

一般社団法人 持続可能な地域社会総合研究所  
所長 藤山 浩

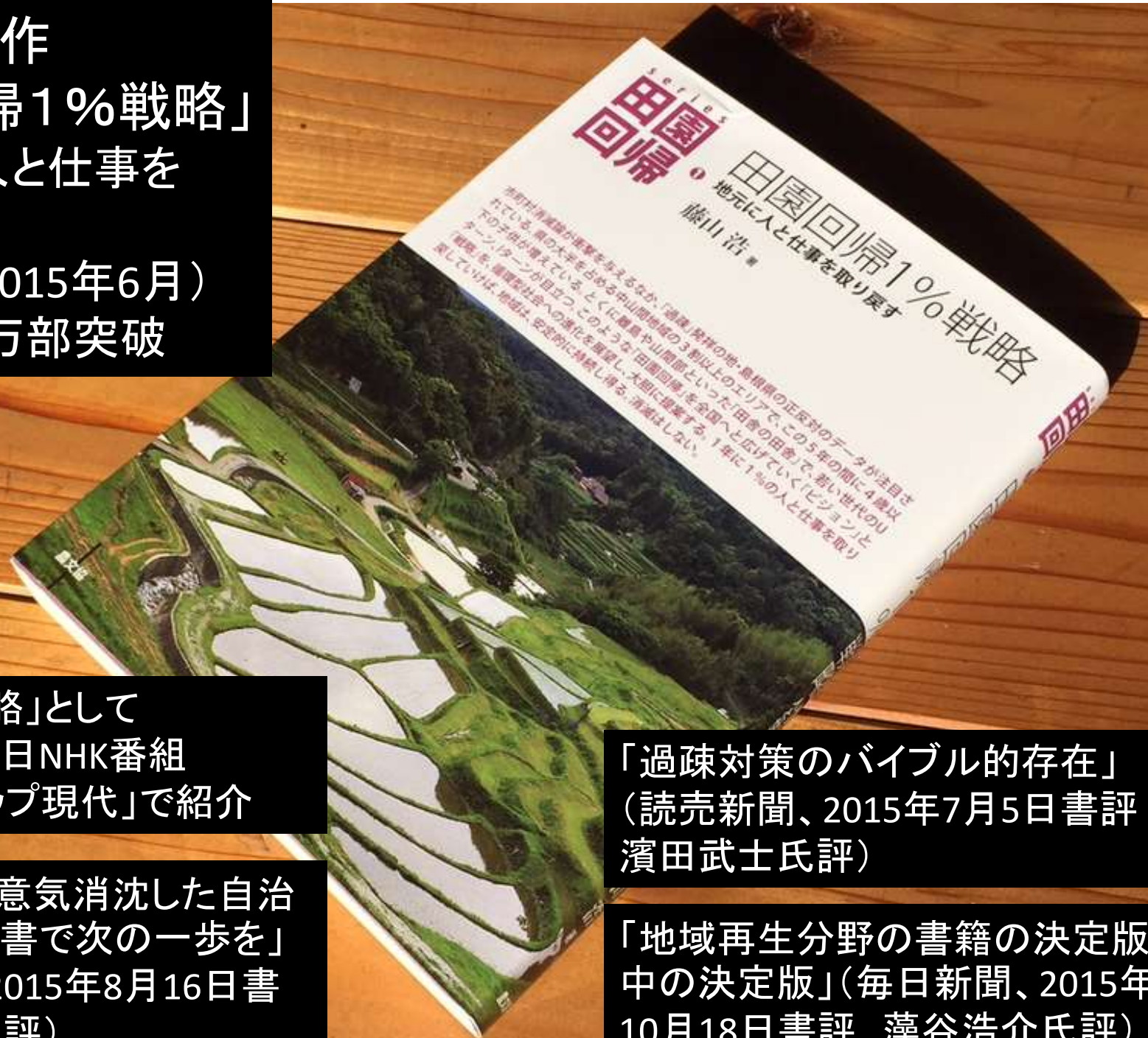
\*「2周目」が見えない暮らし

1. 全国持続可能性市町村分析
2. 人口の1%を取り戻す
3. 所得の1%取り戻す

4. 「合わせ技」の組織と拠点
5. 素敵な女性が未来を創る
6. 地元のつながりの中へ定住



最近の著作  
「田園回帰1%戦略」  
～地元の人と仕事を取り戻す～  
(農文協、2015年6月)  
全国で1万部突破



「移住1%戦略」として  
2015年12月9日NHK番組  
「クローズアップ現代」で紹介

「『消滅論』で意気消沈した自治  
体にぜひ、本書で次の一歩を」  
(朝日新聞、2015年8月16日書  
評諸富 徹氏評)

「過疎対策のバイブル的存在」  
(読売新聞、2015年7月5日書評  
濱田武士氏評)

「地域再生分野の書籍の決定版  
中の決定版」(毎日新聞、2015年  
10月18日書評 藻谷浩介氏評)



