

仕事・結婚・住まい、人生の選択をサポートする一冊

LIFE DESIGN GUIDE BOOK

宮崎県三股町

ライフデザインガイドブック



ライフデザインとは、
就職や結婚、子育てなど、さまざまなライフイベントにおいて、
どのような人生を送りたいか具体的に思い描くことです。
多くの選択肢がある今の時代、自分自身が納得した選択ができるよう、
選択のタイミングが来る前に、事前準備として、将来を想像することが重要となります。

「三股町ライフデザインガイドブック」は、若い世代が結婚、妊娠・出産、子育て、
仕事を含む将来のライフデザインに対し、希望を持って描けるよう、
その前提となる知識・情報を提供することを目的として発行しました。

一人ひとりの希望が叶うよう、自分の暮らしや生き方を具体的に考え、
そのためにどのような備えが必要か考えるきっかけになれば幸いです。



写真：上米公園

CONTENTS

04 仕事

05 家族

06 結婚

07 出産

08 子育て

09 住まい

10 キャリアを考える

11 三股町の支援



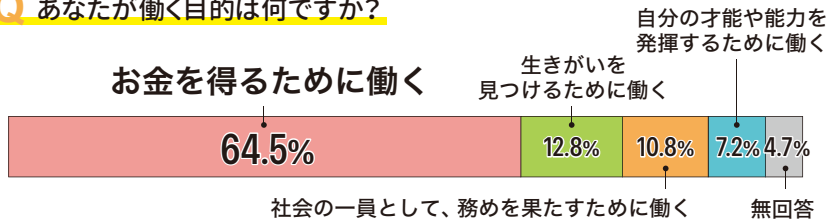
仕事

「仕事」は人生の中で多くの時間を費やすものです。
自分にとっての仕事の意味や、私生活とのバランスを考えてみましょう。

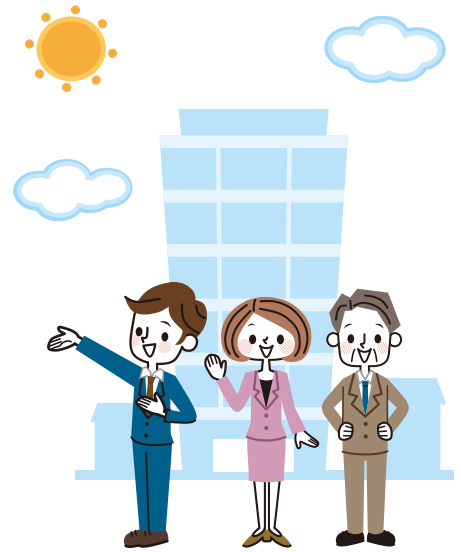
現実

「働く意義」よりも「現実的な必要性」を重視
働く目的は「お金を得るため」が6割以上

Q あなたが働く目的は何ですか？



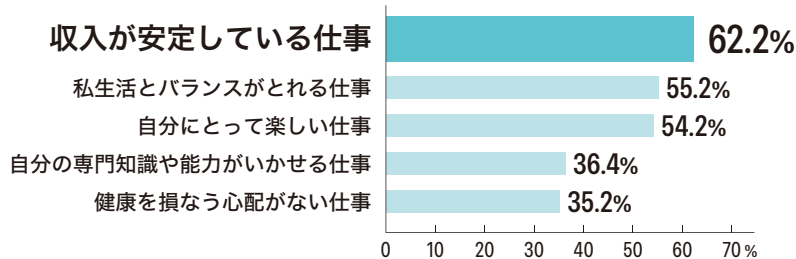
◎回答者：18歳以上の男女 3,076人 出典：国民生活に関する世論調査（内閣府）（令和5年11月調査）をもとに作成



安定

「安定」が現代人の仕事選びの最優先に
理想的とする仕事は
「安定した収入を得られる」が6割以上

Q あなたにとってどのような仕事が理想的だと思いますか？



◎回答者：18歳以上の男女 3,076人・複数回答有り 出典：国民生活に関する世論調査（内閣府）（令和5年11月調査）をもとに作成

不安定な経済状況や将来の年金制度への不安から、安定した収入を得ることが理想と感じる人が増えていと考えられます。また、生活が安定していないと、精神的な余裕が生まれにくいため、収入や安定を重視する人が多いのかもしれない。



