

休日だけ田舎ライフ in 和歌山

和歌山県立向陽高等学校 環境科学科二年
うめみずきチーム
林 祐樹 林 慎一郎

目次

1.現状分析

2.施策提案

3.見込む効果

4.まとめ



目次

1.現状分析

2.施策提案

3.見込む効果

4.まとめ

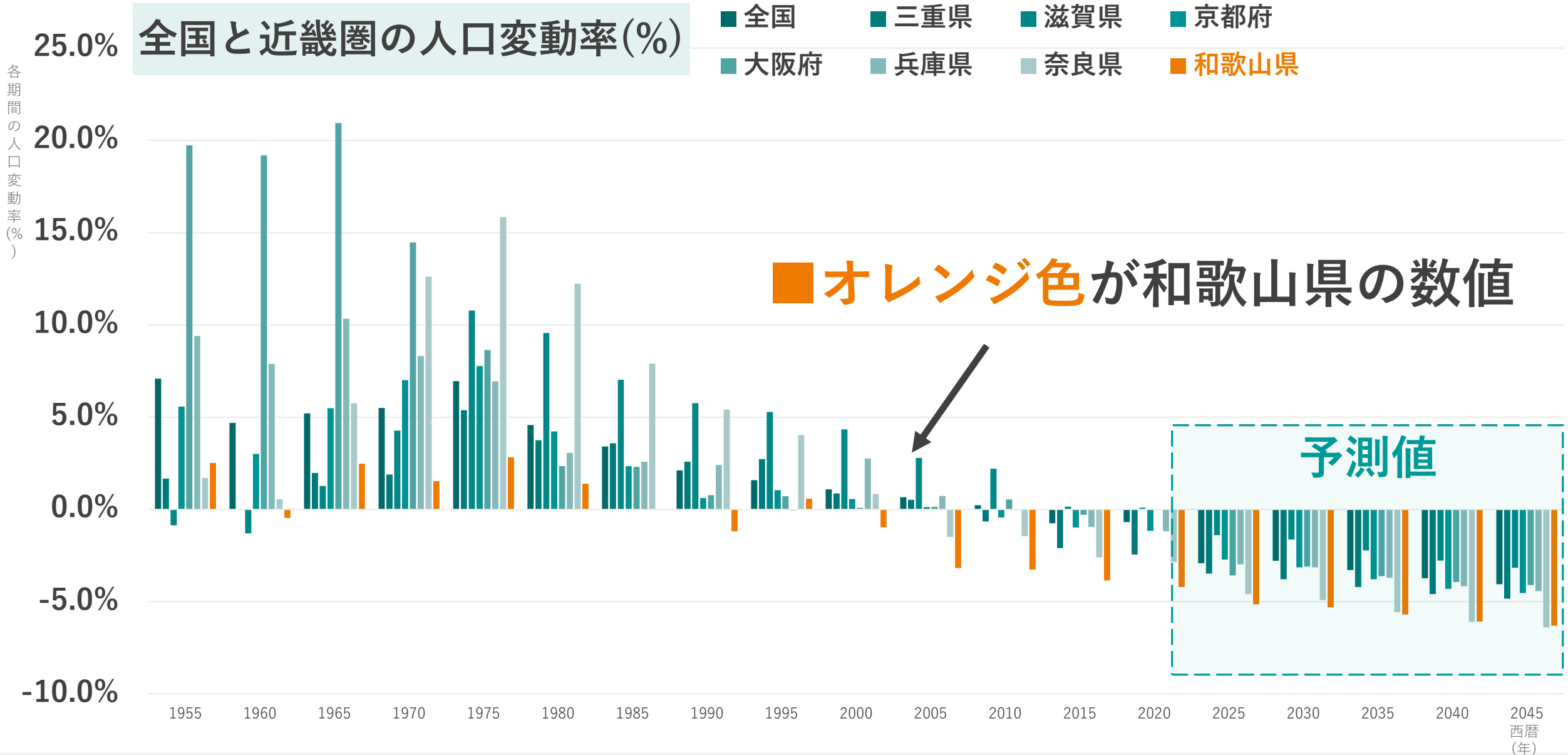


和歌山県の課題

和歌山の課題①

人口減少

和歌山の課題① 近畿圏内でも深刻な人口減少 #1

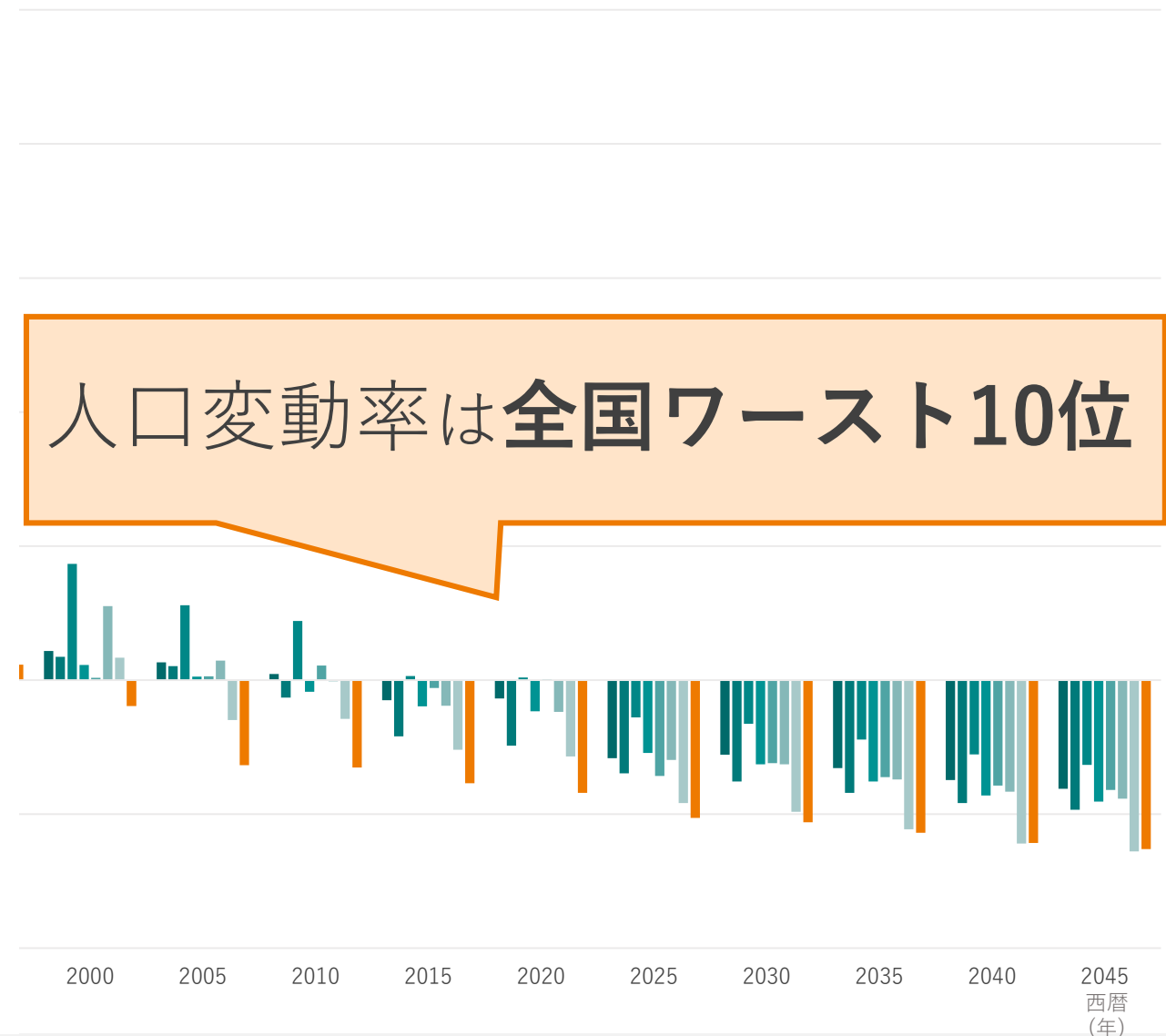


和歌山の課題① 近畿圏内でも深刻な人口減少 #2

