

# 長野県の人口減少の現状と課題

## ～2050年をターゲットイヤーに見据えて～



長野県企画振興部  
総合政策課作成

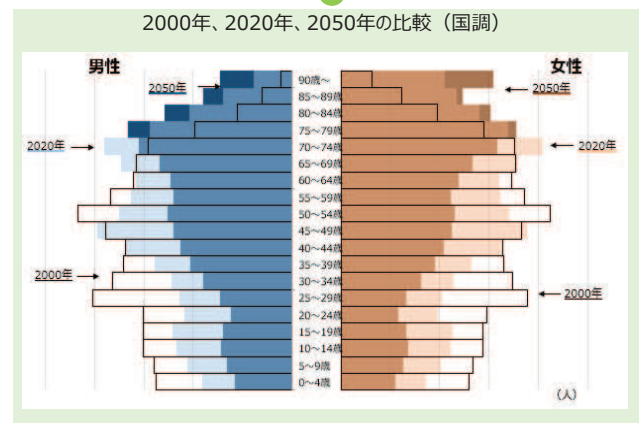
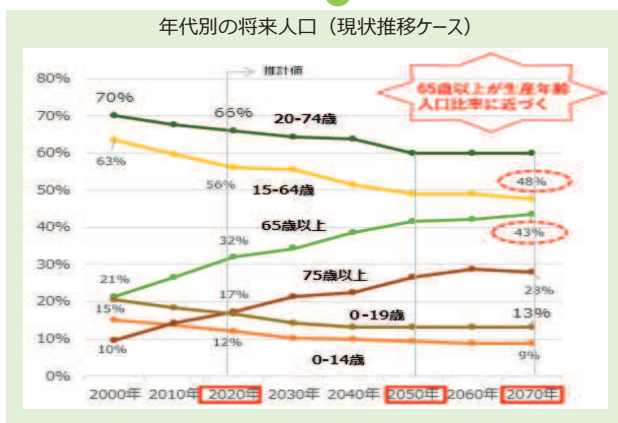
1

### 2050年の長野県人口の変化

現在の子供たちが社会で活躍し、現役世代が高齢者となる2050年はどうな社会だろう？

2020年

2050年



- 将来人口推計（長野県）  
205万人 → **159万人**  
(約2割減少)

- 高齢化率（長野県）  
(総人口に占める65歳以上の割合)  
32.0% → **41.6%**

- 生産年齢人口（長野県）  
(総人口に占める15～64歳までの割合)  
56.1% → **48.8%**

- 世帯人口（全国）  
5,570万世帯 → **5,261万世帯**

- 平均世帯人数（全国）  
2.21人 → **1.92人**

### 課題

- 人口減少により、社会インフラ、医療、教育、行政サービス等の維持が困難に
- また、経済活動における生産や消費の縮小、各分野における担い手不足が顕著に
- 高齢者の増加に伴い医療費や保険料負担額も増加

