人口減少を理解するための基礎知識

P. 2

目次

- 導入−人口減少とエッセンシャルワーク
- 人口が動く要因（出生・死亡・移動）
- 人口転換モデル
- 人口ピラミッドから読み解く社会の特徴
- 日本の人口推移の概要

P. 3

1. 導入

人口減少とエッセンシャルワーク

P. 4

日本では、全国的に人口が減り、高齢者の割合が増えています。
とくに半島部のように交通の便が限られた地域では、この変化がはっきり表れています。
若い人が外へ出ていきやすく、高齢の一人暮らしや高齢夫婦だけの世帯が増えます。
その結果、慢性疾患のある人、転倒しやすい人、家族の支援を受けにくい人が身近に増えます。
一方で、介護職・看護職・理学療法士・作業療法士など、支える側の人手は不足しがちです。
病院や施設の中だけでなく、在宅や通所・外来など、支援する場所が広がっているのに、担当できる人数や時間には限りがあります。
また、半島地域では移動距離が長く、公共交通も少ないため、
通院や訪問に時間がかかり、夜間や悪天候時の対応が難しいこともあります。
このように「支援が必要な人は増える」「支える人は足りない」「移動に時間がかかる」という三つの状況が同時に起きているのです。

P. 5

エッセンシャルワーカーとは、医療、介護、福祉、保健、運送・物流、ライフラインなど、

社会を日常どおりに動かすために欠かせない仕事をしている人のことです。
日本では新型コロナの流行時（2020〜2021年）に、この言葉が広く知られるようになりました。
エッセンシャルワーカーの共通点は、「人と直接向き合う仕事が多い」ことです。
リモートワークで代替しにくく、対面の観察・判断・ケア・連携が重要です。
医師・看護師だけでなく、介護職、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士、薬剤師、保健師、医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、
送迎や清掃・滅菌、調理・配膳、医薬品や医療機器の供給に関わる人たちまで、多くの職種が該当します。

P. 6

この教材は、皆さんが関わっていく「人」をより良く理解するために、一歩引いた大きな視点で、「人口」について学んでいきます。
エッセンシャルワーカーとして目の前に人に向き合う視点に加えて、人口減少のメカニズムや歴史について学ぶことで、地域の課題を解決したり、DXを推進できる人材になるための基礎を身につけてください。
まずは第一章で、大きく4つのことを学びます。

- 人口が増えたり減ったりする理由（出生・死亡・移動）を、簡単な式と例で理解する。
- 出生率と死亡率が歴史の中でどう変わってきたか（人口転換）を知る。
- 人口ピラミッド（年齢構成のグラフ）から、その地域で近い将来どんな支援が必要になりそうかを読み取る。
- 日本全体の人口がこれまでどう変わり、今後どう変わる見通しなのかを押さえる。

P. 7

2. 人口が動く要因

出生・死亡・移動

P. 8

人口の増減は、①出生（生まれる）②死亡（亡くなる）③移動（人が出入りする）の3要因で説明できます。これはしばしば人口学的方程式として表され、人口の変化＝出生 − 死亡 ＋ 転入 − 転出という、非常にシンプルな形になります。
具体的な数字を使って考えてみましょう。ある町で、1年間に出生60、死亡120、転入150、転出200だったとします。
最初に注目するのは、出生数と死亡数の差です。これを、自然増減といいます。

この数値がプラスであれば「自然増」、マイナスであれば「自然減」と呼ばれます。
今回の例だと、残念ながら死亡数の方が多いので、自然減となります。
次に注目するのが、転入数と転出数との差です。これを、社会増減といいます。
この数値がプラスであれば、この町にやってきた人の方が多く、マイナスであれば、この町から出ていった人の方が多いということになります。
今回の例だと、残念ながら転出数の方が多いので、社会減となります。
最後に、自然増減と社会増減との合計が、総人口の変化となります。
この町では、1年間に110人、人口が減少したということになります。
このように、人口の増減を分解して考えてみることで、一言で「人口が増えた、減った」というだけではわからない、人口変動の要因が見えてくるのです。

P. 9

出生に関する指標には、合計特殊出生率や、普通出生率などがあります。出生率には、個人の価値観や教育・就業、所得、保育提供など様々な要因が影響を与えます。
まず、出生に関して最も有名な指標が、合計特殊出生率です。これは、1人の女性が生涯で産む子供の平均数を示す指標で、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計した値です。日本の2024年の合計特殊出生率は1.15で、統計開始以来最も低い水準となり、少子化の進行が深刻な状況にあることを示しています。
他の指標としては、普通出生率、または粗出生率というものがあります。これは、人口千人あたりの1年間に生まれる子どもの数を示す指標です。この指標は年齢構成の影響を強く受けるので、若年女性が少ない地域では低い数値になりやすいです。
内閣府の資料によると、日本の出生率が減り続けている状況について、次のような見解が示されています。
まず、既婚者が子供を産む人数は大きくは減っていませんが、結婚する人が減っている、つまり未婚化が進んでいるという現状があります。
さらに、育児の心理的・身体的負担や、経済的な負担が、希望する子供の数よりも現実の出生数を押し下げています。
希望出生率とは、若い世代における結婚や妊娠・出産、子育ての希望がかなう場合に想定される出生率のことで、政府の調査によると1.8になります。
これを達成するためには、結婚支援や家計の支援、さらに雇用の安定がポイントになります。

P. 10

死亡に関する指標には、死亡率（粗死亡率）や、年齢調整死亡率などがあります。現

代の日本では、高齢化の進展や単身高齢世帯の増加といった特徴が、こうした指標にも影響を及ぼしています。
まずは、死亡数を人口で割って求める「死亡率」が挙げられます。年齢調整をしていない死亡率という意味で「粗」が付いています。高齢者の多い地域では高く、若年者の多い地域で低くなる傾向があります。
この指標は計算がかんたんというメリットがある一方で、年齢構造が異なる地域の比較ができないというデメリットがあります。
そこで用いられるのが、年齢調整死亡率という指標です。これは、もし人口構成が基準人口と同じだったら実現されたであろう死亡率のことです。
例えば、日本人の死因として最も多い「がん」は、高齢になるほど死亡率が高くなるため、高齢者が多い集団は高齢者が少ない集団よりがんの粗死亡率が高くなります。
そのため仮に2つの集団の粗死亡率に差があっても、その差が真の死亡率の差なのか、単に年齢構成の違いによる差なのか区別がつきません。
そこで、年齢構成が異なる集団の間で死亡率を比較する場合や、同じ集団で死亡率の年次推移を見る場合にこの年齢調整死亡率が用いられます。
現在、日本では全国的に高齢化が進んでいます。高齢人口が増えると、死亡数そのものが増えます。
これは健康状態の悪化だけではなく、高齢化という、社会全体の年齢構成の結果として起きる現象です。
また、居住形態の変化も重要なポイントです。
現在、単身の高齢世帯が増加していますが、体調が急変したときなどの対応がどうしても難しくなります。

P. 11

人口の増減は出生と死亡だけでなく、人の出入り＝移動によっても大きく左右されます。自治体レベルで移動を把握する基本は、転入者数と転出者数の差である「社会増減（＝転入－転出）」です。社会増減がプラスであれば外から人を引きつけている、マイナスであれば流出超過が続いていると読めます。
より踏み込んで把握するには、年齢別の純移動（年齢層ごとの転入－転出）を見ることが重要です。たとえば18歳前後の進学、22歳前後の就職のタイミングは、地方から都市へ若年層が移りやすく、地域の将来に長く影響を残します。
その他の視点として、移動を「国内の地域間移動」と「国際移動（在留外国人の増減）」の二つに分けて捉える考え方もあります。
外国人を多く受け入れているような地域だと、国際移動という観点が特に重要になってきます。

P. 12

移動を生み出す背景には、雇用機会の質と量、賃金水準、住宅や子育て環境、教育機会へのアクセスといった生活条件が横たわっています。
たとえ地元が好きであっても、働き口が見つからなかったり、子育ての環境が整っていなかったりすると、大都市や地方の中核都市へ転出する動機になります。
一方、都市部から地方への移動が見られるパターンもあります。
代表的なのが、Uターン、Iターン、Jターンです。
Uターンは、地方で生まれ育った人が都市部で進学・就職した後に、再び生まれ故郷に戻って生活や仕事をすることを指します。
家族や親戚とのつながりを重視する、自然豊かな環境で子育てをしたい、生活コストを抑えたい、精神的なゆとりを得たいといった理由があります。
Iターンは、生まれ育った場所から離れた別の地域へ移住し、就職や転職、起業すること全般を指します。
特に、都会で生まれ育った人が、より自然が豊かであったりワークライフバランスが実現できるような地方に移住するケースを指すことが多いです。
Jターンは、地方出身者が一度都会で就職・就業した後、元の故郷とは異なる別の地方都市に移住・就職することを指します。
単に田舎に戻るUターンとは異なり、故郷に近い、より利便性の高い別の地方地域を選ぶのが特徴です。
ここまで地方への「転入」のパターンを見てきましたが、最後に、地方からの「転出」について考えます。
半島・離島・中山間地のように地理的制約が強い地域では、通勤・通学・通院に時間と費用がかかりやすく、恒常的な転出超過に陥りやすい傾向があります。
特に出産期に当たる若年女性の流出は、その後の出生数を押し下げる「二次的効果」をもたらします。

