



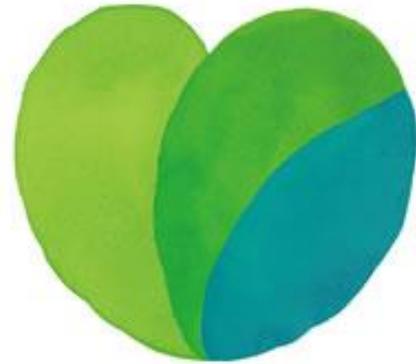
へのUターン就職について

～長野で就活、しませんか？～

しあわせな長野



長野で仕事



しあわせ信州

長野県産業労働部

# 本日説明するのは・・・

名前：掛川 友（かけがわ ゆう）

年齢：32歳

出身：上田市

経歴：高校まで上田市

東京都内大学卒業

長野県庁入庁（道路管理課）

東急電鉄へ出向（2年間東京暮らし）

交通政策課⇒労働雇用課（2年目）



“住みたい”と思われる長野県

---

# 「移住したい都道府県ランキング」

出典：宝島社『田舎暮らしの本』

**15年連続1位！**

長野県で働く・暮らす魅力とは・・・？

---

コスパ

&

ゆとり

# コスパとは・・・？

収入 (2人以上世帯の勤労者世帯1世帯あたり平均1か月間)



長野

東京

実収入  $495,344$ 円 <  $531,150$ 円

支出 (2人以上世帯の勤労者世帯1世帯あたり平均1か月間)



長野

東京

実支出  $397,726$ 円 <  $439,702$ 円

民営賃貸住宅の平均家賃 (1か月 3.3㎡あたり) ※2

長野

$3,676$ 円

全国40位

東京

$8,620$ 円

全国1位



東京に比べて収入は少ないものの、支出も同程度に少ない (特に家賃)

