No.05
2015.01.27

ローカルハッピネス

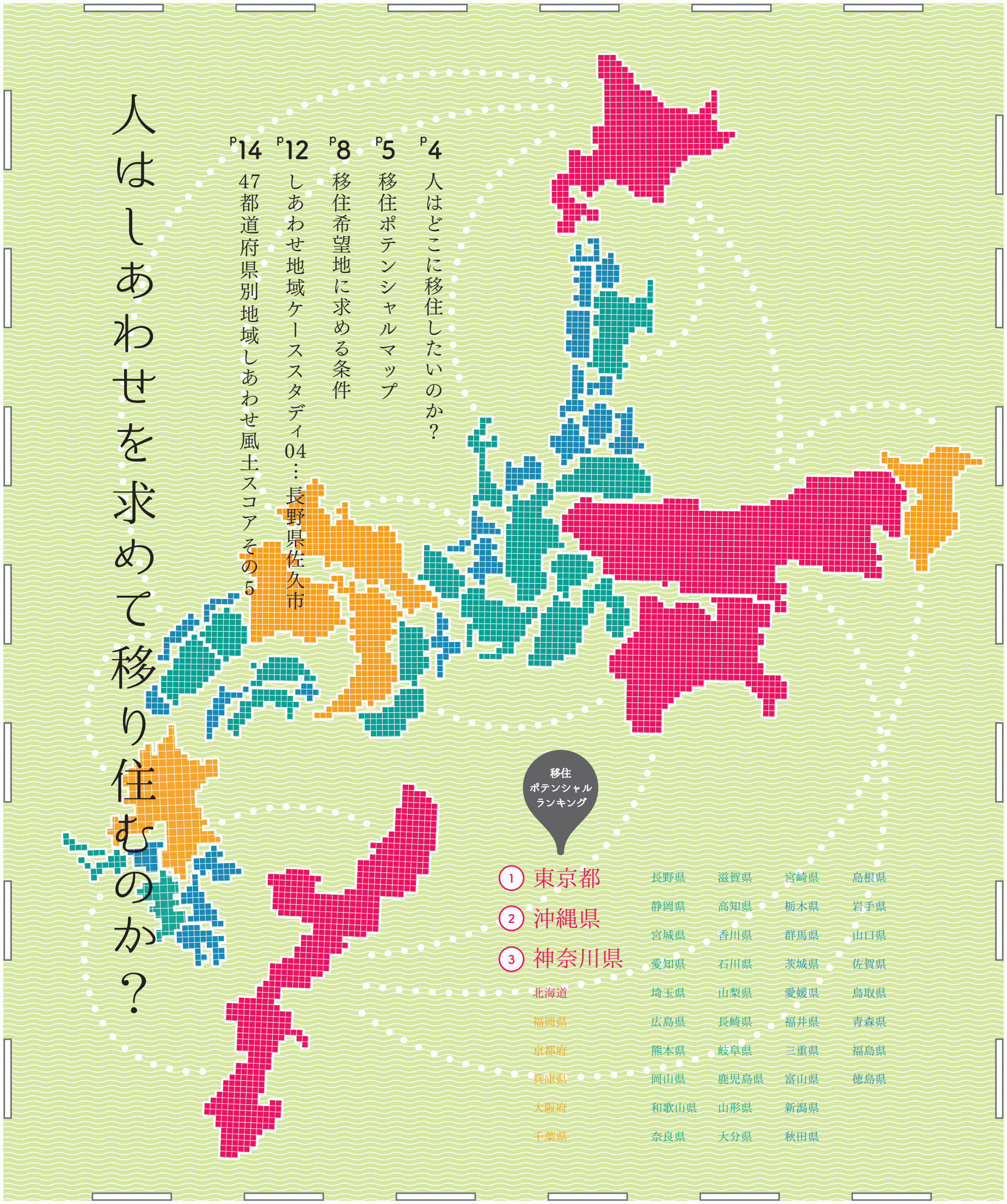
地域しあわせラボ研究レポート

地域しあわせラボ by 地域みらい大学

社会の課題に、市民の創造力を。
issue+design

人はしあわせを求めて移り住むのか？

P4 人はどこに移住したいのか？
P5 移住ポテンシャルマップ
P8 移住希望地に求める条件
P12 しあわせ地域ケーススタディ04…長野県佐久市
P14 47都道府県別地域しあわせ風土スコア その5



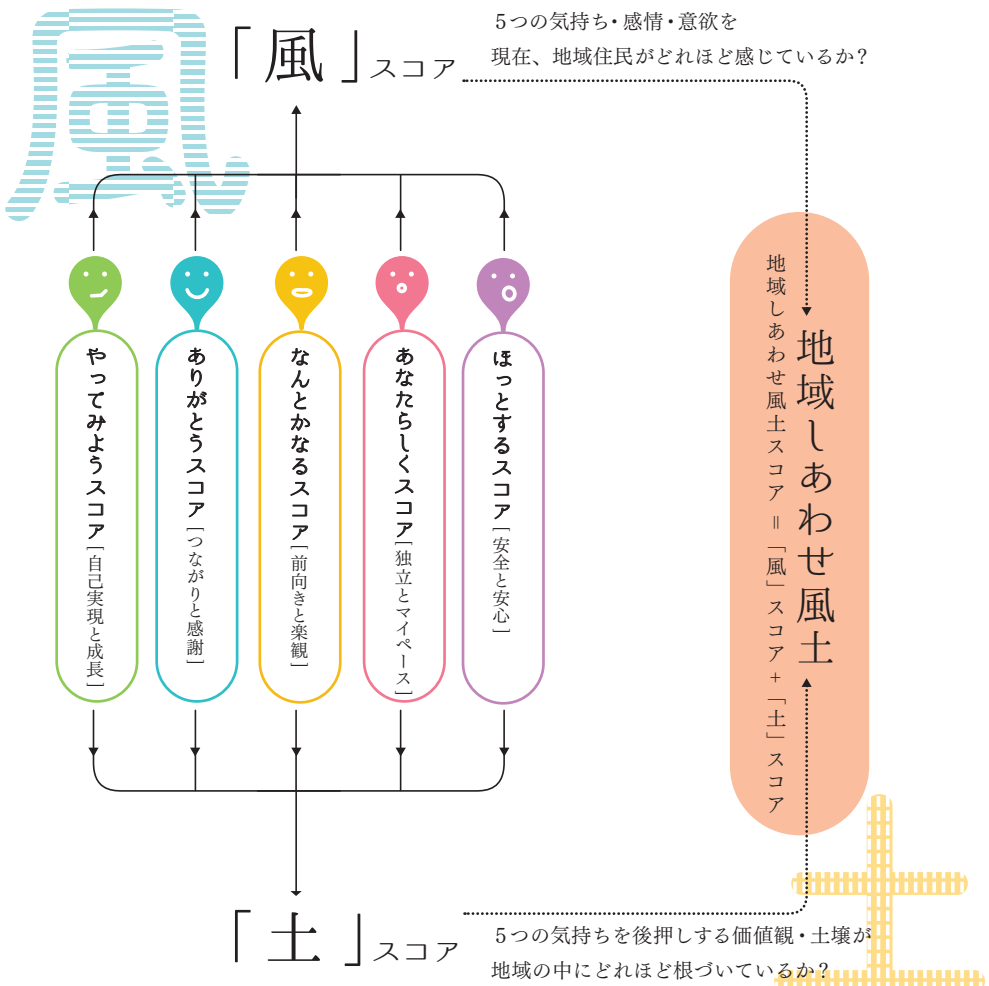
ローカルハッピネス01〜04号のサマリー

創刊号では、慶應義塾大学・前野隆司教授とともに共同開発した、地域のしあわせ 5 指標としあわせを呼ぶ風スコア、しあわせを育む土スコア、風と土の合計から算出する地域しあわせ風土という考え方を提唱しました。この考え方に基づく、全国15,000人に対する調査より、47 都道府県のスコアを算出しました。

第 2 号では「人はつながるとしあわせなのか？」。人間関係としあわせには強い関係性があり、人口密度や同居家族のような物理的に近くに人がいること以上に、親戚や友人、所属団体の数など広い関係性が人のしあわせに寄与するようです。

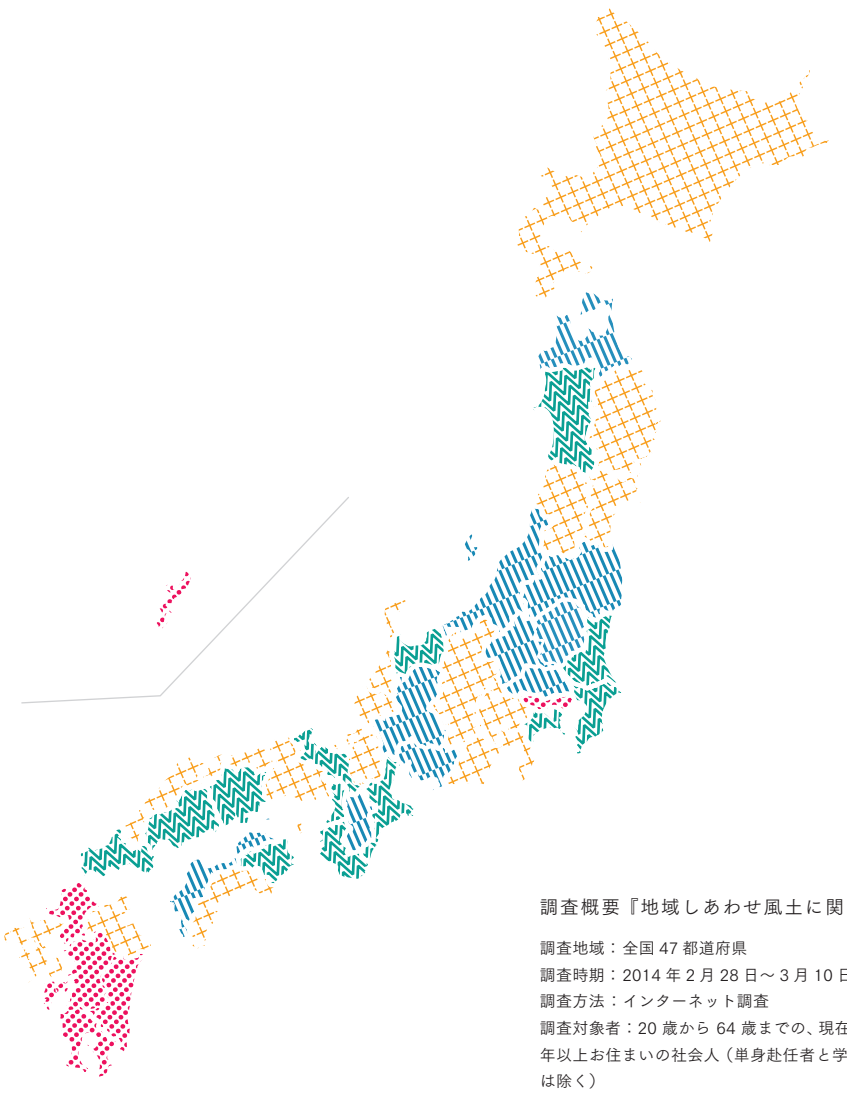
第 3 号では環境、インフラ、行政サービスなど地域を構成する40のエレメントの充実度としあわせ風土スコアとの関係性を分析しました。風スコアは地域の知名度や景観・まちなみや国際性など外への発信力・ブランド力と地域活動やお祭など賑やかで元気があることと、土スコアは地域活動の機会や場と医療・福祉・教育等の社会福祉関連項目との相関が高いという結果でした。