P. 13

3. 人口転換モデル
出生率・死亡率の長期的な変化

P. 14

人口転換モデルは、社会が近代化していく過程で出生率と死亡率がどのように入れ替わるかを段階的に整理した枠組みです。要点は「死亡率が先に下がり、少し遅れて出生率が下がる」というタイムラグにあります。
人口動態の変化は、経済社会の発展に伴い、多産多死から多産少死を経て、やがて少産少死に至る過程を示します。このような3段階からなる人口変動のパターンを人

口転換モデルと呼びます。
第1段階は、出生率も死亡率も高い「多産多死」の社会です。
例えば、昔の農業社会では、公衆衛生や医療が未発達だったため死亡率が高く、また飢饉や疫病、戦争等も行われていたために、人口の動向は不安定でした。
この状態で農業社会を支えていくためには、大家族を必要とし、高い出生率が維持されていたのです。
第2段階は、多産少死です。
公衆衛生や医療の発展で死亡率が減少するものの、出生率については変化がないため、多産少死となります。
第3段階は、少産少死です。
死亡率に遅れて出生率も低下し、社会としては安定した状態になります。

P. 15

人口転換モデルの第一段階から第二段階への変化について、詳しく見ていきましょう。
前近代～近代初期の社会では、感染症や栄養不足、衛生環境の不備などにより死亡率が高い一方、子どもは労働力でもあったため出生率も高い状態（多産多死）が一般的でした。近代化の進展とともに、上下水道・ワクチン・抗生物質・公衆衛生・栄養改善などが浸透します。これにより平均寿命が延び、社会は多産少死の局面に入ります。
この段階では出生率はまだ高止まりしているため、人口は急増（人口爆発）します。学校や住居、食料、都市インフラへの負荷が一時的に高まるのが典型的な現象です。

P. 16

続いて、第二段階の多産少死から第三段階の少産少死への変化について詳しくみていきましょう。
死亡率の低下から少し遅れて、出生率が下がり始めます。背景には、教育水準の上昇、都市化と住居の狭小化といった社会構造の変化が作用します。

出生率が下がる要因として、以下のような例を指摘できます。

- 1つ目は、教育水準の上昇・女性の就学・就業の拡大です。子どもの数よりも、教育投資の質が重視されていきます。
- 2つ目は、都市化・住居の狭小化です。都市部などでは広い住居に住もうとするとコストがかかります。
- 3つ目は、家族形成の遅れです。これは、晩婚化や、初産年齢の上昇のことを指

しています。
- 4つ目は、児童の経済的価値の低下と養育費の上昇です。昔の社会では、子どもは働き手としての側面がありました。しかし、現在では、教育を受ける対象となっているので、子供の数が増えるとその分養育費が多くなることになります。
- ちなみに、日本に人口転換モデルを当てはめると、
- 明治維新以前が多産多死
- 明治から昭和30年代半ばまでが多産少死
- 昭和30年代半ば以降が少産少死

にあたると考えられています。

P. 17

4. 人口ピラミッド

社会の特徴を読み解く

P. 18

人口ピラミッドとは、人口構成をグラフで表したものです。
縦軸に年齢、横軸に男女別の人口数や人口割合をとったグラフで、各国・地域の人口構成を表しています。
どの年齢層が多いか／少ないかに注目することで、その国や地域の特徴をつかむことができます。
図は、日本の2025年の人口ピラミッドを示しています。
年齢層を見ると、年少人口が少ないことが読み取れますね。
次のスライドで、人口ピラミッドにはどのような種類があるのかを紹介します。

P. 19

代表的な人口ピラミッドには、富士山型、釣鐘型、つぼ型の3種類があります。
それぞれ詳しく見ていきましょう。
1つ目は富士山型です。
出生率も死亡率も高い、多産多死の社会を示します。
アフリカやラテンアメリカ等、いわゆる発展途上国に多く見られる人口ピラミッドです。
2つ目は釣鐘型です。
出生率も死亡率も低く、人口が増減しない状態で、人口の停滞や安定を示しています。
多くの先進国等でこの形が見られます。
3つ目はつぼ型です。
釣鐘型よりも出生率がさらに低下し、高齢化が進んでいる状態を示します。

日本や、ヨーロッパの一部先進国などでこの形が見られます。

P. 20

5. 日本の人口推移

戦後から現在までの変化と将来予測

P. 21

日本の総人口は、終戦の年である1945年には約7,200万人でしたが、2008年（平成20年）に約1億2,808万人を記録し、ピークを迎えました。
その後は減少局面へ入っており、2050年代には1億人を割り込む見通しとなっています。

P. 22

先ほどは日本の総人口の推移に注目しましたが、今度は年齢を大きく3つに分けてみていきます。
まずは年少人口（0～14歳）です。1980年代初めは2,700万人規模でしたが、2020年には1,503万人まで減少しました。今後、2053年には 1,000万人を割り、2070 年には797万人の規模になると推計されています。
続いては生産年齢人口（15～64歳）です。戦後一貫して上昇し、1995年に8,726万人のピークに達しましたが、2020年には7,509万人まで減少しました。将来的には、2032年、2043年、2062年にはそれぞれ7,000万人、6,000万人、5,000万人を割り、2070 年には4,535 万人まで減少する見込みです。
最後に、高齢者（65歳以上）については、2020年には3,603万人でしたが、2043年に3,953万人でピークを迎えると予想されています。
つまり、年少人口や生産年齢人口と違い、高齢者の数だけは2040年ごろまで増え続けると予想されているのです。

P. 23

人口減少地域概論

第2章

人口減少が社会にもたらす影響

P. 24

目次

- 少子化と高齢化の進展
- 労働力不足と産業構造の変化

- 社会保障制度への影響
- 家族・世帯の変化（単身高齢者世帯の増加など）

P. 25
1.少子化と高齢化の進展
出生率の低下と高齢者増加が社会に与えるインパクト

P. 26
まずは、2024年の重要な指標についてみていきます。日本では、出生数が過去最少を更新し、同時に高齢者の比率が上がっています。
厚生労働省によると、2024年の出生数は68万6061人、合計特殊出生率は1.15で、いずれも統計開始以来の最低となりました。
死亡数は160万5,298人で、出生より死亡が多い「自然減」は約92万人に拡大しました。
自然増減とは、転入や転出の影響を除いた人口の自然な変動を表す数値です。
合計特殊出生率とは、1人の女性が一生の間に産む子供の平均数です。
人口維持には概ね2.07が必要とされています。
総務省統計局によると、2024年4月1日現在、15歳未満の子どもの数は1401万人で、43年連続の減少となりました。
人口に占める割合も11.3%と、過去最少レベルが続いています。
一方、65歳以上は3625万人と、過去最多となりました。
人口に占める割合は29.3%で、なんとこの割合は、世界の200の国や地域の中でトップだそうです。
高齢人口のなかでも、75歳以上の増加が目立ち、医療・介護・リハビリの需要の中身を押し上げています。

P. 27
続いては、少子化が私たちの生活にどのような影響を与えるのかについて、地域公共交通に注目してみていきます。
子どもや働く世代が減ると、通学・通勤の乗客が減り、私鉄・バスなどの民間交通は採算がとりにくくなります。
その結果、不採算路線の撤退や便数の削減、最終便の繰上げが起きやすくなります。
一方で高齢化は進み、自家用車を運転できない高齢者の移動手段として公共交通の重要性は上昇。
つまり「必要性は増すのに、供給は細る」という矛盾が生じ、通院・通所・買い物・通学

といった日常の行き来が途切れやすくなります。
エッセンシャルワーカーの現場に置き換えてみると、公共交通への影響として、以下の点が指摘できます。
まずは、便数や減ったり、運行時間帯が縮小したりすることで、受診や通所の時間調整が難化します。
そして、路線の統合や撤退により、乗り継ぎや所要時間が増え、送り迎えの負担が増えます。

P. 28
続いては、少子化が私たちの生活にどのような影響を与えるのかについて、教育に注目してみていきます。
子どもの数が減ると、友だち同士で学び合う機会や、運動会・部活動・地域行事などの集団活動が成り立ちにくくなり、異なる年齢での自然な関わりも減ります。
子供の数が少ない分、家庭では過保護・過干渉になり、自主性や挑戦の機会が減少する可能性も指摘されています。
また、地域の子育ての助け合いも弱くなり、知恵の伝承が進みにくくなります。
さらに、良い意味での競争心が弱まり、公正さや規範意識の低下が懸念されています。
一方で、少人数を活かして一人ひとりに合った指導を充実させるチャンスもあります。
また、これらの現象は少子化だけが原因ではなく、都市化や核家族化、生活様式の変化も影響している点に注意が必要です。

P. 29
地域で高齢化が進むと、家計の収入が減る世帯が増え、消費額は全体として縮みやすくなります。
支出の中身も変わり、若年期に多かった家賃・外食・衣料・交通通信などから、住居の修繕・保健医療・家事サービスなどへ比重が移ります。
年齢が上がるほど外出頻度も下がり、車を運転しなくなる人が増えるため、郊外の大型店や遠方の飲食店の利用は減少。
近隣の小規模店だけに購買が偏りがちです。
この結果、商店街や小売の売上が細る→撤退・空洞化が進み、さらに買い物の不便（買い物弱者）を生みます。
また、高齢化は、自治体の税収にも影響します。
まず、高齢化に伴い、所得関連の税収や、固定資産税は減少します。
一方で、医療・介護・バリアフリー化・中心市街地の活性化など、公的サービスへのニーズは増えるため、財政のやりくりが厳しくなるという二重の圧力を受けます。

