

長野県の年齢別人口をお知らせします

(令和2年国勢調査結果に基づく推計・令和8年10月1日現在)

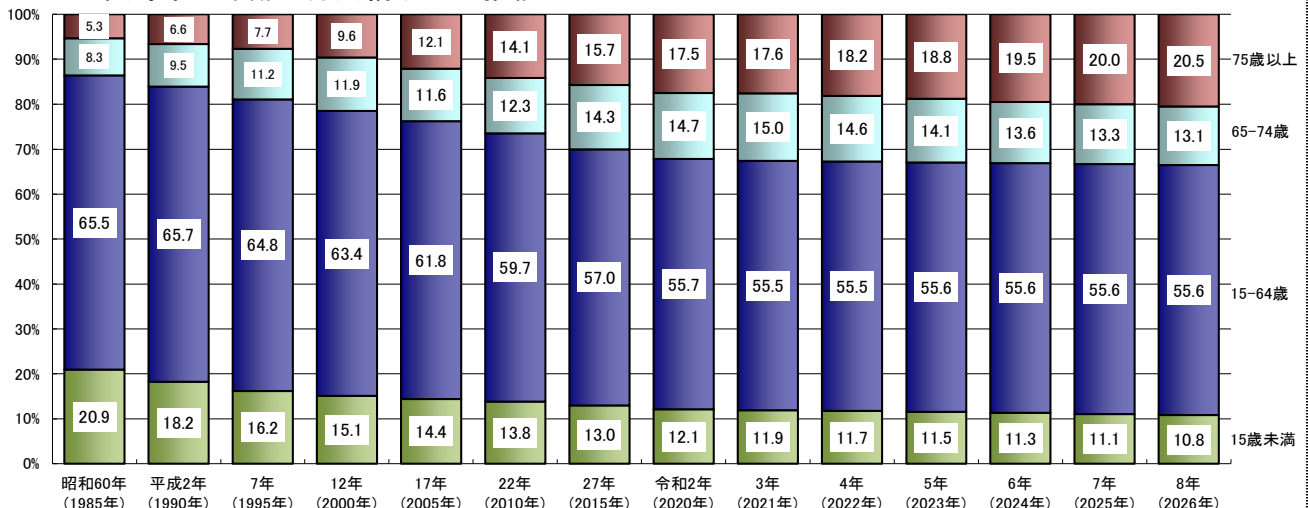
- 15歳未満人口は 207,214人、割合は10.8%で共に過去最低 (前年比 △6,738人、△0.3^ポント)
 - 15-64歳人口は1,065,583人で過去最低、割合は55.6% (前年比 △9,311人、±0.0^ポント)
 - 65歳以上人口は 642,881人、割合は33.6%で過去最高 (前年比 △ 749人、+0.3^ポント)
 - 75歳以上人口は 392,479人、割合は20.5%で共に過去最高 (前年比 +5,907人、+0.5^ポント)
- (参考) 15-64歳 人口(過去最低) 割合: 55.4% (令和4.4.1) ※△表記はマイナスを表す
65歳以上人口(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)	15歳未満	割合	15-64歳	割合	65歳以上	割合	うち75歳以上	割合
	人	人	%	人	%	人	%	人	%
昭和 60(1985).10.1	2,136,927	446,549	20.9	1,398,750	65.5	291,617	13.6	114,188	5.3
平成 2(1990).10.1	2,156,627	392,889	18.2	1,416,125	65.7	347,206	16.1	142,399	6.6
平成 7(1995).10.1	2,193,984	355,267	16.2	1,421,782	64.8	416,608	19.0	169,879	7.7
平成 12(2000).10.1	2,215,168	334,306	15.1	1,404,575	63.4	475,127	21.4	212,085	9.6
平成 17(2005).10.1	2,196,114	316,368	14.4	1,356,317	61.8	521,984	23.8	266,499	12.1
平成 22(2010).10.1	2,152,449	295,742	13.8	1,281,683	59.7	569,301	26.5	304,363	14.1
平成 27(2015).10.1	2,098,804	269,752	13.0	1,186,865	57.0	626,085	30.1	327,307	15.7
令和 2(2020).10.1	2,048,011	242,873	12.1	1,118,429	55.7	646,942	32.2	352,073	17.5
令和 3(2021).10.1	2,033,357	237,551	11.9	1,106,709	55.5	649,330	32.6	350,744	17.6
令和 4(2022).10.1	2,020,870	232,593	11.7	1,099,907	55.5	648,603	32.7	359,832	18.2
令和 5(2023).10.1	2,005,274	226,617	11.5	1,091,987	55.6	646,903	32.9	369,558	18.8
令和 6(2024).10.1	1,989,104	220,651	11.3	1,083,190	55.6	645,496	33.1	379,573	19.5
令和 7(2025).10.1	1,972,243	213,952	11.1	1,074,894	55.6	643,630	33.3	386,572	20.0
令和 8(2026).10.1	1,955,445	207,214	10.8	1,065,583	55.6	642,881	33.6	392,479	20.5
	参考(注5)	208,692	10.7	1,093,844	55.9	652,909	33.4	398,579	20.4