第 4 号は「女のしあわせ」。女性は総じて男性よりしあわせであること、会社員女性が専業主婦や専門職・自営業・公務員より幸福度が低いこと、出産・育児としあわせに相関が見られ、産み、育て、働くことを両立できる地域づくりが女性の幸福度を高める鍵をにぎることが見えてきました。



地域しあわせ風土ランキング

①	沖縄県	（834.0）
②	鹿児島県	（738.0）
③	熊本県	（730.0）
4	宮崎県	（729.3）
5	東京都	（712.3）
6	福岡県	（703.3）
7	兵庫県	（688.7）
8	長崎県	（688.0）
9	石川県	（686.3）
10	岩手県	（679.7）
11	長野県	（670.0）
12	静岡県	（669.7）
13	福井県	（668.7）
14	宮城県	（668.0）
15	高知県	（667.0）
16	佐賀県	（665.0）
17	鳥取県	（664.3）
18	滋賀県	（664.0）
19	島根県	（663.3）
20	山形県	（662.7）
21	大分県	（662.3）
22	北海道	（657.8）
23	山梨県	（656.7）
24	京都府	（647.7）
25	富山県	（644.0）
26	神奈川県	（635.0）
27	和歌山県	（633.3）
28	山口県	（630.3）
29	秋田県	（630.0）
30	広島県	（629.7）
31	千葉県	（628.7）
32	茨城県	（627.7）
33	岡山県	（626.7）
34	三重県	（624.0）
35	徳島県	（618.7）
36	大阪府	（610.0）
37	栃木県	（609.0）
38	奈良県	（606.0）
39	青森県	（604.7）
40	埼玉県	（604.3）
41	愛媛県	（602.0）
42	愛知県	（598.0）
43	香川県	（595.0）
44	岐阜県	（593.7）
45	新潟県	（592.0）
46	福島県	（583.0）
47	群馬県	（576.7）



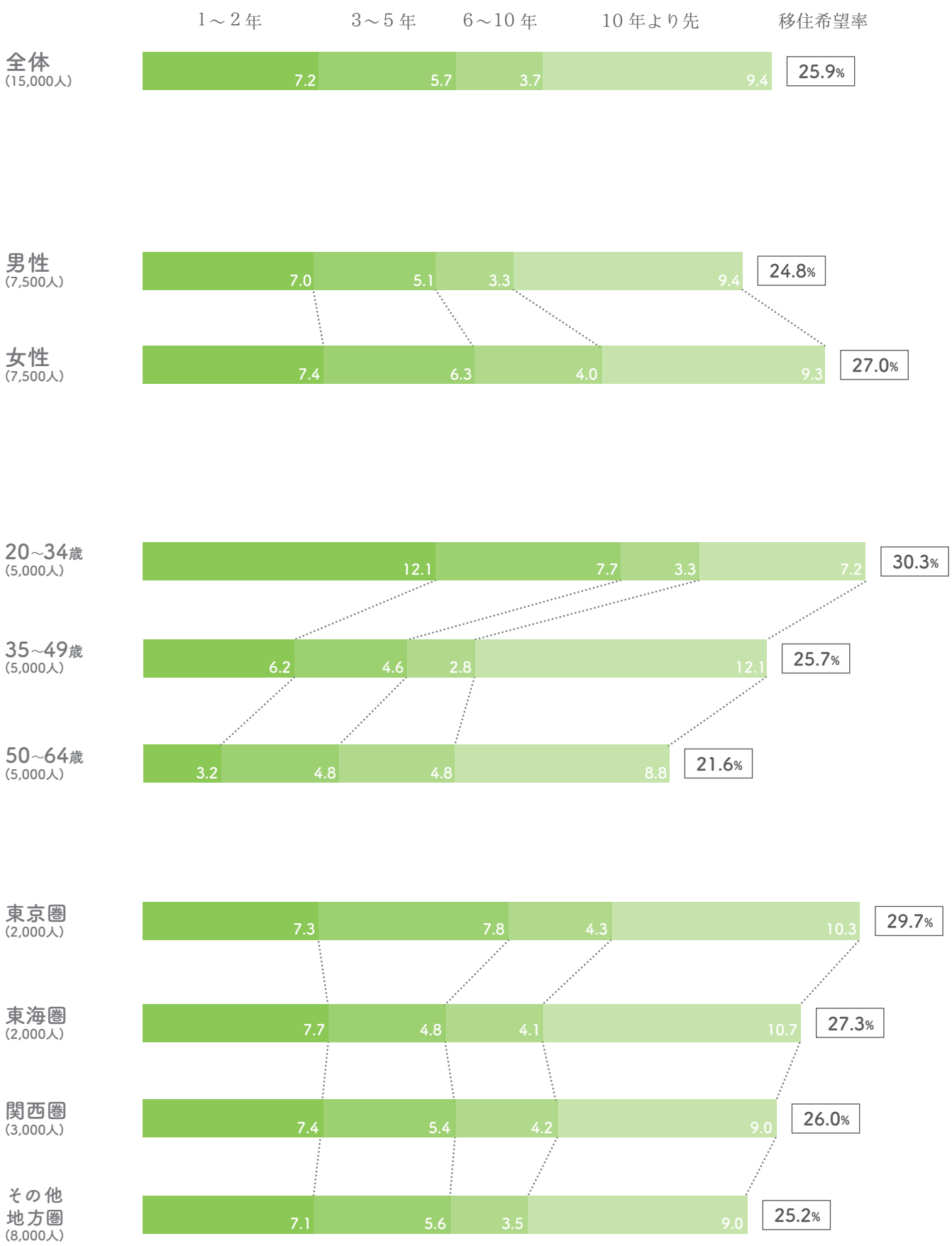
調査概要『地域しあわせ風土に関する調査』

調査地域：全国 47 都道府県
調査時期：2014 年 2 月 28 日〜3 月 10 日
調査方法：インターネット調査
調査対象者：20 歳から 64 歳までの、現在の住まいに 3 年以上お住まいの社会人（単身赴任者と学業専門の学生は除く）
サンプル数：15,000、各都道府県 300 サンプル（北海道のみ道東・道央・道南・道北各 300）、男女各 150 名、20-34 歳・35-49 歳・50-64 歳 各 100 名

人はどれだけ移り住むのか？

人は現在暮らしている地域から離れて、別の地域へ移り住みたいという気持ちがどの程度あるのでしょうか？
調査対象者全体では25.9%と4人に1人移住の意向があるようです。7.2%の方が1-2年以内とかなり近い将来に移住する気持ちを持っています。男性よりは女性が、中高年よりも若者の移住意向が高い傾向です。
地域別にみると東京圏（東京・神奈川・千葉・埼玉）住民の約3割を占めるなど、都心暮らしの人がやや移住意向が、高い傾向が見られます。

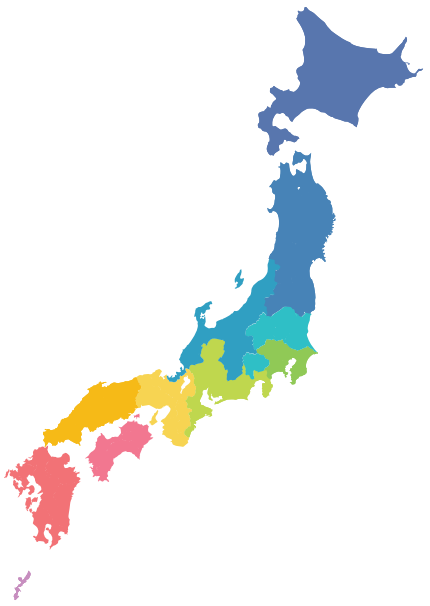
何年以内に移住を希望するか



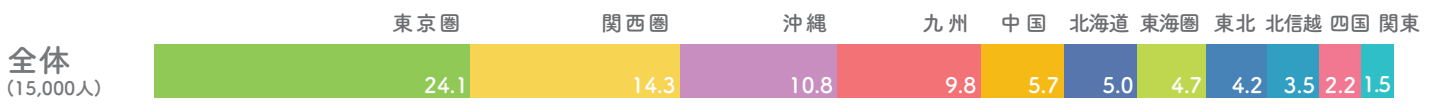
人はどこに移住したいのか？

人はどこへ移り住みたいのでしょうか？
調査対象者全体では、４分の１は東京圏への移住を希望しています。東京圏への移住意向は男性より女性が、中高年（35-64歳）より若者（20-34歳）が高い傾向です。若い女性が職を求めて東京に集まる現在の状況があらわれています。

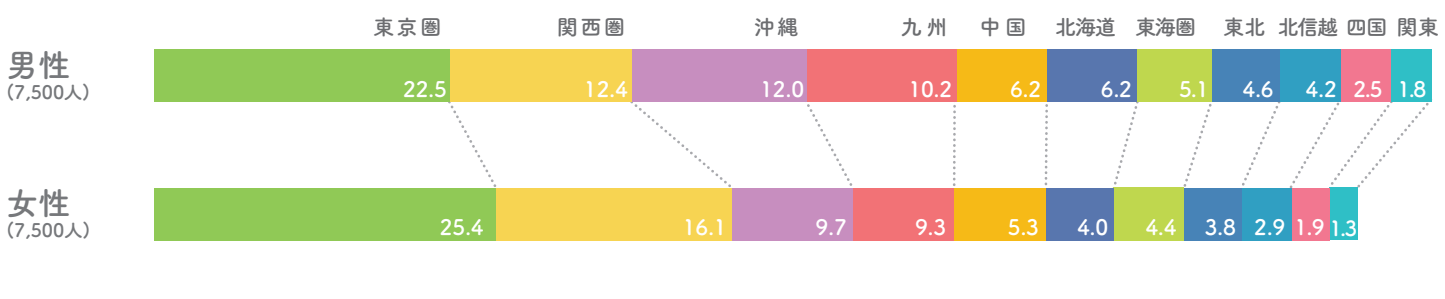
14.3％で関西圏が続きます。特筆すべきは３番目に沖縄が登場することです。やはり南国・沖縄への憧れは大きいようです。沖縄の意向は若者より中高年の数値が高いことも特徴的です。