三股町の仕事に関するデータ

産業別就業者数と割合

総就業者数：11,762人

■ 第一次産業 ■ 第二次産業 ■ 第三次産業

三股町 810人 2,894人 7,970人

出典：国勢調査（2020年）

全国（2023年平均） 1,678万人 4,859万人

210万人

出典：総務省統計局「労働力調査（基本集計）」

POINT

三股町は第一次産業が全国平均を大きく上回っていることから、農業・畜産業が盛んな町であることがわかり、肉用牛の飼育が主力となっています。また、第三次産業の就業者が全体の約68%を占めており、中でも医療・福祉分野の就業者数が多いことも特徴的です。

- 第一次産業（農業・林業など）
810人（6.9%）[全国平均：3.3%]
 - 第二次産業（建設業・製造業など）
2,894人（24.6%）[全国平均：25.5%]
 - 建設業：1,119人（9.5%）
 - 製造業：1,774人（15.1%）
 - その他：1人
 - 第三次産業（サービス業など）
7,970人（67.8%）[全国平均：71.2%]
 - 卸売業・小売業：1,804人（15.3%）
 - 医療・福祉：2,147人（18.3%）
 - 教育・学習支援業：640人（5.4%）
 - 宿泊業・飲食サービス業：462人（3.9%）
 - 運輸業・郵便業：634人（5.4%）
 - その他サービス業：2,283人（19.5%）
- ※不明：88人（0.7%）

家族

時代とともに「家族」の形は変わっています。

自分にとっての理想の家族や存在意義について考えてみましょう。

安息

物質的豊かさから精神的充実へ

「家庭」に求めるのは「安らぎ」と「団らん」



Q あなたにとって家族はどのような意味を持っていますか？

家族の
団らんの場
61.9%

家族の絆を
強める場
43.0%

親子が共に
成長する場
33.5%

休息・
やすらぎの場
62.5%

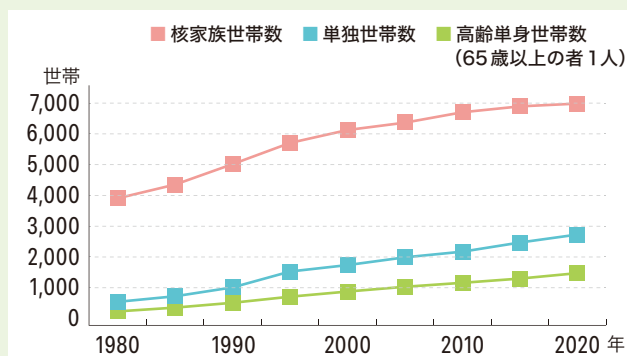
◎回答者：18歳以上の男女 3,076人・複数回答有り 出典：国民生活に関する世論調査(内閣府)(令和5年11月調査)をもとに作成



ストレス社会の中で心を休める場や家族との絆が重要視されていることがわかるデータとなっています。特にコロナ禍以降、家庭がリフレッシュや安心感を得られる場所として再認識されています。



三股町の世帯数に関するデータ



核家族世帯数

単独世帯数

高齢単身世帯数
(65歳以上の者1人)

年	世帯
1980	3,907
1985	4,354
1990	5,018
1995	5,707
2000	6,126
2005	6,365
2010	6,703
2015	6,894
2020	6,984

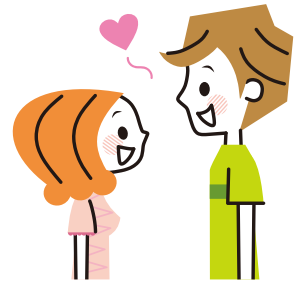
年	世帯
1980	521
1985	702
1990	990
1995	1,506
2000	1,715
2005	1,967
2010	2,151
2015	2,448
2020	2,707

年	世帯
1980	210
1985	333
1990	490
1995	688
2000	855
2005	1,010
2010	1,139
2015	1,276
2020	1,453