可処分所得はそんなに変わらず広い家に住める！

# コスパとは・・・？

## 平均寿命 ④

長野

男性 **81.75**歳 全国2位

女性 **87.67**歳 全国1位

全国平均

**80.77**歳

**87.01**歳



## 医療費 ②

長野

国民医療費 (1人当たり)  
**310,000**円 全国33位

後期高齢者医療費 (65歳以上1人当たり)  
**824,529**円 全国42位

全国平均

**321,000**円

**949,070**円



平均寿命、後期高齢者医療費の安さはともに全国トップクラス

**健康で長生き = 人生を長く楽しむ！**

# ゆとりとは・・・？

## 通勤・通学時間 (片道)



## 平均帰宅時間 <sup>※1</sup>



通勤時間が短く、平均帰宅時間も早い+満員電車に乗らなくていい！

**通勤ストレスなく自分の時間を確保！**

# ゆとりとは・・・？

## 共働き率 ②



## 高齢者の就業割合 ②



共働き率、高齢者の就業割合が高い = 女性、高齢者も働きやすい環境

長期のダブルインカムでお金にゆとりも！？

# ほかにも



東京・名古屋・大阪など大都市圏へのアクセス抜群！  
リニア開通、北陸新幹線延伸で更に便利に！

長野で生活、遊ぶのは東京という生活も可能

# ほかにも



日帰り温泉、百名山、博物館・美術館の数が日本一など、休日に過ごすための魅力的なスポットがたくさん！

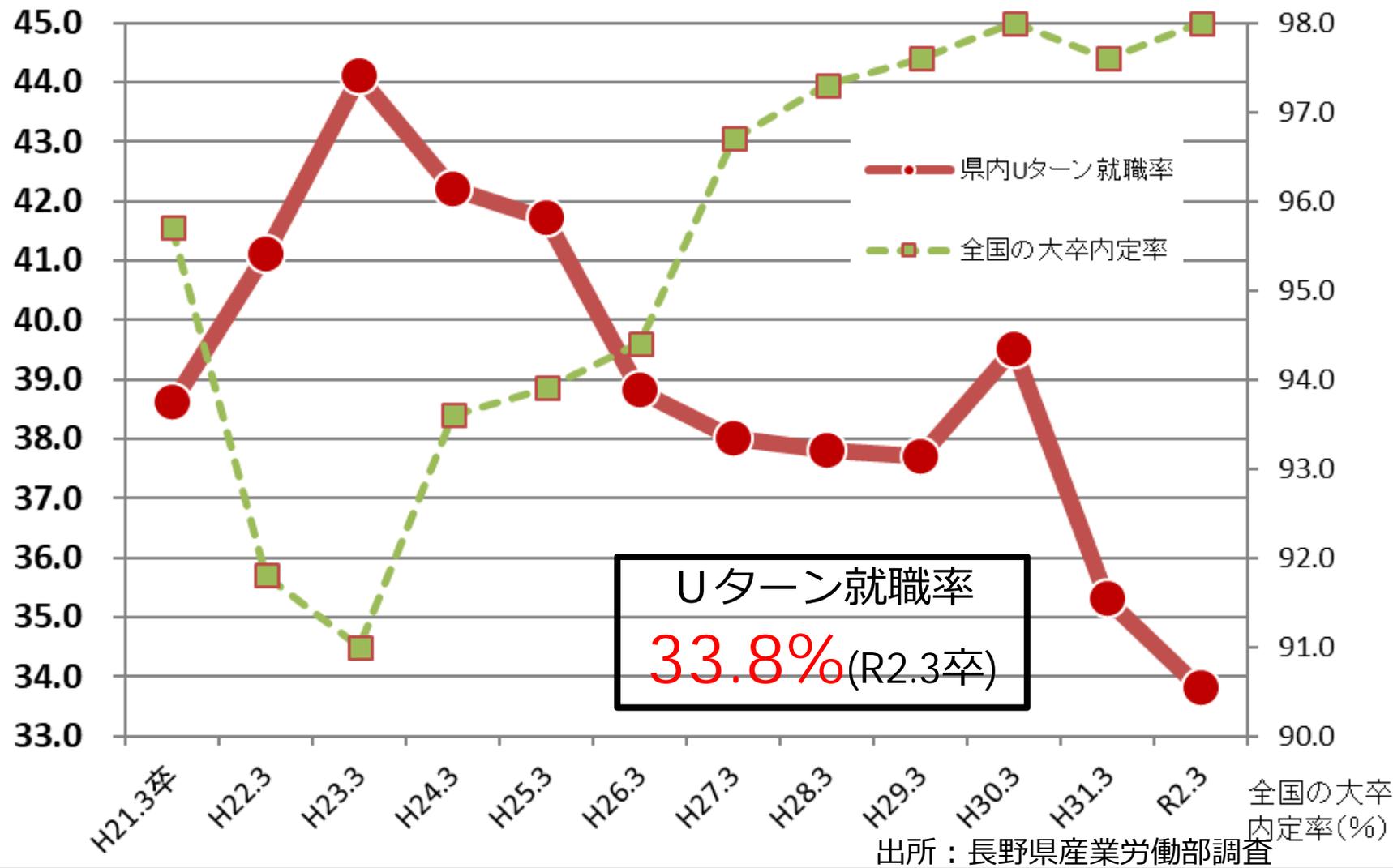
空気がきれいで野菜の生産も盛ん！

横断歩道で自動車も止まってくれる！

生活するにはよくないですか？

し、かし

# 県内出身学生のUターン就職率



# 地元就職を希望しない理由

## 地元就職を希望しない理由(長野県出身学生)

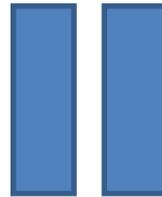
1 位	都会の方が便利だから	56.4%
2 位	志望する企業が無いから	30.3%
3 位	志望する職種が無いから	29.6%
4 位	地域にとらわれず働きたいから	28.9%
2 位	給料が安そうだから	25.6%

出所：マイナビ(2022年卒大学生向け調査)