果てしなく広がる都市圏。毎日の長時間通勤。そびえ立つビルやタワーマンション。

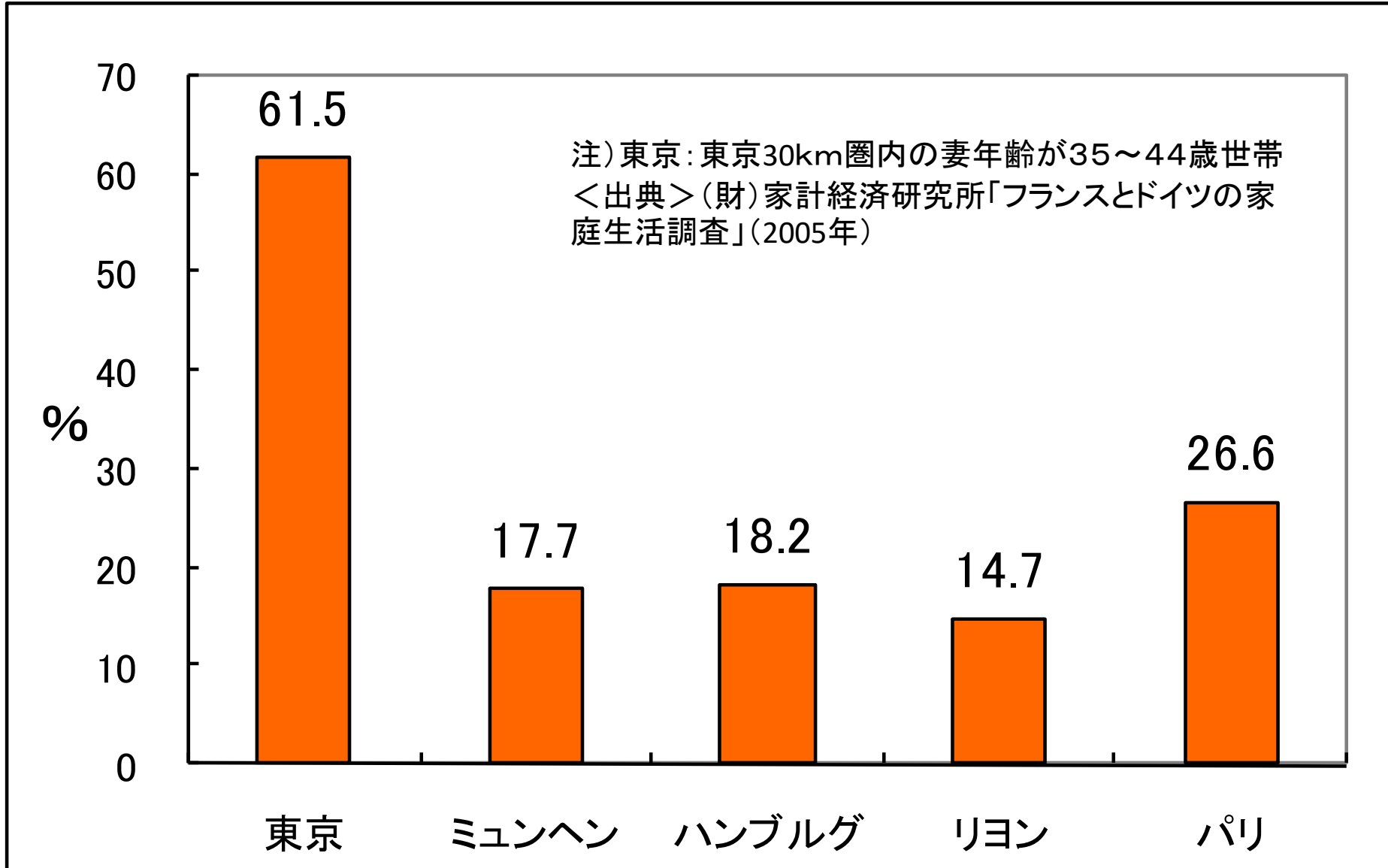
そこで、日々暮らす人々の思いは、周りや次世代の人々に伝わっていくのだろうか？





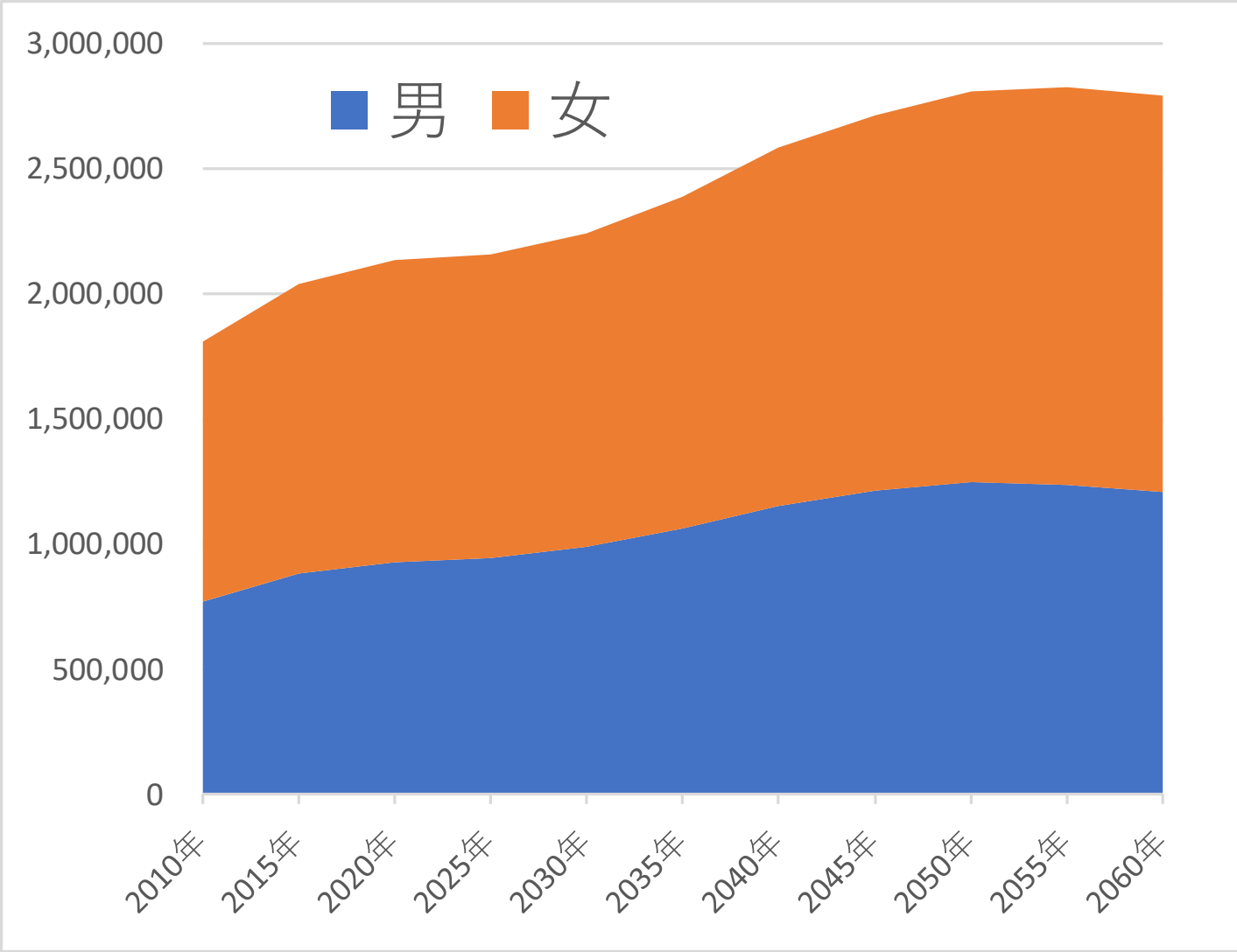
一番大切なこと＝家族でおいしい夕飯を食べること

# 夫の帰宅時間が8時以降の割合（1999年）



世界的に異常な東京の暮らし

# 東京23区における高齢者数の予測



長い目で見て、  
一番持続性がない  
地域社会は東京。

2050年の高齢者は281万人 = 1平方キロ当たり、4,507人  
100m四方に45人 → 介護や医療だけでなく、生活も限界

# 「2周目」が見えない「規模の経済」～「1周目」で全面的な限界に直面

## < 中山間地域 >

## < 都市 >

## < 海外 >

昭和ひとけた  
世代

エネルギー革命  
農林業衰退

安価な食糧・  
石油・資源

1960  
年代

すでに  
25~35歳  
で残存

人口の都市流出

臨海工業地帯の発達

木材輸入  
自由化  
1964年

「過疎」

団塊世代

「過密」←人口の都市集中

1970  
年代

主力世代  
↓  
高齢化

過疎法1970年

過疎対策  
(社会資本整備)

郊外団地

消費型ライフ  
スタイル  
(3C=車、  
クーラー、  
カラーテレビ)

大量消費  
(石油)文明の  
発達

現在

引退局面

「限界集落」

不在地主

60歳定年

東日本  
大震災

地球温暖化  
等の深刻化

中国等の  
経済成長

アジア、  
アフリカ  
都市集中

時代の要請: 中山間地域、都市、  
国土、地球の「限界」の複合解決

2010  