結果的に、少子化に伴う学校等の需要縮小も合わせて、公共サービスや施設配置の見直しが必要になります。

P. 30
地域で住民の高齢化が一斉に進むと、町内会・自治会・管理組合などの地域活動の担い手と資金が不足しやすくなります。
道路・公園の美化、見回りや防災訓練、集会所や設備の維持管理といった活動への参加が難しくなり、つながりも弱まりがちです。
高齢者は地域とのつながりを必要と感じていても、実感としては希薄になりやすく、孤立リスクが高まる点が課題です。
そのため、住民生活の維持と高齢者の生活支援の両面から、コミュニティの維持・活性化が重要になります。
同時に、同じ時期に建てられた住宅やインフラが一斉に老朽化し、地域の住環境の魅力が下がると、転出が増え、転入が減ります。
結果、空き家・空き地が増加し、管理不全による防犯・防災上のリスク（不法侵入、放火・延焼、倒壊・雑草・害虫など）も高まり、
さらに地域の魅力を下げる悪循環につながります。
こうした連鎖を断つには、空き家対策や拠点の維持、見守りや交流の場づくりなどの具体策を組み合わせることが欠かせません。

P. 31
2.労働力不足と産業構造の変化
地域経済やサービス供給への影響

P. 32
いま、日本では、人口減少に伴って労働力も不足しています。
パーソル総合研究所の調査によると、2023年の時点で、1日あたり約960万時間分の労働力が不足しています。
これが、2035年には、およそ1.85倍の1775万時間になると見込まれているのです。
フルタイム、つまり1日8時間で働く人で換算すると、約220万人分の労働力が不足する計算になります。
女性や高齢者の就業は増える見込みですが、一人当たりの就業時間が短くなるため、
合計としての働ける時間は不足すると考えられているのです。

P. 33
社会全体の「働ける量」は、①働ける人の数（人口）、②どれだけの人が働くか（参加率）、③一人がどのくらい働くか（就業時間）の掛け算で決まります。
①の人口は、今後も減少を続ける見込みですが、
②の参加率は、女性や高齢者の労働参加が進んだことで近年は上昇しています。
③の就業時間については、近年は働き方の見直しが進んでおり、今後も縮小する見通しです。
このような状況において、労働力を増やしていくことは可能なのでしょうか。
この10年、女性と高齢者の就業増が全体を下支えしてきました。
一方で、短時間で働く人の中には「もっと長く働きたい」という希望者も一定数います。
つまり、不本意な非正規雇用や、就業を希望するものの現在は職についていない人たちも、条件が合えば労働力になり得ます。
こうした人たちがより働きやすくするような社会にしていくことで、労働力の増加につながります。
ただし、働く時間を調整させがちな「130万円の壁」といった制度が、希望どおりの就業を難しくしている面もあります。
これは、年収が一定のラインを超えると、税金や社会保険料の負担が増加するため、働く時間を減らしてラインを超えないようにしようとする現象を指します。

P. 34
続いては、人手不足が目立つ産業についてみていきます。
厚生労働省が発表した「令和6年上半期雇用動向調査結果の概要」によると、
宿泊業・飲食サービス業、生活関連サービス業・娯楽業、そして医療・福祉などが、他の産業と比べても人手が不足している状況となっています。
今後も、高齢化で需要が増える医療・介護・リハビリ、生活支援、住まいの修繕・保全といった分野では、慢性的な人手不足となる可能性があります。
他の産業では、物流・運輸はECの拡大や高齢世帯向け配送で忙しくなる一方、人材確保と労働時間の両立が課題です。
建設・インフラ保守は更新需要が積み上がる一方で若手が少なく、小売・外食では人員不足が営業時間の短縮やサービス縮小として表面化していくことが想定されます。

P. 35
私たちは、人口が減少していく社会において、人手不足にどのように向き合えばいいのでしょうか。簡単に答えが出る問題ではありませんが、ここではいくつかの考え方を紹介します。
1つ目は、働く人を増やすという考え方です。女性・シニア・若者・障がい者・外国人材

などの就業を後押しします。具体的には、保育・介護との両立支援や、通勤ハードルの低い職場配置、資格取得や復職支援を組み合わせるといった方法が考えられます。
2つ目は、働く時間の使い方を最適化するという考え方です。これには、シフトの柔軟化（短時間勤務や、週◯日出勤、時間限定勤務）や、ジョブシェアや兼業の活用（繁忙日の応援体制づくりや共同事業・共同シフト）などが含まれます。これらの方法により、限られた人材がより効率的に働くことが可能になります。
3つ目は、生産性を高めるという考え方です。業務の標準化やタスクの明確化、AIやITなどの先端技術の活用を進めることで、少ない人数でもより多くの成果を出せるようになります。
4つ目は、需要の波を調整するという考え方です。予約制や時間帯分散、出前・訪問・オンラインの併用、メニューの見直し、拠点の集約や共同運営といった方法で、需要が集中する時間帯や場所を平準化し、無理なく対応できる体制を構築します。
5つ目は、人の再配置です。学び直しを行いキャリア転換を支援したり、需要が減る領域から増える領域へと人材を配置転換したりすることで、社会や地域全体の生産性を高めます。
6つ目は、地域ぐるみの連携です。事業所間の共同採用や共同研修、人材の融通（シェア人材）や共同配送、共同購買など、地域全体で資源を共有し、効率を高めます。
また、自治体・学校・ハローワーク・NPOといった組織と連携することで、地域全体で人手不足を解決するためのネットワークを構築します。

P. 36
3.社会保障制度への影響
年金・医療・介護費用の増加と制度の持続可能性

P. 37
社会保障制度とは、国民の安心や生活の安定を生涯にわたって支えるセーフティネットです。
社会保険、社会福祉、公的扶助、保健医療・公衆衛生の4つからなります。
1つ目は社会保険です。
社会保険は、国民が病気やケガといった困難な事態になったときに、一定の給付を行ってその生活を支えるための保険制度です。
年金制度、医療保険、介護保険などが該当します。
2つ目は社会福祉です。
高齢者や障がい者を支えるための社会福祉や、
子育てを支援するための児童福祉などの制度が該当します。

3つ目は公的扶助です。
これは、生活に苦しむ国民に対し、最低限度の生活を保障して、自立を助けようとする制度です。
具体的な制度としては、生活保護が該当します。
4つ目は保健医療・公衆衛生です。
国民が健康に生活できるようにするための制度です。
具体的には、医療サービスや保険事業、母子保健や公衆衛生などが該当します。

P. 38
日本の社会保険は、現役世代が支える「賦課方式」の年金制度と、保険料と税で支える医療・介護制度の組み合わせで成り立っています。
ところが、少子高齢化に伴い、支える人は減り、支えられる人は増えるため、制度全体に長期的な負担増がかかっています。
まず、年金制度の賦課方式ということばについて説明します。
賦課方式とは、年金支給のために必要な財源を、その時々の保険料収入から用意する方式です。
現役世代から年金受給世代への仕送りに近いイメージです。
現役世代が高齢になって年金を受給する頃には、その下の世代が納めた保険料から自分の年金を受け取ることになります。
高齢化が進む日本において、社会保険の制度を維持していくためには、以下のような対策が必要です。
1つ目は、保険料や税の負担を減らすこと。
2つ目は、自己負担や支給対象の見直しを行うこと。
3つ目は、給付の重点化や、予防重視に切り替えることです。

P. 39
続いては、国が高齢化が進む中で公的年金制度の存続のためにどのような対応をしているのかを見ていきましょう。
厚生労働省によると、公的年金制度は、少子高齢化の中でも長く続けられるような仕組みのもとで運営されています。
具体的には、保険料水準を固定し、マクロで見た給付と負担の変動に応じて給付水準を自動的に調整する、
マクロ経済スライド.という仕組みを導入しています。
年金制度を維持するためのポイントは4つです。
1つ目は、上限を固定した上での保険料の引き上げです。
保険料収入を増やす必要があるために引き上げつつ、青天井にならないように上限

が設定されています。
2つ目は、基礎年金の国庫負担2分の1への引き上げです。
基礎年金の給付費に対する国庫負担を1/2に引き上げ、制度の土台を公費で支えます。
3つ目は積立金の活用です。
積立金を保有し、必要に応じて取り崩しつつ、後の世代の給付にも充てるクッションとして機能させます。
4つ目は給付水準の自動調整、マクロ経済スライド.です。
保険料を固定したうえで、賃金・物価・加入者数など“マクロ経済の変化”に合わせて年金額を自動調整。
財源の範囲内で給付水準をならし、少子高齢化が進んでも現役世代の負担が過大にならないようにします。