2020年度人口増減 ワーストランキング

1位	秋田県(-6.16%)
2位	岩手県(-5.34%)
3位	青森県(-5.32%)
4位	高知県(-4.97%)
5位	山形県(-4.91%)
6位	徳島県(-4.77%)
7位	長崎県(-4.65%)
8位	新潟県(-4.42%)
9位	山口県(-4.40%)
10位	和歌山県(-4.21%)

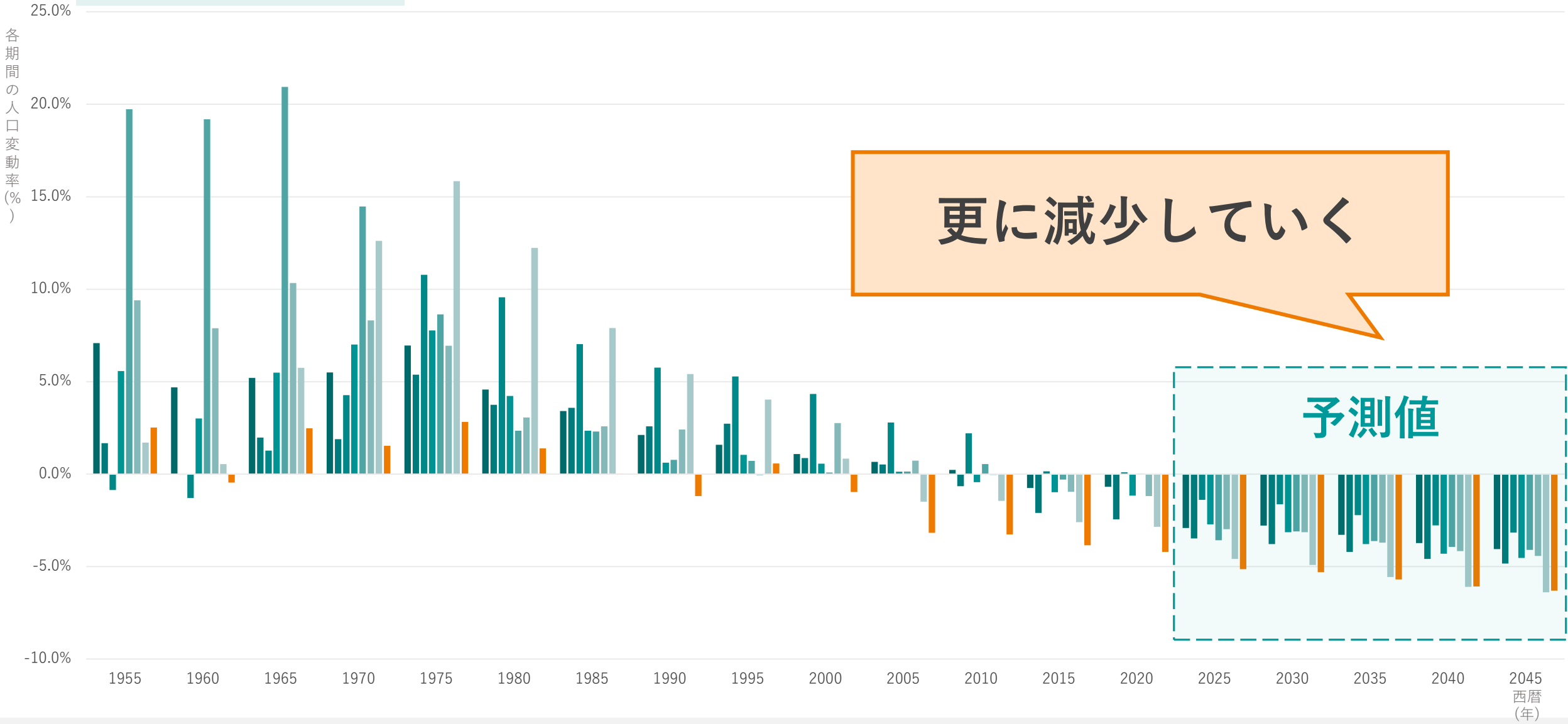
■ 兵庫県
 ■ 奈良県
 ■ 和歌山県



和歌山の課題① 近畿圏内でも深刻な人口減少 #3

全国と近畿圏の人口変動率(%)

