

長野県の年齢別人口をお知らせします (令和8年4月1日現在)

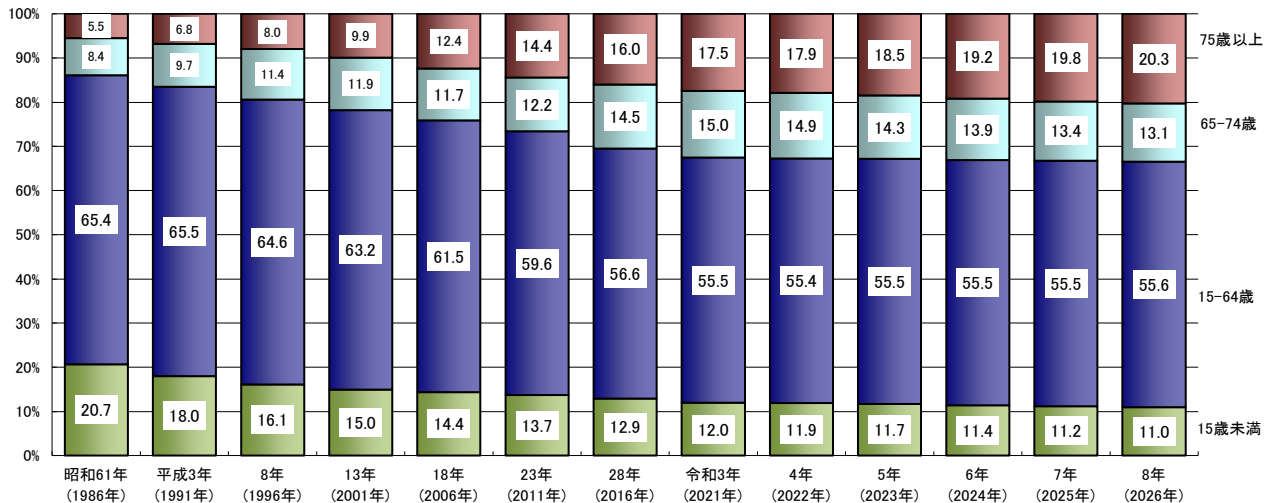
- 15歳未満人口は 210,522人、割合は11.0%で共に過去最低 (前年比 △6,721人、△0.2^ポント)
 - 15-64歳人口は1,066,772人で過去最低、割合は55.6% (前年比 △8,749人、+0.1^ポント)
 - 65歳以上人口は 642,433人、割合は33.5%で過去最高 (前年比 △1,139人、+0.3^ポント)
 - 75歳以上人口は 390,009人、割合は20.3%で共に過去最高 (前年比 +6,770人、+0.5^ポント)
- (参考) 15-64歳 人口(過去最低) 割合: 55.4% (令和4.4.1) ※△表記はマイナスを表す
65歳以上人口(過去最高) 人数: 649,330人(令和3.10.1)

○ 長野県の年齢3区分別人口及び割合の推移

年月日	人口総数 (年齢不詳を含む) 人	15歳未満	割合	15-64歳	割合	65歳以上	割合	うち75歳以上	
		人	%	人	%	人	%	人	%
昭和 61(1986). 4. 1	2,137,471	442,607	20.7	1,397,422	65.4	297,431	13.9	118,074	5.5
平成 3(1991). 4. 1	2,156,763	387,901	18.0	1,413,408	65.5	355,454	16.5	146,038	6.8
平成 8(1996). 4. 1	2,193,801	352,362	16.1	1,416,571	64.6	424,541	19.4	174,404	8.0
平成 13(2001). 4. 1	2,215,254	332,690	15.0	1,399,533	63.2	481,871	21.8	219,026	9.9
平成 18(2006). 4. 1	2,188,489	314,539	14.4	1,345,025	61.5	527,480	24.1	271,949	12.4
平成 23(2011). 4. 1	2,143,394	293,884	13.7	1,275,097	59.6	568,690	26.6	308,080	14.4
平成 28(2016). 4. 1	2,089,354	267,345	12.9	1,174,181	56.6	631,726	30.5	330,926	16.0
令和 3(2021). 4. 1	2,037,058	240,232	12.0	1,108,701	55.5	648,358	32.5	350,352	17.5
令和 4(2022). 4. 1	2,022,009	235,160	11.9	1,097,775	55.4	649,307	32.8	354,635	17.9
令和 5(2023). 4. 1	2,007,647	229,652	11.7	1,091,541	55.5	646,687	32.9	364,951	18.5
令和 6(2024). 4. 1	1,991,977	223,255	11.4	1,082,898	55.5	646,057	33.1	374,760	19.2
令和 7(2025). 4. 1	1,976,103	217,243	11.2	1,075,521	55.5	643,572	33.2	383,239	19.8
令和 8(2026). 4. 1	1,959,494	210,522	11.0	1,066,772	55.6	642,433	33.5	390,009	20.3
	参考(注5)	212,144	10.8	1,095,340	55.9	652,010	33.3	395,674	20.2