- (注) 1 毎月人口異動調査(年齢別人口)は、総務省統計局所管「令和2年国勢調査」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60年から令和2年は国勢調査、令和3年以降は毎月人口異動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10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）10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
総 数	1,955,445	958,217	997,228				
0-4	55,801	28,832	26,969	60-64	124,195	61,933	62,262
0	9,817	5,035	4,782	60	22,072	11,091	10,981
1	10,212	5,266	4,946	61	27,094	13,627	13,467
2	11,024	5,674	5,350	62	25,253	12,466	12,787
3	11,821	6,119	5,702	63	25,106	12,445	12,661
4	12,927	6,738	6,189	64	24,670	12,304	12,366
5-9	69,908	35,797	34,111	65-69	122,208	59,913	62,295
5	13,034	6,673	6,361	65	24,574	12,174	12,400
6	13,553	6,946	6,607	66	24,477	11,989	12,488
7	13,984	7,149	6,835	67	24,996	12,128	12,868
8	14,513	7,429	7,084	68	24,450	11,910	12,540
9	14,824	7,600	7,224	69	23,711	11,712	11,999
10-14	81,505	41,841	39,664	70-74	128,194	61,860	66,334
10	15,671	8,165	7,506	70	25,102	12,186	12,916
11	16,166	8,253	7,913	71	25,757	12,586	13,171
12	16,159	8,265	7,894	72	25,007	12,079	12,928
13	16,646	8,493	8,153	73	25,651	12,379	13,272
14	16,863	8,665	8,198	74	26,677	12,630	14,047
15-19	87,813	45,056	42,757	75-79	152,799	70,943	81,856
15	17,248	8,864	8,384	75	29,040	13,592	15,448
16	17,553	8,999	8,554	76	30,515	14,280	16,235
17	17,702	9,027	8,675	77	32,801	15,207	17,594
18	17,745	9,067	8,678	78	31,581	14,613	16,968
19	17,565	9,099	8,466	79	28,862	13,251	15,611
20-24	85,413	45,086	40,327	80-84	102,377	44,189	58,188
20	17,705	9,150	8,555	80	17,544	7,777	9,767
21	17,611	9,206	8,405	81	19,819	8,570	11,249
22	17,695	9,423	8,272	82	23,137	10,037	13,100
23	16,953	9,003	7,950	83	21,032	8,982	12,050
24	15,449	8,304	7,145	84	20,845	8,823	12,022
25-29	69,436	37,172	32,264	85-89	75,329	29,369	45,960
25	13,313	7,152	6,161	85	18,628	7,734	10,894
26	13,088	7,086	6,002	86	16,898	6,736	10,162
27	13,207	7,059	6,148	87	13,472	5,152	8,320
28	14,377	7,671	6,706	88	13,479	5,069	8,410
29	15,451	8,204	7,247	89	12,852	4,678	8,174
30-34	83,267	43,391	39,876	90-94	43,756	13,783	29,973
30	16,172	8,550	7,622	90	11,544	3,923	7,621
31	16,717	8,793	7,924	91	9,780	3,245	6,535
32	16,692	8,689	8,003	92	8,519	2,659	5,860
33	16,651	8,648	8,003	93	7,559	2,202	5,357
34	17,035	8,711	8,324	94	6,354	1,754	4,600
35-39	91,687	47,048	44,639	95-99	16,069	3,708	12,361
35	17,074	8,744	8,330	95	5,033	1,334	3,699
36	17,826	9,077	8,749	96	4,019	996	3,023
37	18,338	9,393	8,945	97	3,141	673	2,468
38	19,097	9,865	9,232	98	2,347	453	1,894
39	19,352	9,969	9,383	99	1,529	252	1,277
40-44	106,042	53,790	52,252	100歳以上	2,149	283	1,866
40	20,027	10,212	9,815	不 詳	39,767	22,282	17,485
41	20,713	10,554	10,159				
42	21,384	10,798	10,586				
43	21,877	10,946	10,931				
44	22,041	11,280	10,761				
45-49	124,984	63,663	61,321	(再 掲)			
45	22,531	11,560	10,971	○15歳未満 人 口 比 率	207,214 10.8%	106,470 11.4%	100,744 10.3%
46	24,183	12,334	11,849				
47	24,834	12,543	12,291	○15-64歳 人 口 比 率	1,065,583 55.6%	545,417 58.3%	520,166 53.1%
48	26,481	13,470	13,011				
49	26,955	13,756	13,199	○65歳以上 人 口 比 率	642,881 33.6%	284,048 30.3%	358,833 36.6%
50-54	150,050	76,193	73,857				
50	28,547	14,471	14,076	うち75歳以上 人 口 比 率	392,479 20.5%	162,275 17.3%	230,204 23.5%
51	29,459	14,992	14,467				
52	31,132	15,754	15,378				
53	30,704	15,679	15,025				
54	30,208	15,297	14,911				
55-59	142,696	72,085	70,611				
55	29,655	15,168	14,487				
56	28,949	14,827	14,122				
57	28,262	14,232	14,030				
58	27,864	13,905	13,959				
59	27,966	13,953	14,013				