POINT 三股町では、住宅政策や便利な立地により、一世帯ごとに家を構えやすく、核家族世帯が増加。さらに、水害リスクなど防災の面でもリスクが低く、暮らしやすさが大きな魅力です。

結婚

多様な価値観がある中で、「結婚」は人生の大きな選択です。
自分の望む未来を想像しながら、
誰とどのように暮らしたいか考えてみましょう。



選択

自分の子どもや家族を持てるは減少、経済的に余裕が持てるが増加
「結婚の利点」と「独身の利点」

結婚には家族の支えや経済的安定、精神的な充実感といった利点がある一方で、独身は自由な時間や経済的負担の軽減、自己成長に集中できる魅力があり、それぞれのライフスタイルが価値観に応じて選ばれています。

結婚の利点



男性

- ① 精神的な安らぎの場が得られる (33.8%)
- ② 自分の子どもや家族を持てる (31.1%)
- ③ 現在愛情を感じている人と暮らせる (14.9%)



女性

- ① 自分の子どもや家族を持てる (39.4%)
- ② 精神的な安らぎの場が得られる (25.3%)
- ③ 経済的に余裕がもてる (21.0%)

独身の利点



男性

- ① 行動や生き方が自由 (70.6%)
- ② 家族を養う責任がなく、気楽 (27.7%)
- ③ 金銭的に裕福 (24.9%)



女性

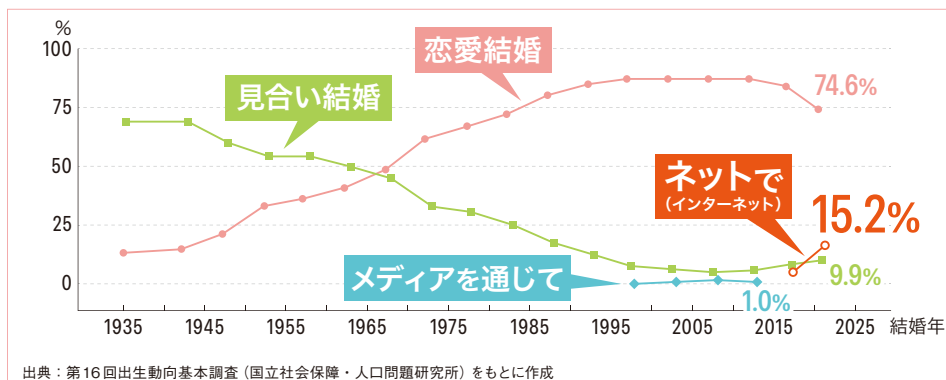
- ① 行動や生き方が自由 (78.7%)
- ② 家族を養う責任がなく、気楽 (24.1%)
- ③ 友人などとの広い人間関係が保ちやすい (20.6%)

◎対象は18～34歳の未婚者(2021年調査) 出典：第16回出生動向基本調査(国立社会保障・人口問題研究所)をもとに作成

変化

SNS、アプリ等の「ネット」が増加し、従来型の「恋愛結婚」割合が低下
配偶者と知り合ったきっかけ

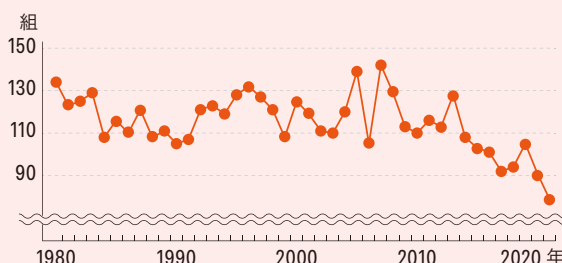
SNSやマッチングアプリの普及により、配偶者と知り合う手段が「ネット」に移行し、出会いの多様化が進んだ結果、従来型の自然な出会いによる「恋愛結婚」の割合が低下しているのが特徴です。



三股町の婚姻数に関するデータ

三股町の婚姻数

出典：厚生労働省「人口動態統計」



年	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990
組	134	123	125	129	108	116	110	121	108	111	105
年	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001
組	107	121	123	119	128	132	127	121	108	125	119
年	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
組	111	110	120	139	105	142	129	113	110	116	113
年	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021		
組	128	108	103	101	92	94	105	91	79		