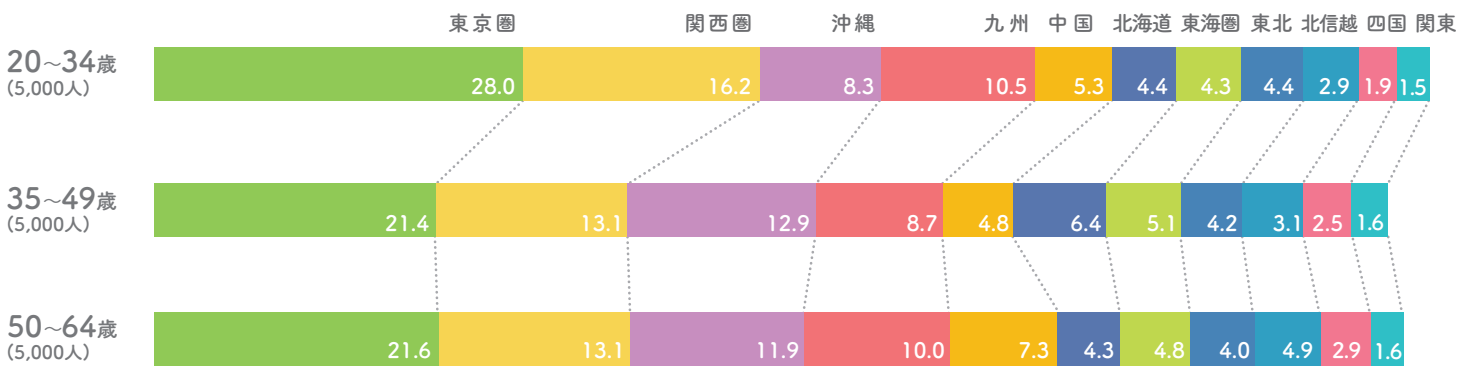
どこに移住を希望するか



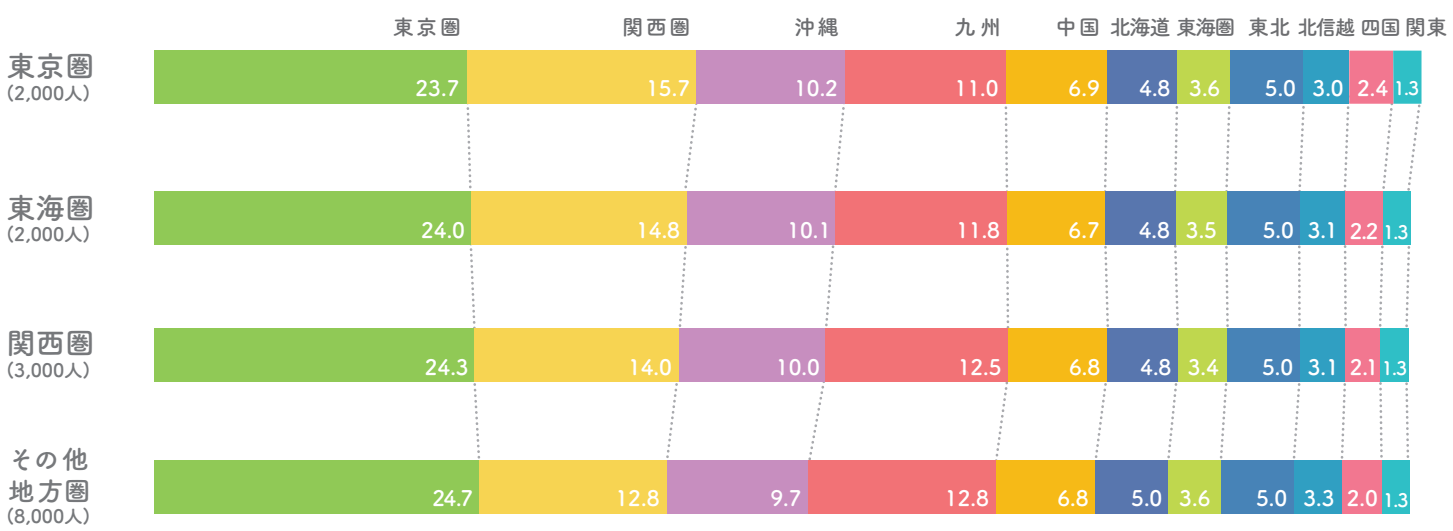
性別



年齢別



地域別

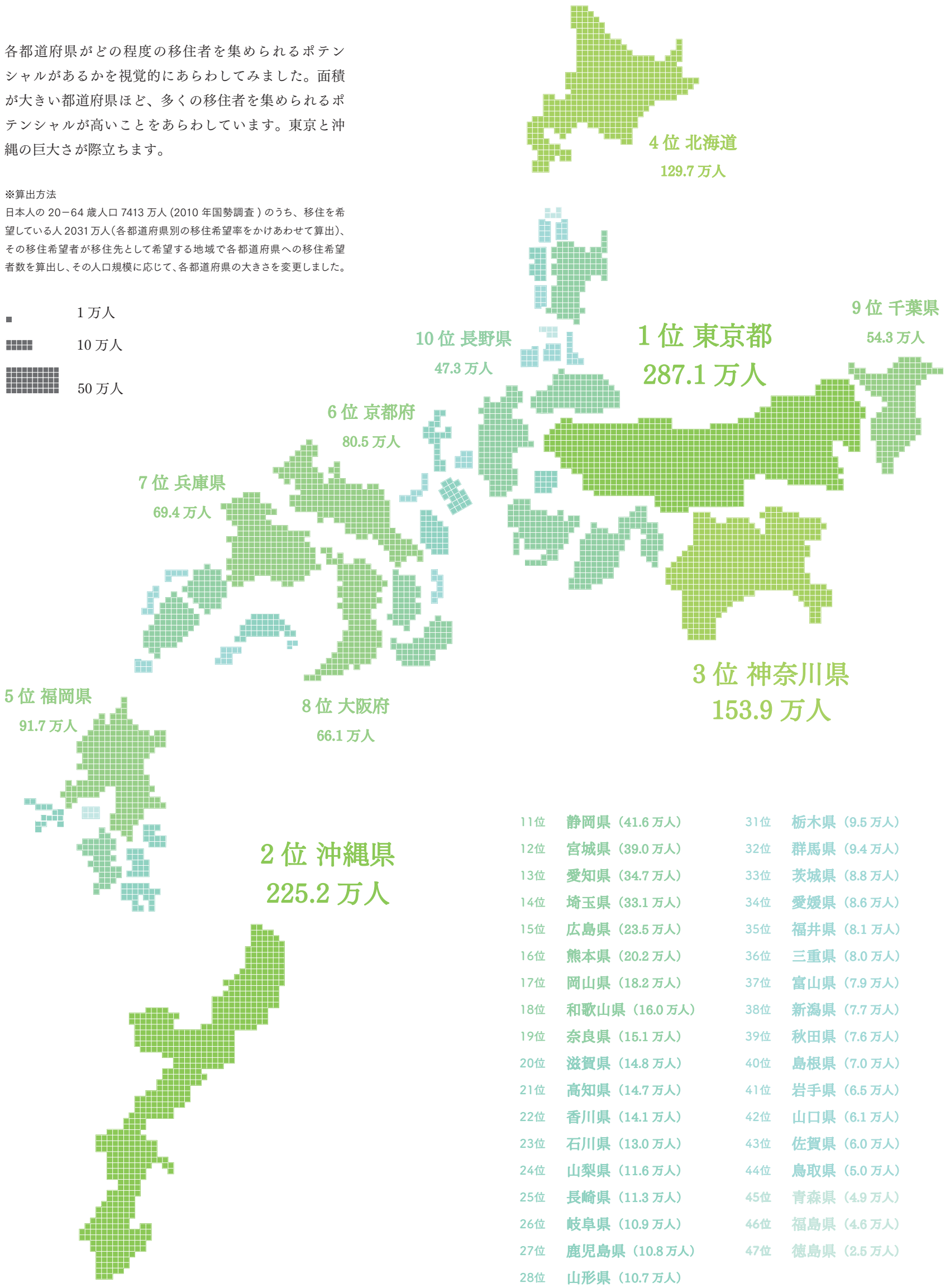


移住ポテンシャルマップ

各都道府県がどの程度の移住者を集められるポテンシャルがあるかを視覚的にあらわしてみました。面積が大きい都道府県ほど、多くの移住者を集められるポテンシャルが高いことをあらわしています。東京と沖縄の巨大さが際立ちます。

※算出方法
日本人の 20−64 歳人口 7413 万人 (2010 年国勢調査) のうち、移住を希望している人 2031 万人（各都道府県別の移住希望率をかけあわせて算出）、その移住希望者が移住先として希望する地域で各都道府県への移住希望者数を算出し、その人口規模に応じて、各都道府県の大きさを変更しました。

■ 1 万人
■■■■ 10 万人
■■■■■■■■ 50 万人



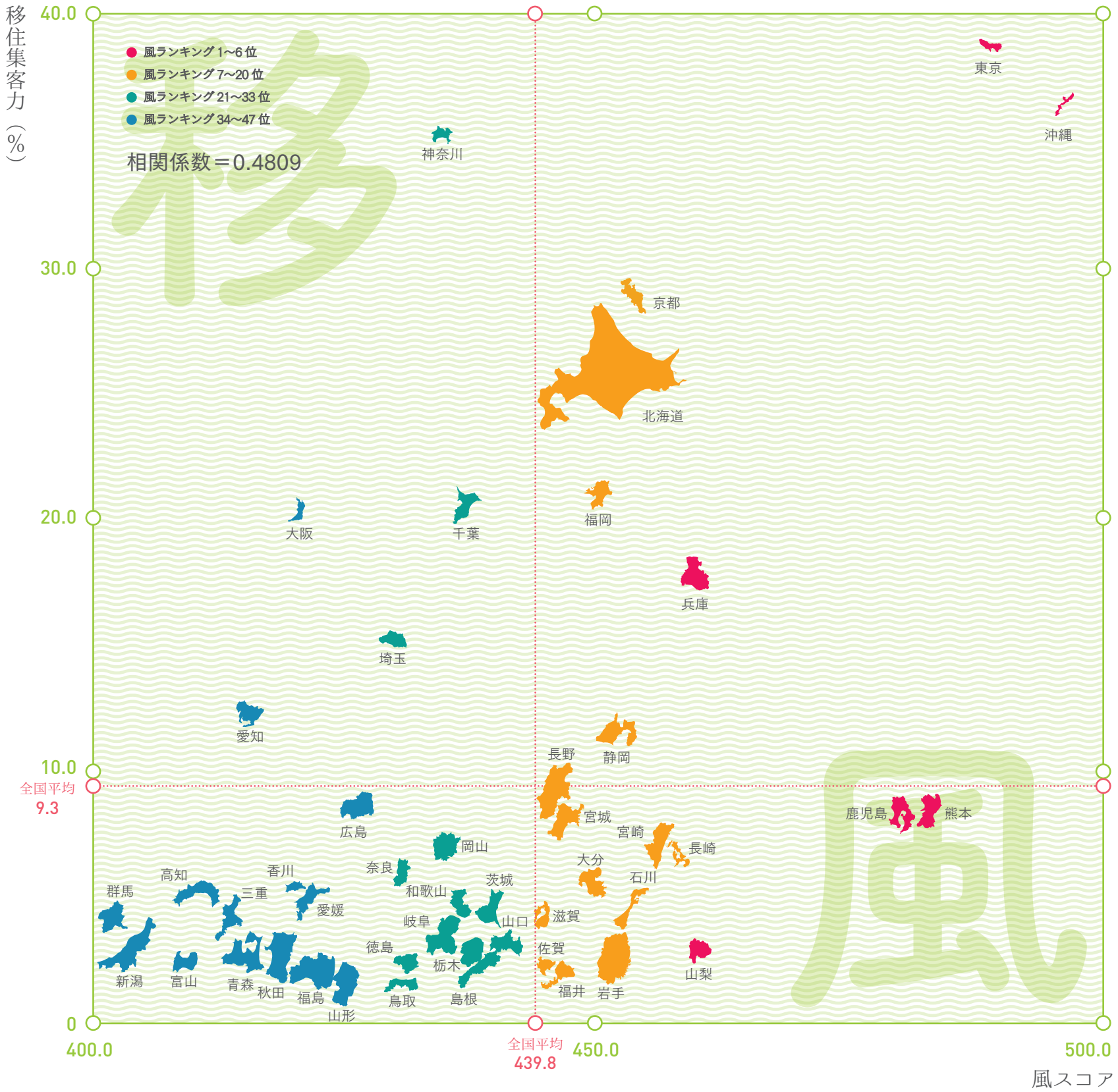
11位	静岡県（41.6 万人）	31位	栃木県（9.5 万人）
12位	宮城県（39.0 万人）	32位	群馬県（9.4 万人）
13位	愛知県（34.7 万人）	33位	茨城県（8.8 万人）
14位	埼玉県（33.1 万人）	34位	愛媛県（8.6 万人）
15位	広島県（23.5 万人）	35位	福井県（8.1 万人）
16位	熊本県（20.2 万人）	36位	三重県（8.0 万人）
17位	岡山県（18.2 万人）	37位	富山県（7.9 万人）
18位	和歌山県（16.0 万人）	38位	新潟県（7.7 万人）
19位	奈良県（15.1 万人）	39位	秋田県（7.6 万人）
20位	滋賀県（14.8 万人）	40位	島根県（7.0 万人）
21位	高知県（14.7 万人）	41位	岩手県（6.5 万人）
22位	香川県（14.1 万人）	42位	山口県（6.1 万人）
23位	石川県（13.0 万人）	43位	佐賀県（6.0 万人）
24位	山梨県（11.6 万人）	44位	鳥取県（5.0 万人）
25位	長崎県（11.3 万人）	45位	青森県（4.9 万人）
26位	岐阜県（10.9 万人）	46位	福島県（4.6 万人）
27位	鹿児島県（10.8 万人）	47位	徳島県（2.5 万人）
28位	山形県（10.7 万人）		
29位	大分県（10.4 万人）		
30位	宮崎県（10.3 万人）		