- (注) 1 毎月人口異動調査(年齢別人口)は、総務省統計局主管「国勢調査」の調査票情報を利用して独自に集計を行っています。
2 昭和61年から令和3年は、国勢調査翌年4月時点の調査結果を掲載しています。
3 年齢別人口には、年齢不詳の人数を含みません。そのため、年齢3区分別人口の合計は人口総数と一致しません。
4 年齢別割合は、人口総数から年齢不詳の人数を除いた人数で除しています。
また、小数点第2位を四捨五入しているため、合計しても100にならない場合があります。
5 令和8年4月1日は、年齢不詳をあん分した人口を参考までに下段に記載しています。

○ 長野県の年齢区分別構成比の推移



「毎月人口異動調査」の結果は県ホームページからもご覧いただけます。
アドレス <https://www.pref.nagano.lg.jp/tokei/tyousa/jinkou.html>

確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン3.0
~大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために~

[長野県総合5か年計画推進中]

(問合せ先)

担当：企画振興部総合政策課統計室
統計第三係 波場、高井

電話：(直通) 026-235-7074

(代表) 026-232-0111 (内線) 5104

FAX : 026-235-0517

E-mail tokei-dai3@pref.nagano.lg.jp

令和8年(2026年)4月1日現在 長野県の年齢(各歳)別・男女別人口

年 齢	総 数	男	女	年 齢	総 数	男	女
	人	人	人		人	人	人
総 数	1,959,494	959,504	999,990				
0-4	57,228	29,650	27,578	60-64	126,114	62,826	63,288
0	9,840	5,123	4,717	60	25,786	12,970	12,816
1	10,526	5,438	5,088	61	25,760	12,801	12,959
2	11,310	5,839	5,471	62	24,897	12,318	12,579
3	12,411	6,474	5,937	63	25,087	12,474	12,613
4	13,141	6,776	6,365	64	24,584	12,263	12,321
5-9	70,890	36,364	34,526	65-69	122,238	59,863	62,375
5	13,186	6,781	6,405	65	24,423	11,977	12,446
6	13,672	6,951	6,721	66	24,319	11,890	12,429
7	14,104	7,241	6,863	67	25,324	12,325	12,999
8	14,744	7,491	7,253	68	23,532	11,523	12,009
9	15,184	7,900	7,284	69	24,640	12,148	12,492
10-14	82,404	42,222	40,182	70-74	130,186	62,633	67,553
10	15,917	8,164	7,753	70	25,604	12,485	13,119
11	16,312	8,358	7,954	71	25,453	12,321	13,132
12	16,383	8,369	8,014	72	25,484	12,475	13,009
13	16,628	8,473	8,155	73	26,189	12,432	13,757
14	17,164	8,858	8,306	74	27,456	12,920	14,536
15-19	88,427	45,303	43,124	75-79	150,390	69,997	80,393
15	17,319	8,885	8,434	75	30,162	14,260	15,902
16	17,427	8,937	8,490	76	32,214	14,973	17,241
17	18,227	9,257	8,970	77	32,170	15,051	17,119
18	17,723	9,092	8,631	78	32,095	14,821	17,274
19	17,731	9,132	8,599	79	23,749	10,892	12,857
20-24	82,484	43,599	38,885	80-84	103,618	44,668	58,950
20	17,246	8,896	8,350	80	16,974	7,417	9,557
21	17,827	9,432	8,395	81	22,357	9,724	12,633
22	17,051	9,092	7,959	82	22,874	10,060	12,814
23	17,036	9,064	7,972	83	21,021	8,889	12,132
24	13,324	7,115	6,209	84	20,392	8,578	11,814
25-29	70,327	37,322	33,005	85-89	74,325	28,878	45,447
25	12,953	6,964	5,989	85	18,619	7,761	10,858
26	13,065	6,925	6,140	86	15,600	6,094	9,506
27	13,301	7,112	6,189	87	13,400	5,219	8,181
28	15,260	8,011	7,249	88	14,133	5,276	8,857
29	15,748	8,310	7,438	89	12,573	4,528	8,045
30-34	83,357	43,198	40,159	90-94	43,646	13,716	29,930
30	16,141	8,474	7,667	90	11,616	3,966	7,650
31	17,031	8,834	8,197	91	9,566	3,164	6,402
32	16,354	8,568	7,786	92	8,559	2,617	5,942
33	16,861	8,599	8,262	93	7,729	2,250	5,479
34	16,970	8,723	8,247	94	6,176	1,719	4,457
35-39	92,848	47,598	45,250	95-99	15,882	3,629	12,253
35	17,306	8,814	8,492	95	5,011	1,317	3,694
36	17,996	9,251	8,745	96	3,910	966	2,944
37	18,790	9,515	9,275	97	3,178	683	2,495
38	19,102	9,916	9,186	98	2,260	426	1,834
39	19,654	10,102	9,552	99	1,523	237	1,286
40-44	107,175	54,431	52,744	100歳以上	2,148	303	1,845
40	20,312	10,362	9,950				
41	21,002	10,573	10,429	不 詳	39,767	22,282	17,485
42	21,840	11,125	10,715				
43	21,871	11,027	10,844				
44	22,150	11,344	10,806				
45-49	128,104	65,191	62,913	(再 掲)			
45	23,267	11,859	11,408	○15歳未満			
46	24,626	12,524	12,102	人 口	210,522	108,236	102,286
47	25,832	13,188	12,644	比 率	11.0%	11.5%	10.4%
48	26,900	13,693	13,207				
49	27,479	13,927	13,552	○15-64歳			
50-54	150,701	76,592	74,109	人 口	1,066,772	545,299	521,473
50	28,579	14,572	14,007	比 率	55.6%	58.2%	53.1%
51	30,816	15,654	15,162				
52	30,846	15,586	15,260	○65歳以上			
53	30,484	15,558	14,926	人 口	642,433	283,687	358,746
54	29,976	15,222	14,754	比 率	33.5%	30.3%	36.5%
55-59	137,235	69,239	67,996				
55	29,300	15,014	14,286	うち75歳以上			
56	27,878	14,142	13,736	人 口	390,009	161,191	228,818
57	28,413	14,247	14,166	比 率	20.3%	17.2%	23.3%
58	28,020	13,991	14,029				
59	23,624	11,845	11,779				