■全国 ■三重県 ■滋賀県 ■京都府 ■大阪府 ■兵庫県 ■奈良県 ■和歌山県



和歌山の課題① 人口減少により予想される地域への悪影響

人口減少が進むと…



生活周辺サービスが縮小

学校が統廃合

税収減少により行政の機能が低下

地域組織の担い手が不足

公共交通機関が縮小・撤退

地域コミュニティの機能が低下

空き家・空き地が増加

雇用が減少



生活利便性が低下



地域の魅力が低下



さらなる人口減少につながる



国土交通省白書を参考に作成

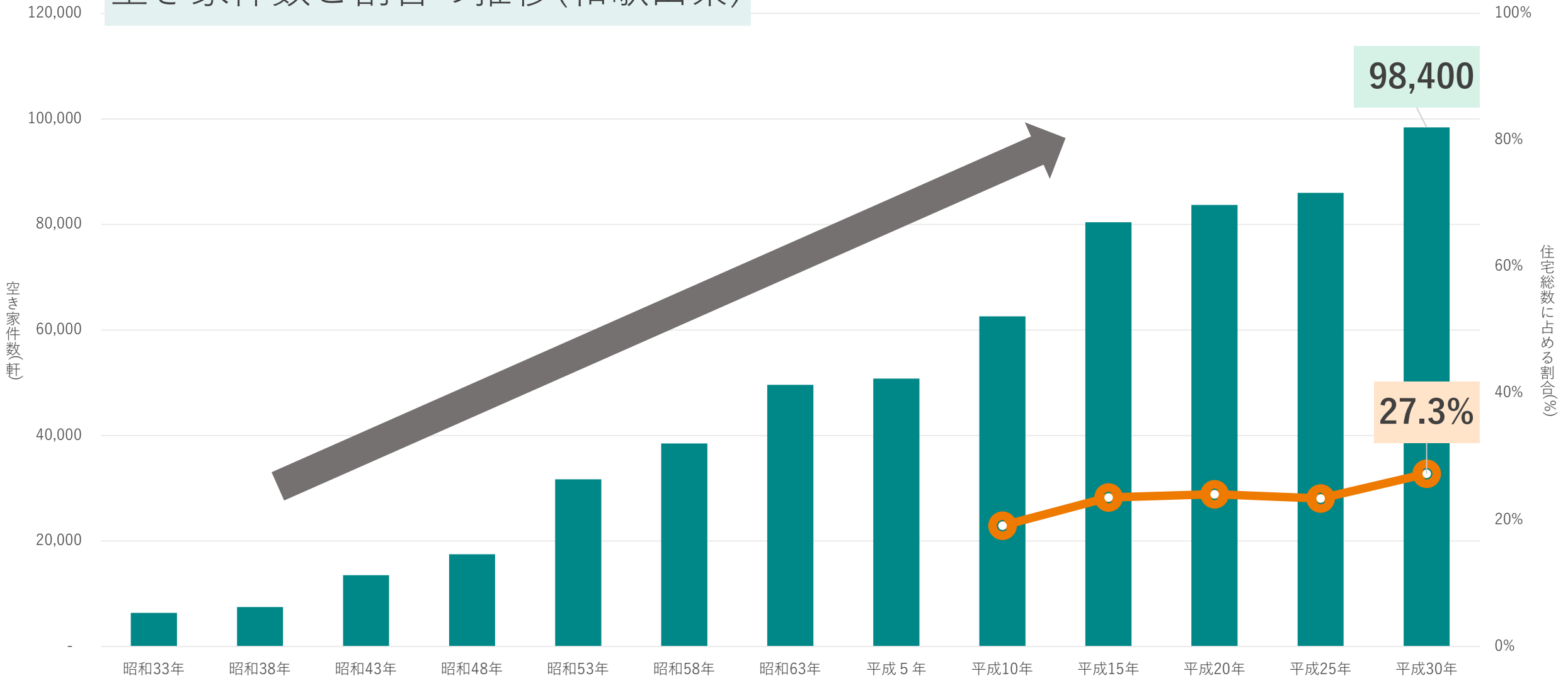
和歌山の課題②

空き家の増加

和歌山の課題② 空き家の増加 #1

空き家件数と割合の推移(和歌山県)

■ 空き家件数 ● 住宅総数に占める割合



和歌山の課題② 空き家の増加 #2

空き家率ランキング(全国) 住宅土地統計調査より作成

	平成10年	平成15年	平成20年	平成25年	平成30年
1位	大阪府(32.14%)	大阪府(35.26%)	大阪府(34.60%)	大阪府(35.15%)	大阪府(36.55%)
2位	東京都(29.91%)	東京都(30.45%)	東京都(32.97%)	東京都(33.60%)	東京都(33.08%)
3位	兵庫県(26.00%)	山梨県(27.48%)	福岡県(27.86%)	山梨県(29.72%)	山梨県(28.61%)
4位	千葉県(21.90%)	兵庫県(25.31%)	山梨県(27.76%)	広島県(26.35%)	和歌山県(27.31%)
5位	神奈川県(21.38%)	和歌山県(23.54%)	兵庫県(25.68%)	福岡県(25.95%)	徳島県(27.09%)
6位	京都府(21.20%)	千葉県(22.56%)	長野県(25.47%)	長野県(25.60%)	徳島県(25.0%)
7位	広島県(20.75%)	神奈川県(22.47%)	北海道(24.33%)	北海道(24.33%)	北海道(24.33%)
8位	愛知県(20.17%)	京都府(22.03%)	広島県(24.27%)	神奈川県(24.27%)	神奈川県(24.27%)
9位	山梨県(19.89%)	広島県(21.87%)	和歌山県(24.05%)	兵庫県(24.05%)	兵庫県(24.05%)
10位	長野県(19.50%)	長野県(21.58%)	千葉県(23.56%)	愛媛県(24.50%)	愛媛県(25.82%)