移住ポテンシャルとしあわせ風土

都道府県別のしあわせ風土・風スコアと移住集客力の関係性をあらわした散布図が以下のとおりです。左下から右上への相関関係がみられます。風スコア、すなわち現在暮らしている住民がしあわせである地域ほど、他の地域からの移住者を集められるポテンシャルが高いということになります。

左上の風スコアが低いものの集客力が高いエリアには、神奈川・千葉・埼玉・大阪・愛知と大都市圏の自治体が並びます。幸福度以上に雇用などの経済面が集客力に寄与していると思われます。

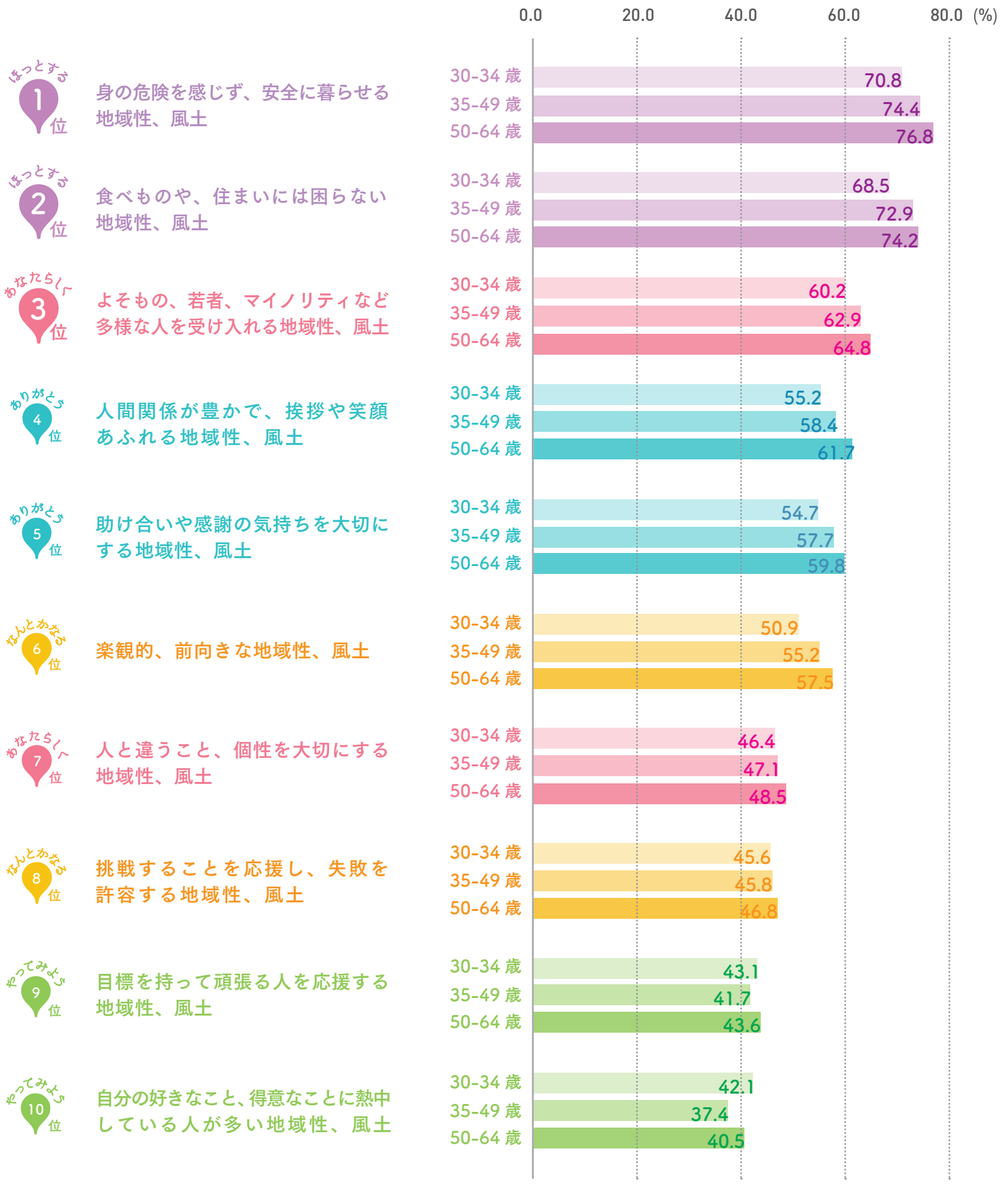
右下のしあわせ風土・風スコアが高いものの、移住集客力が低いゾーンに位置する都道府県は地域の魅力を情報発信することで集客力を高められる可能性がありそうです。



人はしあわせを求めて移り住むのか？

人はどんな地域に移住することを希望するのでしょうか？しあわせ風土スコアを算出する際に用いる10の項目ごとに、移住希望地に求める割合をあらわしものが以下のグラフです。最も多くの人が求める条件が「身の危険を感じず、安全に暮らせる地域性、風土」、「食べものや住まいには困らない地域性、風土」、「よそもの、若者、マイノリティなど多様な人を受け入れる地域性、風土」と続きます。安全・安心に暮らせ、受け入れられる地域を求めているようです。

移住先に求める地域性風土［年齢別］



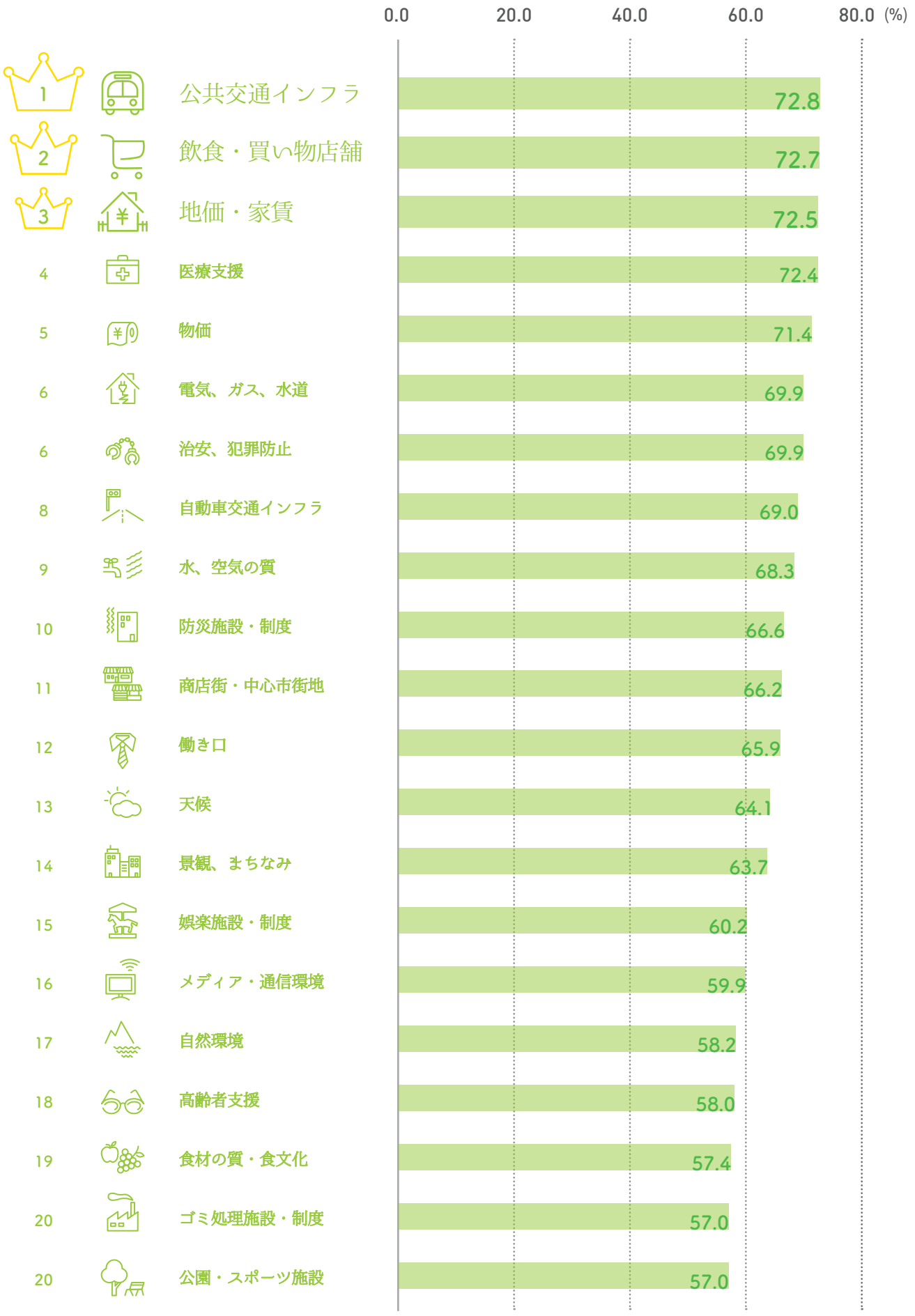
移住希望地に求める条件

具体的な地域の環境、インフラ、生活条件面で求めるもののランキングが下の表です。公共交通インフラ、飲食・買物店舗、地価・家賃がトップ3です。住む、移動する、食べる、買う。こうした生活の基本条件を満たしていることがやはり重視されるようです。

男女では大きな差がありません。トップ10のうち、9項目で共通です。異なるのは女性には防災が、男性には働き口が登場することです。年代間でも10項目中7項目が3年代共通です。

20-34歳では働き口が3位に登場すること、50-64歳では水・空気と防災が登場することが特徴的です。やはりライフステージに応じて、移住先に求める条件も変わるようです。

移住先に求める地域エレメント



男女間で共通していないもの
年代間で共通していないもの
男女 / 年代間で差が大きいもの

女性

1	公共交通インフラ	79.5%
2	医療支援	78.9%
3	飲食・買い物店舗	78.4%
4	物価	78.3%
5	地価・家賃	77.1%
6	電気・ガス・水道	75.0%
7	治安・犯罪防止	74.9%
8	自動車交通インフラ	74.5%
9	水・空気の質	72.9%
10	防災の施設・制度	72.8%

男性

1	地価・家賃	67.4%
2	飲食・買い物店舗	66.4%
3	公共交通インフラ	65.5%
4	医療支援	65.3%
5	治安・犯罪防止	64.4%
6	電気・ガス・水道	64.3%
7	物価	64.0%
8	水・空気の質	63.4%
9	自動車交通インフラ	63.1%
10	働き口	60.4%