P. 40
高齢化が進むことで、医療や介護サービスへの需要は増えます。
厚生労働省によると、介護については、2026年度に約25万人、2040年度に約57万人が不足すると見込まれています。
人材不足への対策として、介護職員の処遇改善、多様な人材の確保・育成といった方針が示されています。
1つ目は介護職員の処遇改善です。
2つ目は多様な人材の確保・育成です。例えば、中高年齢者などの介護未経験者に対し、入門的な研修を実施や事業所とのマッチングなどの支援を行うことなどが想定されています。
3つ目は離職防止、定着促進、生産性向上です。悩み相談窓口や若手職員の交流の機会をもうけることで職場への定着を促進したり、介護ロボットやICTなどの　テクノロジーを活用した生産性向上などが該当します。
4つ目は介護職の魅力向上です。イベントの開催やSNSでの発信などを通じて、学生やその保護者、進路指導担当者への介護の仕事の理解促進をはかります。
5つ目は外国人材の受け入れ環境整備です。留学生への支援や、海外向けオンラインセミナー等を通じた情報発信などがあげられます。

P. 41
4.家族・世帯の変化
単身高齢者や老老介護

P. 42
少子高齢化に伴い、家族の姿にも変化が見られます。
1980年には「夫婦とその子供」が全世帯の42%を占め、最も多い家族構成でしたが、2020年では単身世帯が38%で最も多くなっています。
将来の見通しについても、グラフに示されているように、単身世帯は2040年ごろまで右肩上がりに増えていくと考えられています。
一方、2000年ごろまでは最もポピュラーな家族構成だった「夫婦とその子供」世帯は、緩やかにその割合を減らしていくと予想されています。

P. 43
単身世帯が増加している背景として、ここでは2つのポイントを押さえておきましょう。
1つ目は未婚率の増加です。
2020年の時点で、45歳から54歳の平均未婚率は、男性で約28%、女性で約18%でした。
1970年から増加傾向にあり、この割合は今後も増加していくことが予想されています。
2つ目は、高齢化による配偶者との死別後の単独世帯化です。
高齢の夫婦二人で暮らしていた家族が、パートナーに先立たれて一人になるということです。
高齢者が人口に占める割合が増えたことで、こうしたパターンも目立つようになってきました。

P. 44
家族内の介護の担い手について、2004年ごろまでは、義理の娘が介護を担うことが最も多かったのですが、
近年は妻や娘の割合が多く、夫や息子の割合も増加しています。
特に、息子の上昇幅が最も大きくなっています。
また、近年は高齢化が進んでおり、夫婦のみの世帯も増えていることから、高齢の夫婦の一方が、もう一方の介護を担うというケースも多くなっています。
このように、高齢者の介護を高齢者が行うことを老々介護といいます。
他人よりも身内に介護をしてもらえることは、介護される側にとって安心でメリットがあるようにも思いますが、問題点もあります。
介護者が高齢だと、体力的、精神的負担が大きくなります。
最悪の場合、共倒れになってしまうリスクも想定されます。
また、外出の機会も少なくなり、外部からの刺激が得られないこと等からストレスを抱えてしまい、認知症になるリスクも高まります。

P. 45
人口減少地域概論
第3章
地域社会と人口減少

P. 46
目次
- 地方と都市の格差
- 自治体消滅リスク
- 公共サービス縮小の事例
- 半島地域の特徴

P. 47
1. 地方と都市の格差
人口減少が地方で急速に進む背景

P. 48
昭和30年代以降、日本では、経済の高度成長に伴って、農業や林業などの一次産業を中心とする地方から、東京圏などの大都市へと、人口が急激に流出しました。
その結果、地方において、一定の生活水準や地域社会の基礎的条件の維持が困難になるなどの問題が生じました。
このような状態を過疎と呼びます。ちなみに、過疎地域は、「過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法」という法令によって指定されています。
地方から都市への人口流出は、いくつかの要因によって進みます。ここでは主な要因を3つ紹介します。
1つ目は、大都市に様々な機能が集まっていることです。
企業や教育機関、文化や娯楽などが大都市に集積することで、若者が進学や就職等の機会で流出します。
2つ目は、交通機関などの撤廃や統廃合です。
人口減により、鉄道やバス、商店、医療などが採算を保てなくなり、撤廃や統廃合が進みます。
その結果、生活が不便になってしまい、より生活が便利な場所へ移動する動機になります。
3つ目は、公共サービス等の低下です。
人口減により自治体の税収が減ると、公共施設の維持やインフラの維持が困難になります。

公共サービスやインフラの質が低下することで、ますます人口流出が進んでしまうのです。

P. 49
続いては、過疎化が日常生活にどのような影響を与えるか、詳しく見ていきましょう。
まず、日常の移動手段が細りやすく、電車やバスの便数が減ったり、最終便の時間が繰り上がったりして、通院・通所・買い物の計画が立てにくくなります。
学校や公共施設は統廃合や再編が進み、移動に時間がかかるようになります。
そして、空き家や空き地の増加で、地域の維持管理負担が重くなります。
医療・介護では、人材確保が難しく、在宅・通所・訪問の移動距離が伸び、夜間や急変対応の負担が増えやすいのが特徴です。
救急は到着・搬送に時間がかかり、病院・診療所・介護事業所の役割分担（機能分化）と連携ができていないと、受け皿不足が表面化します。

P. 50
2. 自治体消滅リスク
地域経済やサービス供給への影響

P. 51
人口減少が進む中で、存続が危ぶまれている自治体が少なからず存在します。
2024年4月に、人口戦略会議という民間団体が公表した報告書によると、全国の市区町村の約4割にあたる744の自治体が「消滅可能性」自治体に分類されました。
この報告書では、将来の人口を支える年齢層である20歳から39歳の女性の人口が、2020年から2050年にかけてどのくらい減少するのかという推計に基づいて、全国の自治体を4つに分類しました。
1つ目が、消滅可能性自治体です。
これは、人口の移動の傾向が一定程度続くという仮定のもとで、女性の人口減少率が50%以上になると見込まれる自治体です。
人口減少のスピードを考えると、若年女性人口が30年間で半分以下という割合で減っていく地域では、
70年後には2割に、100年後には1割程度にまで減っていくことになります。
このような地域は、最終的には消滅する可能性が高いのではないか、という推測のもとで、消滅可能性という分類名になっているのです。
2つ目の分類が、ブラックホール型です。
人口の移動に関する仮定のもとでの減少率は50%未満ですが、外部との人口移動が無いと仮定した場合の減少率が50%以上の自治体が該当します。

ブラックホール型の自治体は、出生率が低く、その地域の人口維持を他の地域からの流入に頼っている状態だといえます。
3つ目の分類が、自立持続可能性です。
人口の移動についての仮定、外部との人口移動が無いとする仮定、どちらにおいても減少率が20%未満の自治体が該当します。
このペースであれば、100年後にも若年女性が5割近く残っている計算になるので、自治体が存続する可能性が高いと考えられます。

P. 52
人口減少には、地域特性に応じた対策が求められます。
例えば、他の自治体との人口移動が無いと仮定した、封鎖人口における若年女性人口が急減する地域では、出生率の向上といった「自然減対策」が重要です。
出産率向上の施策として、結婚や出産、子育てまでの総合的な支援策などが考えられます。
一方、封鎖人口では人口減少が緩やかですが、他の自治体との人口移動の傾向をふまえた移動仮定では若年女性人口が急減するような地域では、人口流出の是正など、「社会減対策」が重要になります。
人口流出を防ぐには、生活や子育てがしやすいような環境整備を行うといった施策が考えられます。
また、2024年のレポートで「消滅可能性自治体」に分類されていた自治体の例をいくつか紹介すると、
北海道の函館市や北斗市、
青森県のむつ市やつがる市、
宮城県の石巻市や女川町、
石川県の輪島市や珠洲市、
静岡県の伊豆市や下田市
などが消滅可能性自治体の定義に該当します。

P. 53
3. 公共サービス縮小の事例
人口減少地域における交通、学校、医療機関等の縮小

P. 54
ここからは、人口減少に伴う、交通機関等の撤退や統廃合の事例を紹介します。
北海道のJR留萌本線は、利用減少を受けて段階的に全区間を廃止する方針となりました。

先行して2016年に留萌□¥増毛が廃止され、続いて石狩沼田□—留萌は2023年3月末で運行終了。
残る深川□—石狩沼田も2026年3月末に廃止予定（公表時点）です。
廃線の背景には、沿線人口の減少と通勤・通学需要の縮小があります。
加えて、開業当初に大きかった石炭・木材・海産物などの貨物需要が縮小し、鉄道の採算性が低下しました。
JR北海道は同線を「単独では維持困難な線区」と位置づけ、北海道の交通政策の見直しとも整合させる形で廃止が進められています。
廃線後の代替交通としては、路線バスの活用と増便・接続改善が柱となり、さらにデマンド交通（予約型乗合タクシー等）を組み合わせ、早朝通学や夜間帯の隙間を補う設計が示されました。
市は、通学・通院・買い物など日常の移動を切らさないことを目的に、運行体系の再編を進めています。