※ この推計結果は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果に対し、各月の住民基本台帳の増減を累計し求めた値です。
人口総数から年齢不詳人口を除いた人数 1,919,727人

参考: 令和8年(2026年)4月1日現在 長野県の年齢(各歳)別・男女別人口(年齢別人口は年齢不詳をあん分した人口)

年 齢	総 数	男	女	年 齢	総 数	男	女
	人	人	人		人	人	人
総 数	1,959,494	959,504	999,990				
0-4	57,228	29,650	27,578	60-64	128,539	64,279	64,260
0	9,840	5,123	4,717	60	26,340	13,316	13,024
1	10,526	5,438	5,088	61	26,235	13,078	13,157
2	11,310	5,839	5,471	62	25,378	12,596	12,782
3	12,411	6,474	5,937	63	25,551	12,757	12,794
4	13,141	6,776	6,365	64	25,035	12,532	12,503
5-9	71,737	36,830	34,907	65-69	124,195	61,005	63,190
5	13,366	6,879	6,487	65	24,838	12,219	12,619
6	13,870	7,060	6,810	66	24,738	12,146	12,592
7	14,252	7,318	6,934	67	25,700	12,532	13,168
8	14,903	7,582	7,321	68	23,902	11,748	12,154
9	15,346	7,991	7,355	69	25,017	12,360	12,657
10-14	83,179	42,609	40,570	70-74	132,141	63,771	68,370
10	16,066	8,231	7,835	70	25,971	12,714	13,257
11	16,462	8,437	8,025	71	25,819	12,530	13,289
12	16,551	8,458	8,093	72	25,849	12,682	13,167
13	16,792	8,551	8,241	73	26,611	12,674	13,937
14	17,308	8,932	8,376	74	27,891	13,171	14,720
15-19	89,217	45,701	43,516	75-79	152,508	71,155	81,353
15	17,484	8,974	8,510	75	30,636	14,526	16,110
16	17,577	9,009	8,568	76	32,707	15,248	17,459
17	18,375	9,329	9,046	77	32,666	15,321	17,345
18	17,884	9,177	8,707	78	32,504	15,045	17,459
19	17,897	9,212	8,685	79	23,995	11,015	12,980
20-24	84,619	44,683	39,936	80-84	105,050	45,321	59,729
20	17,424	8,990	8,434	80	17,255	7,542	9,713
21	18,015	9,530	8,485	81	22,647	9,855	12,792
22	17,258	9,208	8,050	82	23,168	10,195	12,973
23	17,438	9,278	8,160	83	21,328	9,036	12,292
24	14,484	7,677	6,807	84	20,652	8,693	11,959
25-29	76,169	40,767	35,402	85-89	75,365	29,284	46,081
25	14,412	7,787	6,625	85	18,865	7,873	10,992
26	14,621	7,824	6,797	86	15,793	6,164	9,629
27	14,517	7,850	6,667	87	13,597	5,293	8,304
28	16,145	8,567	7,578	88	14,336	5,356	8,980
29	16,474	8,739	7,735	89	12,774	4,598	8,176
30-34	86,703	45,184	41,519	90-94	44,380	13,970	30,410
30	16,842	8,901	7,941	90	11,773	4,025	7,748
31	17,718	9,237	8,481	91	9,711	3,212	6,499
32	17,035	8,966	8,069	92	8,718	2,675	6,043
33	17,491	8,968	8,523	93	7,874	2,296	5,578
34	17,617	9,112	8,505	94	6,304	1,762	4,542
35-39	95,604	49,192	46,412	95-99	16,155	3,707	12,448
35	17,902	9,162	8,740	95	5,088	1,340	3,748
36	18,565	9,563	9,002	96	3,978	985	2,993
37	19,362	9,852	9,510	97	3,232	698	2,534
38	19,643	10,232	9,411	98	2,302	438	1,864
39	20,132	10,383	9,749	99	1,555	246	1,309
40-44	109,619	55,861	53,758	100歳以上	2,216	315	1,901
40	20,805	10,656	10,149				
41	21,518	10,871	10,647	不 詳			
42	22,318	11,403	10,915				
43	22,368	11,307	11,061				
44	22,610	11,624	10,986				
45-49	130,870	66,821	64,049				
45	23,775	12,163	11,612	(再 掲)			
46	25,168	12,843	12,325	○15歳未満			
47	26,356	13,493	12,863	人 口	212,144	109,089	103,055
48	27,466	14,025	13,441	比 率	10.8%	11.4%	10.3%
49	28,105	14,297	13,808				
50-54	153,881	78,458	75,423	○15-64歳			
50	29,150	14,922	14,228	人 口	1,095,340	561,887	533,453
51	31,521	16,039	15,482	比 率	55.9%	58.6%	53.3%
52	31,494	15,979	15,515				
53	31,110	15,934	15,176	○65歳以上			
54	30,606	15,584	15,022	人 口	652,010	288,528	363,482
55-59	140,119	70,941	69,178	比 率	33.3%	30.1%	36.3%
55	29,929	15,394	14,535				
56	28,476	14,507	13,969	うち75歳以上			
57	29,004	14,589	14,415	人 口	395,674	163,752	231,922
58	28,598	14,315	14,283	比 率	20.2%	17.1%	23.2%
59	24,112	12,136	11,976				