20〜34歳

1	公共交通インフラ	70.8%
2	飲食・買い物店舗	70.5%
3	働き口	69.6%
3	地価・家賃	69.6%
5	物価	69.0%
6	医療支援	67.2%
7	自動車交通インフラ	66.9%
8	電気・ガス・水道	65.2%
9	商店街・中心市街地	64.2%
10	治安・犯罪防止	64.1%

35〜49歳

1	地価・家賃	73.3%
2	飲食・買い物店舗	72.3%
3	公共交通インフラ	72.1%
4	医療支援	71.9%
5	物価	71.6%
6	電気・ガス・水道	69.6%
7	働き口	69.2%
8	治安・犯罪防止	69.0%
9	自動車交通インフラ	68.7%
10	水・空気の質	67.8%

50〜64歳

1	医療支援	80.3%
2	治安・犯罪防止	79.0%
3	水・空気の質	78.7%
4	電気・ガス・水道	76.9%
5	公共交通インフラ	76.4%
6	飲食・買い物店舗	76.2%
7	地価・家賃	75.5%
8	防災施設・制度	75.3%
9	物価	74.6%
10	天候	74.3%

データ編

47 都道府県別の移住希望率、流出可能性人口、流入可能性人口等、移住に関するデータを紹介します。

都道府県	総合 しあわせ風土		風		土		20-64 歳 人口		移住 希望率	流出可能性 人口		移住先希望率 調査対象者15,000人から移住先として選ばれている比率（1位～5位まで質問）		
	ランキング	スコア	ランキング	スコア	ランキング	スコア	ランキング	2010年 国勢調査（万人）	移住を希望している住民の割合	ランキング	流出する（他地域に移住する）可能性のある20-64歳人口（万人）	ランキング（1位～5位合計）	1位	1位～5位合計
北海道	22	657.8	13	451.9	25	205.9	8	314.9	26.3	7	82.7	5	5.0	26.0
青森県	39	604.7	41	418.3	38	186.3	31	75.5	28.3	26	21.4	39	0.3	2.4
岩手県	10	679.7	12	452.3	13	227.3	32	71.3	27.0	29	19.3	34	0.5	2.9
宮城県	14	668.0	16	442.7	16	225.3	14	137.9	23.3	16	32.2	17	2.4	8.2
秋田県	29	630.0	40	420.0	23	210.0	38	57.0	29.0	33	16.5	39	0.3	2.4
山形県	20	662.7	35	425.3	7	237.3	35	62.4	26.3	34	16.4	46	0.4	1.7
福島県	46	583.0	37	420.7	46	162.3	20	109.6	28.0	19	30.7	45	0.3	2.0
茨城県	32	627.7	22	438.7	36	189.0	11	170.9	29.7	11	50.7	31	0.5	3.5
栃木県	37	609.0	24	438.0	45	171.0	16	117.0	27.3	17	32.0	37	0.3	2.5
群馬県	47	576.7	47	395.0	40	181.7	19	112.8	23.7	22	26.7	29	0.4	3.7
埼玉県	40	604.3	33	430.0	44	174.3	5	433.7	31.3	4	135.9	10	1.6	15.1
千葉県	31	628.7	25	437.3	31	191.3	6	368.2	28.0	6	103.1	7	2.3	20.6
東京都	5	712.3	2	489.3	19	223.0	1	839.6	32.3	1	271.5	1	13.7	38.7
神奈川県	26	635.0	29	434.3	27	200.7	2	553.0	27.0	3	149.3	3	6.4	35.2
新潟県	45	592.0	46	401.7	34	190.3	15	130.0	28.7	13	37.3	33	0.3	3.1
富山県	25	644.0	45	409.3	8	234.7	37	59.5	21.0	40	12.5	37	0.4	2.5
石川県	9	686.3	10	453.0	10	233.3	33	65.8	20.0	38	13.2	26	0.7	4.4
福井県	13	668.7	18	442.0	15	226.7	43	44.2	24.7	43	10.9	43	0.3	2.1
山梨県	23	656.7	5	460.3	29	196.3	41	47.7	28.0	37	13.4	36	0.4	2.8
長野県	11	670.0	16	442.7	13	227.3	17	115.5	30.3	14	35.0	13	1.8	9.1
岐阜県	44	593.7	28	435.0	47	158.7	17	115.5	26.7	18	30.8	32	0.5	3.4
静岡県	12	669.7	11	452.7	21	217.0	10	212.3	27.3	10	58.0	12	1.7	11.6
愛知県	42	598.0	42	415.7	39	182.3	4	441.9	27.3	5	120.8	11	2.1	12.3
三重県	34	624.0	43	414.0	23	210.0	22	103.7	27.7	20	28.7	27	0.4	4.2
滋賀県	18	664.0	19	441.7	20	222.3	25	82.6	30.3	23	25.1	28	0.7	3.9
京都府	24	647.7	9	453.7	30	194.0	13	152.3	22.7	15	34.5	4	4.4	29.0
大阪府	36	610.0	37	420.7	35	189.3	3	519.0	30.3	2	157.4	8	4.6	20.3
兵庫県	7	688.7	6	460.0	12	228.7	7	319.6	23.0	9	73.5	9	3.4	17.8
奈良県	38	606.0	31	430.7	42	175.3	27	78.4	26.7	27	20.9	21	0.6	6.1
和歌山県	27	633.3	26	436.7	28	196.7	40	53.3	23.0	41	12.3	29	0.5	3.7
鳥取県	17	664.3	32	430.3	9	234.0	47	31.7	20.0	47	6.3	47	0.2	1.6
島根県	19	663.3	23	438.3	17	225.0	46	37.0	23.0	46	8.5	43	0.3	2.1
岡山県	33	626.7	27	435.3	31	191.3	21	107.2	22.0	24	23.6	18	1.1	7.2
広島県	30	629.7	34	426.3	26	203.3	12	160.8	26.3	12	42.3	14	1.6	8.6
山口県	28	630.3	21	439.3	33	191.0	29	76.7	28.3	25	21.7	34	0.3	2.9
徳島県	35	618.7	30	431.3	37	187.3	44	42.7	29.7	39	12.7	41	0.1	2.3
香川県	43	595.0	39	420.3	43	174.7	39	54.4	19.7	44	10.7	23	1.0	5.2
愛媛県	41	602.0	36	421.3	41	180.7	28	77.3	22.0	32	17.0	24	0.5	5.0
高知県	15	667.0	44	410.3	4	256.7	45	40.1	23.0	45	9.2	24	0.6	5.0
福岡県	6	703.3	14	450.7	5	252.7	9	296.7	27.0	8	80.1	6	5.9	20.9
佐賀県	16	665.0	20	441.3	18	223.7	42	46.6	25.0	42	11.7	41	0.3	2.3
長崎県	8	688.0	7	457.3	11	230.7	30	76.6	24.0	31	18.4	20	0.6	6.9
熊本県	3	730.0	3	483.3	6	246.7	23	99.1	27.0	21	26.8	15	0.9	8.5
大分県	21	662.3	15	449.7	22	212.7	34	64.7	23.3	35	15.1	22	0.6	5.5
宮崎県	4	729.3	8	456.3	2	273.0	36	61.4	24.3	36	14.9	19	0.7	7.1
鹿児島県	2	738.0	4	480.3	3	257.7	24	91.9	21.0	29	19.3	16	0.7	8.4
沖縄県	1	834.0	1	496.7	1	337.3	25	82.6	24.7	28	20.4	2	10.8	36.6

都道府県	流入可能性人口		流入元										
	ランキング	流入する（他地域から移住してくる）可能性のある20-64歳人口（万人）	都道府県別の移住してくる可能性のある人の現居住地（万人）										
			東京圏	東海圏	北海道	東北	関東（東京圏以外、山梨含む）	北信越	関西圏	中国	四国	九州	沖縄
北海道	4	129.7	58.9	14.2	0.0	10.7	4.5	6.4	18.5	2.2	2.1	10.5	1.7
青森県	45	4.9	0.0	0.0	0.5	1.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.3	2.0	0.0
岩手県	41	6.5	1.2	0.0	0.5	3.1	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
宮城県	12	39.0	10.7	4.0	1.3	16.5	2.4	0.4	1.7	0.8	0.0	1.0	0.0
秋田県	39	7.6	2.8	0.0	0.3	2.0	0.0	0.0	2.0	0.5	0.0	0.0	0.0
山形県	28	10.7	5.7	0.7	0.0	2.7	0.6	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0
福島県	46	4.6	1.4	0.0	0.0	0.6	0.8	0.6	0.5	0.3	0.0	0.3	0.0
茨城県	33	8.8	3.9	0.0	0.5	2.6	0.4	0.2	0.0	0.5	0.2	0.2	0.3
栃木県	31	9.5	7.4	0.3	0.0	0.5	0.8	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
群馬県	32	9.4	5.7	0.3	0.3	0.6	0.4	0.7	0.8	0.4	0.0	0.3	0.0
埼玉県	14	33.1	12.7	1.8	0.8	4.2	7.5	2.5	1.5	0.9	0.3	1.0	0.0
千葉県	9	54.3	27.6	3.3	3.4	5.3	6.7	2.4	0.3	1.0	0.6	3.7	0.0
東京都	1	287.1	117.3	26.1	11.0	19.5	29.8	15.5	28.0	10.7	5.2	20.4	3.6
神奈川県	3	153.9	73.1	15.7	4.2	10.9	15.5	12.2	9.8	4.1	2.2	4.5	1.7
新潟県	38	7.7	4.5	0.0	0.0	1.4	0.5	0.2	0.5	0.4	0.0	0.2	0.0
富山県	37	7.9	1.8	0.3	0.3	0.3	0.0	1.8	2.2	0.0	0.1	1.0	0.0
石川県	23	13.0	0.0	6.3	0.0	0.6	0.8	3.2	0.8	0.0	0.1	1.3	0.0
福井県	35	8.1	3.7	1.0	0.0	0.4	0.4	0.8	1.6	0.0	0.0	0.0	0.3
山梨県	24	11.6	4.0	3.7	0.8	0.4	0.6	0.6	1.3	0.0	0.0	0.2	0.0
長野県	10	47.3	22.2	9.9	1.6	0.9	3.5	2.8	3.3	0.3	0.4	1.3	1.1
岐阜県	26	10.9	0.0	2.9	0.3	1.1	0.8	1.1	3.8	0.4	0.0	0.6	0.0
静岡県	11	41.6	18.0	8.9	1.0	3.5	1.8	3.1	3.1	0.3	0.4	1.7	0.0
愛知県	13	34.7	6.1	18.6	0.8	0.6	0.4	2.9	1.9	1.1	0.6	1.2	0.6
三重県	36	8.0	1.4	3.3	0.5	0.0	0.4	0.2	1.3	0.3	0.3	0.0	0.3
滋賀県	20	14.8	1.2	3.7	0.8	0.0	0.0	1.4	6.2	0.6	0.5	0.5	0.0
京都府	6	80.5	17.8	7.1	2.9	4.0	3.0	4.5	25.7	6.0	3.3	5.9	0.3
大阪府	8	66.1	4.0	8.0	0.5	1.7	2.6	4.0	27.8	6.5	4.9	5.7	0.3
兵庫県	7	69.4	10.8	10.2	0.3	0.9	1.3	1.7	29.9	6.8	5.2	0.9	1.4
奈良県	19	15.1	0.0	1.4	0.3	0.9	0.4	0.0	9.1	0.4	0.4	2.2	0.0
和歌山県	18	16.0	1.8	1.8	1.0	0.2	0.7	0.4	9.2	0.8	0.0	0.0	0.0
鳥取県	44	5.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.1	1.1	0.0	1.0	0.0
島根県	40	7.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.7	2.0	0.1	1.0	0.0
岡山県	17	18.2	2.7	0.0	0.3	0.6	0.4	1.9	6.7	3.5	1.4	0.9	0.0
広島県	15	23.5	4.5	1.8	0.3	0.0	1.1	0.4	5.1	6.0	1.3	2.8	0.3
山口県	42	6.1	1.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.4	2.4	0.0
徳島県	47	2.5	0.0	1.5	0.0	0.0	0.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
香川県	22	14.1	4.0	0.4	0.3	0.4	0.0	0.8	4.1	0.6	3.0	0.6	0.0
愛媛県	34	8.6	1.4	0.4	0.5	0.2	0.6	0.0	2.3	0.9	0.9	1.3	0.0
高知県	21	14.7	0.0	5.5	0.5	0.0	0.0	0.6	6.1	0.0	0.7	1.3	0.0
福岡県	5	91.7	30.4	5.1	0.8	2.2	1.1	1.7	5.0	11.9	1.8	29.8	1.9
佐賀県	43	6.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.7	0.1	2.8	0.0
長崎県	25	11.3	6.4	0.8	0.3	0.4	0.0	0.4	0.4	0.4	0.1	2.1	0.0
熊本県	16	20.2	3.1	4.0	0.3	0.4	0.4	0.8	3.5	1.9	0.0	5.9	0.0
大分県	29	10.4	1.8	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	2.3	1.8	0.8	2.7	0.6
宮崎県	30	10.3	0.0	0.3	1.0	0.2	0.0	0.2	0.4	1.1	0.1	6.2	0.6
鹿児島県	27	10.8	4.6	0.7	0.5	0.9	0.2	0.8	0.0	0.0	0.1	2.8	0.3
沖縄県	2	225.2	78.5	28.3	17.6	17.0	10.7	11.4	31.2	7.9	5.3	17.2	0.0