P. 55
山梨県南部の山間地域に位置する身延町では、過疎・高齢化が進み、幹線の国道やJR身延線沿いを除くと、とくに山間部で高齢者など移動に弱い住民の足の確保が課題になっていました。
2004年の合併で新・身延町となったのち、生活交通と通学手段の確保に向けて地域交通の見直しが求められていました。
対応として、合併前から別々に走っていたスクールバス・病院患者輸送バス・廃止代替バスを整理統合し、無料の「町有バス」と、有料の「町営バス」の2本立てで運行。
駅・病院・公共施設と集落を結ぶ4路線を設け、朝は学校に間に合うような形で、夕方は下校に合わせたルートで巡回するなど、通学需要を軸にダイヤを組みました。
運行は一部を民間へ委託し、町の臨時職員も担っています。
料金面では、高齢者にもわかりやすいゾーン制を採用し、旧路線バスより安い水準に設定。
そして、運賃表示システムは約200万円かかることから導入を避け、紙に運賃を記入することで対応して財政負担を抑えました。

P. 56
続いては、少子化の影響で学校が廃校になった事例です。
青森県の大鰐町立大鰐第三小学校は、少子化の影響などを受けて、1995年3月に廃校となりました。
その後、県が利活用業者を公募し、2016年5月から熟成生ハムの製造を行う生ハム工房として生まれ変わりました。

当初は、食品加工業ということで悪臭や環境被害などが懸念されていましたが、
使用する水は少量で環境への影響は小さいこと、あくまで生ハムの枝肉を乾燥させるなどの目的のために施設を使用することを近隣住民へ説明し、理解を得られたことで、事業者による廃校活用が決定しました。
自治体としては、校舎を解体するとなると費用が膨大になることと、校舎はそのまま有効活用する予定だったことをふまえ、校舎は取り壊さずに業者へ譲渡することになりました。

P. 57
続いても、学校の廃校とその活用の事例を紹介します。
岩手県西和賀町の越中畑小学校は、人口減少等の影響を受けて、2010年度末で廃校になりました。
その方針が町から示された際には、140年近い歴史を持つ学校を何かに活用したいという地域住民の機運の高まりがありました。
地域内の高齢化が進み、将来に不安を抱えている住民が多かったことから、廃校施設を活用して地域福祉に取り組むことが決定され、2012年から小規模多機能ホームとして生まれ変わりました。
現在はNPO法人が運営する形となっており、2021年度の利用者数は延べ7395人になるなど、地域住民にとって大切な場所となっています。

P. 58
文部科学省によると、平成16年度(2004)から令和5年度(2023)までに、公立の小学校・中学校・高等学校等が廃校になった数は、合計で8,850となりました。都道府県別でみると、いずれも北海道が最多となっています。
廃校になった8,850校のうち、約74%にあたる5,661校は、先ほど紹介した生ハム工房や介護施設の事例のように、企業や法人の施設になる等、何らかの形で活用されています。
廃校は、地方公共団体にとって貴重な財産です。
地域の実情やニーズを踏まえて有効活用することで、維持管理費の削減や地域コミュニティの活性化など、様々な効果が期待されます。
また、廃校を活用しようとする企業や団体にとっても、まとまったスペースを活用できること、既存施設の活用により早く事業に着手できること、地域に根ざした活動が可能になることといった「元学校ならではのメリット」があります。

P. 59
4. 半島地域の特徴

地理的な制約と課題

P. 60
この章の最後に、半島地域ならではの特徴について見ていきましょう。
まずは、半島地域という言葉の定義を確認します。
半島とは「三方を海で囲まれ、一方が陸続きの土地」のことです。
半島振興法という法律にもとづき、半島振興対策実施地域が定められています。
半島地域の面積を合わせると、全国の約11%を占めます。
一方で、人口は全国の約3%にとどまります。
地理的な重要性が高い一方、人口密度は低い地域だといえるでしょう。

P. 61
半島は海に突き出し、山地が多く平地が少ないため、道路整備や鉄道ダイヤの利便性が相対的に低く、陸路アクセスに時間がかかります。
こうした立地条件は、生活・産業活動のコスト増につながります。
人口に目を向けると、半島地域では長期の人口減少と高齢化が進行しています。
平成27年から令和2年の人口増減率は、全国平均がマイナス0.7%に対して、半島地域でマイナス7%となりました。
高齢化率も、半島地域の方が全国平均より高い水準です。
市町村の財政力指数も全国平均より低位で、公共サービスの維持に工夫が求められます。

P. 62
三方を海に囲まれた半島地域は、古くから人と物が結びつく場所としての役割を担ってきました。
現在でも多くの港が「重要港湾」「避難港」「漁港」に指定され、離島や対岸都市との結び目になっています。
半島地域の漁港数は全国の約3割を占めています。
漁獲量の全国比約24%、魚類養殖約35%、貝類養殖約45%を担うなど、日本の食料供給を支える基盤です。

P. 63
半島には世界遺産、世界・日本ジオパーク、世界・日本農業遺産などに指定された自然・文化資源が集中しています。
例えば、伊豆半島ユネスコ世界ジオパーク、男鹿半島・大潟ジオパーク、紀伊山地の霊場と参詣道、能登の里山里海などがあげられます。

水産物・果樹・畜産などの特産も多彩で、地域ブランド化や体験型観光の余地が大きい一方、資源保全や、津波・土砂・火山などに対する防災と両立させる視点が不可欠です。

P. 64
人口減少地域概論
第4章
政策と地域の対応

P. 65
目次
- 関係人口とは何か
- 地方創生の取り組み
- 都市計画と新しい生活の形

P. 66
1. 関係人口とは何か
定住以外にも「関わり続ける人」を増やす

P. 67
人口減少や高齢化が進む地方で、今、関係人口と呼ばれる地域外の人材が注目されています。
関係人口とは、その地域に実際に住む人（定住人口）と、観光客のような数回きりの来訪者（交流人口）の中間に位置する、地域と多様な形でかかわる人たちのことを指します。
関係人口に該当する人の例として、その地域の出身だけれども今は別の町で暮らしている人や、過去に働いていたり住んでいたりしたことがある人などが挙げられます。
こうした人たちが、ずっとその地域に住むわけではなく、例えば定期的に町おこしプロジェクトに参加するようなかかわり方などが、地域づくりの在り方として注目されているのです。

P. 68
ここからは、関係人口を増やす取組事例をいくつか紹介します。
1つ目は、北海道石狩市のいしかりアグリ・マッチング創出実証事業です。
石狩市は、地域農業の担い手確保をめざし、都市部人材と石狩の農業を、参加者の興味の深さに応じて段階的につなぐ実証事業を行いました。

特徴は、参加者の関与度を「ライト／ミドル／コア」の3層に設計し、知る→訪れる→働く・暮らすへと関与を深めていく動線を用意した点です。
まずライト層向けには、スマホアプリ「ポケットマルシェ」上に石狩バーチャルマーケットを設け、生産者の情報発信と直売を常設化しました。
紙媒体でも「北海道食べる通信」で特集を組み、オンライン／オフライン双方で“見て・知って・食べる”入口を整えました。
あわせてリアルマーケットとして、札幌圏ではJA地物市場「とれのさと」に出張高校生レストラン in 石狩を期間限定で開設。
首都圏では銀座の飲食店と連携した石狩フェアを開催し、コース料理・物販・交流イベントで石狩の農産物と生産者を紹介しました。
続いてミドル層向けには、石狩の農場を訪ねて散策・収穫・調理・実食まで体験する「石狩ファームピクニック」のモニターツアーを実施しました。
現場の空気や人に触れ、再訪や継続的な関わりにつなげます。
最後にコア層には、「石狩アグリケーション」として現地に10日間以上滞在し、週4〜5日農作業に従事しつつ、余暇やテレワークで農村生活を実体験するプログラムを用意しました。
単発訪問では得られない“仕事と暮らし”の接点を提供しました。

P. 69
徳島県三好市は、豊かな自然・観光資源を持つ一方で、人口減少と高齢化による“担い手不足”という課題に直面しています。
移住・定住だけに頼らず、まずは市外の人が継続的に関われる場をつくる。
その入口として、三好の「思わず人に話したくなる」魅力を集めて発信するWebサイト「たちばなし」を開設しました。
甲子園を沸かせた池田高校野球部のエピソードから、超ローカルなスーパーまで、肩肘張らない読み物を通じて三好市を知るきっかけを広げる、情報発信型の関係人口づくりです。
発信で関心をつかんだら、体験型の地域貢献プログラム「たまには地域おこす課」へとつなげます。
ここでは、ふるさと納税のように自宅からでも関われる“軽い参加”から、現地での“狩猟体験”やジビエの“ソーセージ作り”といった“濃い参加”まで、関与の段階に応じたメニューを用意。
コロナ禍にはオンライン企画も組み合わせ、距離や時間の制約を超えて関われる設計にしました。
観光客の“一度きりの来訪”で終わらせず、知る→参加する→役に立つという流れを作っている点が特徴です。