**全国4位の
空き家率**

アフターコロナに向けた 社会の変化

現状分析①

移住・二拠点生活に
関心が集まっている

Q コロナウイルスの影響で
移住・二拠点居住への関心は高まった？

SUUMOリサーチ
東京都民10,572人を対象にアンケート調査

現状分析① 移住・二拠点生活に関心が集まっている #2

■移住・二拠点居注意識への新型コロナウイルスの感染拡大の影響(全体ベース/単一回答)

		関心が生まれた・高まった計						関心が生まれた・高まった計	
		感染拡大以前は関心がなかったが、感染拡大で関心が生まれた	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でとても高まった	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でやや高まった	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大は影響していない	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でやや低下した	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でとても低下した		
		(%)							
全体		(n=3,306,077)	15.9	11.6	24.1	44.7	1.8	1.9	51.6
性別	男性	(n=1,839,371)	15.1	11.5	24.1	45.8	1.5	1.9	50.7
	女性	(n=1,466,706)	16.8	11.7	24.2	43.2	2.2	1.8	52.7
年代別	20代	(n=705,548)	19.1	13.8	26.3	37.3	1.6	2.0	59.2
	30代	(n=752,339)	17.7	11.9	26.0	41.9	1.2	1.4	55.6
	40代	(n=806,807)	16.7	12.4	22.9	44.5	1.7	1.8	52.0
	50代	(n=640,394)	12.3	9.4	22.3	52.1	1.9	2.0	44.0
	60代	(n=400,989)	10.5	9.4	22.4	51.3	3.7	2.8	42.3
ライフステージ別	シングル世帯 男性	(n=618,213)	14.5	12.6	24.9	44.9	1.1	2.1	52.0
	シングル世帯 女性	(n=444,589)	18.7	12.1	25.7	39.8	1.9	1.8	56.5
	カップル(60歳未満)世帯	(n=479,069)	14.6	11.1	24.9	45.8	1.8	1.9	50.6
	シニアカップル(60歳以上)世帯 子供なし	(n=119,165)	10.7	9.6	23.3	50.1	3.3	3.0	43.6
	シニアカップル(60歳以上)世帯 子育て卒業	(n=39,381)	9.0	10.1	27.4	47.8	3.8	1.9	46.5
	ファミリー世帯 末子小学生未満	(n=336,501)	19.6	13.4	24.6	40.0	1.5	0.8	57.6
	ファミリー世帯 末子小学生以上の学生	(n=397,570)	15.6	12.7	23.7	44.4	1.6	2.0	52.0
	ファミリー世帯 末子社会人	(n=127,459)	13.1	7.6	25.2	49.4	3.1	1.7	45.9
	その他	(n=744,130)	16.2	10.6	22.0	47.0	2.1	2.2	48.8

現状分析① 移住・二拠点生活に関心が集まっている #3

■移住・二拠点居留意識への新型コロナウイルスの感染拡大の影響(全体ベース/単一回答)

関心が生まれた・高まった計			感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でやや高まった	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でとても高まった
感染拡大以前は関心がなかったが、感染拡大で関心が	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でとても高まった	感染拡大以前から関心があったが、感染拡大でやや高まった		

コロナの影響で
移住に興味を持った人

関心なかった ▶ 関心生まれた	15.9%
関心あった ▶ とても高まった	11.6%
関心あった ▶ やや高まった	24.1%

合計
51.6%

シニアカップル(60歳以上)世帯 子育て卒業	(n=39,381)	9.0	10.1	27.4	47.8	3.8	1.9	46.5
ファミリー世帯 末子小学生未満	(n=336,501)	19.6	13.4	24.6	40.0	1.5	0.8	57.6
ファミリー世帯 末子小学生以上の学生	(n=397,570)	15.6	12.7	23.7	44.4	1.6	2.0	52.0
ファミリー世帯 末子社会人	(n=127,459)	13.1	7.6	25.2	49.4	3.1	1.7	45.9
その他	(n=744,130)	16.2	10.6	22.0	47.0	2.1	2.2	48.8

現状分析②

和歌山への移住に
関心が集まっている

現状分析② 和歌山への移住に関心が集まっている #1

	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年 窓口相談件数	2020年 セミナー参加者数
1位	長野県	山梨県	長野県	長野県	長野県	静岡県	和歌山県
2位	山梨県	長野県	山梨県	静岡県	広島県	山梨県	広島県
3位	島根県	静岡県	静岡県	北海道	静岡県	長野県	佐賀県
4位	静岡県	広島県	広島県	山梨県	北海道	福岡県	静岡県
5位	岡山県	福岡県	新潟県	新潟県	山梨県	宮城県	長野県
6位	広島県	岡山県	福岡県	広島県	福岡県	広島県	北海道
7位	高知県	大分県	岡山県	福岡県	新潟県	北海道	山梨県
8位	秋田県	新潟県	福島県	富山県	佐賀県	和歌山県	愛媛県
9位	大分県	長崎県	宮崎県	宮崎県	高知県	神奈川県	新潟県
10位	宮崎県	宮崎県	富山県	福島県	愛媛県	群馬県	福島県
11位	富山県	高知県	愛媛県	佐賀県	大分県	岐阜県	岩手県
12位	長崎県	栃木県	高知県	大分県	福島県	茨城県	富山県
13位	香川県	鹿児島県	和歌山県	高知県	和歌山県	栃木県	香川県
14位	山口県	愛媛県	群馬県	群馬県	香川県	福島県	岡山県
15位	新潟県	富山県	山口県	山口県	群馬県	長崎県	岐阜県
16位	福島県	神奈川県	北海道	愛媛県	山口県	宮崎県	鳥取県
17位	熊本県	群馬県	大分県	香川県	宮城県	富山県	山形県
18位	岐阜県	熊本県	栃木県	宮城県	富山県	山口県	島根県
19位	鹿児島県	福島県	長崎県	和歌山県	宮崎県	愛媛県	神奈川県
20位	和歌山県 /三重県	秋田県	宮城県	長崎県	山形県	鹿児島県	山口県
回答件数	4,325	6,777	8,498	9,772	11,458	4,400	3,702