年代

田園回帰+地元の創り直し

「団地の限界」

「国土の限界」

「地球環境の  
限界」

2020  
年代

- ひと・自然・伝統・他地域との  
つながり・循環再生
- 定住自治区の設定

●欧米での田園回帰





市町村名の  
青網掛けは離島。  
下線は非合併

## ■ 2015年 30代女性コーホート 増加率上位30市町村【過疎指定市町村】

順位	県名	市町村名	増減率
1	鹿児島県	<u>十島村</u>	129.4%
2	和歌山県	北山村	83.3%
3	鹿児島県	<u>三島村</u>	78.6%
4	沖縄県	<u>北大東村</u>	47.6%
5	島根県	<u>海士町</u>	47.4%
6	長野県	北相木村	37.5%
7	山梨県	小菅村	34.8%
8	島根県	<u>知夫村</u>	31.3%
9	沖縄県	<u>伊是名村</u>	30.0%
10	鹿児島県	<u>大和村</u>	26.8%
11	宮崎県	諸塚村	26.3%
12	長野県	生坂村	25.8%
13	新潟県	<u>粟島浦村</u>	25.0%
13	長野県	売木村	25.0%
13	沖縄県	<u>渡名喜村</u>	25.0%
16	高知県	<u>三原村</u>	24.4%
17	長野県	中川村	24.3%
18	愛知県	東栄町	23.2%
19	長崎県	<u>小値賀町</u>	22.9%
20	北海道	中川町	21.3%
21	鹿児島県	<u>与論町</u>	20.8%
22	北海道	二セコ町	19.9%
23	鹿児島県	<u>伊仙町</u>	19.5%
24	北海道	仁木町	18.2%
24	大分県	<u>姫島村</u>	18.2%
26	愛知県	豊根村	17.9%
27	宮崎県	日之影町	17.4%
28	長野県	大鹿村	16.7%
29	宮崎県	木城町	16.2%
30	沖縄県	<u>多良間村</u>	14.6%