P. 70

岡崎市の額田地域は、高齢化と若年層の流出により、コミュニティの担い手不足が進んでいます。
一方で、同地域は人気のサイクリングコースとして知られ、これまでもサイクリスト有志と住民が協働して道路清掃に取り組むなど、“外から通う人”と“地元”の間に芽生えた関わりの土台がありました。
そこで市は、自転車を共通言語に、地域外の人と地元が一体で里山の価値を高める「里山×自転車」プロジェクトを始動。
関係人口を“見に来る人”から“地域を支える人”へ育てることを狙います。
活動は、まず多くの人が使う道路や、観光名所「くらがり渓谷」の遊歩道の清掃から。
環境保全×顔の見える交流で参加のハードルを下げ、地域との関係を温めます。
次に、林道を活用したマウンテンバイクコースづくりに挑戦。
サイクリストだけでなく未経験者も巻き込み、楽しみながらコースを整備する過程で、山林の活用方法や林業の魅力を学ぶ“実践の場”にします。
仕上げとして、家族連れも参加できるサイクルイベントを開催。
新設コースで初心者向けアクティビティを体験し、自然や地元の食を味わってもらうことで、参加者の「また来たい」「関わり続けたい」という気持ちを醸成します。
清掃→コース整備→地域イベントという段階的な参加導線を設けることで、来訪者が継続的な関与へと移行しやすい仕組みになっています。
結果として、サイクリストを中心とする外部のファンが、里山の維持管理・活用を共に担う協働主体へ育っていくことを目指す取り組みです。

P. 71

2. 地方創生の取り組み
国や自治体が取り組む移住や定住、子育て支援

P. 72

地方創生とは、出生率の低下によって引き起こされる人口の減少に歯止めをかけ、東京圏への人口の過度の集中を是正し、それぞれの地域で住みよい環境を確保して、将来にわたって活力ある日本社会を維持することを目的とした種々の取り組みを指します。
地方創生の具体的な取り組みとしては、以下のような事例が挙げられます。
①テレワーク推進：都市部の人々が地方に拠点を移して働ける環境を整備。
②地域おこし協力隊：都市部から移住した人材が地域活性化に従事する制度。
③企業版ふるさと納税：企業人材を地方公共団体へ派遣し、地域活性化に貢献する

仕組み。
以上のように、地方創生は単なる「地方の復興」ではなく、地域社会が持続的に成長できる基盤をつくる包括的な取り組みなのです。

P. 73

人口減少や少子高齢化といった課題に対する危機感から、政府は2014年に「まち・ひと・しごと創生法」を施行しました。
この法律の目的は、少子高齢化の進展に的確に対応し、人口の減少に歯止めをかけるとともに、東京圏への人口の過度の集中を是正し、それぞれの地域で住みよい環境を確保して、将来にわたって活力ある日本社会を維持していくために、まち・ひと・しごと創生に関する施策を総合的かつ計画的に実施すること、とされています。
ちなみに、まち・ひと・しごとはそれぞれ以下の内容を指します。
まち…国民一人一人が夢や希望を持ち、潤いのある豊かな生活を安心して営める地域社会の形成
ひと…地域社会を担う個性豊かで多様な人材の確保
しごと…地域における魅力ある多様な就業の機会の創出
2021年には、まち・ひと・しごと創生基本方針2021が掲げられ、新たに、3つの視点（ヒューマン、デジタル、グリーン）が重点に据えられました。
ヒューマンは地方への人の流れの創出、人材支援を意味し、デジタルは地方創生に資するDXの推進、グリーンは地方がけん引する脱炭素社会の実現を意味します。
ヒューマンの例として、地方創生テレワーク、企業の地方移転促進、人材支援充実などが挙げられます。
デジタルの例としては、5G等情報通信基盤の早期整備や、デジタル分野の人材支援などが挙げられます。
グリーンの例としては、エネルギーの地産地消、地方創生SDGs等の推進などが挙げられます。

P. 74

2021年には、「デジタル実装を通じて地方が抱える課題を解決し、誰一人取り残されず全ての人がデジタル化のメリットを享受できる心豊かな暮らしを実現する」ことを目的とし、デジタル田園都市国家構想と呼ばれる基本方針が策定されました。
2023年に改訂された総合戦略では、2027年までに「全国どこでも誰もが便利で快適に暮らせる社会」を目指すために、下記が基本的な考え方として位置づけられています。
まずは、国によるデジタル実装の基礎条件整備として、3つのポイントが挙げられています。

1つ目はデジタル基盤の整備です。具体的には
デジタルインフラの整備
デジタルライフライン全国総合整備計画
マイナンバーカードの普及促進と利活用拡大
等が挙げられます。
2つ目はデジタル人材の育成・確保です。具体的には
デジタル人材育成プラットフォームの構築
職業訓練のデジタル分野の重点化
高等教育機関でのデジタル人材の育成
等が挙げられます。
3つ目は、誰一人取り残されないための取組です。具体的には
デジタル推進委員の展開
デジタル共生社会の実現
などが挙げられます。
続いては、地方の社会課題解決の施策として、4つのポイントが示されています。
1つ目は地方に仕事をつくること。具体的には、
中小・中堅企業のDX、観光DXなどが挙げられます。
2つ目は人の流れを作ること。具体的には、
移住の促進や関係人口の創出・拡大などが挙げられます。
3つ目は結婚や出産、子育ての希望をかなえるために支援を行うこと。
4つ目は、魅力的な地域をつくるために、教育DXや介護DX等を進めること。
デジタル田園都市国家構想では、以上のような方向性が示されています。

P. 75
ここからは、地方創生の事例をいくつか見ていきましょう。
最初に紹介するのは、鳥取県の事例です。
鳥取県では令和6年度から「住み続けられる中山間地域創造事業」が始まりました。
この事業では、中山間地域で暮らす人々が、住み慣れた場所で安心して生活できるよう、生活基盤となる買い物基盤や、医療体制の強化などを行います。
また、県内の高校や大学生の県内定着を推進し、過疎化の防止や地域の賑わいを創出することも目指しています。
この事業では、買い物、交通、医療・福祉など様々な分野での取り組みが行われています。
医療・福祉分野に注目すると、具体的な計画の例として、訪問看護師の数を436人から500人へ増やすことや、認知度予防プログラムの実施市町村数を9から19に増やすことなどの目標が掲げられています。

P. 76
愛知県安城市は、令和4年度から、eスポーツ等のデジタルコンテンツを活用した生涯活躍のまちづくり事業を始めました。
デジタルコンテンツを高齢者の介護予防や健康寿命延伸等に活用したり、若年層にデジタルツール利活用の場を提供することで次世代のデジタル人材を育てることが狙いです。
具体的には、高齢者に焦点を当てて、eスポーツへの理解を促進するための講演会や、
実際にeスポーツを体験できる体験会、eスポーツ大会等のイベントを開催。
また、高齢者がeスポーツ等のデジタルコンテンツを活用していくことを支援するために、スマートフォン等のデジタルツールの相談会や活用講座も開催しています。

P. 77
愛知県安城市は、令和4年度から、ドローンや移動MaaSといった先端技術を導入し、人口減少や高齢化が進む地域社会の課題を解決し、持続可能なコンパクトシティの実現を目指しています。
特に、農業や建設業における人手不足をロボティクス技術で補うこと、高齢者の見守りや安全確保に貢献すること、
そしてオンライン診療と連携した移動MaaSによって医療サービスを向上させることを目標としています。
ゆうあいマーケットでは、スーパーから公民館までドローン等で配送し、その後ボランティアが自宅まで配送します。
これで、お店までの移動が困難な高齢者や障がい者も買い物できるようになります。
ぐるっとタクシーは、65歳以上の高齢者や障がい者が対象です。
AIを活用して自動配車を行うことで、利便性が向上しています。
モバイルクリニックは、かかりつけ医と相談のうえ、通院困難な高齢者等に対して移動診療車を派遣するサービスです。
車に同乗する看護師がサポートしながらオンライン診療を実施します。
これまでの成果として、ドローンを活用した買い物支援サービス「ゆうあいマーケット」では、スーパーから自宅まで商品を配送する実証実験が行われ、およそ100世帯に利用されています。
また、AIを活用した自動運転乗合タクシー「ぐるっとタクシー」は利用者から好評を得ており、約2800人が利用登録しています。
さらに、オンライン診療専用車両を活用したモバイルクリニックサービスは、令和2年以降のべ620名以上に利用されています。

P. 78

3. 都市計画と新しい生活の形

スマートシティやコンパクトシティ、二地域居住などの施策

P. 79

ここでは、地方の人口減少に向き合うためのいくつかの施策や方向性を紹介します。

まずは二地域居住です。

二地域居住とは、ふだんの住まいとは別に、もう一つの地域に生活拠点を設け、行き来しながら暮らすライフスタイルを指します。

拠点には、ホテルやセカンドハウス、地域の滞在施設などを含みます。

また、都市と地方を往復する形が典型ですが、地方口¥地方の組み合わせや、三つ以上の拠点をもつ多拠点居住も含まれます。

都市部の拠点では、オフィス出勤や研究・教育機関へのアクセス、文化イベントや国際交流への参加といった利点を活かします。

一方、地方部の拠点では、自然豊かな環境での暮らしや子育て、副業・テレワークの実践、地域交流・地域活動への参加、ルーツのある土地への関わりといった価値を得られます。