移住希望地ランキング(東京)

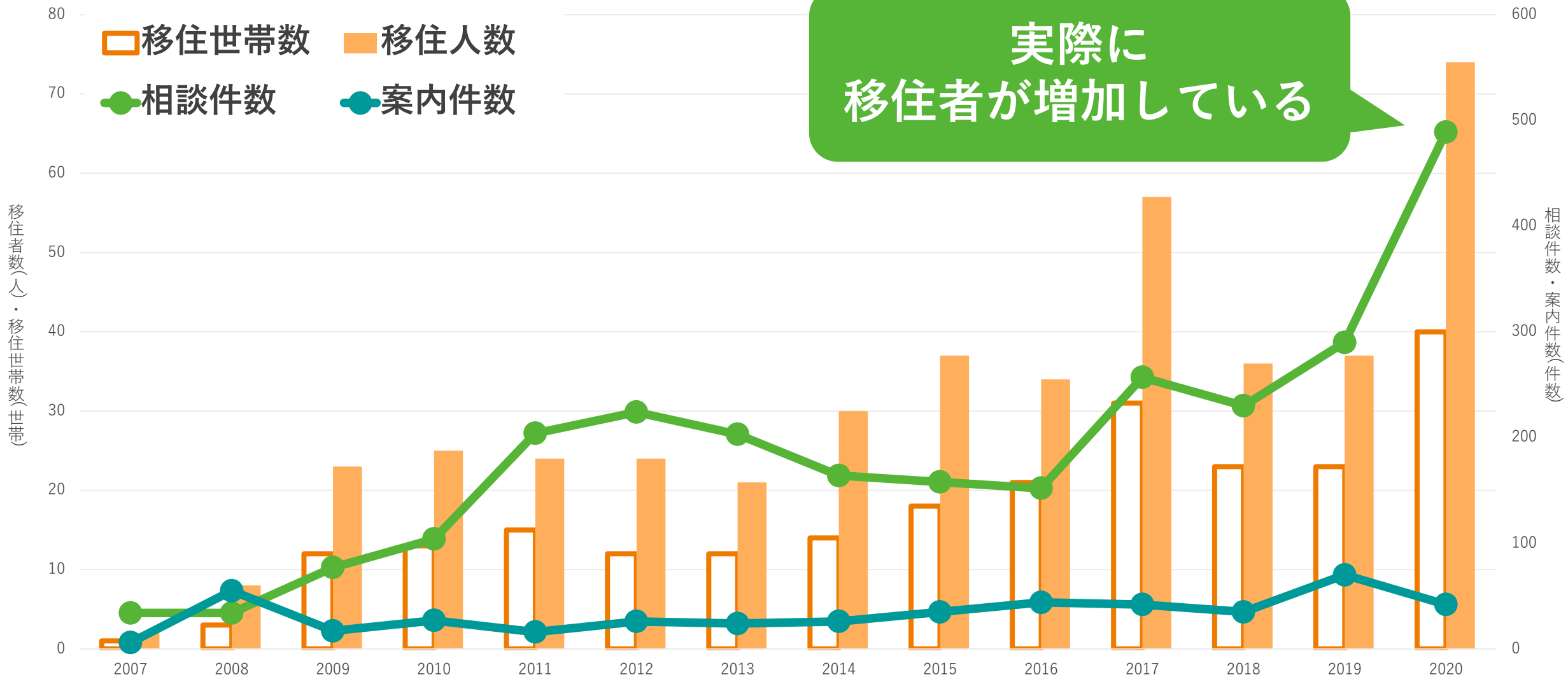
2020年の和歌山県

セミナー参加者数 **1位**

窓口相談件数 **8位**

現状分析② 和歌山への移住に関心が集まっている #2

和歌山県田辺市への移住者・移住希望者の推移

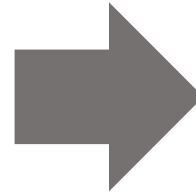


実際に
移住者が増加している

施策の方針

人口減少が深刻

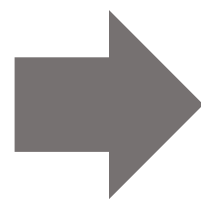
空き家が増加



移住者を増やすことで
和歌山を活性化

移住・二拠点生活 和歌山県
が注目されている

移住者を増やすことで
和歌山を活性化する



移住希望者は
どんな希望・不安を
感じているのだろうか？

ターゲット層分析①

移住生活に求められるのは？

ターゲット層分析① 移住希望者が移住生活に求めるものはなにか

移住・二拠点生活を希望する理由として当てはまる項目と割合

自然が豊かな環境で生活したい (56.2%)

リラックス・リフレッシュできる時間・空間がほしい (41.4%)

住居費を下げたい (31.1%)

広い家に住みたい (29.7%)

生活費を下げたい (27.3%)

満員電車での**通勤**をやめたい (26.4%)

東京での生活・仕事に**疲れた**から (21.9%)

東京の密集した都市環境は**災害のリスク**が高いと思うから (18.9%)

新型コロナウイルスなどの**感染症にかかるリスク**を減らしたいから (18.4%)

自分の生まれ育った場所で暮らしたいから (14%)

ターゲット層分析②

移住者の希望は満たされるのか？ ～リフレッシュ～



自然が豊かな環境で生活したい！ (56.2%)

リラックス・リフレッシュできる時間・空間がほしい！ (41.4%)

東京での生活・仕事に疲れた！ (21.9%)

ターゲット層分析② 和歌山は移住者の希望を満たすことができるのか？

和歌山はストレスを感じている県民が少ない

ストレスオフ県ランキング(2020年)

	男性		女性	
1位	青森県	32.6	鳥取県	54.2
2位	山口県	32.2	滋賀県	52.2
3位	山梨県	27.3	山口県	49.5
4位	和歌山県	24.1	和歌山県	45.4
5位	徳島県	21.3	長崎県	38.5