全国の50歳時の未婚率(性別)

年	男性	女性
1960	1.26%	1.88%
1970	1.70%	3.33%
1980	2.60%	4.45%
1990	5.57%	4.33%
2000	12.57%	5.82%
2010	20.14%	10.61%
2020	28.25%	17.81%

出典：人口統計資料集 2024年版(国立社会保障・人口問題研究所)

POINT

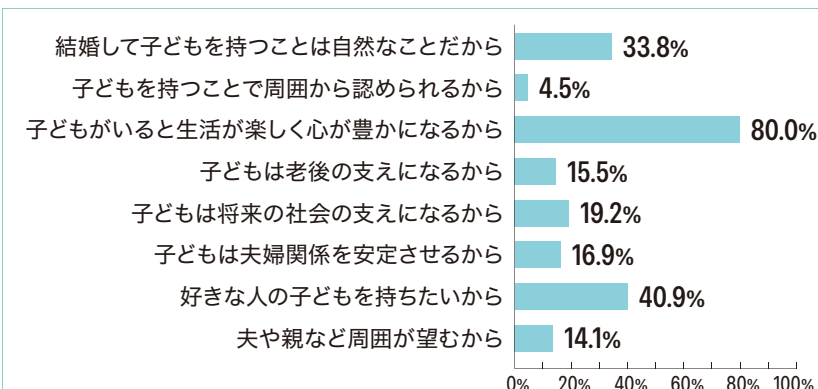
宮崎県の未婚率は全国平均より低い傾向にあります。三股町では新婚生活のスタートを応援するため、対象世帯に対し住宅賃貸費用等の一部を補助しています。

出産

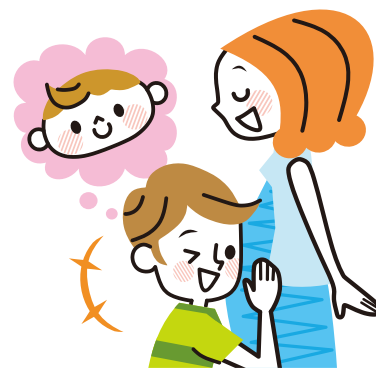
夫婦ふたりで人生を歩むことを選択する人もいれば、
子どもを産み育てるという選択をする人もいます。
ここでは、子どもを持つ人生について考えてみましょう。

充実

子どもを持つ理由は「生活が楽しく心が豊かになるから」
調査別にみた、夫婦の子どもを持つ理由



出典：第16回出生動向基本調査（国立社会保障・人口問題研究所）をもとに作成

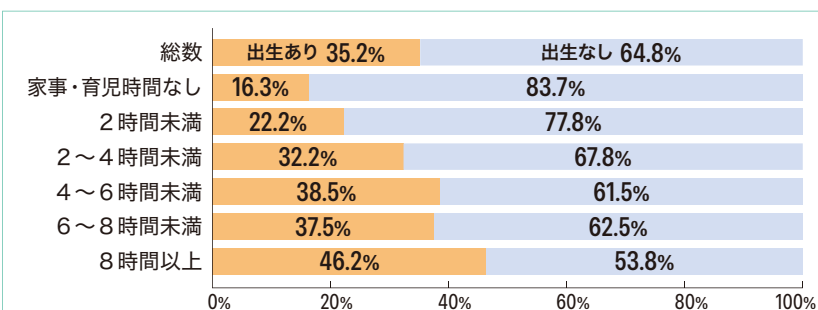


未婚男女が考える「子どもを持つ理由」には、家族の幸せや次世代への貢献といったポジティブな動機が多く挙げられています。



共育

夫の家事育児が多いほど、第2子以降が生まれやすい
夫の休日の家事・育児時間別にみた
第2子以降の出生状況



出典：第6回21世紀成年者縦断調査（国民の生活に関する継続調査）（厚生労働省）をもとに作成

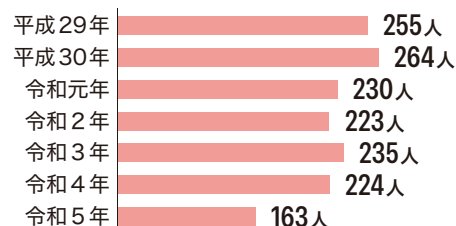
夫が家事や育児に積極的に関与することで、妻の負担が軽減され、精神的・体力的な余裕が生まれ、第2子以降の出産に前向きになりやすくなると考えられます。