この暮らし方には、いくつものメリットがあります。

第一に、都市と地方の双方に身を置くことで、新しい体験や多様な価値観に触れられます。

第二に、地元サークルや自治会、NPO、趣味のコミュニティなど、従来は出会えなかった人間関係が生まれます。

第三に、テレワークや短期滞在を組み合わせることで、自分に合った働き方・暮らし方を実現しやすくなります。

第四に、地域活動やボランティア、地産品の購入・発信などを通じて、地域に必要とされる役割を担い、自己実現の場が広がります。

さらに、防災面でも効果があります。

大規模災害やインフラ障害が起きた際に、もう一方の拠点が一時的な避難・生活のバックアップになります。

加えて、将来の移住を検討する人にとっては、「試し住み」として地域との相性や実際の生活コストを確かめる段階として機能します。

総じて二地域居住は、都市と地方の“いいとこ取り”をしながら、個人にとっては選択肢を広げ、地域にとっては新しい関わり手（関係人口）を増やす暮らし方です。

利用する住まいの形態や滞在頻度、移動手段、通信環境などを自分の目的に合わせて設計することで、無理のない実践が可能になります。

P. 80

スマートシティは、AI・IoT・センサー・クラウドなどを使って、まちの「交通・エネルギー・医療介護・防災・行政」などのデータをつなぎ、

暮らしを安全・便利にしつつ、環境負荷を減らすまちづくりの考え方です。

ポイントは、個々のサービスをバラバラに作るのではなく、共通のデータ連携基盤を整備して分野横断に活用することです。

代表的な取り組み例には次のようなものがあります。

- 交通（MaaS）：オンデマンド交通や混雑の見える化、信号最適化で移動をスムーズに。
- エネルギー（EMS）：太陽光や蓄電池の制御、需要の平準化で停電に強く、光熱費も削減。
- 医療・介護：遠隔診療や高齢者の見守りセンサー、健診データの活用で早めの支援。
- 防災：雨量・河川・地震計などのリアルタイム監視と避難情報の即時配信。
- 行政・まちづくり：手続きのオンライン化、3D都市モデルを使った道路・公園計画、EBPM（データに基づく政策立案）。

スマートシティ政策を進めるうえで大切なのは、住民参加（課題や優先度の共有）、プライバシー保護とデータガバナンス、官民連携、そして「小さく試して効果を測り広げる」段階的実装です。

とくに人口減少が進む地域では、移動の不便さや医療アクセス、災害対応などの切実な課題に、スマートシティの技術とデータ活用が直結しやすいのが強みです。

P. 81

福島県会津若松市は、ICTを基盤とした「スマートシティ会津若松」を推進し、人口減少や高齢化といった地域課題の解決と市民生活の利便性向上を目指しています。

その中心となるのが都市OS「会津若松＋」です。

市民が提供に同意したデータを基盤に、行政や民間のサービスをパーソナライズして提供しています。

具体的には、子育て世帯に児童手当やイベント情報を優先的に配信する仕組みや、母子健康手帳の電子化による予防接種スケジュールの管理、GPSを搭載した「除雪車ナビ」など、生活に密着したサービスを展開しています。

また、農業分野ではセンサーやドローンを活用し、労働時間の削減や品質向上を実現する「スマートアグリ」を導入。

中山間地域では、テレビを使った情報提供や、デマンドバス予約が可能な「みなとチャンネル」により、交通や高齢者見守りにも対応しています。

P. 82

北海道札幌市は、ICTやデータ利活用を軸に「DATA-SMART CITY SAPPORO」を推進し、生活の質向上や地域課題の解決を目指しています。
その中心となるのは「札幌市ICT活用プラットフォーム」で、オープンデータやビッグデータを集積・公開し、行政・企業・市民が協調して活用できる仕組みを整備しました。
取り組みの一例として、健康長寿社会の実現に向けた「健幸まちづくりプロジェクト」では、交通系ICカードやスマホアプリを用いて歩数や移動データを収集し、健康ポイントを付与する仕組みを実証しました。
得られたデータは他分野の情報と組み合わせ、歩きやすいまちづくりや施策効果のシミュレーションに活用されています。
また、データ協調利用の考え方のもと、除排雪の効率化や食品ロス削減、顔認証決済や在宅配送サービスの検討など、幅広い分野での応用が期待されています。

P. 83

続いては、コンパクトシティについて説明します。
人口が減る中で居住地が郊外へ広がり続けると、道路や上下水道などの維持費が増え、医療・福祉・買い物・学校・行政サービスが行き届きにくくなります。
そこで、生活に必要な機能と居住をできるだけ近い範囲に集め、人口をある程度集中させて暮らしやすさと行政コストの両立を図る。
この発想がコンパクトシティです。
実際の進め方は「拠点の形成」と「移動手段の確保」が柱です。
中心市街地や地域の要所（駅前・旧役場周辺・道の駅など）を小さな拠点として整備し、医療・福祉、買い物、行政窓口、交流スペース等を複合配置します。
空いた公共施設や廃校、閉店した店舗は、デイサービスセンターや体験交流施設、コミュニティコンビニ、農産物の出荷拠点などに再生します。
周辺の集落とはコミュニティバス等で結び、徒歩・自転車＋公共交通で日常の用事が完結する圏域をつくります。
期待できる効果は、
①日常サービスへのアクセス改善（とくに高齢者）、
②インフラ維持費の抑制と行政サービスの持続、
③地域拠点への来訪増による商いと交流の活性化、
④自家用車依存の緩和による安全・環境面の改善
などです。
一方で、周辺部が取り残されないよう移動支援を整え、地域の合意形成を丁寧に進めることが前提になります。

P. 84

富山市は、人口減少や高齢化、過度な自動車依存による公共交通の衰退といった課題に対応するため、公共交通を軸とした「コンパクトシティ」を推進しています。
基本方針は、鉄軌道やバスといった公共交通を活性化させ、その沿線に居住や商業、行政、文化などの都市機能を集積させる「拠点集中型」のまちづくりです。
具体的には、日本初の本格的ライトレール「富山ライトレール」の整備や、市内電車の環状線化、富山駅を中心とした路面電車の南北接続などを進めてきました。
これにより、歩いて暮らせる環境づくりを推進しています。
全市的な公共交通ネットワークの強化と沿線居住の推進により、持続可能で効率的な都市構造を目指す取り組みが続いています。

P. 85

愛媛県松山市は、人口約50万人を擁する四国最大の都市で、市の中心にそびえる松山城を核に、街・海・山がコンパクトにまとまった暮らしやすいまちを形成しています。
中心市街地には「銀天街」「大街道」商店街をはじめとする百貨店や商業施設が集積し、歓楽街の規模も百万都市に匹敵するといわれています。道後温泉へは路面電車で約10分、松山空港へも車で15分程度とアクセスが良好で、都市機能と観光資源が生活に密着しています。
生活コストの低さも特徴で、賃貸住宅の家賃は東京都区部の半額以下、土地付き住宅や分譲マンションの購入費も東京より2000万円以上安く、物価も中四国で上位の安さです。このため家計にゆとりが生まれ、マイホームの実現もしやすい環境です。
さらに、通勤・通学時間の短さは全国2位、労働時間も短く、帰宅時間は全国1位、余暇時間も全国2位と、自由に使える時間が多いことが大きな魅力です。地元産の新鮮な食材が容易に手に入り、ブランド化の推進も進められています。
子育て環境も充実しており、24時間365日の小児救急医療体制や医療費助成制度、保育所・幼稚園などの整備が整っています。加えて、温暖で災害が少ない瀬戸内海式気候や、市民の高い防災・エコ意識も安心の要素となっています。

附録１３

研修資料



目的と内容

＜目的＞

受講者が介護ロボットという道具を活用し、現場の課題解決につなげるための思考力を身につけること

＜研修の内容＞

・テーマ：介護現場におけるDX推進

・介護ロボットの体験、導入に関する検討と実践



本日の流れ

＜前半（13:30～15:00）＞

・介護ロボットを活用した事例の紹介

・介護ロボットの体験



＜後半（15:00～16:30）＞

・現場の課題を抽出・整理

・体験した各介護ロボットが活用できるか検討

・最後に各グループで発発表



介護現場における移乗の課題

＜課題＞

・職員の**身体的負担**

・**人手不足**により2人介助が難しい

・利用者の不安、**転倒リスク**など







➡ **移乗支援ロボット**を活用して課題を解消

移乗支援ロボットとは

人の力に過度に依存せず、ベッド、車いす、トイレなどへの移乗を安全に支援するロボット

➡「装着型」と「非装着型」に分類

＜装着型＞
①HAL®腰タイプ 介護支援用
②マッスルスーツ Every
など

＜非装着型＞
③Hug（T1、L1WP）
④入浴支援リフトNL-600
⑤ロボットアシストウォーカー RT.3
など

装着型

＜腰痛対策に活用＞
・前かがみ、中腰姿勢の負担を軽減
・腰痛予防
・両手の自由確保

①



②



＜①と②の違い＞
・HALは**電気**でサポート
・マッスルスーツは**空気圧**でサポート

非装着型

＜移乗、移動全般に活用＞
・職員の身体的負担を軽減
・移乗事故のリスク軽減
・浴室も使用可能

＜歩行時に活用＞
・速度制限で転倒リスクを軽減
・オートブレーキ
・音声案内

③



④



⑤



導入による効果

＜施設側＞
・業務の効率化
・職員の負担軽減
➡ **離職防止**



＜利用者側＞
・安全安心な移乗が可能
・ベッドから出る回数が増加
➡ **ストレス解消、不穏な状態が減少**

導入時の注意点

(1)運用、操作
・操作習熟までの時間の確保
・運用ルールの整備
(2) 設置、環境
・場所の確保、動線への配慮
(3) ロボット選定
・施設や現場の特性に合った
ロボット選択