## ■ 2015～2045年 30代女性増加率上位20市町村 \* 日本創成会議による予測値との比較

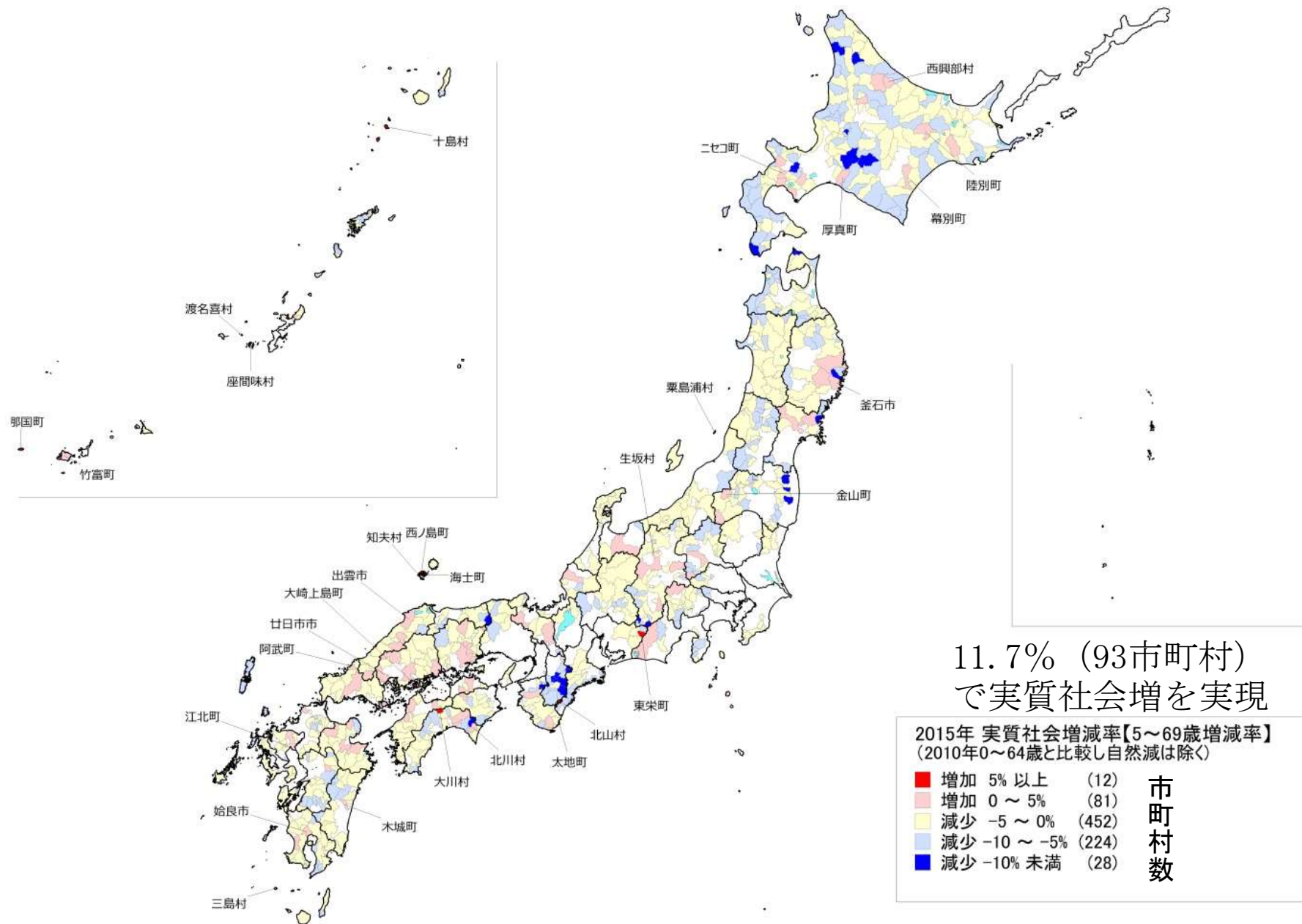
自治体情報			2010年国勢調査値		日本創成会議による予測値				持続地域総研による予測値			
順位	県名	自治体名 <small>* 網掛は離島 * 下線は合併しな かった自治体</small>	人口	20～39 歳女性	2040年 人口	2040 年20 ～39 歳女性	人口変 化率 (%)	20～39 歳女性 変化率 (%)	2040年 人口	2040年 20～39 歳女性	人口変 化率 (%)	20～39 歳女性 変化率 (%)
1	新潟県	<u>粟島浦村</u>	366	14	163	2	-55.4	-83.2	8,227	3,316	2147.8	23589.2
2	鹿児島県	<u>三島村</u>	418	32	254	14	-39.2	-55.8	1,184	164	183.3	413.0
3	鹿児島県	<u>十島村</u>	657	46	423	18	-35.6	-59.8	2,893	182	340.3	295.8
4	和歌山県	北山村	486	24	261	11	-46.4	-53.8	486	47	0.0	96.0
5	沖縄県	<u>多良間村</u>	1,231	90	730	44	-40.7	-51.4	2,292	426	86.2	373.9
6	沖縄県	<u>竹富町</u>	3,859	558	2,271	149	-41.1	-73.2	6,993	1,610	81.2	188.6
7	島根県	<u>海士町</u>	2,374	145	1,294	52	-45.5	-64.3	3,185	409	34.2	182.1
8	群馬県	上野村	1,306	89	739	35	-43.4	-60.7	1,196	215	-8.5	141.2
9	長野県	北相木村	842	43	422	15	-49.9	-65.4	631	53	-25.1	24.0
10	沖縄県	<u>座間味村</u>	865	115	654	48	-24.4	-58.6	1,298	141	50.1	23.0
11	北海道	占冠村	1,394	149	758	95	-45.6	-36.4	1,017	244	-27.0	63.5
12	沖縄県	<u>伊是名村</u>	1,589	118	1,037	50	-34.7	-57.8	1,802	191	13.4	62.0
13	島根県	<u>知夫村</u>	657	27	337	13	-48.8	-51.8	659	67	0.3	149.5
14	宮崎県	諸塚村	1,882	103	774	41	-58.9	-60.2	1,302	144	-30.8	39.4
15	北海道	猿払村	2,825	356	1,958	207	-30.7	-41.7	2,484	423	-12.1	18.8
16	高知県	北川村	1,367	97	791	48	-42.1	-50.8	1,033	110	-24.4	13.0
17	北海道	鹿追町	5,702	599	3,892	283	-31.7	-52.8	4,714	603	-17.3	0.7
18	長野県	生坂村	1,953	151	940	61	-51.9	-59.9	1,473	145	-24.6	-3.9
19	北海道	初山別村	1,369	107	601	37	-56.1	-65.3	809	100	-40.9	-6.7
20	高知県	<u>三原村</u>	1,681	98	930	36	-44.7	-62.8	1,087	80	-35.3	-17.9



