



市長記者発表	
平成28年4月22日	
担当課 (担当者)	地域振興局 地域振興課 (竹氏 正順)
電話 (内線)	20-3183 (2350)

“鳥取市に移住すると健康！「暮らしやすさ」で移住定住者の増加を目指します！

鳥取市の生活環境が移住定住者の健康に与える影響 調査結果を公表

～「精神的安定」「心のゆとり」で体力年齢が1.8歳若返る～

本市では、平成18年9月に、「鳥取市定住促進・Uターン相談支援窓口」を開設して以降、移住希望者に寄り添った、きめ細やかな移住・定住支援の取り組みを進めています。

以前より、本市へ移住された方々から、「精神的・体力的に元気になった」との声を多数お聞きしていたことを受け、平成27年に、移住定住者の心身への効果について、医学的・科学的数値を基にした検証を行うための調査研究を、鳥取大学に委託しました。

その結果、本市への移住による「精神的安定」や「心のゆとり」が、血糖値や体力年齢の若返り（1.8歳）に影響を与えていることが示されました。

記

1 鳥取市に移住すると健康！「暮らしやすさ」を移住の売り込みとします。

今回の調査で、「本市への移住が、血糖値や体力年齢の若返りに影響を与えていること」が客観的に示されたことは、全国に誇れる豊かな自然環境を有し、独自の歴史や文化が根つき、自然災害の被害が比較的少ない地域であることなど、暮らしやすさの魅力にあふれている本市のさらなるイメージアップにつながるものと考えます。

今後は、調査の検証に基づき、鳥取市に移住すると健康！「暮らしやすさ」をPRするため、

- ①鳥取市の生活環境が移住後の健康増進につながることを鳥取市のHPなどで公表する
- ②県外の移住相談会などにおいて、鳥取市に移住すると健康！「暮らしやすさ」をPRする
- ③Uターン登録支援制度を活用して、県外者へ「鳥取市に移住すると健康」をPRするなどを行い、移住定住者のさらなる増加を目指してまいります。

2 調査対象者への結果報告会の開催について

調査にご協力いただいた移住者を対象に、この研究で得られた成果も含めて、調査対象者が健康な定住生活を継続できるようにアドバイス等の報告会を下記のとおり開催します。

- ・日 時 平成28年4月24日（日） 10：00～11：30
- ・場 所 鳥取市役所本庁舎 4階 第2会議室（鳥取市尚徳町116）
- ・内 容 全体結果発表、協力いただいた方への結果伝達、質疑応答
◎調査研究報告 鳥取大学医学部 加藤敏明准教授より

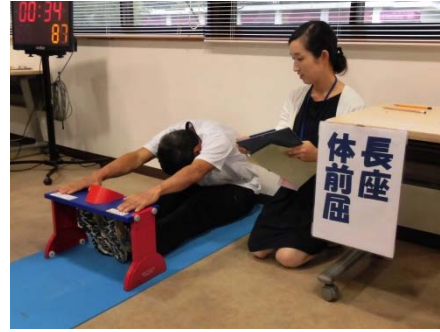
3 本市への移住定住による「心身への効果」の検証結果について

【調査方法】

- ① 委 託 先：鳥取大学医学部社会医学講座病態運動分野（加藤敏明准教授・医学博士）
※加藤敏明准教授・・・H16～鳥取しゃんしゃん体操調査研究
- ② 調査対象者：本市に移住して1年未満の中老年者27名
- ③ 調査内容：問診、血液検査、身体組成、体力測定
- ④ 測定時期：平成27年9月（ベースライン時）と平成28年3月（半年後）に測定
- ⑤ 研究担当者と連絡先：鳥取大学医学部 加藤敏明准教授（電話 0857-31-5662）



調査説明の様子



体力測定の様子

【調査結果のポイント】

〈問診調査〉

鳥取の生活環境の良さとして、雑音や騒音が少なく過ごしやすい、緑が多く自然豊かで癒されることなど精神的な安らぎやゆとりに結びつき、そのことはまた移住者が鳥取に望んでいることでした。

〈身体組成調査〉

BMIと体脂肪率の測定は、始めと6か月後では統計的な有意差は認められず、移住後の生活が肥満傾向を改善するということは言えませんでした。

〈体力測定〉

半年間での体力年齢の変化は、上肢筋力、動的平衡感、柔軟性、歩行能力、複合動作能力が向上し、総合評価として体力年齢の若返り(1.8歳)がみられました。移住生活をきっかけにして、運動習慣が定着したとすれば、その後の人生に多大な恩恵を及ぼすことにつながると推察されます。

〈臨床検査〉

臨床検査値では、収縮期血圧の低下、血清脂質の改善、血糖値の改善がみられました。食生活の改善や運動の習慣化がなされた成果と裏付けられます。加えて、血糖値を調整するインスリンというホルモンは、リラックス時に多く分泌されます。精神的な安定や心のゆとりが、十分な休養につながり、ストレスから解放される時間が確保されるようになったことも関係するのではないかと推察されました。

以上により、調査対象者が鳥取の生活環境について「人が少なく」、「自然が豊か」で「水や食べ物が美味しい」と印象深く感じ、その結果「精神的安定」や「心のゆとり」が生まれており、鳥取市への移住は、健康状況を促進する働きがあると推察されました。

(詳細は、「鳥取市の生活環境が移住定住者の健康に与える影響に関する調査研究報告書」を参照のこと)

【参考資料】鳥取市への移住の状況

～「鳥取市創生総合戦略」の柱 賑わいにあふれる安心して暮らせるまちづくり～

平成18年9月より、「鳥取市定住促進・Uターン相談支援窓口」を開設して以来、平成28年3月末現在で、窓口対応延べ件数11,580件、移住定住者数973世帯1,929人となっています。

H25年度から移住定住者の中でも若者世代(10～30歳代)の割合が増加の傾向で推移しております。全国トップクラスの「住みたい田舎」、「地域の暮らしやすさ」などの魅力を最大限に生かした施策に取り組み、平成27年度から平成31年度までの5年間に、移住定住者数1,100世帯2,000人以上を目指していきます。

平成28年3月31日現在

年度 区分	合計	H18 年度	H19 年度	H20 年度	H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度	H26 年度	H27 年度
窓口対応延べ件数(件)	11,580	262	764	1,086	1,384	1,363	1,220	1,419	1,211	1,442	1,429
相談登録者数(世帯)	3,268	92	175	241	331	297	396	380	383	489	484
移住 (世帯)	973	5	32	59	59	73	107	100	160	200	178
者数 (人)	1,929	7	71	136	133	166	237	214	288	351	326
若者 (世帯)	667	3	19	29	36	32	67	51	118	166	146
世代 (%)	68.6	60.0	59.4	49.2	61.0	43.8	62.6	51.0	73.8	83.0	82.0