しあわせ地域ケーススタディ04

自分の健康は自分でつくる 自主性根づいた長寿の町

佐久市（長野県）

若月俊一医師が築いた農村医療の礎

長寿の県として注目を浴びる、長野県。そのなかでも、軽井沢に隣接している佐久市は男性の平均寿命が81.7歳と長野県内で8位、女性の平均寿命は88歳で県内1位と、全国でもトップクラスだ（平成22年現在）。
しかし、昭和30年代、長野県は脳卒中での死亡率が全国1位に、旧佐久市は長野県の平均よりも死亡率が高かった。3人に一人が脳卒中で死亡するという状態だったのだ。
そんな佐久市が、全国がうらやむ、長寿の町になった秘訣はどこにあるのだろうか？

地域医療の先駆者として、南佐久郡臼田町（現佐久市）にある、JA長野厚生連「佐久総合病院」の故若月俊一院長の存在は外せないだろう。終戦間近の昭和20年3月に赴任してきた若月先生は、農民の置かれている劣悪な暮らしぶりを見て愕然としたという。「農民とともに」の精神で農村住民の中に積極的に入り込み、「出前診療」や「全村健康管理」を全国に先駆けて行ってきた。「予防は治療に勝る」という考えのもと、出張検診に演劇を取り入れ（A）、予防することの大切さをわかりやすく住民たちに説いた。娯楽のほとんどない農村では、大変、喜ばれたという。
「若月先生がよくおっしゃっていたのは、地域あっての地域医療であるということ。住民たちと酒を飲んでは、膝をつきあわせて対話していました。我々、若い医師に“病院の中にいるな。農民たちの本音を知りたいんだったら地域に出て行け”ということを言い続けていましたね」と、佐久総合病院地域ケア科医長の北澤彰浩医師は話す。

（A）

地域の健康を守る保健補導員の育成と指導

佐久総合病院から車で15分ほどのところに、佐久市立国保「浅間総合病院」がある。初代院長の吉沢國雄先生も若月先生と同じく、地域医療に多大な功績を残した一人だ。昭和34年に院長に就任されて、まず行ったのが旧東村（現佐久市）の地域診断だった。住民の生活環境、衣食住の実態、健康状況の調査を開始。その結果、タンパク質の摂取不足、塩分の取り過ぎ、部屋が寒いことなどが脳卒中の原因として見えてきた。
例えば寒い部屋はカーテンを上から下まで吊るし、窓や戸の隙間に目張りをし、一部屋だけでも暖かい部屋をつくる、などの指導をスライドを使って啓蒙していった。脳卒中予防の取り組みをきっかけに、吉沢先生が長野県下に「保健補導員会の結成」を呼びかけ、昭和46年に長野県国保地域医療推進協議会が設置。保健補導員会とは、住民自らが健康を守る自主的住民組織だ。この年、佐久市では450人の保健補導員を各地域から選び、市役所から健康管理室の係長、ケースワーカー、栄養士、浅間総合病院の医師2名が保健指導医となった。まさに、住民と行政、病院が一体となって地域の健康予防に尽力した例だ。そんな、ふたりの先人たちが築いた地域医療のスピリットは現在も脈々と医師や住民の中に活きている。

（B）

訪問看護が全国一住民に浸透している地域

現在、佐久総合病院の地域ケア科が早くから力を入れているのが、訪問看護だ。訪問看護とは病気や障害をもった人が家庭などで、その人らしく療養生活を送れるように看護師等が生活の場へ訪問し、看護ケアを提供するサービス。佐久地域に6つのステーションを設置し、700〜800名もの住民を対応している。
在宅医療で重要になってくるのは、365日24時間の対応。佐久総合病院で、医師が夜間の往診に何回呼ばれたかという集計を取ったところ、ある月は200人患者がいるところに、4回しか呼ばれなかったという結果が出た。それは全国平均からすると、極端に少ない。
「その理由は、患者さんがその時間帯、代わり

に訪問看護を利用していたということなんです。佐久地域では訪問看護が生活に浸透している証拠ですね。これは親戚関係や近所の人たちの間で、“訪問看護をお願いしたら良かった”ということが、口コミで広がっていったということでしょう」と地域ケア科の医長、小松裕和医師（C）は話す。平成 21 年の厚生労働省の調べだと全国の訪問看護の利用状況は長野県平均の約 22 人がトップだが、佐久市はそれを上回る 37.8 人、小海町（南佐久郡：佐久総合病院の訪問看護ステーションがある）などになると 60.7 人と驚くべき結果がでている。

また、佐久総合病院では、ケアマネージャー、ヘルパー、訪問のリハビリのスタッフ、歯科医師、薬剤師、デイサービスのスタッフなど、一事業所の枠を超えて、チームで連帯して訪問診療の治療に当たっている点も特徴的だ。そういった医療関係者を中心に、佐久医師会のサポートのもと、隔月で勉強会も行っている。

(C)

つながりが共感を生み 喜びとなって「健康」になる

現在、佐久市の保健補導員の数は707人。2年の任期で持ち回り制のため、保健補導員の経験者は延べ 25,000 人もいるという。「経験者が増えることで、地域全体の保健意識の向上につながっています」と佐久市保健補導員会の会長、柳沢しめ子さん（B）。保健補導員は市が行う住民の健康生活推進のための保健事業について理解を深めるほか、自ら健康や生きがいについて学ぶことで健康意識を高め、自分の家庭、そして地域にその考えを広めるのが役割だ。保健補導員はもちろん、佐久市では全体的に住民の「健康」への意識が高い。その証拠として、健康を啓蒙する団体がたくさんあること、またイベントや勉強会が多いことがあげられる。

長野県栄養士会佐久支部では、「佐久ぴんころ長寿いろはカルタ」（D）を作成。ぴんころは「ピンピンコロリ」の略で、元気に長生きして大往生という意味だ。「オレ流に食べては栄養かたむくよ」「犬も歩いてダイエット」など、栄養士が自ら言葉も考えた。カルタは地域での高齢者の介護予防事業などで大活躍だ。

(D)

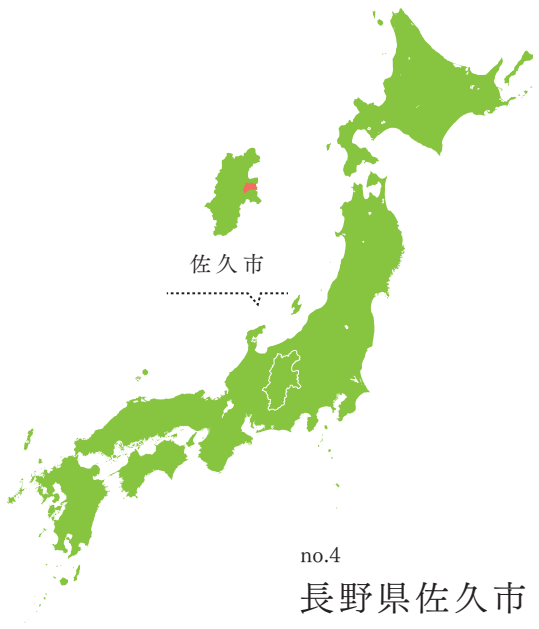
「臼田地区　健康と福祉のつどい」はすでに 33 回も続く、健康と福祉をテーマにした福祉祭。
臼田町時代に町が主催していたが、佐久市と合併した時に、住民の希望で自ら実行委員会を組織して継承されている。地域で活動している団体が集まり、地域住民の健康と福祉について、啓発するのが目的だ。

また、26 回開催されている「佐久地域保健福祉大学」では、医療関係者や地域で活躍されている方が講師を務める講座を、住民が受けることができる。講座は全 8 回あり、受講後、卒業生は「同窓会活動」として培った知識を地域の保健や福祉の活動に活かすことが可能だ。現在、1,065 人の卒業生がいて、 268 人が、地域支部の「機関紙班」や「人形劇班」、「食と環境班」など 7 つの班に分かれて活動している。
荻原武治さん（E：右）は、「佐久地域保健福祉大学」の卒業生で、「健康文化班」としてさまざまな活動に精力的に参加。会社を定年後、東京からUターンした。「市民の意識のレベルが高いんですよ。自分たちが健康づくりの主体者になって、その体験を仲間と共有し、それが文化となっているんです」と荻原さん。「食料を自給し、助け合いも自給し、そして地域の悩みは地産地消する。それが理想ですね」。
アロマセラピストの三ツ井克子さん（E：右から 2 番目）は「縁側ぼっこ」というコミュニティスペースを開いている。「昔は縁側で世間話するのが楽しみだった。悩みがあっても、近所の人たちに“うんうん”、と聞いてもらえる。地域の人に支えられて、元気を取り戻せる、そういった場所がこれからも必要なんですよね」。
浅沼しげじさん（E：左から 2 番目）は、佐久総合病院の OB で現在高齢者生活協同組合で活躍している。「この活動を通じて、いろいろなお年寄りのみなさんの生き方を教えていただいています。私自身の人生の糧になっていることがたくさんあります」。

地域医療に大切なのは「つながり」だと話すのは、JA 長野厚生連「健康管理センター」の中澤あけみ師長（E：左）だ。「健康関連の行事の案内についてチラシを読んだだけだと行かないけれど、知り合いに薦められたら心は動く。誘い合う文化が原点であり、それが意識改革につながっているんです。保健補導員や地域のいろいろな役割を持っている方もそう。初めはボランティア的な発想はないけれど、与えられたチャンスを試してみたら、自分のためにもなり、それが楽しくなって、自分の働きかけによって周りも幸せになったという経験の積み重ねが継承されているんです」。
人との「つながり」を持つことはソーシャルキャピタルが高いということ。ソーシャルキャピタルの高い地域に住んでいる人ほど健康的で、精神的なストレスを感じにくく、うつ病などになりにくいと小松医師は話す。佐久市の長寿は、住民の「健康」への高い意識と、病院の取り組み、人との「つながり」のなかで育まれているものなのだ。