# 現在の長野県の状況は？

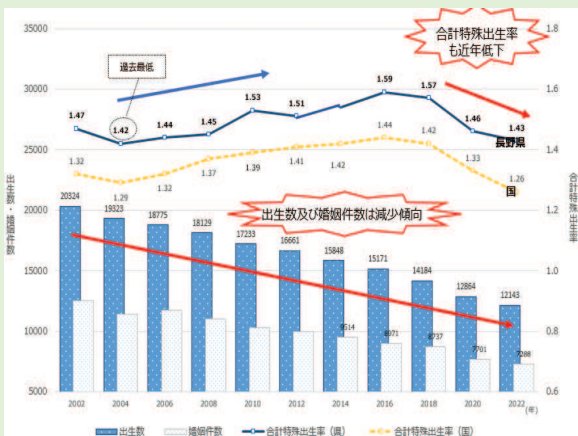
現在の長野県の“自然増減”と“社会増減”はどうなっているだろう？

2020年

現在

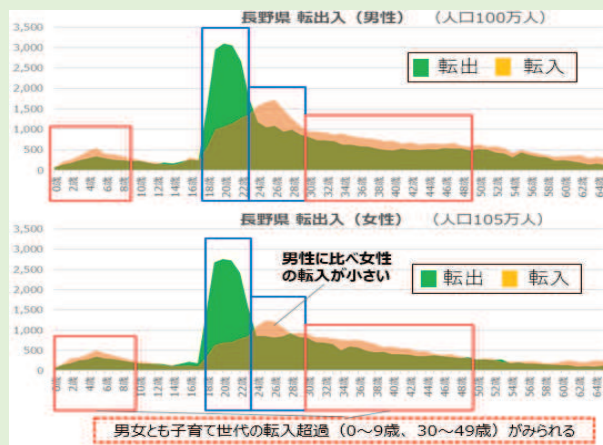
2050年

## 長野県の出生数・婚姻件数と合計特殊出生率の推移



出典：人口動態統計（厚生労働省）

## 男女別の転入・転出の状況



出典：令和2年国勢調査（総務省）

### 課題

- 出生数及び婚姻件数は減少傾向
- 合計特殊出生率も近年低下
- 男女ともに18～22歳の進学・就職期における転出超過

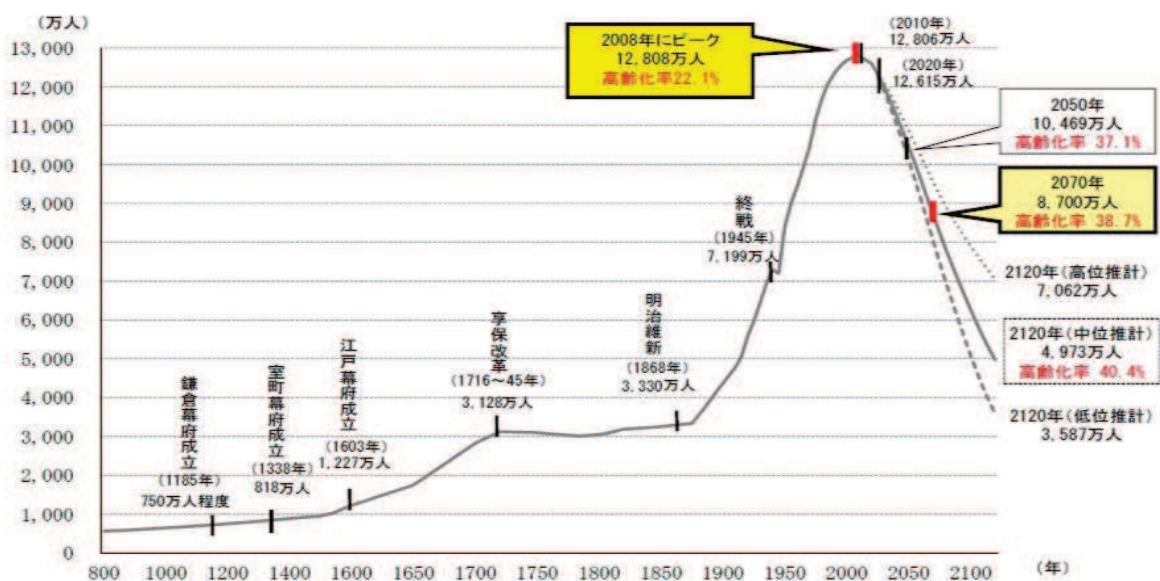
3

# 急激な人口減少は全国的な問題

2020年

現在

2050年



(出典)国土庁「日本列島における人口分布の長期時系列分析」(1974年)。  
 (注)ただし、1920年からは、総務省「国勢調査」、「人口推計年報」、「平成17年及び22年国勢調査結果による補間補正人口」、  
 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)」により追加。値は日本の総人口(外国人含む)。