ストレス少なさ
全国4位

ストレスを感じている
住民が少ない町であれば、
移住後も快適な生活を送れる

ターゲット層分析③

田舎に移住することの
問題はなにか？

ターゲット層分析③ 田舎に移住することの問題はなにか

地方圏へ移住することへの不安として当てはまるもの

働き口が見つからないこと(50.8%)

公共交通機関が不便なこと(49.7%)

賃金が安いこと(46.0%)

日常生活が不便なこと(36.8%)

医療福祉の施設が少ないこと(31.5%)

人間関係が難しいこと(24.6%)

地域の文化や風習が異なること(17.2%)

レジャーや娯楽の施設が少ないこと(13.9%)

災害対策や治安対策が不十分であること(9.5%)

過去の人間関係に戻って生活すること(6.3%)

都会で失敗したなどとネガティブな噂がたつこと(5.8%)

教育環境が良くないこと(3.9%)

ターゲット層分析③ 田舎に移住することの問題はなにか

地方圏へ移住することへの不安として当てはまるもの

働き口が見つからないこと (50.8%)

公共交通機関が不便なこと (49.7%)

賃金が安いこと (46.0%)

日常生活が不便なこと (36.8%)

医療福祉

もし休日だけ移住するとしたら…?

地域の文化や風習が異なること (17.2%)

レジャーや娯楽の施設が少ないこと (13.9%)

災害対策や治安対策が不十分であること (9.5%)

過去の人間関係に戻って生活すること (6.3%)

都会で失敗したなどとネガティブな噂がたつこと (5.8%)

教育環境が良くないこと (3.9%)

ターゲット層分析③ 田舎に移住することの問題はなにか

地方圏へ移住することへの不安として当てはまるもの

働き口が見つからないこと (50.8%)

公共交通機関が不便なこと (49.7%)

賃金が安いこと (46.0%)

日常生活が不便なこと (36.8%)

医療福祉の充実

地域の文化や

これだけの項目を
解消することが出来る

こと (13.9%)

災害対策や治安対策が不十分であること
(9.5%)

過去の人間関係に戻って生活すること (6.3%)

都会で失敗したなどとネガティブな噂がたつ
こと (5.8%)

教育環境が良くないこと (3.9%)

目次

1.現状分析

2.施策提案

3.見込む効果

4.まとめ

休日だけ田舎ライフ in和歌山

都心部に住む人に仕事は休みの日だけ

”移住”しに来てもらう

施策提案 休日だけ田舎ライフin和歌山

経済的・精神的に気楽に
できるけど移住生活とは程遠い

和歌山県にとっては望ましいが
移住者は大きな決断が必要

旅行

田舎ライフ

別荘

移住

大きな決断は必要ないが移住に近い体験ができる、
新たな『田舎ライフ』のプランを提供する

施策提案 休日だけ田舎ライフin和歌山

■休日だけ田舎ライフの特徴



手続きがかんたん ▶ 旅行サイトからも手続きができる。



空き家を利用する ▶ 住居として空き家を利用してもらう。



移住に近い
アクティビティ ▶ 移住後の生活への不安を減らせる。



お金がかからない ▶ 旅行と同じくらいの料金で利用できる。

田舎ライフの企画①

「冬限定！みかん農家体験」

施策提案① 「冬限定！みかん農家体験」

みかんの収穫作業の体験プラン

■プランの詳細

11月から12月の期間限定でみかん農家の農作業体験をしていただきます。

一日のスケジュール(例)

07:45 出勤

08:00 作業開始

10:00 休憩

11:30 昼休み

12:30 作業再開

15:00 休憩

17:00 退勤



■想定するプランの概要

費用：1人あたり2,000円/泊

場所：和歌山県有田郡 有田川町 ししがせの家

期間：一泊二日

施策提案① 「冬限定！みかん農家体験」

■プランの背景

和歌山県のみかん農家は人手不足に悩んでいる

『(有田)市が昨年8月に市内の農家を対象にしたアンケートによると、回答者の約4割が「繁忙期における労働力確保が困難」と回答したという。』

農作業の体験をしてみたい人が多い

「農作業の体験をしたい」と考えている人は全体の57.1%に、30代では70.4%にもなる。

<みかん農家のメリット>

- ・労働力を安く確保できる
- ・みかんに親しみを持ってもらえる



<利用者のメリット>

- ・従来の農家体験(援農)より短い期間で参加できる
- ・みかん農家の仕事を体験できる

田舎ライフの企画②

「デジタル断食でリフレッシュ」

施策提案② 「デジタル断食でリフレッシュ」

ネットが繋がりにくい山奥で
デジタルから離れるプラン

スマホ・パソコンから離れる
和歌山の自然に触れる



リフレッシュ！

- スマホやパソコンなどのデジタル機器は住居のロッカーに保管する。
- 睡眠時間や食事に気を使った生活を送る。ネットもテレビもないからすぐに眠ることができるはず。
- 昼間は熊野古道散策の山林風景のによってリフレッシュする。