網掛けの50%以上の減少は、  
「消滅可能性市町村」とされた基準

# 実質社会増減率 (2015年の5~69歳と2010年の0~64歳を比較、自然減分を補正)

【797の過疎指定市町村対象】



離島・山間部等の小規模町村が健闘。「西高東低」傾向。

\*福島県の避難地域は地図化しているが、実際には変動が大きく正確に算出できない。

## ■2015年 実質社会増加率 上位30市町村【過疎指定市町村】

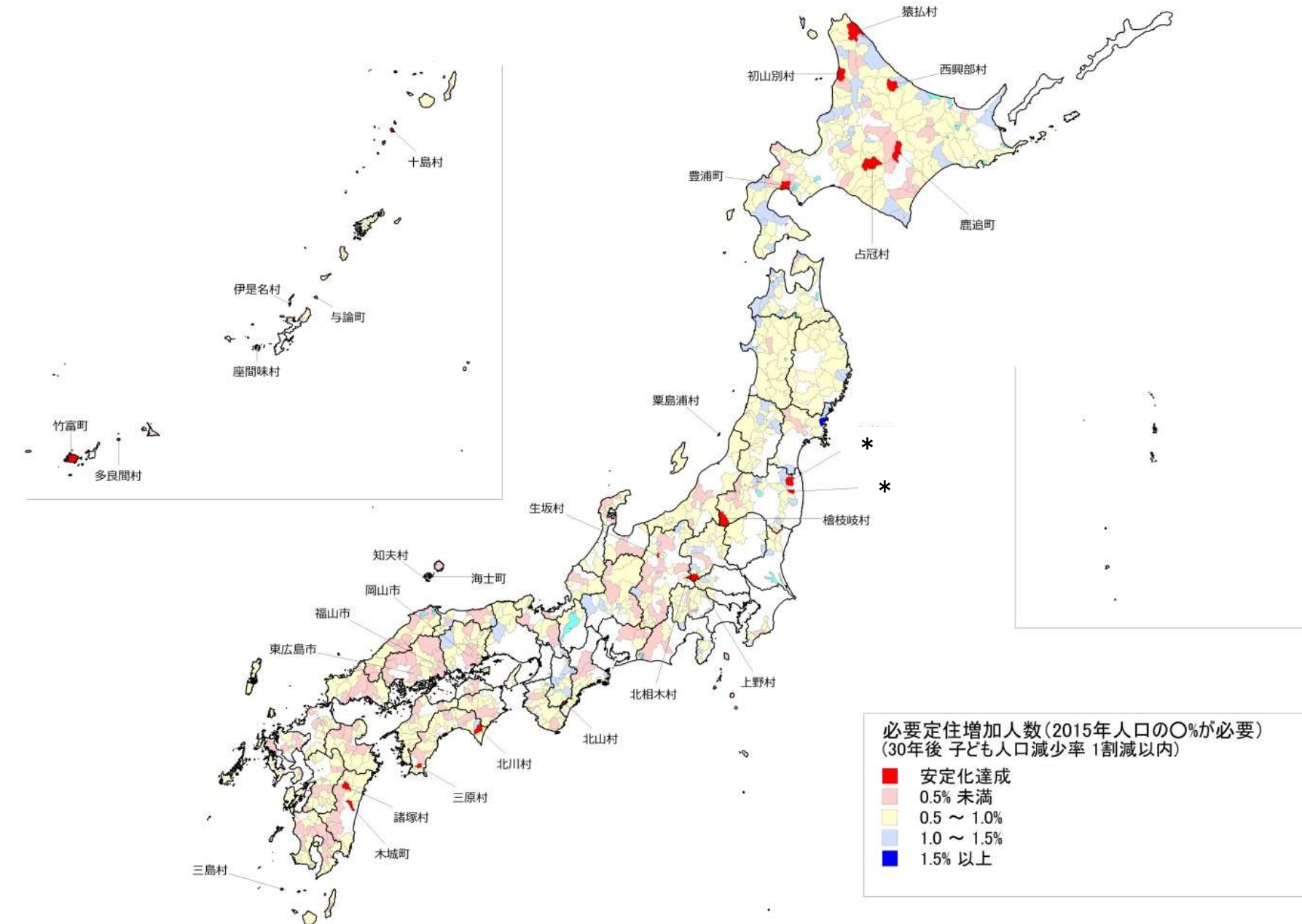
順位	県名	市町村名	増減率
1	鹿児島県	十島村	27.7%
2	新潟県	粟島浦村	17.2%
3	沖縄県	与那国町	17.2%
4	沖縄県	渡名喜村	11.1%
5	島根県	海士町	9.4%
6	島根県	知夫村	8.3%
7	高知県	大川村	7.1%
8	島根県	西ノ島町	6.5%
9	広島県	大崎上島町	6.2%
10	沖縄県	座間味村	5.7%
11	愛知県	東栄町	5.6%
12	和歌山県	北山村	5.3%
13	北海道	二七〇町	4.9%
14	北海道	厚真町	4.3%
15	沖縄県	竹富町	4.0%
16	高知県	北川村	4.0%
17	山口県	阿武町	3.9%
18	福島県	金山町	3.1%
19	宮崎県	木城町	3.1%
20	長野県	生坂村	3.0%
21	鹿児島県	三島村	2.7%
22	北海道	幕別町	2.7%
23	和歌山県	太地町	2.6%
24	岩手県	釜石市	2.6%
25	佐賀県	江北町	2.5%
26	北海道	西興部村	2.3%
27	北海道	陸別町	2.3%
28	鹿児島県	始良市	2.3%
29	島根県	出雲市	2.1%
30	広島県	廿日市市	2.0%