➡ **使用頻度、費用対効果**が低下

まとめ

・移乗ロボットは直接的に現場課題の解決が可能
・人手不足、身体的負担軽減に有効
・適切な**ロボットの選択、運用設計**が重要



介護ロボットを体験しましょう

＜準備＞
・1グループ4人
・Aグループ、Bグループ、Cグループを決める

＜体験順＞
Aグループ：Hug T1、Hug L1WP
Bグループ：ロボットアシストウォーカー RT.3
Cグループ：HAL
※20分を目安にロボットを入れ替え

Hug T1



＜機能、特徴＞
(1)立ち上がり動作支援
→人が立ち上がる軌跡を再現
→立ち上がり途中で膝折れ、前方転倒、尻もち
などの移乗事故が解決

(2)立位保持
→立位の状態で移動が可能
→更衣介助（衣類の着脱）、排泄介助が容易

Hug L1WP



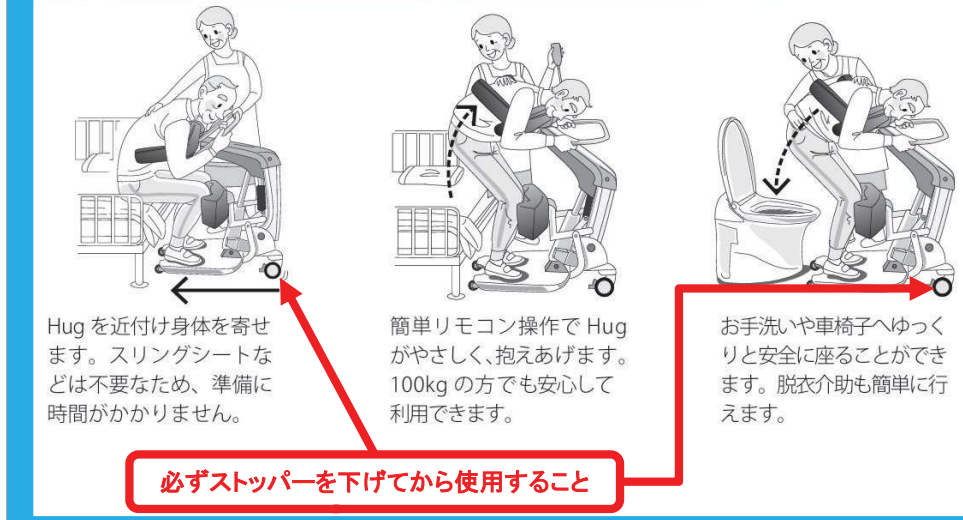
＜機能、特徴＞
Hug T1の(1)、(2) と同様
→キャスターが大きく、方向転換や移動が容易

(3)防水
→IPX6、浴室で使用が可能

ロボットアシストウォーカー RT.3



＜機能、特徴＞
(1)電動アシスト
→長距離、上り坂をアシストする
　ことで疲労を軽減
(2)速度制御
→前のめり防止することで転倒リスクを軽減
(3)自動ブレーキ制御
→手を離す、異常な動きを検知すると自動で減速
(4)音声案内
→急斜面の走行時や転倒時に、音声で注意喚起



ロボットアシストウォーカー RT.3の設定





細かい設定を行いたい場合は
歩行器下部にある「設定」を長押し

HAL®腰タイプ 介護支援用

＜機能、特徴＞



(1)装着型

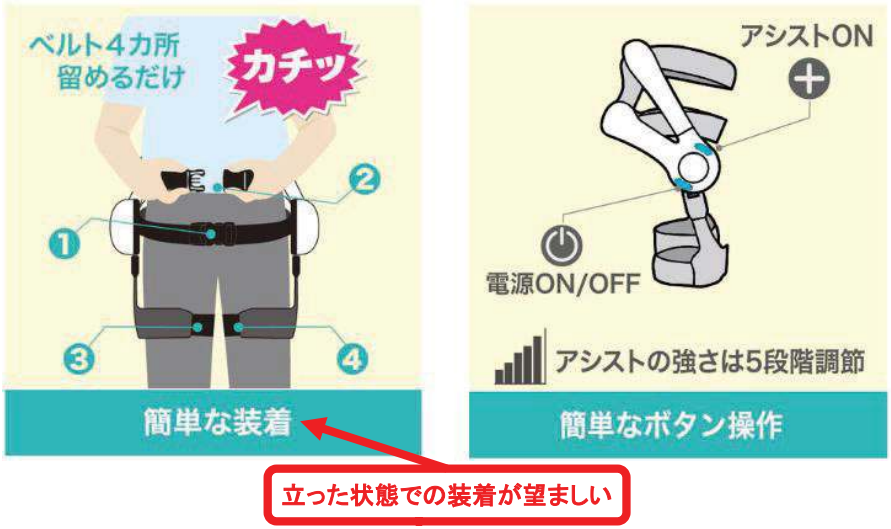
→常に両手が空いた状態で
　作業が可能

(2)生体電位センサーによる動作検知
→勝手に動かず、使用者の動きを優先

(3)腰の動作アシスト

→中腰姿勢、前かがみでの介助動作をアシスト

HAL®腰タイプ 介護支援用の装着方法



ロボット別体験の感想（Aグループ）

ロボット名	感想
Hug T1	・
Hug L1WP	・
ロボットアシストウォーカー RT.3	・
HAL®腰タイプ 介護支援用	・

ロボット別体験の感想（Bグループ）

ロボット名	感想
Hug T1	・
Hug L1WP	・
ロボットアシストウォーカー RT.3	・
HAL®腰タイプ 介護支援用	・

ロボット別体験の感想（Cグループ）

ロボット名	感想
Hug T1	・
Hug L1WP	・
ロボットアシストウォーカー RT.3	・
HAL®腰タイプ 介護支援用	・

休憩（10分）

Step 1

Step 1

課題抽出（Aグループ）

①現場での課題抽出

移乗や移動に関する観点を中心に記載してください。

＜課題＞
・

Step 1

課題整理（Aグループ）

②課題の整理

多数ある課題の中から、重要なものをいくつか記載してください。

＜課題＞
・

Step 1

課題抽出（Bグループ）

①現場での課題抽出

移乗や移動に関する観点を中心に記載してください。

＜課題＞
・

Step 1

課題整理（Bグループ）

②課題の整理

多数ある課題の中から、重要なものをいくつか記載してください。

＜課題＞
・

Step 1

課題抽出（Cグループ）

①現場での課題抽出

移乗や移動に関する観点を中心に記載してください。

＜課題＞
・

Step 1

課題整理（Cグループ）

②課題の整理

多数ある課題の中から、重要なものをいくつか記載してください。

＜課題＞
・

Step 2

Step 2

問題解決（Aグループ）

③ロボットの長所、短所

複数の介護ロボットを実際に体験したうえで、操作性や安全性、現場での使いやすさなどの観点から、長所と短所を整理し、具体的に記載してください。

ロボット名	長所	短所
Hug T1	・	・
Hug L1WP	・	・
ロボットアシストウォーカー RT.3	・	・
HAL®腰タイプ介護支援用	・	・

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

Hug

＜回答＞

1.

2.

3.

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

ロボットアシストウォーカー

<回答>

1.

2.

3.

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

HAL

<回答>

1.

2.

3.

Step 2

問題解決（Bグループ）

③ロボットの長所、短所

複数の介護ロボットを実際に体験したうえで、操作性や安全性、現場での使いやすさなどの観点から、長所と短所を整理し、具体的に記載してください。

ロボット名	長所	短所
Hug T1	・	・
Hug L1WP	・	・
ロボットアシストウォーカー RT.3	・	・
HAL®腰タイプ介護支援用	・	・

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

Hug

<回答>

1.

2.

3.

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

ロボットアシストウォーカー

<回答>

1.

2.

3.

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

HAL

<回答>

1.

2.

3.

Step 2

問題解決（Cグループ）

③ロボットの長所、短所

複数の介護ロボットを実際に体験したうえで、操作性や安全性、現場での使いやすさなどの観点から、長所と短所を整理し、具体的に記載してください。

ロボット名	長所	短所
Hug T1	・	・
Hug L1WP	・	・
ロボットアシストウォーカー RT.3	・	・
HAL®腰タイプ介護支援用	・	・

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

Hug

<回答>

1.

2.

3.

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

ロボットアシストウォーカー

<回答>

1.

2.

3.

Step 3

Step 2

1.前半のメモを参考に、改めて体験して感じたことを記載してください。

2. Step1で整理した課題の中から、有効だと考えられるものを選択し、記載してください。

3.実際に導入することを想定し、どのような場面で活用できると考えられるか記載してください。

※活用が難しい場合はその理由を記載してください。

HAL

<回答>

1.

2.

3.

Step 3

他のグループに共有するために発表しましょう

文部科学省委託 令和７年度 専修学校による地域産業中核的人材養成事業

半島地域における「DX実践×サービス創出」型

介護・医療人材育成プログラム開発事業

成 果 報 告 書

発行日

2026年3月

発行者

一般財団法人日本教育基盤財団

〒107-0052 東京都港区赤坂2-17-12-802

TEL: 03-6277-7434　FAX: 03-6277-7436

URL: jei.ne.jp

本報告書は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として、≪一般財団法人日本教育基盤財団≫が実施した令和７年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果をとりまとめたものです。