■想定するプランの概要

費用：一人あたり3,000円/月
場所：和歌山県田辺市 本宮町
期間：一泊二日

施策提案② 「デジタル断食でリフレッシュ」

■プランの背景

デジタル端末は精神的疲労の原因



89.4%の人がスマートフォンを利用している。



携帯電話を高頻度に使用することが睡眠障害やうつ症状のリスクを高める。



SNSの利用を1日30分に制限すると孤独感やうつ症状が減少した。

デジタルで疲れた人を癒やす必要がある

自然は様々なメリットをもたらす



自然に触れる時間が長いほどうつ症状や高血圧の有病率が下がり、身体活動量が増加する。



自然公園で旧石器時代の生活を4日間に渡って再現する研究では被験者の代謝機能にプラスの影響をもたらした。



ピレネー山脈にて10日間の古代生活を行った結果、代謝や免疫に関する機能が改善された。

田舎ライフの企画③

移動時間を楽しめるアプリの提供

施策提案③ 移動時間を有意義にするアプリの提供

移動時間や滞在時間、活動内容に応じてポイントを付与するアプリを提供する



ポイント獲得

和歌山への移動時間や活動に対してポイントをゲットできる。



ニュース機能

近くのお店や田舎ライフの情報を見ることができる。



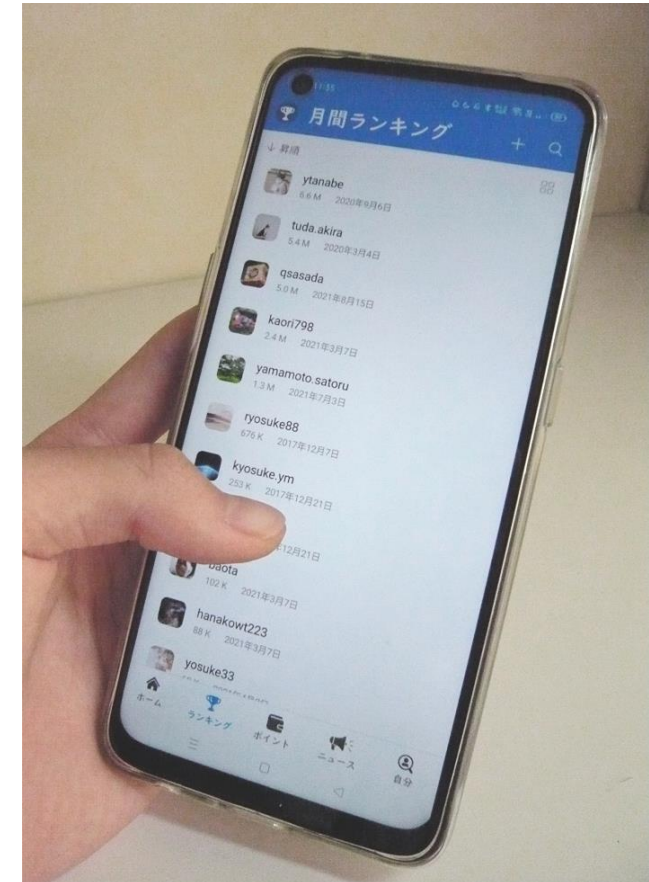
ポイント利用

獲得したポイントは地域のお店で買い物に利用できる。



ランキング機能

獲得ポイントに応じて、レベルやランキングが変わる。



目次

1.現状分析

2.施策提案

3.見込む効果

4.まとめ



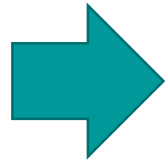
見込む効果 施策実施によって得られる効果

■移住者増加につながるメリット

移住に強い興味を持つ人が
「休日だけ田舎ライフ」を
利用することで



最終的には
移住につながる



”移住に強い興味を持つ人”はどれくらい
存在するのか？

和歌山を除く日本全国の人口
(125,303,535人)

移住に興味を持っている人35.6%
(44,608,058人)

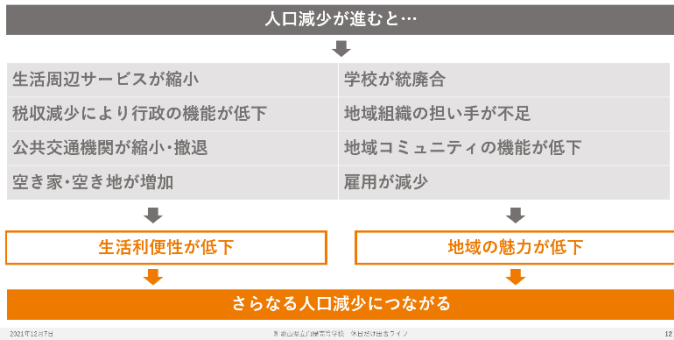
移住に強い興味を持っている人10.7%

推定値 4,773,062人

見込む効果 施策実施によって得られる効果

■ 移住以外でのメリット

和歌山の課題② 人口減少により予想される地域への悪影響



人口減少による悪影響への対策

- ・ 生活周辺サービスの縮小
- ・ 公共交通機関の縮小・撤退
- ・ 空き家・空き地の増加

の解消につながる



地域産業や地域住民のメリット

- ・ みかん農家の人手不足が解消など



空き家問題への対策

空き家に活用法ができることで空き家問題に歯止めをかけられる。

目次

1.現状分析

2.施策提案

3.見込む効果

4.まとめ



まとめ

現状分析

移住者の増加を狙うのが良い

施策提案

移住でもない旅行でもない滞在のプランを提供する

具体的な企画

みかん農家体験プランを提供する
デジタル断食プランを提供する
移動時間を有意義にするアプリ提供する

見込む効果

移住者の増加・地方の活性化につながる

最後まで読んでいただきありがとうございました

■ データ分析に利用したツール

- Microsoft Office (スライド作成・分析・データ管理)

■ 資料作成に利用したサイト

- フリー素材サイト ぱくたそ (URL: <https://www.pakutaso.com/>)
- かわいいフリー素材集 いらすとや (URL: <http://www.irasutoya.com/>)
- フリーアイコン素材 ICOOON MONO (URL: <https://icooon-mono.com/>)

■ 参考資料リスト1 (スライド別・重複する項目あり)

和歌山県の課題「近畿圏内でも深刻な人口減少」

1. 総務省より国勢調査 時系列データ年齢 (3区分) 男女別人口及び年齢別割合, 都道府県市区町村 (昭和55年から平成27年)
2. 総務省より令和二年度国勢調査 人口速報集計
3. 国立社会保障・人口問題研究所より平成30年度推計 地域別将来人口推計

和歌山県の課題「人口減少による地域への悪影響」

4. 平成26年度国土交通省白書 第一章

和歌山県の課題「空き家の増加」

5. 平成30年度住宅土地統計調査より「住居世帯のない住宅 (7区分), 住宅の種類 (2区分), 建て方 (4区分), 構造 (3区分), 別居世帯のない住宅数 (高齢者対応型共同住宅数 特掲) 全国, 都道府県, 21大都市」