➤ 我が国の総人口は2008年（12,808万人）をピークに急速に減少中。2070年には8,700万人・高齢化率38%程度となる推計も

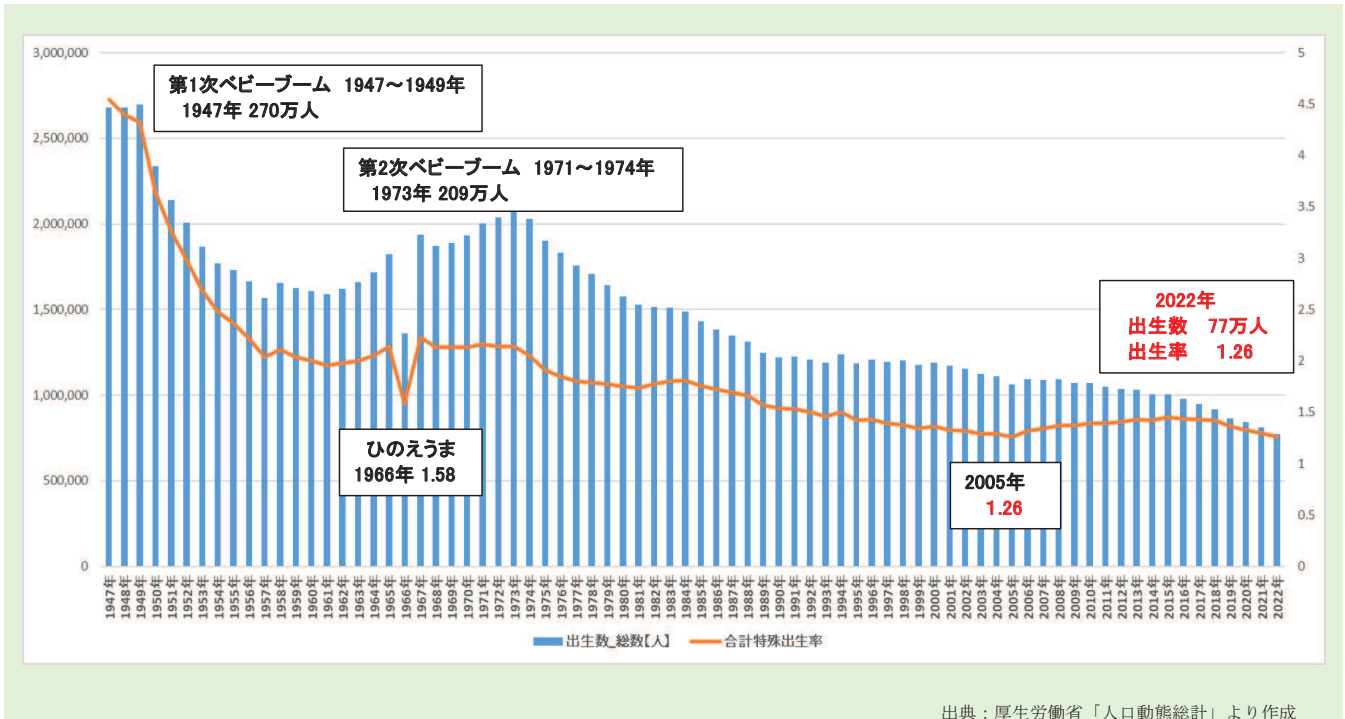
4

# 急激な人口減少は全国的な問題

2020年

現在

2050年



- 出生数は**2016年に100万人を割込み**、以降一環して減少。合計特殊出生率は**2005年と2022年で最低値の1.26**を記録

5

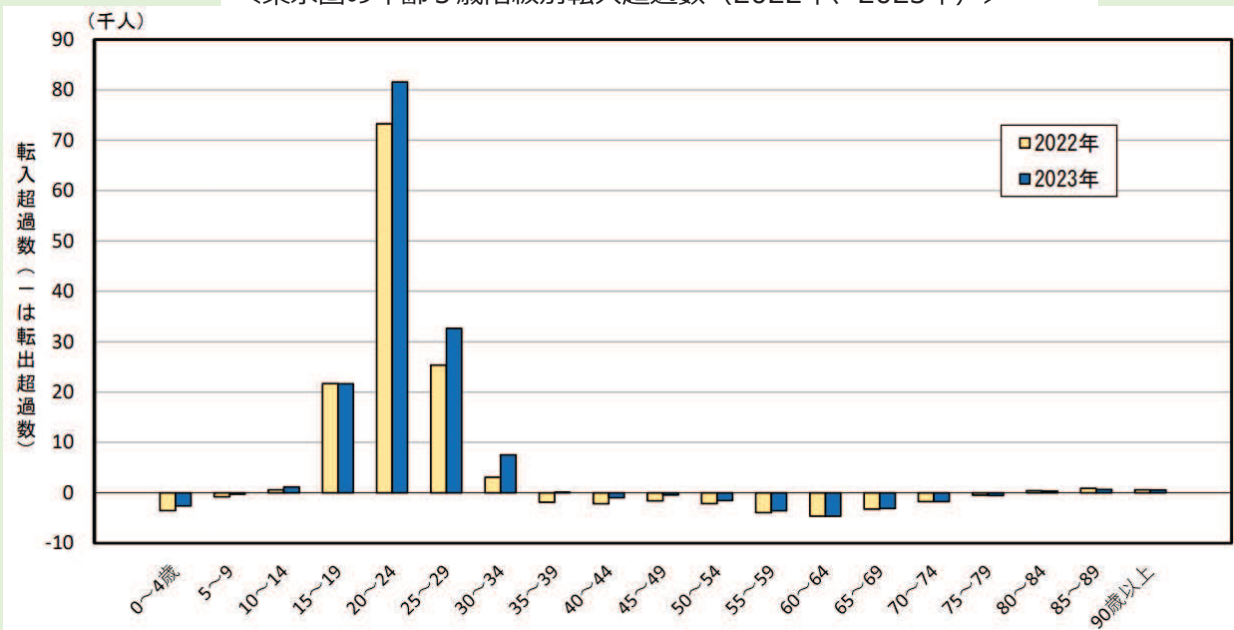
# 東京一極集中

2020年

現在

2050年

＜東京圏の年齢5歳階級別転入超過数（2022年、2023年）＞



- **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**

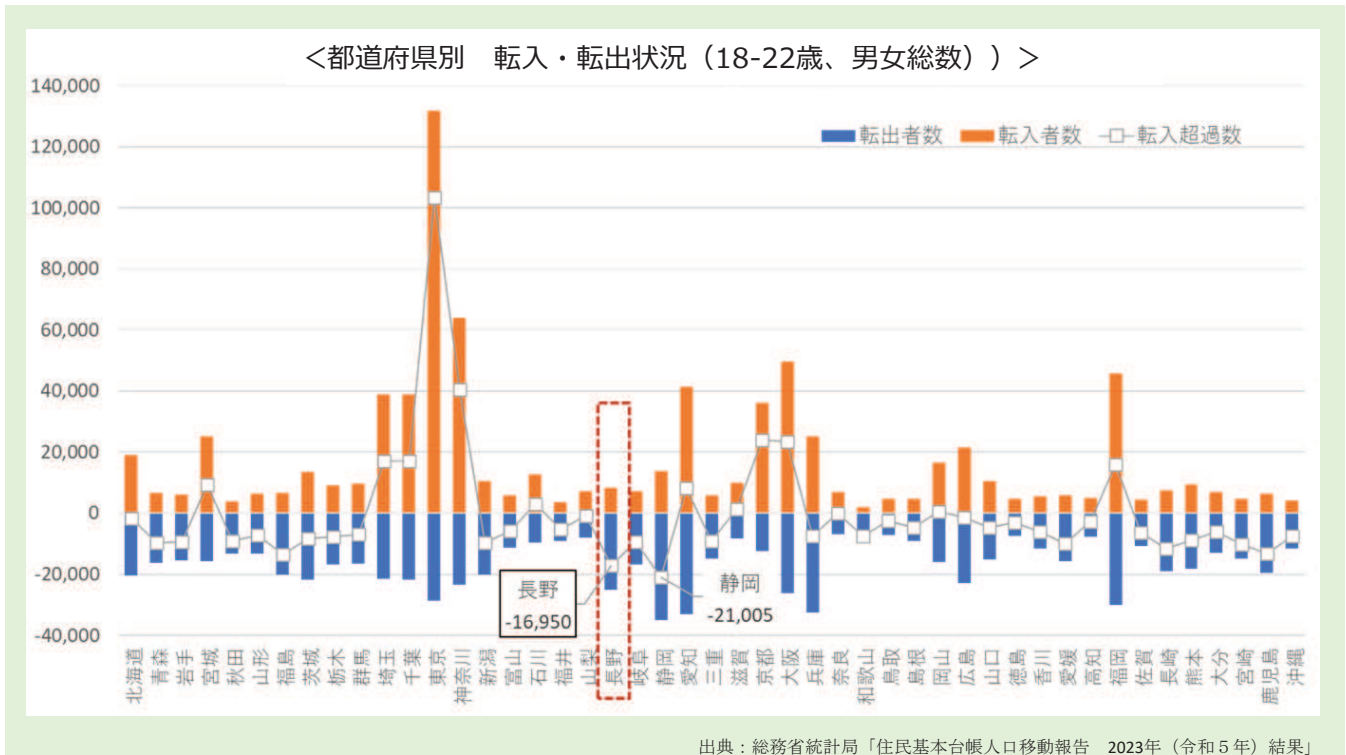
6

# 東京一極集中

2020年

現在

2050年



➤ 長野県の18～22歳の転出超過数は16,950人で、静岡県に次いで2番目に多い