※ 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 1,915,678人

参考: 令和8年(2026年)10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
総 数	1,955,445	958,217	997,228				
0-4	55,801	28,832	26,969	60-64	126,657	63,408	63,249
0	9,817	5,035	4,782	60	22,560	11,382	11,178
1	10,212	5,266	4,946	61	27,648	13,973	13,675
2	11,024	5,674	5,350	62	25,728	12,743	12,985
3	11,821	6,119	5,702	63	25,587	12,723	12,864
4	12,927	6,738	6,189	64	25,134	12,587	12,547
5-9	70,593	36,172	34,421	65-69	124,239	61,112	63,127
5	13,034	6,673	6,361	65	25,025	12,443	12,582
6	13,733	7,044	6,689	66	24,892	12,231	12,661
7	14,182	7,258	6,924	67	25,415	12,384	13,031
8	14,661	7,506	7,155	68	24,826	12,117	12,709
9	14,983	7,691	7,292	69	24,081	11,937	12,144
10-14	82,298	42,245	40,053	70-74	130,091	62,959	67,132
10	15,833	8,256	7,577	70	25,479	12,398	13,081
11	16,315	8,320	7,995	71	26,124	12,815	13,309
12	16,309	8,344	7,965	72	25,373	12,288	13,085
13	16,814	8,582	8,232	73	26,016	12,586	13,430
14	17,027	8,743	8,284	74	27,099	12,872	14,227
15-19	88,581	45,448	43,133	75-79	155,106	72,229	82,877
15	17,392	8,938	8,454	75	29,475	13,843	15,632
16	17,718	9,088	8,630	76	30,989	14,546	16,443
17	17,852	9,099	8,753	77	33,294	15,482	17,812
18	17,893	9,139	8,754	78	32,077	14,883	17,194
19	17,726	9,184	8,542	79	29,271	13,475	15,796
20-24	86,554	45,688	40,866	80-84	103,795	44,850	58,945
20	17,871	9,230	8,641	80	17,790	7,900	9,890
21	17,789	9,300	8,489	81	20,100	8,695	11,405
22	17,883	9,521	8,362	82	23,427	10,168	13,259
23	17,160	9,119	8,041	83	21,326	9,117	12,209
24	15,851	8,518	7,333	84	21,152	8,970	12,182
25-29	75,712	40,750	34,962	85-89	76,428	29,820	46,608
25	14,473	7,714	6,759	85	18,888	7,849	11,039
26	14,547	7,909	6,638	86	17,144	6,848	10,296
27	14,763	7,958	6,805	87	13,665	5,222	8,443
28	15,593	8,409	7,184	88	13,676	5,143	8,533
29	16,336	8,760	7,576	89	13,055	4,758	8,297
30-34	86,692	45,417	41,275	90-94	44,563	14,064	30,499
30	16,898	8,979	7,919	90	11,745	3,993	7,752
31	17,418	9,220	8,198	91	9,937	3,304	6,633
32	17,379	9,092	8,287	92	8,664	2,707	5,957
33	17,332	9,046	8,286	93	7,718	2,260	5,458
34	17,665	9,080	8,585	94	6,499	1,800	4,699
35-39	94,612	48,750	45,862	95-99	16,438	3,820	12,618
35	17,721	9,133	8,588	95	5,161	1,377	3,784
36	18,422	9,425	8,997	96	4,096	1,019	3,077
37	18,907	9,705	9,202	97	3,209	692	2,517
38	19,669	10,202	9,467	98	2,401	468	1,933
39	19,893	10,285	9,608	99	1,571	264	1,307
40-44	108,504	55,221	53,283				
40	20,505	10,493	10,012	100歳以上	2,249	304	1,945
41	21,206	10,848	10,358				
42	21,900	11,096	10,804	不 詳			
43	22,355	11,224	11,131				
44	22,538	11,560	10,978				
45-49	127,584	65,203	62,381				
45	22,991	11,840	11,151	(再 掲)			
46	24,691	12,638	12,053	○15歳未満			
47	25,376	12,862	12,514	人 口	208,692	107,249	101,443
48	27,005	13,775	13,230	比 率	10.7%	11.2%	10.2%
49	27,521	14,088	13,433				
50-54	153,226	78,067	75,159	○15-64歳			
50	29,173	14,841	14,332	人 口	1,093,844	561,810	532,034
51	30,030	15,342	14,688	比 率	55.9%	58.6%	53.4%
52	31,837	16,139	15,698				
53	31,352	16,072	15,280	○65歳以上			
54	30,834	15,673	15,161	人 口	652,909	289,158	363,751
55-59	145,722	73,858	71,864	比 率	33.4%	30.2%	36.5%
55	30,285	15,530	14,755				
56	29,578	15,207	14,371	うち75歳以上			
57	28,860	14,597	14,263	人 口	398,579	165,087	233,492
58	28,455	14,247	14,208	比 率	20.4%	17.2%	23.4%
59	28,544	14,277	14,267				