# 長野県で働く、暮らすとは

---

就職先を選ぶ

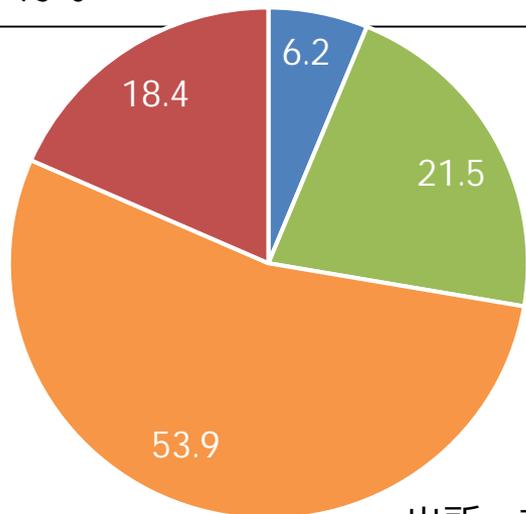


生活する場所を選ぶ

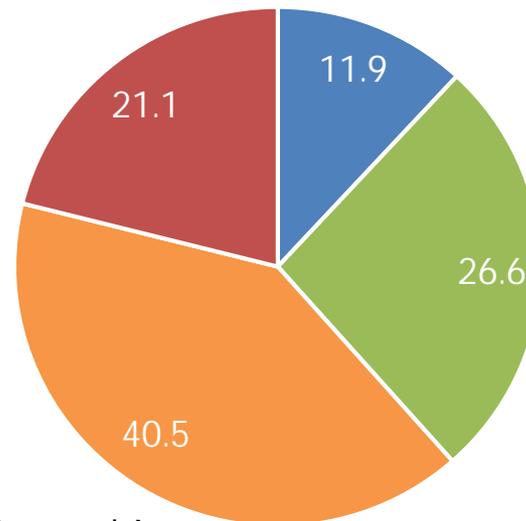
今だけでなく5年後、10年後にどのような『生活』をしていきたいかを考えて就職先を考えてみてください

# 就業先を決める際の両親・親族からの影響

Q. 両親・親族からアドバイスを受けたことがあなたの就職活動に影響すると思いますか。



Q. 両親・親族からアドバイスを受けて地元就職への考え方は変わりましたか。



出所：マイナビ(2022年卒大学生向け調査)

- 影響しないと思う
- あまり影響しないと思う
- 意識しなくなった
- あまり意識しなくなった
- 多少影響すると思う
- 影響すると思う
- 多少意識するようになった
- 意識するようになった

7割以上が両親等のアドバイスにより就職活動に影響

6割以上が両親等のアドバイスにより地元就職を意識

地元就職の促進には親御様のアドバイスが必要不可欠

# 納得のいく就職活動のために

大学様からの情報提供

親御様からの情報提供

長野県からの情報提供

長野県出身学生の納得のいく就職活動

# 長野県の就職支援について

# シューカツNAGANO（就活支援公式サイト）

- ・ 県内の就活イベント・企業情報満載の県公式就活ポータルサイト！
- ・ 登録は無料！
- ・ 県で実施するイベント情報はいち早くこちらに掲載！



シューカツNAGANO



# 『シューカツNAGANOメールマガジン』

---



にご登録ください！

---



月に1～3回程度配信

県から就活関連・補助金など  
便利な情報がメールで届く！

登録は無料

# NAGANOインターンシップ補助金

# NAGANOで インターンシップ



長野県PRキャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ



シューカツNAGANOメールマガジンに登録を行うと...  
**インターンシップにかかる交通費・宿泊費  
最大40,000円 県が負担します!**

詳細はHPをチェック!