## ■2015年 実質社会増加率 上位30市町村【全市町村】

順位	県名	市町村名	増減率
1	東京都	千代田区	27.8%
2	鹿児島県	十島村	27.7%
3	福岡県	新宮町	19.6%
4	東京都	港区	19.0%
5	東京都	台東区	18.8%
6	新潟県	粟島浦村	17.2%
7	沖縄県	与那国町	17.2%
8	東京都	中央区	15.0%
9	宮城県	大和町	14.1%
10	東京都	渋谷区	12.4%
11	茨城県	つくばみらい市	11.4%
12	沖縄県	渡名喜村	11.1%
13	北海道	東神楽町	10.1%
14	沖縄県	与那原町	9.7%
15	島根県	海士町	9.4%
16	東京都	江東区	8.9%
17	愛知県	阿久比町	8.4%
18	埼玉県	戸田市	8.4%
19	沖縄県	中城村	8.3%
20	島根県	知夫村	8.3%
21	東京都	文京区	8.2%
22	福岡県	福津市	8.1%
23	宮城県	大衡村	8.1%
24	山梨県	昭和町	7.9%
25	三重県	朝日町	7.7%
26	東京都	品川区	7.7%
27	東京都	杉並区	7.6%
28	東京都	荒川区	7.3%
29	東京都	板橋区	7.2%
30	宮城県	富谷町	7.1%

市町村名の  
青網掛けは離島。  
下線は非合併

# 子ども人口安定化に必要な定住増加人数 (2045年時点で2015年時の9割以上の子ども人口維持) 【過疎指定市町村】



離島・山間部等の小規模町村が健闘。「西高東低」傾向。

\*福島県の避難地域は地図化しているが、実際には変動が大きく正確に算出できない。

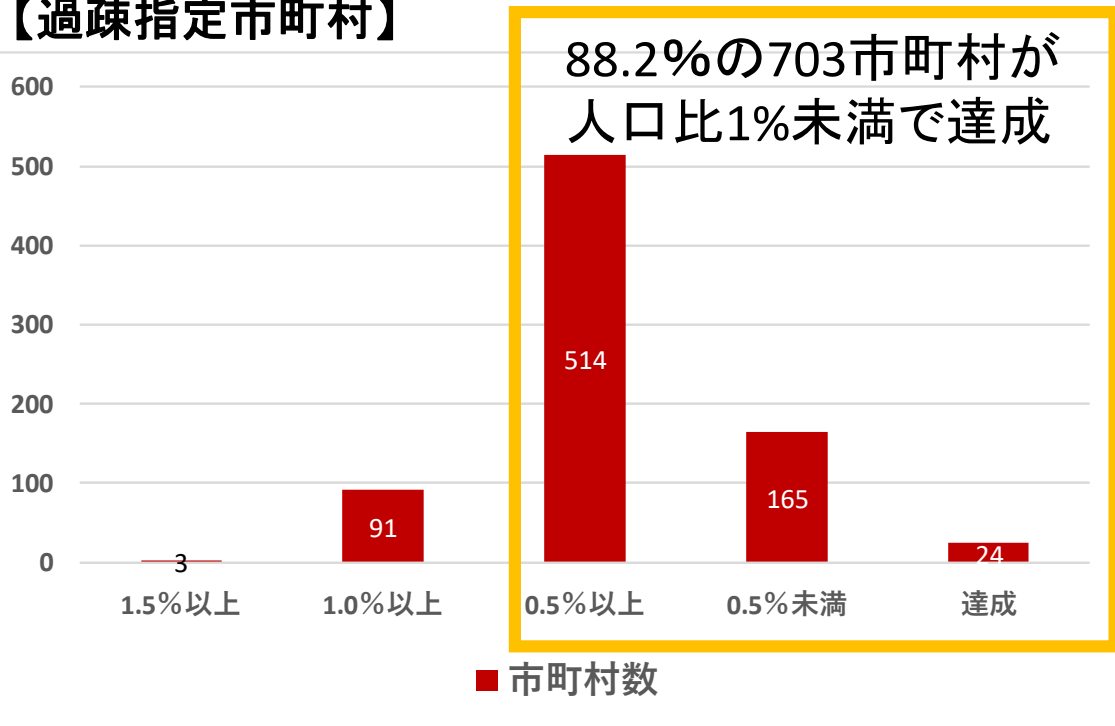
# 子ども人口安定化達成および 上位市町村【過疎指定市町村】

\* 日本創成会議による2010～2040年20～39歳女性減少率予測(網掛けの減少率50%以上は「消滅可能性市町村」)