三股町の出産に関するデータ

出生数の推移

住民基本台帳に基づく年間の出生数（外国人を除く）



出典：三股町令和6年3月発行「数字で見る三股町」出生数



POINT

三股町では出産に際して、妊婦健診の助成や出産祝い品の支給や育児相談窓口の設置など、子育て世帯をサポートする制度が充実しています。また、制度上第一子の保育料の無償化や子ども医療費助成など、経済的負担が軽減される点も魅力です。

本町においても少子化が進行する中、令和5年度に『ベビーファースト運動』へ参画しました。ベビーファースト運動とは、公益社団法人日本青年会議所が推進している、子育て世代が子どもを“生み育てたくなる”社会を実現するための運動です。三股町では、こども・子育てに関する政策パッケージとして、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を提供していきます。

子育て

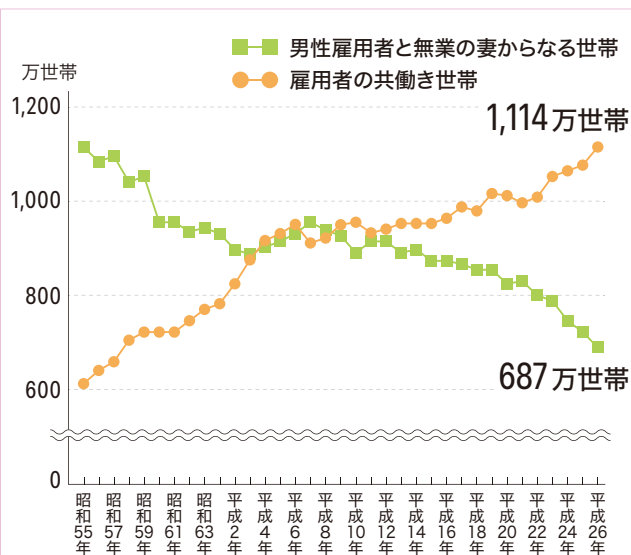
妊娠・出産そして「子育て」。
仕事とのバランスを取りながら、
子育てを楽しめる環境を整えるために
どのようなことが必要か考えてみましょう。



逆転

専業主婦世帯と共働き世帯が逆転！

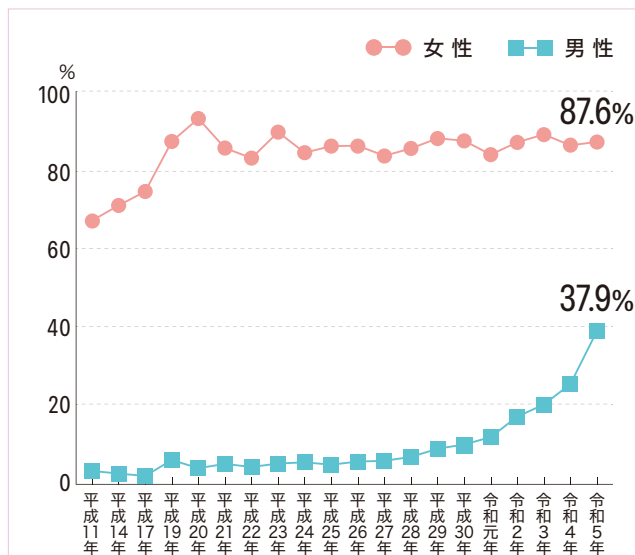
専業主婦世帯と 共働き世帯の推移



出典：「労働力調査特別調査」「労働力調査（詳細集計）」（総務省統計局）をもとに作成

増加

女性が大多数ではあるものの、
男性の取得率にも注目！
育児休業者の割合



出典：令和5年度雇用均等基本調査（厚生労働省）をもとに作成

共働き世帯が平成4年頃を境に専業主婦世帯を逆転し、今なお増加し続けています。この背景には、女性の社会進出の進展や家計の収入を補う必要性、ライフスタイルの多様化などが影響しています。