(E)

DATA



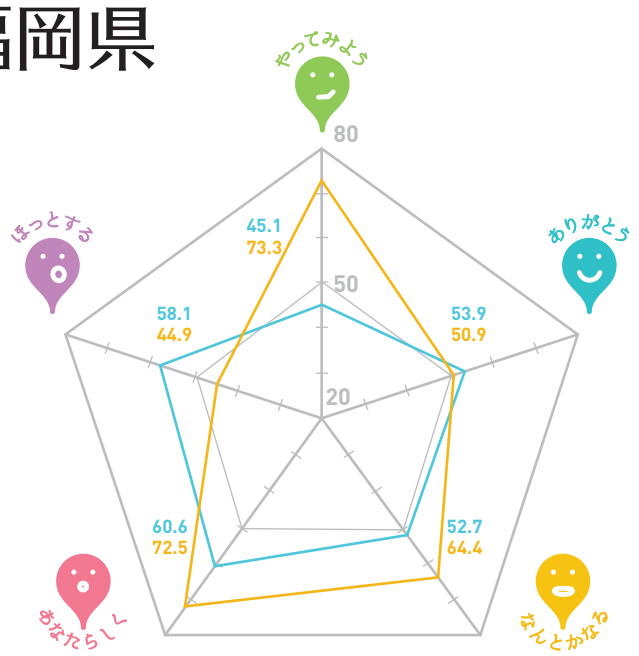
no.4
長野県佐久市

○人口　99,996 人（平成 26 年 4 月 1 日現在）
○面積　423.99 ㎢
○高齢化率　27.2%（平成 25 年 10 月 1 日現在）

上信越自動車道、長野新幹線の開通以来、上田市と並ぶ東信地方の中心都市としての地位を確立。佐久平駅から東京駅までは長野新幹線あさまで最速 70 分と都内まで通勤する移住者も増加している。平成の大合併で、2005 年 4 月に佐久市、南佐久郡臼田町、北佐久郡浅科村、北佐久郡望月町が合併。北の浅間山から東の荒船山、西の八ヶ岳、蓼科山に囲まれており、自然が多く残ることも特徴的だ。水資源にも恵まれており、千曲川は生活に密接で、酒づくりや「佐久鯉」の養殖、米作りなど、多くの産業に恩恵をもたらしている。

47都道府県別　地域しあわせ風土スコア　その５　福岡県～沖縄県編

福岡県



総合　6位（703.3pt）
風　14位（450.7pt）
土　5位（252.7pt）

土、風ともにトップ10水準。土はやってみよう、なんとかなる、あなたらしくが高く二等辺三角形に近い形。物価が安く、住宅が広く、飲食・買物も便利で、地域活動も活発という評価。一方、水・空気の室や自然環境の評価が低い。

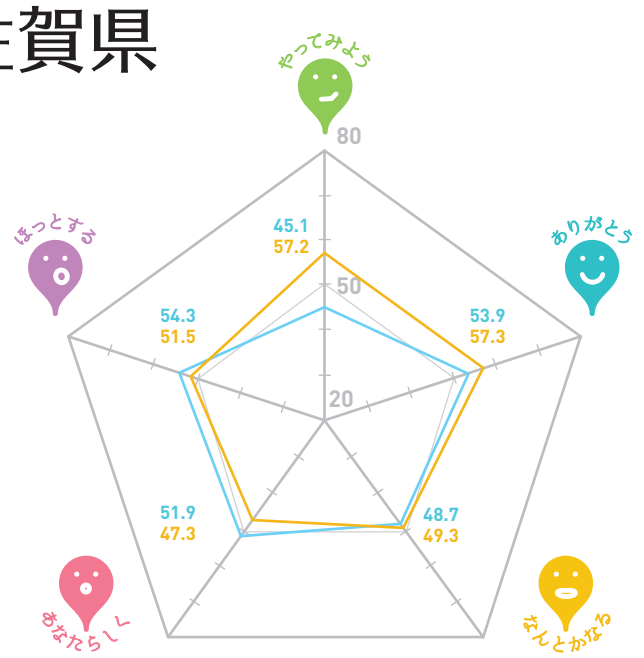
△充実度上位項目

	ランク	充実度
物価	1	39.7
住宅の数・広さ	2	46.0
自治体の情報提供	2	20.0
公民館	3	42.0
地域活動の機会・支援	3	25.0
飲食・買い物店舗	3	39.0
メディア・通信環境	3	37.3

▼充実度下位項目

	ランク	充実度
天候	17	44.7
食材の質・食文化	23	49.0
治安・犯罪防止	24	23.7
自然環境	37	45.0
水・空気の質	40	34.7

佐賀県



総合　16位（665.0pt）
風　20位（441.3pt）
土　18位（223.7pt）

風、土の差が小さく、いずれも正五角形に近い。地価・物価が安く、天候に恵まれ、ものづくりの質が高いという評価。一方、お祭り・イベントや商店街、公民館、障害者支援、大学教育の評価が低い。

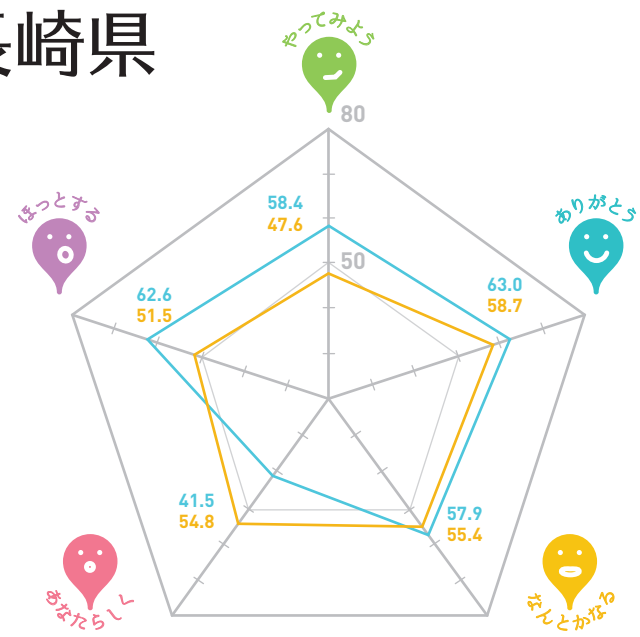
△充実度上位項目

	ランク	充実度
地価・家賃	8	29.0
ものづくりの質	8	26.3
天候	9	52.3
環境保護	15	14.3
物価	16	32.7

▼充実度下位項目

	ランク	充実度
大学教育	37	7.7
障害者支援	38	9.0
公民館	38	26.7
商店街・中心市街地	40	5.0
お祭り・イベント	42	24.7

長崎県



総合　8位（688.0pt）
風　7位（457.3pt）
土　11位（230.7pt）

土、風ともにトップ10水準。風のあなたらしくのみ全国平均を下回るが、それ以外は風、土ともにバランスのよい五角形。国際的で知名度が高く、お祭り・歴史遺産・まちなみの評価が高い。一方、地価・物価、障害者支援、電気・ガス・水道、自動車交通インフラの評価が低い。

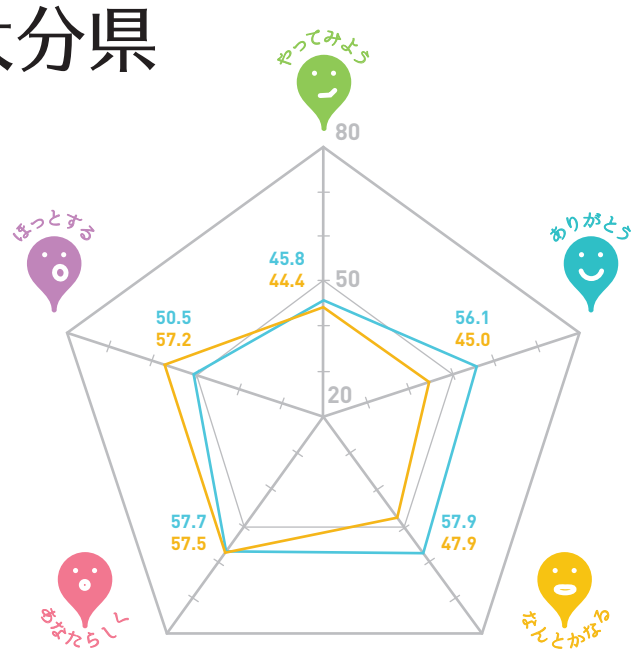
△充実度上位項目

	ランク	充実度
国際性	2	30.7
お祭り・イベント	4	37.7
景観・まちなみ	4	43.0
歴史遺産	5	44.7
地域の知名度	10	29.3

▼充実度下位項目

	ランク	充実度
自動車交通インフラ	42	18.3
物価	43	20.0
電気・ガス・水道	43	32.0
障害者支援	44	7.7
地価・家賃	46	14.0

大分県



総合　21位（662.3pt）
風　15位（449.7pt）
土　22位（212.7pt）

風、土ともに全国平均に近い五角形。国際的で、環境保護・天候・食材などの自然環境面の評価が高い。一方、自動車交通、図書館、小中高・生涯教育などの教育面、電気・ガスやメディア・通信などのインフラ面の評価が低い。

△充実度上位項目

	ランク	充実度
国際性	8	22.7
環境保護	10	15.0
天候	11	51.0
自然環境	12	62.7
食材の質・食文化	12	55.0

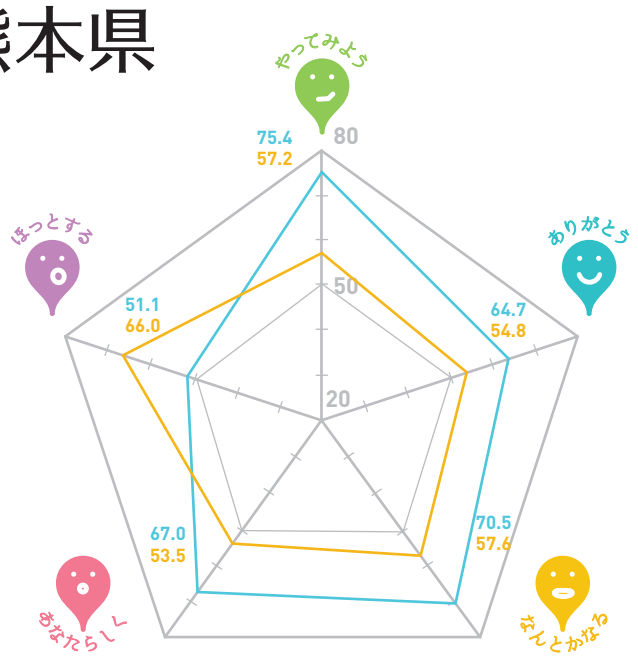
▼充実度下位項目

	ランク	充実度
生涯教育	39	6.3
物価	39	22.0
メディア・通信環境	39	19.0
電気・ガス・水道	39	33.7
小中高教育	40	22.0
住宅の数・広さ	41	27.3
図書館	42	29.0
自動車交通インフラ	43	17.7