市町村名の  
青網掛けは離島。  
下線は非合併

順位	県名	市町村名	必要人口(%)	女性減少率
1	北海道	占冠村	0.0%	-36.4%
1	北海道	初山別村	0.0%	-65.3%
1	北海道	猿払村	0.0%	-41.7%
1	北海道	西興部村	0.0%	-55.9%
1	北海道	豊浦町	0.0%	-52.0%
1	北海道	鹿追町	0.0%	-52.8%
1	福島県	檜枝岐村	0.0%	データ無
1	群馬県	上野村	0.0%	-60.7%
1	新潟県	粟島浦村	0.0%	-83.2%
1	長野県	北相木村	0.0%	-65.4%
1	長野県	生坂村	0.0%	-59.9%
1	和歌山県	北山村	0.0%	-53.8%
1	島根県	海士町	0.0%	-64.3%
1	島根県	知夫村	0.0%	-51.8%
1	高知県	北川村	0.0%	-50.8%
1	高知県	三原村	0.0%	-62.8%
1	宮崎県	木城町	0.0%	-44.3%
1	宮崎県	諸塚村	0.0%	-60.2%
1	鹿児島県	三島村	0.0%	-55.8%
1	鹿児島県	土島村	0.0%	-59.8%
1	沖縄県	座間味村	0.0%	-58.6%
1	沖縄県	伊是名村	0.0%	-57.8%
1	沖縄県	多良間村	0.0%	-51.4%
1	沖縄県	竹富町	0.0%	-73.2%
25	広島県	東広島市	0.0%	-27.8%
26	岡山県	岡山市	0.0%	-26.1%
27	広島県	福山市	0.1%	-37.8%
28	鹿児島県	与論町	0.1%	-72.9%
29	岡山県	西粟倉村	0.1%	-50.2%
30	岡山県	奈義町	0.1%	-55.3%

## 子ども人口安定化に必要な定住増加人数の人口比 【過疎指定市町村】

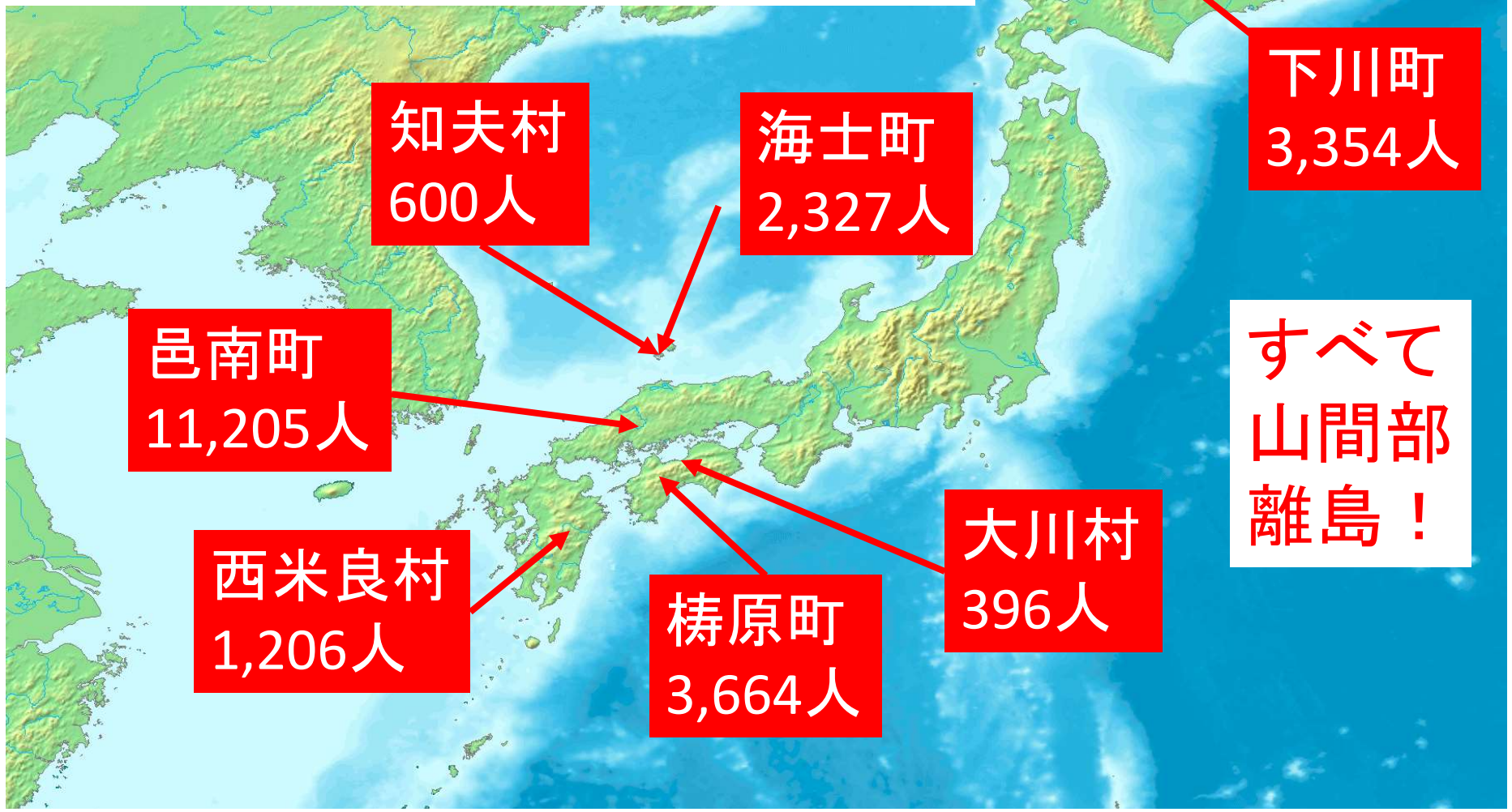


\* 30年後の2045年において、2015年比の9割以上の子ども人口を保持することを条件に、20代前半男女、30代前半子連れ夫婦、60代前半夫婦を毎年同じ組数ほど定住増加させると想定して算出