※ この推計結果は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果に対し、各月の住民基本台帳の増減を累計し求めた値です。

令和8年(2026年)4月1日現在 市町村別・年齢3区分別人口及び割合

市町村名等	人口総数	年齢3区分別人口(歳)					年齢不詳	年齢別割合(歳)					年齢構造指数			
		15未満	15-64	65以上	うち75以上	15未満		15-64	65以上	うち75以上	年少人口	老年人口	従属人口	老年化		
															人	人
県 計	1,959,494	210,522	1,066,772	642,433	390,009	39,767	11.0	55.6	33.5	20.3	19.7	60.2	80.0	305.2		
長野市	356,262	37,096	191,031	108,285	65,089	19,850	11.0	56.8	32.2	19.3	19.4	56.7	76.1	291.9		
松本市	233,940	25,857	136,119	66,701	40,833	5,263	11.3	59.5	29.2	17.9	19.0	49.0	68.0	258.0		
上田市	148,361	16,160	83,183	46,841	28,309	2,177	11.1	56.9	32.0	19.4	19.4	56.3	75.7	289.9		
岡谷市	44,377	4,356	24,112	15,702	10,319	207	9.9	54.6	35.5	23.4	18.1	65.1	83.2	360.5		
飯田市	91,545	10,489	48,995	30,958	18,743	1,103	11.6	54.2	34.2	20.7	21.4	63.2	84.6	295.1		
諏訪市	46,300	4,843	26,158	14,762	9,392	537	10.6	57.2	32.3	20.5	18.5	56.4	74.9	304.8		
須坂市	47,880	5,338	26,285	15,938	9,824	319	11.2	55.3	33.5	20.7	20.3	60.6	80.9	298.6		
小諸市	39,878	4,137	21,695	13,816	8,338	230	10.4	54.7	34.8	21.0	19.1	63.7	82.8	334.0		
伊那市	63,201	7,176	34,588	20,638	12,359	799	11.5	55.4	33.1	19.8	20.7	59.7	80.4	287.6		
駒ヶ根市	30,703	3,180	17,173	9,978	6,012	372	10.5	56.6	32.9	19.8	18.5	58.1	76.6	313.8		
中野市	39,829	4,324	21,358	13,801	8,038	346	11.0	54.1	35.0	20.4	20.2	64.6	84.9	319.2		
大町市	23,955	1,978	12,014	9,459	5,953	504	8.4	51.2	40.3	25.4	16.5	78.7	95.2	478.2		
飯山市	17,334	1,567	8,596	7,129	4,176	42	9.1	49.7	41.2	24.1	18.2	82.9	101.2	454.9		
茅野市	54,522	5,981	30,240	17,421	10,736	880	11.1	56.4	32.5	20.0	19.8	57.6	77.4	291.3		
塩尻市	65,265	7,341	38,139	19,213	11,608	572	11.3	59.0	29.7	17.9	19.2	50.4	69.6	261.7		
佐久市	96,328	11,547	52,603	30,744	18,148	1,434	12.2	55.4	32.4	19.1	22.0	58.4	80.4	266.3		
千曲市	57,046	6,429	30,911	19,389	11,958	317	11.3	54.5	34.2	21.1	20.8	62.7	83.5	301.6		
東御市	28,613	3,099	15,978	9,519	5,439	17	10.8	55.9	33.3	19.0	19.4	59.6	79.0	307.2		
安曇野市	92,213	10,284	50,962	30,262	18,333	705	11.2	55.7	33.1	20.0	20.2	59.4	79.6	294.3		
市 計	1,577,552	171,182	870,140	500,556	303,607	35,674	11.1	56.4	32.5	19.7	19.7	57.5	77.2	292.4		
南佐久郡	21,682	2,140	10,952	8,533	4,974	57	9.9	50.6	39.5	23.0	19.5	77.9	97.5	398.7		
小海町	3,982	357	1,873	1,729	1,091	23	9.0	47.3	43.7	27.6	19.1	92.3	111.4	484.3		
佐久穂町	9,461	967	4,509	3,968	2,257	17	10.2	47.7	42.0	23.9	21.4	88.0	109.4	410.3		
川上村	3,722	400	2,118	1,202	682	2	10.8	56.9	32.3	18.3	18.9	56.8	75.6	300.5		
南牧村	3,034	273	1,732	1,015	559	14	9.0	57.4	33.6	18.5	15.8	58.6	74.4	371.8		
南相木村	852	81	416	354	236	1	9.5	48.9	41.6	27.7	19.5	85.1	104.6	437.0		