NAGANOインターンシップ補助金



# ジョブカフェ信州・シューカツNAGANOキャリア相談室

長野県へU・Iターンを希望する学生の就職相談窓口  
(全学年対象)

## ■ 主なサービス内容

- キャリアコンサルティング
- 職業適性診断
- 応募書類の添削
- 面接練習
- 長野県の産業及び企業情報の提供



今年は電話・Webによるコンサルティング実施

詳細はシューカツNAGANOか『ジョブカフェ信州』、  
『シューカツNAGANOキャリア相談室』のHPをチェック！

# ジョブカフェ信州・シューカツNAGANOキャリア相談室

## 【相談例】



丸山さん

自分で書いた自己PRを見てもらって、「このフレーズは生かそう」「ここは少し分かりやすい言葉にしようか」などとアドバイスをもらいながら、少しずつまとめていきました。最初は、自己PRとガクチカ（＝学生時代に力を入れたこと）の両方に、アルバイトのことを書いていましたが、一方に絞って分かりやすくしました。



金さん

丸山さんは、第一志望の企業はもう決まっているの？



丸山さん

まだ絞り切れていなくて、いくつか候補がある状態です。なので、「どうしてこの業界に興味を持ったのか」と聞かれたときは答えられるんですが、そのあとに「なぜ弊社に？」と聞かれると、なかなか明確には...



金さん

同業他社ではっきり違いを出すのは難しいこともあると思う。

例えば、県内のA社（食品メーカー）を志望している学生がいて、彼女の場合は、食品のことは実はあまり興味がなくて、通り一遍のことしか書けなかった。でも、話を聞いているうちに、その地域でのA社の役割、地域への貢献度などは思い当たることが浮かんできて、想いを膨らませることができた。業界のことだけにこだわらずに、多角的に考えられるといいよね。

# 長野県インターンシップフェア



長野県  
NAGANO

オンライン  
インターンシップ  
フェア

約50社  
出展予定

ライブ配信

録画配信

2021  
7/14 WED  
15:00~20:00

長野県PRキャラクター「アルクマ」 ©長野県アルクマ

The banner features a blue background with a large central circle containing the event title. To the left is a white speech bubble with '長野県 NAGANO'. To the right is a grey banner with '約50社 出展予定'. Below the title are two buttons: 'ライブ配信' (Live Broadcast) in yellow and '録画配信' (Recorded Broadcast) in blue. The date and time '2021 7/14 WED 15:00~20:00' are prominently displayed. At the bottom, there are four small mascot characters on the left and four on the right. The mascot characters are green and white, with various accessories like a red hat, a green hat, and a traditional Japanese building.

## ★概要

県内企業がインターンシップや企業の概要等を説明！

冬期は12月末ごろに長野市内で開催予定！

※詳細等は決まり次第シューカツNAGANOに掲載いたします

シューカツNAGANO



シューカツNAGANO 応援隊

## 長野県で働く若手社員 との交流会

### ★概要

県内企業で働く先輩と働くことについてざっくばらんに話ができる交流会！

今年度も冬に開催予定！

※詳細等は決まり次第シューカツNAGANOに掲載いたします

シューカツNAGANO



# ながのけん社員応援企業のさいと

企業・事業主の方

ながのけん  
社員応援企業のさいと

新着情報

社員の子育て  
応援宣言

職場いきいき  
アドバンスカンパニー認証制度

企業情報

多様な働き方制度  
導入企業インタビュー

女性の就活  
応援情報

働きやすい職場、  
長野県にたくさんあります



## ★概要

「社員の子育て応援宣言」登録企業や、「職場いきいきアドバンスカンパニー」認証企業など、社員の仕事と家庭の両立を応援する長野県企業を紹介しています。

働きやすい職場環境の実現に取り組んでいる企業・事業者を検索することもできますので、企業研究等にぜひご活用ください。

ながのけん社員応援企業のさいと

検索



# ご清聴ありがとうございました



長野県 産業労働部 労働雇用課  
〒380-8570  
長野県長野市大字南長野字幅下692-2  
E-mail : rodokoyo@pref.nagano.lg.jp  
URL : <http://www.pref.nagano.lg.jp/>  
TEL : 026-235-7201  
FAX : 026-235-7327