全域過疎指定の616市町村合計では  
毎年**57,054人**の定住増加で達成可能  
(人口比**0.73%**分)

\* 東京圏は11万7868人の転入超過(2016年)

先端の町村たち～いち早く  
「過疎の終わり」=社会増を実現



地元根ざした暮らしの土台とスタイルを選びとった  
町村が選ばれているという事実。

下川町 町有林を60年で循環利用  
「永遠のグリーンカレンダー」を実現



酪農と連動したメタン発酵による  
最新鋭のバイオガスコジェネシステム



役場・福祉施設・学校・病院・温泉等には  
バイオマス活用の熱供給システムが



縁辺部の集落も再生し、住宅整備。  
ここもバイオマス活用の熱供給システム



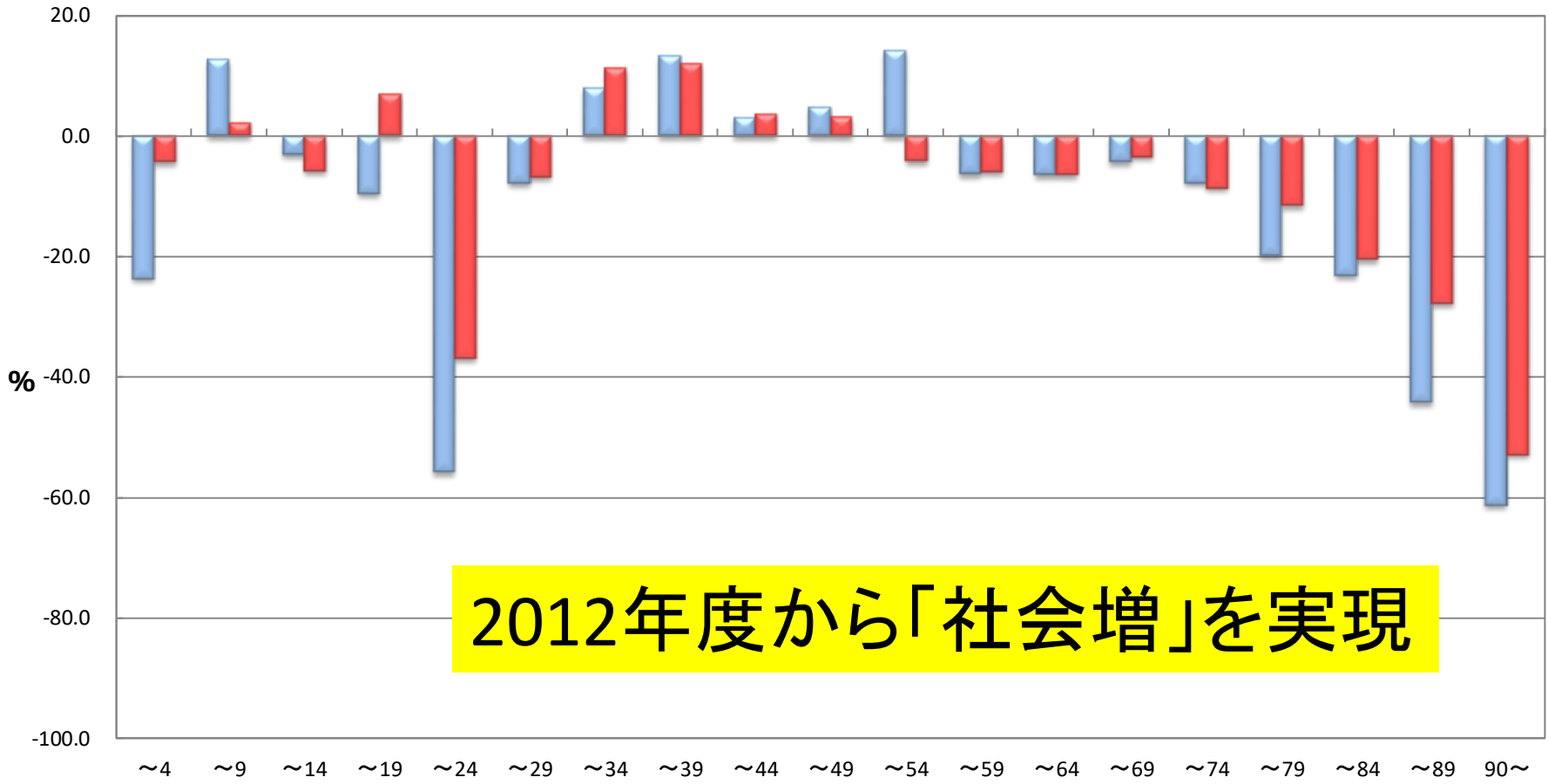
# 下川町 年齢階層別の人口増減(流出入)率

\* 5年前の5歳若い集団との比較

図① コーホート変化率

(各年齢層別 5年間変化率、2011~2016年)

■ 男 ■ 女



2012年度から「社会増」を実現

20代での流出が目立つが、30~40代は入超に