北相木村	631	62	304	265	149	0	9.8	48.2	42.0	23.6	20.4	87.2	107.6	427.4		
北佐久郡	42,566	4,746	23,093	13,511	7,683	1,216	11.5	55.8	32.7	18.6	20.6	58.5	79.1	284.7		
軽井沢町	19,916	2,229	10,352	6,419	3,648	916	11.7	54.5	33.8	19.2	21.5	62.0	83.5	288.0		
御代田町	16,587	1,988	9,653	4,664	2,636	282	12.2	59.2	28.6	16.2	20.6	48.3	68.9	234.6		
立科町	6,063	529	3,088	2,428	1,399	18	8.8	51.1	40.2	23.1	17.1	78.6	95.8	459.0		
小 郡	8,860	771	4,163	3,925	2,315	1	8.7	47.0	44.3	26.1	18.5	94.3	112.8	509.1		
長和町	5,087	381	2,347	2,359	1,353	0	7.5	46.1	46.4	26.6	16.2	100.5	116.7	619.2		
青木村	3,773	390	1,816	1,566	962	1	10.3	48.1	41.5	25.5	21.5	86.2	107.7	401.5		
諏 郡	38,747	3,763	19,684	15,028	9,466	272	9.8	51.2	39.1	24.6	19.1	76.3	95.5	399.4		
下諏訪町	17,495	1,588	8,909	6,840	4,609	158	9.2	51.4	39.5	26.6	17.8	76.8	94.6	430.7		
富士見町	13,607	1,330	6,915	5,273	3,221	89	9.8	51.2	39.0	23.8	19.2	76.3	95.5	396.5		
原村	7,645	845	3,860	2,915	1,636	25	11.1	50.7	38.3	21.5	21.9	75.5	97.4	345.0		
上伊那郡	78,349	8,976	42,297	25,257	15,476	1,819	11.7	55.3	33.0	20.2	21.2	59.7	80.9	281.4		
辰野町	16,929	1,593	8,608	6,685	4,294	43	9.4	51.0	39.6	25.4	18.5	77.7	96.2	419.6		
箕輪町	24,242	2,658	12,774	7,169	4,392	1,641	11.8	56.5	31.7	19.4	20.8	56.1	76.9	269.7		
飯島町	8,412	861	4,197	3,353	2,007	1	10.2	49.9	39.9	23.9	20.5	79.9	100.4	389.4		
南箕輪村	16,091	2,330	9,770	3,879	2,249	112	14.6	61.1	24.3	14.1	23.8	39.7	63.6	166.5		
中川村	4,359	495	2,193	1,671	977	0	11.4	50.3	38.3	22.4	22.6	76.2	98.8	337.6		
宮田村	8,316	1,039	4,755	2,500	1,557	22	12.5	57.3	30.1	18.8	21.9	52.6	74.4	240.6		
下伊那郡	52,809	6,126	26,495	20,057	12,271	131	11.6	50.3	38.1	23.3	23.1	75.7	98.8	327.4		
松川町	11,754	1,346	6,156	4,248	2,542	4	11.5	52.4	36.2	21.6	21.9	69.0	90.9	315.6		
高森町	12,263	1,519	6,565	4,092	2,555	87	12.5	53.9	33.6	21.0	23.1	62.3	85.5	269.4		
阿南町	3,718	302	1,569	1,820	1,153	27	8.2	42.5	49.3	31.2	19.2	116.0	135.2	602.6		
阿智村	5,607	645	2,733	2,229	1,317	0	11.5	48.7	39.8	23.5	23.6	81.6	105.2	345.6		
平谷村	353	32	177	144	75	0	9.1	50.1	40.8	21.2	18.1	81.4	99.4	450.0		
根羽村	763	72	292	399	246	0	9.4	38.3	52.3	32.2	24.7	136.6	161.3	554.2		
下條村	3,152	373	1,582	1,197	744	0	11.8	50.2	38.0	23.6	23.6	75.7	99.2	320.9		
壳木村	466	35	191	228	157	12	7.7	42.1	50.2	34.6	18.3	119.4	137.7	651.4		
天龍村	941	64	299	578	415	0	6.8	31.8	61.4	44.1	21.4	193.3	214.7	903.1		
泰阜村	1,343	164	585	594	379	0	12.2	43.6	44.2	28.2	28.0	101.5	129.6	362.2		
喬木村	5,448	657	2,752	2,038	1,251	1	12.1	50.5	37.4	23.0	23.9	74.1	97.9	310.2		
豊丘村	6,114	830	3,190	2,094	1,196	0	13.6	52.2	34.2	19.6	26.0	65.6	91.7	252.3		
大鹿村	887	87	404	396	241	0	9.8	45.5	44.6	27.2	21.5	98.0	119.6	455.2		