7

## 地方創生のファクターX “寛容性”

長野県の転出超過は主に“若者”、特に“20代前半の女性”。女性の過半数が“東京周辺都市”へ流出。若者・女性が都会へ出るのはなぜだろう？

2020年

現在

2050年

- 地域の希望※<sup>1</sup>について、長野県は全国18位（1位沖縄）しかし、地域の希望と相関関係がある要素のうち、寛容性※<sup>2</sup>の順位は全国37位
- 地域社会の寛容性は人口の社会増減に強く影響する
- 地域の不寛容さは、若者、特に女性の流出を加速させ、他の地域からの移住者も定着しない

出典：LIFULL HOME' s 総研「地方創生の希望格差 寛容と幸福の地方論Part 3」

※1 「地域の10年後の未来は明るいと思うか」「地域の課題を解決する手立てや社会的資源はあると思うか（「この地域には埋もれた魅力や可能性がたくさんある」等、5項目から構成）」「地域の未来を良くすることができると思うか（「若者のUターンや移住を増やすことができる」等、5項目から構成）」「地域の未来を考えるとジティティブな気持ちになるか（「ワクワク待ち遠しい気持ち」等、5項目から構成）」の設問に対する回答から、地域の未来に希望を持っている度合いを、総合指標として算出し、都道府県別に順位化

※2 「若者の挑戦を応援する気風がある」「リスクをとって新しい試みに挑戦する人が尊敬される」「年齢が来れば結婚して家庭を持つのが当たり前という考え方が強い」等、12の設問から寛容性の総合指標を算出し、都道府県別に順位化

寛容性をまとめると・・・「多様な生き方や価値観を許容する自由な空気」



不寛容性・・・「同調圧力や年功序列、固定的性別役割分担、少数派への差別意識」など

- 長野県では、女性や若者の流出との関係が認められる寛容性が低い
  - ➔ 不寛容な空気は社会減を加速させている一つの要因
  - ➔ 寛容性の高さは地域の希望に好影響を与える
  - ➔ 地域の希望は「地域へのコミットメント」「まちづくり・町おこしへの挑戦意欲」「定住意欲」「地域への誇り（シビックプライド）」の高さにつながり、人口減少社会でも人々が幸せに暮らすことができるひとつの指標となる