育児休業の取得率は男女間で依然大きな差があるものの、男性の取得率は年々増加しています。背景には、育児への関心の高まりや企業の制度整備が進んだことがあり、男女共同参画の意識向上が進展しています。



三股町の子育てに関するデータ

三股町の子育て支援の紹介

- ① 出産応援給付金 妊婦一人あたり5万円を支給。
- ② 子育て応援給付金 生まれた子ども一人あたり5万円を支給。
- ③ 乳児全戸訪問 生後1か月～3か月児と産婦を対象に、助産師や保健師が赤ちゃんの体重測定や授乳のアドバイス等に伺います。
- ④ 三股町子育て支援センター 妊娠中から小学校入学前のお子様とその家族が利用できる施設で、親子の交流や育児相談が可能です。
- ⑤ 子ども医療費助成事業 町内に住所がある小学校入学前までの乳幼児を対象に、保険診療分の医療費が無料となります。
- ⑥ ファミリー・サポート・センター たんぽぽ 子育ての手助けをしてほしい人（おねがい会員）と、援助を行いたい人（まかせて会員）をつなぐ組織で、地域での育児支援を推進しています。



POINT

三股町では、出産応援給付金や子育て支援センター、医療費助成など、子育て世帯を支える充実した支援制度が整っています。さらに、地域の協力を得られるファミリー・サポート・センターも活用可能で、経済的・環境的に子育てしやすい町です。

住まい

多くの時間を過ごす「住まい」。

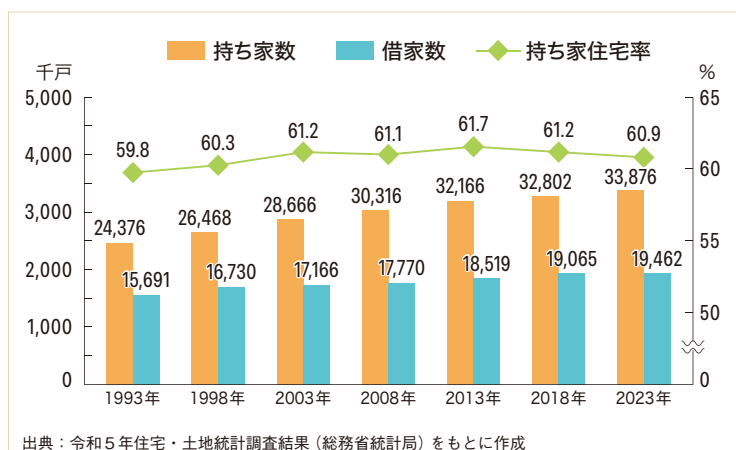
家を買うということは、家族の生活拠点を持つことになります。

長く住む地域だからこそ、自治体による各種支援も

重要なポイントとなります。

秀出

三股町は全国水準よりも大きく上回る！
全国の持ち家率



全国の持ち家住宅率は2023年で60.9%と30年間ほぼ横ばいです。ちなみに三股町の持ち家率は76.3%で、全国でも高い水準に位置しています。



三股町の住まいに関するデータ

住み心地ランキング・5年連続1位

三股町は2020年から2024年までの5年間「街の住みこちランキング＜宮崎県版＞」で連続1位を獲得しています。この評価は、生活利便性や行政サービスの充実、物価の安さ、防災面での安心感など、多岐にわたる要素が高く評価された結果です。特に、生活利便性、行政サービス、物価家賃、防災で第1位を獲得しており、住民からの高い満足度が伺えます。

■宮崎県の住み心地ランキング（2024年版）

順位	昨年	自治体名	偏差値	評点	回答数
1位	1位	北諸県郡三股町	67.4	66.5	150
2位	4位	東臼杵郡門川町	65.5	65.5	74
3位	2位	宮崎市	64.3	64.9	2,520
4位	3位	都城市	59.6	62.5	827
5位	5位	日向市	55.9	60.6	266