市町村名等	人口総数	年齢3区分別人口（歳）				年齢不詳	年齢別割合（歳）				年齢構造指数			
		15未満	15-64	65以上	うち75以上		15未満	15-64	65以上	うち75以上	年少人口	老年人口	従属人口	老年化
		人	人	人			人	%	%					
木 曽 郡	22,377	1,693	10,487	10,031	6,230	166	7.6	47.2	45.2	28.0	16.1	95.7	111.8	592.5
上 松 町	3,636	275	1,728	1,633	987	0	7.6	47.5	44.9	27.1	15.9	94.5	110.4	593.8
南 木 曽 町	3,452	301	1,618	1,521	958	12	8.8	47.0	44.2	27.8	18.6	94.0	112.6	505.3
木 曽 町	9,358	637	4,417	4,152	2,587	152	6.9	48.0	45.1	28.1	14.4	94.0	108.4	651.8
木 祖 村	2,338	204	1,045	1,089	686	0	8.7	44.7	46.6	29.3	19.5	104.2	123.7	533.8
王 滝 村	625	28	303	293	173	1	4.5	48.6	47.0	27.7	9.2	96.7	105.9	1046.4
大 桑 村	2,968	248	1,376	1,343	839	1	8.4	46.4	45.3	28.3	18.0	97.6	115.6	541.5
東 筑 摩 郡	19,469	1,996	10,079	7,381	4,537	13	10.3	51.8	37.9	23.3	19.8	73.2	93.0	369.8
麻 績 村	2,208	193	986	1,029	650	0	8.7	44.7	46.6	29.4	19.6	104.4	123.9	533.2
生 坂 村	1,499	159	705	635	402	0	10.6	47.0	42.4	26.8	22.6	90.1	112.6	399.4
山 形 村	8,156	940	4,679	2,524	1,520	13	11.5	57.5	31.0	18.7	20.1	53.9	74.0	268.5
朝 日 村	3,949	450	2,102	1,397	789	0	11.4	53.2	35.4	20.0	21.4	66.5	87.9	310.4
筑 北 村	3,657	254	1,607	1,796	1,176	0	6.9	43.9	49.1	32.2	15.8	111.8	127.6	707.1
北 安 曇 郡	29,286	2,759	15,745	10,624	6,626	158	9.5	54.1	36.5	22.7	17.5	67.5	85.0	385.1
池 田 町	8,618	711	4,199	3,690	2,332	18	8.3	48.8	42.9	27.1	16.9	87.9	104.8	519.0
松 川 村	9,558	1,033	5,143	3,345	2,142	37	10.8	54.0	35.1	22.5	20.1	65.0	85.1	323.8
白 馬 村	8,687	794	5,082	2,708	1,629	103	9.2	59.2	31.5	19.0	15.6	53.3	68.9	341.1
小 谷 村	2,423	221	1,321	881	523	0	9.1	54.5	36.4	21.6	16.7	66.7	83.4	398.6
埴 科 郡	12,749	1,144	6,670	4,812	3,039	123	9.1	52.8	38.1	24.1	17.2	72.1	89.3	420.6
坂 城 町	12,749	1,144	6,670	4,812	3,039	123	9.1	52.8	38.1	24.1	17.2	72.1	89.3	420.6
上 高 井 郡	16,538	1,852	8,471	6,203	3,823	12	11.2	51.3	37.5	23.1	21.9	73.2	95.1	334.9
小 布 施 町	10,454	1,314	5,395	3,733	2,363	12	12.6	51.7	35.7	22.6	24.4	69.2	93.5	284.1
高 山 村	6,084	538	3,076	2,470	1,460	0	8.8	50.6	40.6	24.0	17.5	80.3	97.8	459.1
下 高 井 郡	17,482	1,490	8,475	7,395	4,470	122	8.6	48.8	42.6	25.7	17.6	87.3	104.8	496.3
山ノ内町	10,345	823	4,982	4,506	2,781	34	8.0	48.3	43.7	27.0	16.5	90.4	107.0	547.5
木 島 平 村	3,908	369	1,773	1,696	987	70	9.6	46.2	44.2	25.7	20.8	95.7	116.5	459.6
野 沢 温 泉 村	3,229	298	1,720	1,193	702	18	9.3	53.6	37.2	21.9	17.3	69.4	86.7	400.3
上 水 内 郡	18,488	1,615	8,668	8,203	4,878	2	8.7	46.9	44.4	26.4	18.6	94.6	113.3	507.9
信 濃 町	6,972	519	3,247	3,205	1,914	1	7.4	46.6	46.0	27.5	16.0	98.7	114.7	617.5
飯 綱 町	9,513	933	4,511	4,068	2,386	1	9.8	47.4	42.8	25.1	20.7	90.2	110.9	436.0
小 川 村	2,003	163	910	930	578	0	8.1	45.4	46.4	28.9	17.9	102.2	120.1	570.6
下 水 内 郡	1,395	93	506	795	509	1	6.7	36.3	57.0	36.5	18.4	157.1	175.5	854.8
栄 村	1,395	93	506	795	509	1	6.7	36.3	57.0	36.5	18.4	157.1	175.5	854.8
郡 計	380,797	39,164	195,785	141,755	86,297	4,093	10.4	52.0	37.6	22.9	20.0	72.4	92.4	362.0