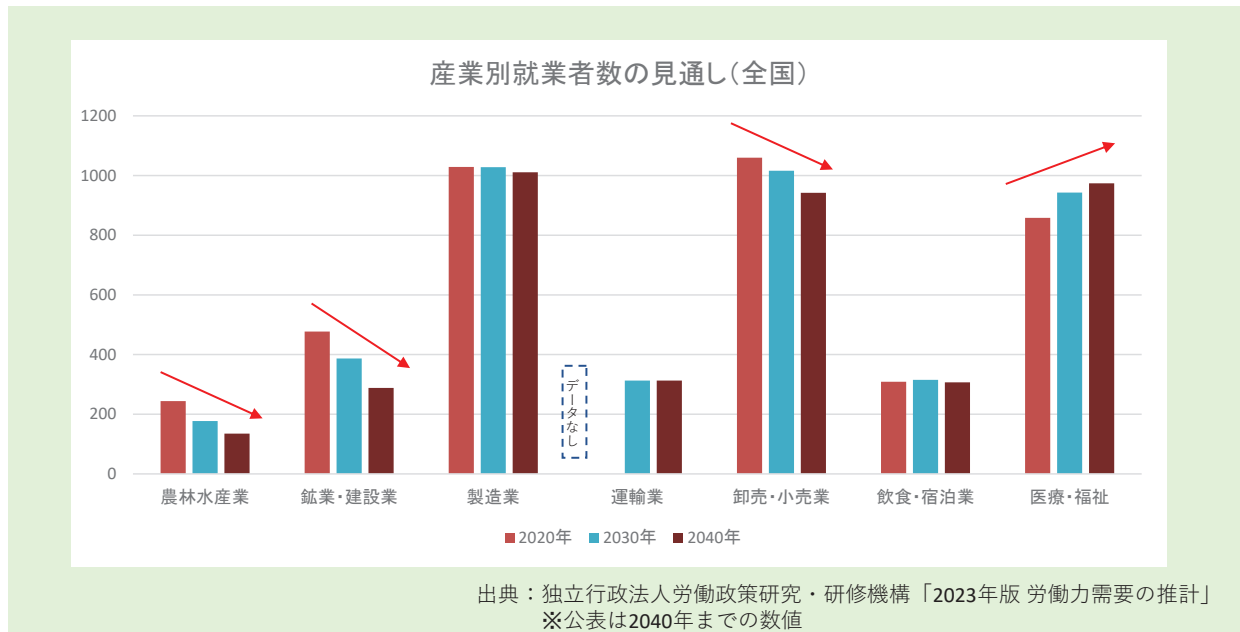
## 就業者数の変化 2020年→2040年

デジタル化と脱炭素化が進展し、高い成長率を実現できた場合の将来の労働需要を見てみよう

2020年

2040年

2050年



- 農林水産業、鉱業・建設業、卸売・小売業は就業者数が減少する傾向
- 製造業、運輸業、飲食・宿泊業は現状維持の見通し
- 医療・福祉は高齢化に伴い需要が増えるため就業者数は増加の予測

9

## 望む未来のための ポイントとは？

キーワードは“緩和”と“適応”