- 歩いて行ける距離にコンビニやスーパーがある。（女性/20代）
- 静かで自然災害に遭いにくい。（男性/50代）
- 病院が多いので助かる。（女性/60代）
- 都城市へのアクセスの良さに加え、非常に静かで近くにコンビニやスーパーがある。（男性/30代）
- 引っ越して来る人が多く、長年住んでいる人だけではないので馴染みやすい。（女性/30代）
- 治安もよく静かで近所の方たちとのコミュニケーションもとれて安心。医療費など、子育て世帯に優しい。（女性/30代）
- 教育施設の充実度が高く、子ども、高齢者に優しい町で自然豊か。町内をバスが走っているため病院、買い物に行くのに便利である。（女性/60代）
- スーパーマーケットに歩いて行ける。医療機関も徒歩圏内。（男性/60代）
- 災害の心配もなく、環境もそれなりに良いし、子育てにも優しい街。（男性/70代）

住民に聞いた
三股町の
良いところ！

三股町で新築住宅建設が増加

三股町では、近年新築住宅の建設が活発化しています。2024年のデータによれば、三股町の新築建築一戸建ての平均価格は約2,476万円で、平均土地面積は約258.0㎡（約78.05坪）と広々とした物件が多く、3LDKの間取りが主流となっています。

POINT

三股町は治安が良く静かな環境で、コンビニやスーパー、医療機関が充実しており、利便性抜群。都城市へのアクセスも良く、教育や子育て支援が充実しており、自然災害も少ないため、幅広い世代が安心して暮らせる町として人気があります。



キャリアを考える



将来の自分の姿、やりたいこと、目標を書き出してみましょう。

	20代	30代	40代	50代
なりたい自分				
仕事				
趣味				
家族・住居				
その他				

三股町の支援

三股町では、移住支援金をはじめ、多様な支援を実施しています。

ここでは、様々なライフイベントに関わる支援を紹介します。

移 住

移住支援金

県外から移住された方へ、移住支援金を交付しています。



空き家等情報バンク

県内もしくは県外からの移住者で定住の意思を持ち、「三股町空き家等情報バンク」に登録されている空き家を購入する方に対し、空き家の改修や不要物の撤去費用を補助しています。

住 ま い

過疎地域定住促進奨励金

町内の人口減少が心配される小学校区（長田・梶山の各小学校区）へ移り住む人に、4種類の「過疎地域定住促進奨励金」を交付しています。



結 婚

結婚新生活支援事業

新婚生活のスタートを応援するため、住宅賃貸費用等の一部を補助（最大30万円）しています。



三股町は「移住」「住まい」「結婚」「出産・子育て」に関する多様な支援を行い、充実した補助制度やサポート体制により、安心して暮らせる環境を整えています。移住者や子育て世帯にも優しく、地域全体で支え合う風土があり、快適な暮らしを実現できる町です。



出 産 ・ 子 育 て

子ども医療費助成

小学校入学前までの乳幼児：保険診療分の医療費無料。
小・中学生の外来：1医療機関ごとに、
ひと月最大200円（入院・薬局無料）



出生祝い品事業

生後3か月～4か月の赤ちゃんに、訪問にて出生祝い品をプレゼントします。

ブックスタート事業

生後3か月～4か月の赤ちゃんに、
育児教室参加時に図書館司書の絵本の読み聞かせと絵本（2冊）をプレゼントします。

※掲載されている情報は2025年3月時点のものです。最新の情報については裏表紙のお問い合わせ先までご連絡ください。



こちらもチェック！
三股町の移住に関する情報サイト

三股町移住者情報サイト

みまた〜ん.COM



LIFE DESIGN GUIDE BOOK



お問い合わせ

宮崎県三股町役場 企画商工課 企画政策係

〒889-1995 宮崎県北諸県郡三股町五本松1番地1

TEL 0986-52-1114 FAX 0986-52-9762

MAIL kikaku-k@town.mimata.lg.jp