- (注) 1 総数には年齢不詳の人数を含みます。
2 割合は小数点以下第2位で四捨五入しています。
3 この推計結果は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果に対し、住民基本台帳の増減を累計し求めた値です。
4 県計人口と市町村人口との推計方法が異なるため、市計と郡計を合算しても県計とは一致しません。

年齢構造指数の説明及び算出方法

① 年少人口指数：15～64歳人口に対する15歳未満人口の比率（人口の若年化の程度を示す指標）

$$\text{年少人口指数} = \frac{15\text{歳未満人口}}{15\sim 64\text{歳人口}} \times 100$$

② 老年人口指数：15～64歳人口に対する65歳以上人口の比率（人口の高齢化の程度を示す指標）

$$\text{老年人口指数} = \frac{65\text{歳以上人口}}{15\sim 64\text{歳人口}} \times 100$$

③ 従属人口指数：15～64歳人口に対する15歳未満人口と65歳以上人口の計の比率

（働き手である生産年齢人口（15～64歳）100人が、働き手でない年少者（15歳未満）と高齢者（65歳以上）を何人支えているかを示す指標）

$$\text{従属人口指数} = \frac{(15\text{歳未満人口}) + (65\text{歳以上人口})}{15\sim 64\text{歳人口}} \times 100$$