6. 平成30年度住宅土地統計調査より「建物の建て方(4区分), 階数(5区分)別むね数 - 全国, 3大都市圏, 都道府県, 大都市(平成10年~30年)」

現状分析「移住と二拠点生活に関心が集まっている」

7. SUUMOリサーチセンター 東京都民が移住・二拠点居住したいエリアランキング調査 (URL: <https://suumo-research.com/> 2021/09/15閲覧)

現状分析「和歌山県への移住に関心が集まっている」

8. 認定NPO法人ふるさと回帰支援センター2020年移住希望地域ランキング公開 (URL: https://www.furusatokaiki.net/topics/ranking_2020/ 閲覧日: 2021/08/26)

9. 紀伊民報「田辺市への移住が過去最多 コロナ渦で関心高まる」 (閲覧日: 2021/10/09 URL: <https://agara.co.jp/article/126722>)

ターゲット層分析「移住希望者が移住生活に求めるものはなにか」

10. SUUMOリサーチセンター東京都民が移住・二拠点居住したいエリアランキング調査 (URL: <https://suumo-research.com/> 2021/09/15閲覧)

ターゲット層分析「和歌山は移住者の希望を満たすことができるのか」リフレッシュ編

11. 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス「ストレスオフ県ランキング2020 発表! 男性第1位は「青森県」女性第1位は「鳥取県」が2連覇」 (URL: <https://stressoff-lab.jp/research/9036/> 2021/09/19 閲覧)

12. 和歌山県の観光 | 和歌山県 (URL:

- <https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/020300/kids/wakadata/kanko.html> 閲覧2021/10/19)

13. 和歌山県の林業 | 和歌山県 (URL:

- <https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/020300/kids/wakadata/ringyo.html> 閲覧2021/10/19)

ターゲット層分析「和歌山は移住者の希望を満たすことができるのか」お金編

14. 総務省 家計調査 家計収支編 1世帯あたり1ヶ月間の収入と支出(2020年)
15. 総務省 小売物価統計調査 10代品目別消費者地域差指数(全国平均=100)全国, 地方, 都道府県, 都道府県庁所在地及び政令指定都市
16. 物件情報サイトSUUMO (URL: <https://suumo.jp/> 2021/09/19閲覧)

ターゲット層分析「田舎に移住することの問題は」

17. 内閣官房 まち・ひと・しごと創生本部事務局より「移住等の増加に向けた広報戦略の立案・実施のための調査事業 報告書」

さいごに

■参考資料リスト2(スライド別・重複する項目あり)

ターゲット層分析「田舎に移住することの問題は」もし休日だけ移住するなら

18.内閣官房 まち・ひと・しごと創生本部事務局より「移住等の増加に向けた広報戦略の立案・実施のための調査事業 報告書」

施策提案「冬限定！みかん農家体験」

19.朝日新聞「ミカンの収穫、市職員が副業でお手伝い 人手不足を解消」より
(URL:<https://www.asahi.com/articles/ASNDD73V6NDDPXLB001.html> 閲覧日: 2021/10/14)

20.日本生命 30代の7割が農作業体験を希望！広がる都市農業への関心
URL:<https://www.nissay.co.jp/enjoy/keizai/119.html> 閲覧:2021/10/14)

21.YouTube 有田市公式チャンネル「【有田みかんを収穫】片手採りとは？」(URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=DncQiKFmmew>)

施策提案「デジタル断食でリフレッシュ」

22.Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. BMC Public Health 11, 66 (2011). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>

26.Hunt, Melissa & Young, Jordyn & Marx, Rachel & Lipson, Courtney. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. Journal of Social and Clinical Psychology. 37. 751-768. 10.1521/jscp.2018.37.10.751.

23.Shanahan, D., Bush, R., Gaston, K. et al. Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. Sci Rep 6, 28551 (2016). <https://doi.org/10.1038/srep28551>

28.Pruimboom, Leo & Ruiz-Núñez, Begoña & Raison, Charles & Muskiet, Frits. (2016). Influence of a 10-Day Mimic of Our Ancient Lifestyle on Anthropometrics and Parameters of Metabolism and Inflammation: The “Study of Origin”. BioMed Research International. 2016. 1-9. 10.1155/2016/6935123.

24.Freese, Jens & Ruiz-Núñez, Begoña & Heynck, Regula & Schwarz, Sebastian & Pruimboom, Leo & Renner, Robert & Lötzerich, Helmut. (2016). To Restore Health, “Do we Have to Go Back to the Future?” The Impact of a 4-Day Paleolithic Lifestyle Change on Human Metabolism – a Pilot Study.. Journal of Evolution and Health. 1. 10.15310/2334-3591.1021.

25.Freese, Jens & Pardi, Daniel & Ruiz-Núñez, Begoña & Schwarz, Sebastian & Heynck, Regula & Renner, Robert & Zimmer, Philipp & Lötzerich, Helmut. (2016). Back to the Future. Metabolic Effects of a 4-Day Outdoor Trip Under Simulated Paleolithic Conditions – New Insights from The Eifel Study. Journal of Evolution and Health. 1. 10.15310/2334-3591.1035.

26.鈴木祐(2018年)最高の体調 ~進化医学のアプローチで、過去最高のコンディションを実現する方法 (ACTIVE HEALTH 001) クロスメディア・パブリッシング(インプレス)

施策提案「移動時間を有意義にするアプリの提供」

27.NAVITIME 行ける範囲検索(URL: <https://api-sdk.navitime.co.jp/>)

28.どこまで行けるマップ(仮) ○○分でどこまで行けるか？を調べるサービスを作った(URL:
<https://note.com/kzx/n/n9d71119911e2>)

29.Google検索 フライト検索

施策実施による効果の予測

30.SUUMOリサーチセンター 東京都民が移住・二拠点居住したいエリアランキング調査 (URL:
<https://suumo-research.com/> 2021/09/15閲覧)

31.総務省より令和二年度国勢調査 人口速報集計

SDGsへの貢献

32.国連広報センター「SDGs(エスディージーズ)とは？17の目標ごとの説明、事実と数字」(URL:
https://www.unic.or.jp/news_press/features_backgrounders/31737/)

以上