2020年

2050年

### 人口減少スピードの「緩和」

#### 1 急激な少子化に歯止めをかけ、総人口を早期に定常化する

##### (1) 若い世代の実質所得を引き上げる

- 若者・女性の賃金引き上げや生産性向上の取組支援
- 若者の経済的負担の軽減、同一労働同一賃金等の産業界への働きかけ など

##### (2) 子育てと仕事の両立を当たり前にする

- 企業トップの意識改革を促し、女性が自分らしく働ける環境づくりを推進
- 仕事と育児の両立を支援する企業の応援、各種認証制度の活用・取得促進 など

##### (3) 出産・子育てを強化する

- 子育て家庭の経済的負担を軽減するための支援策を拡充
- 子どもや子育てを支援する様々な個人・団体（こども食堂等）の支援 など

##### (4) 若者の出会いと結婚を応援する

- メタバース婚活等による出会いの場の創出 など

##### (5) 魅力ある環境と一人ひとりに合った学びで子育て世代をひきつける

- 一人ひとりに合った学びを自ら選択できる実践校の設置
- 豊かな自然環境と多様な地域資源を活用した「信州やまほいく」の普及 など

##### (6) 女性・若者をひきつける仕事とまちを創造する

- 信州を若者が集う拠点にする取組の促進、女性・若者等をひきつける住まい環境整備 など

### 人口減少社会への「適応」

#### 2 人口減少期でもゆたかで活力ある経済社会を構築する

##### 【人材確保】

##### (1) 働きたい全ての県民の就労を支援する

- 高齢者等の能力や経験を最大限発揮できる就労環境整備
- 従来の雇用形態にとらわれない働き方「副業・兼業」「一人多役」の促進 など

##### (2) 分野ごとに人材確保策を強化する

- 「農林業」「医療・福祉」分野等への更なる支援の充実 など

##### (3) 産業や暮らしでのデジタル化、ロボット化を徹底的に推進する

- 事業者等のデジタル化支援、県・市町村による全県的なDX推進体制の強化 など

##### (4) 外国人が暮らしやすく、働きやすい環境をつくる

- 日本語教育の充実、安心して医療が受けられる体制づくり、企業への受入れ支援 など

##### 【社会経済活力の向上】

##### (5) 強靱で健全な経済構造へ転換する

- 生産性向上の促進、成長期待分野への事業展開等の支援、事業承継・引継ぎ支援 など

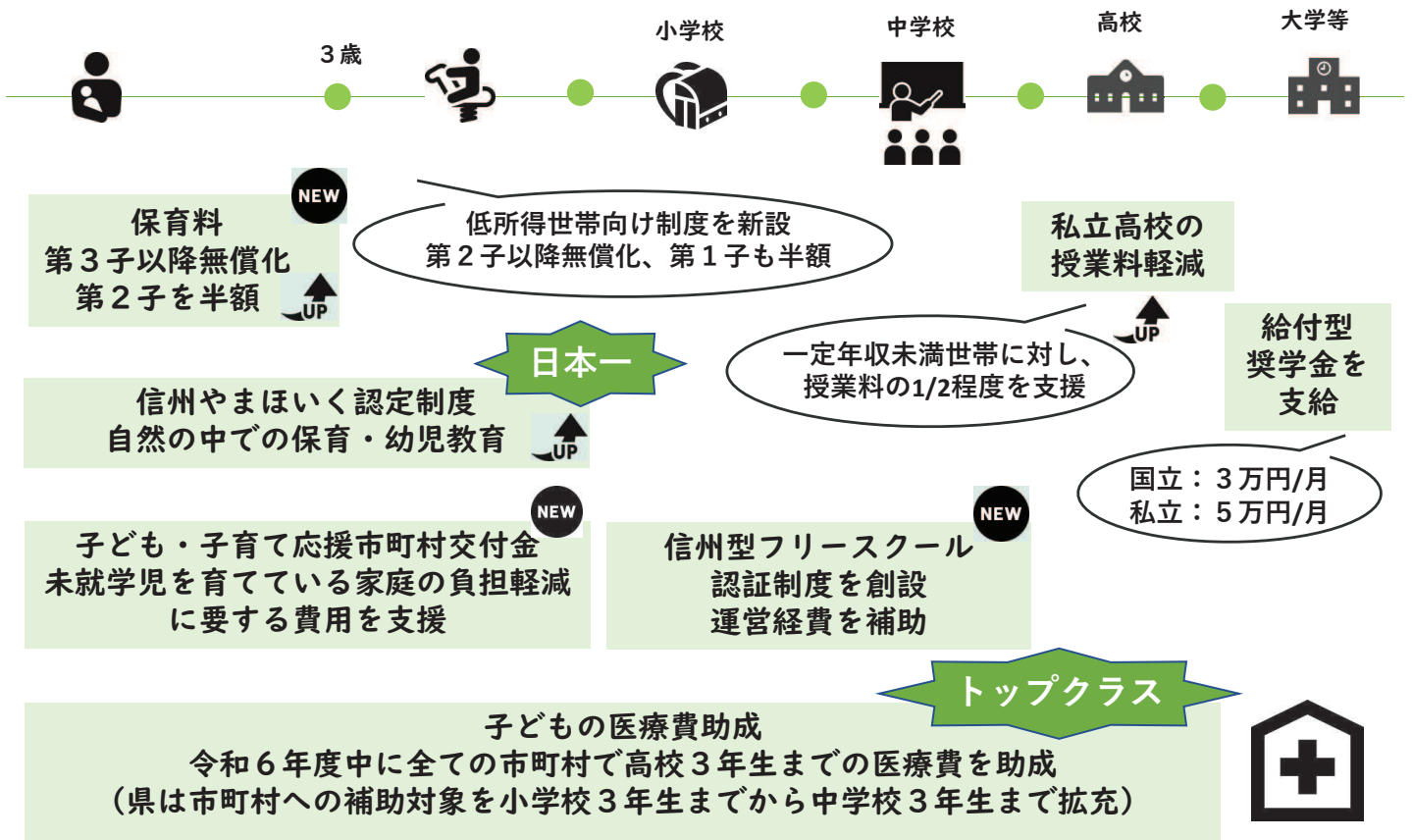
##### (6) 人口規模にふさわしい社会システムを構築する

- 学校等公共施設の再編、行政の主体的関与による交通ネットワークの確保・維持 など

出典：長野県 少子化・人口減少対策 戦略方針（案） 取組の柱 10

子育て家庭を応援  
～長野県の主な経済的支援策～

保育・医療・教育など子育てに係る経済的負担を軽減するための支援



2050年の人口規模や産業構造が変化する中、県民の皆さんの希望が実現でき、しあわせに暮らすために取り組むべきことは何だろう？

考 え て み よ う

少子化・人口減少対策は  
県を含む行政・企業・社会がそれぞれの立場から  
全員で取り組んでいくもの。

一人ひとりが望む社会、実現したい未来のため、

- 県民全員で取り組むこと
- 自分ができること
- 行政に望むことは何だろう



本日の意見交換以外にも、随時皆さまのご意見をお待ちしています。ぜひお気軽にご意見をお寄せください。

↑↑↑