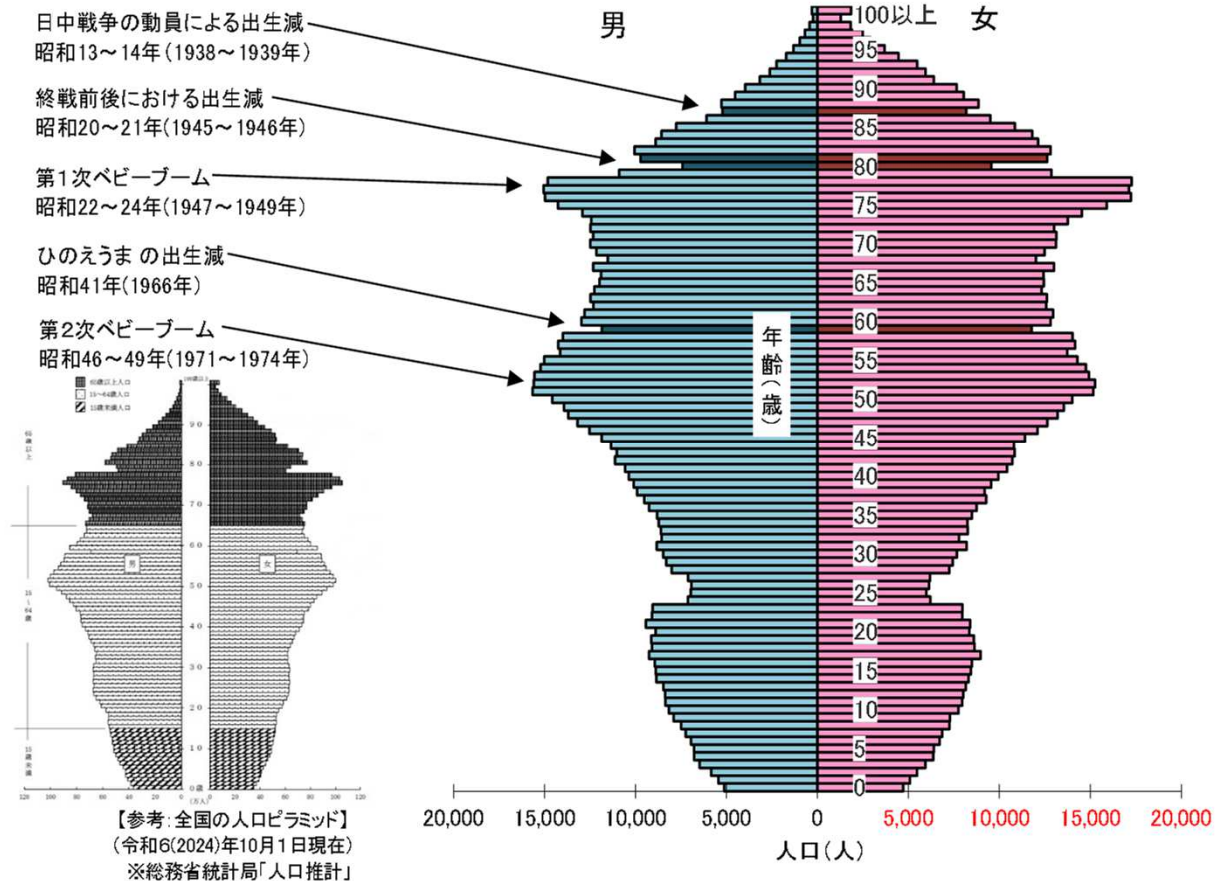
④ 老年化指数：15歳未満人口に対する65歳以上人口の比率

（人口の高齢化の程度を示す指標。生産年齢人口の多少による影響を除いているため、人口の高齢化の程度をより敏感に示す。）

$$\text{老年化指数} = \frac{65\text{歳以上人口}}{15\text{歳未満人口}} \times 100$$

○ 長野県の人口ピラミッド

令和8年4月1日現在



○ 65歳以上人口の割合の高い市町村・低い市町村

令和8年4月1日

順位	市町村名	人口総数	65歳以上人口	65歳以上人口割合
		人	人	%
1	天龍村	941	578	61.4
2	栄村	1,395	795	57.0
3	根羽村	763	399	52.3
4	売木村	466	228	50.2
5	阿南町	3,718	1,820	49.3
6	筑北村	3,657	1,796	49.1
7	王滝村	625	293	47.0
8	麻績村	2,208	1,029	46.6
9	木祖村	2,338	1,089	46.6
10	小川村	2,003	930	46.4
68	長野市	356,262	108,285	32.2
69	上田市	148,361	46,841	32.0
70	箕輪町	24,242	7,169	31.7
71	白馬村	8,687	2,708	31.5
72	山形村	8,156	2,524	31.0
73	宮田村	8,316	2,500	30.1
74	塩尻市	65,265	19,213	29.7
75	松本市	233,940	66,701	29.2
76	御代田町	16,587	4,664	28.6
77	南箕輪村	16,091	3,879	24.3

令和7年4月1日

順位	市町村名	人口総数	65歳以上人口	65歳以上人口割合
		人	人	%
1	天龍村	962	598	62.2
2	栄村	1,439	820	57.0
3	根羽村	770	403	52.3
4	阿南町	3,762	1,832	49.0
5	筑北村	3,732	1,825	48.9
6	売木村	479	225	48.2
7	小川村	2,031	954	47.0
8	王滝村	626	288	46.1
9	木祖村	2,393	1,101	46.0
10	信濃町	7,105	3,255	45.8
68	長野市	359,021	108,337	31.9
69	上田市	149,449	46,904	31.8
70	箕輪町	24,389	7,201	31.7
71	山形村	8,194	2,523	30.8
72	川上村	3,895	1,191	30.6
73	宮田村	8,360	2,521	30.2
74	塩尻市	65,508	19,128	29.5
75	松本市	235,914	66,657	28.9
76	御代田町	16,452	4,609	28.5
77	南箕輪村	16,092	3,810	23.8

(注) 65歳以上人口割合は、人口総数から年齢不詳の人数を除いた人数で除しています。

また、割合は小数点以下第2位で四捨五入しています。

○ 市町村別 65歳以上人口割合の状況
令和8年4月1日現在