各都道府県別に、以下の項目をまとめました。

・しあわせ風土スコア、風スコア、土スコアとその順位
・風5指標、土5指標の47都道府県内での偏差値（50が47都道府県平均）
・地域のインフラや環境に関する以下 40 項目の充実度（5 段階評価の「非常に充実している」と「少し充実している」の合計スコア）の上位・下位 5 項目（47都道府県ランキングで上位のもの、下位のもの）

熊本県



総合　3 位（730.0pt）
風　3 位（483.3pt）
土　6 位（246.7pt）

総合、風ともに3位と全国有数のしあわせ先進地域。風はほっとする以外の5指標が高い大きな五角形。物価が安く、医療福祉領域が充実し、地域活動も活発という評価。治安が 34位と若干評価が低いものの、充実度で下位にランクするものが少ない。

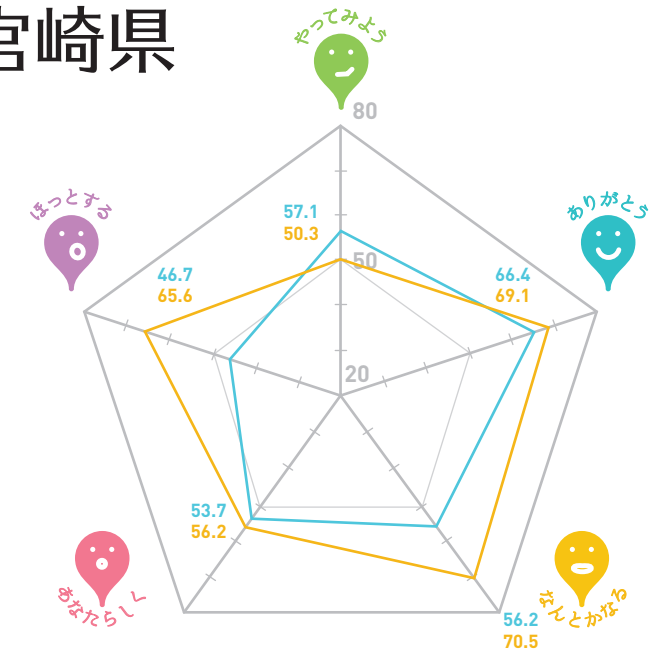
△充実度上位項目

	ランク	充実度
物価	2	38.3
環境保護	2	19.7
高齢者支援	3	22.7
医療支援	4	32.7
出産・育児支援	5	23.3
障害者支援	5	16.7
地域活動の機会・支援	5	22.7

▼充実度下位項目

	ランク	充実度
国際性	21	12.7
防災施設・設備	22	15.7
自動車交通インフラ	27	29.0
天候	28	38.3
治安・犯罪防止	34	22.0

宮崎県



総合　4 位（729.3pt）
風　8 位（456.3pt）
土　2 位（273.0pt）

お隣の熊本、鹿児島同様に、総合 4 位、土 2 位と全国有数のしあわせ先進地域。食・天候・水・空気などの自然環境面、物価・地価の安さの評価が全国有数。一方、国際性や交通インフラ、メディア・通信環境、大学教育の評価が低い。

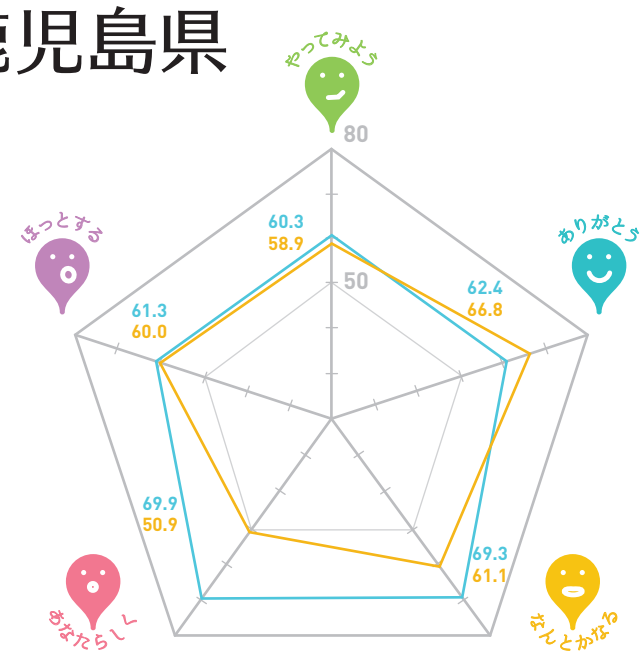
△充実度上位項目

	ランク	充実度
食材の質・食文化	1	67.3
天候	2	61.7
物価	3	37.3
水・空気の質	3	72.0
地価・家賃	4	31.0
自然環境	4	69.3

▼充実度下位項目

	ランク	充実度
大学教育	41	6.7
自動車交通インフラ	41	18.7
公共交通インフラ	45	5.7
メディア・通信環境	45	17.0
国際性	45	6.0

鹿児島県



総合　2 位（738.0pt）
風　4 位（480.3pt）
土　3 位（257.7pt）

総合2位、風4位、土3位と両指標ともに評価が高いしあわせ先進地域。風は大きくキレイな五角形。充実度項目の評価ではトップ 10 にはいるものは食材のみ。評価が 40 位台のものも住宅の数・広さのみと項目間で差が少ないのが特徴的。

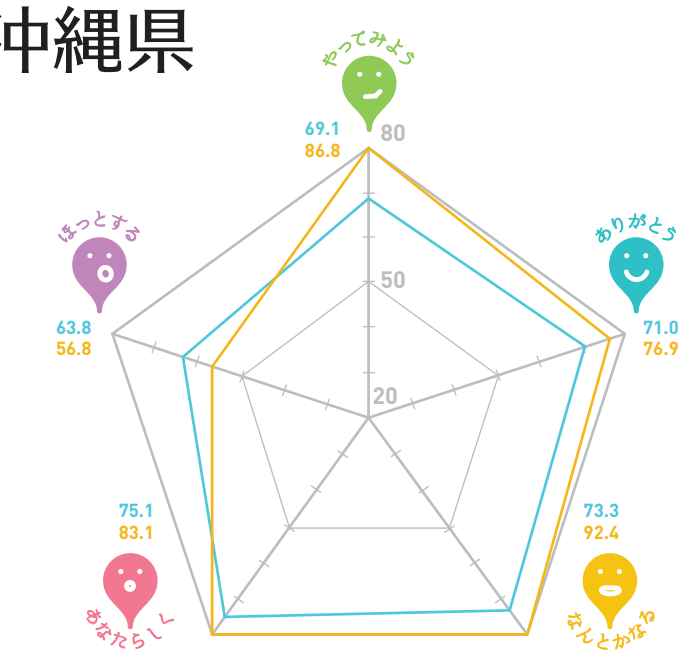
△充実度上位項目

	ランク	充実度
食材の質・食文化	7	56.7
環境保護	11	14.7
公務員の対応	11	12.7
生涯教育	12	12.3
自治体の情報提供	13	14.3

▼充実度下位項目

	ランク	充実度
物価	33	24.7
国際性	33	9.3
地価・家賃	35	19.7
図書館	37	30.7
住宅の数・広さ	42	27.3

沖縄県



総合　1 位（834.0pt）
風　1 位（496.7pt）
土　1 位（211.3pt）

総合、風、土ともに1位の日本のしあわせ最先端地域。土のほっとするがやや低いものの、風・土ともに大きな五角形。お祭り・イベント、国際性が 47 都道府県中 1 位評価。公園、地域の知名度、小中高教育の評価も高い。一方、環境保護や自然環境、食、物価や地価の評価が低い。

△充実度上位項目

	ランク	充実度
お祭り・イベント	1	47.3
国際性	1	33.0
公園・運動施設	2	46.3
地域の知名度	2	43.0
小中高教育	3	36.3

▼充実度下位項目

	ランク	充実度
食材の質・食文化	37	34.3
地価・家賃	41	17.7
自然環境	41	34.7
物価	42	20.7
環境保護	43	8.7

編集後記

人口減少社会での生き残りをかけて、自治体間の移住・定住策競争が激しさを増しています。今号の表紙はそんな都道府県別の移住者獲得ポテンシャルを大きさで表現した不思議な日本地図を用いてみました。一目瞭然なのは、沖縄と東京の大きさです。働き先としての東京の魅力は今も昔も大きく変わりません。一方、沖縄の安住・永住の地としての評価も不動です。今後、自治体の移住・定住策は、この二大移住希望理由を高い次元で両立させることが求められます。景気が少し上向いたとはいえ、まだまだ厳しい地方経済。生活者は経済的安定無しで居住地を移すことはできません。一方で、自分や家族のしあわせを求めてライフスタイルに適した場所で暮らす、移住する願望や潮流は顕在化しつつあります。自然豊かで、食に恵まれ、人情味あふれる、そんな通り一遍等な「田舎暮らし」コンセプトでは人は呼べません。地域ならではの魅力的なライフスタイルの提案が必要です。第 4 号で話題に上りましたが、出生率が極端に低い東京圏から出生率が高い地方圏への人口移動、U ターンが進むことは、日本全体の人口減少の歯止め効果があります。地方自治体が自分たちの地域の魅力を見つめなおし、オリジナルなライフスタイルの提案を競いあうことは、地方圏全体の魅力底上げ、日本全体のレベルアップ、そして人口減少の抑制につながるに違いありません。

第 5 号まで発行した「ローカルハッピネス」ですが、現在、リニューアル準備中です。次号の発行時期は決定次第、ウエブサイト、フェイスブック等でご連絡いたします。今後とも変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

ローカルハッピネス　No.05
2015 年 1 月 27 日発行

編集	筧 裕介
特別協力	前野 隆司 (慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科委員長)
調査・分析	竹井 真希
取材・執筆	高山 裕美子
アートディレクション	水内 智英
デザイン	神谷 涼子・川合 翔子
編集アシスタント	馬場 麻理子

発行所
issue+design / hakuhodo i+d
〒107-6322
東京都港区赤坂 5-3-1 赤坂 Biz タワー 11 階 1107c
tel.03-6441-7752　fax.03-6441-7749
http://issueplusdesign.jp/

Copyright © 2014 issue+design All Rights Reserved.

バックナンバー

地域みらい大学

地域課題解決と人材育成の
Social Design School

何もないこのまちに、どうやったら観光客を呼べるだろう？
このまちの自然を活用した新しい特産品が作れないかな？
うつ、孤独死、生活習慣病。心と体に病を抱える住民のために、何ができるだろう？
女性が暮らしやすい、働きやすい地域って、どういうところだろう？
若い人がここで起業して、住み続けてくれないかな？
住民のしあわせのために、どんな総合計画をつくればいいのだろうか？

http://socialdesignschool.jp

地域しあわせラボ
by 地域みらい大学

共同研究・受託研究募集中

地域しあわせラボでは、人口減少が急激に進む日本、地域における住民のしあわせの本質と構造を明らかにする調査・研究を行っております。全国 15,000 人調査をベースに、日本各地の自治体向けに、住民の幸福度を最大化し、人口減少を抑制するために必要なまちづくりや計画づくりを支援する調査・研究・コンサルティングサービスを提供してまいります。以下のような課題に直面している自治体の皆様はお気軽にお問い合わせください。

◎自分たちの地域の幸福度は全国的にみてどの程度なのだろうか？
◎どんなところに弱み、強みがあるのだろうか？
◎住民の定着、移住（流入）を促すために、何をすべきなのだろうか？
◎どんな計画、ビジョンをつくり、政策を実施していくべきなのだろうか？
◎女性が働き、子どもを産み、育てやすい地域とするために何が必要なのだろうか？

http://issueplusdesign.jp/project/local-happiness