※ 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)10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	人	人	人	人	人	%	%	%	%	人	人	人	人	
県 計	1,955,445	207,214	1,065,583	642,881	392,479	39,767	10.8	55.6	33.6	20.5	19.4	60.3	79.8	310.2	
長野市	355,897	36,591	191,005	108,451	65,547	19,850	10.9	56.8	32.3	19.5	19.2	56.8	75.9	296.4	
松本市	234,018	25,422	136,458	66,875	41,027	5,263	11.1	59.7	29.2	17.9	18.6	49.0	67.6	263.1	
上田市	148,038	15,853	83,068	46,940	28,435	2,177	10.9	57.0	32.2	19.5	19.1	56.5	75.6	296.1	
岡谷市	44,161	4,288	24,030	15,636	10,323	207	9.8	54.7	35.6	23.5	17.8	65.1	82.9	364.6	
飯田市	91,246	10,343	48,868	30,932	18,799	1,103	11.5	54.2	34.3	20.9	21.2	63.3	84.5	299.1	
諏訪市	46,395	4,766	26,296	14,796	9,435	537	10.4	57.3	32.3	20.6	18.1	56.3	74.4	310.4	
須坂市	47,791	5,259	26,246	15,967	9,931	319	11.1	55.3	33.6	20.9	20.0	60.8	80.9	303.6	
小諸市	39,766	4,080	21,610	13,846	8,428	230	10.3	54.7	35.0	21.3	18.9	64.1	83.0	339.4	
伊那市	63,002	7,055	34,469	20,679	12,413	799	11.3	55.4	33.2	20.0	20.5	60.0	80.5	293.1	
駒ヶ根市	30,594	3,109	17,125	9,988	6,045	372	10.3	56.7	33.0	20.0	18.2	58.3	76.5	321.3	
中野市	39,664	4,243	21,258	13,817	8,107	346	10.8	54.1	35.1	20.6	20.0	65.0	85.0	325.6	
大町市	23,857	1,953	11,979	9,421	5,986	504	8.4	51.3	40.3	25.6	16.3	78.6	94.9	482.4	
飯山市	17,102	1,502	8,472	7,086	4,183	42	8.8	49.7	41.5	24.5	17.7	83.6	101.4	471.8	
茅野市	54,655	5,892	30,430	17,453	10,857	880	11.0	56.6	32.5	20.2	19.4	57.4	76.7	296.2	
塩尻市	65,154	7,286	38,081	19,215	11,714	572	11.3	59.0	29.8	18.1	19.1	50.5	69.6	263.7	
佐久市	96,281	11,380	52,608	30,859	18,340	1,434	12.0	55.5	32.5	19.3	21.6	58.7	80.3	271.2	
千曲市	56,925	6,373	30,843	19,392	12,029	317	11.3	54.5	34.3	21.2	20.7	62.9	83.5	304.3	
東御市	28,501	3,032	15,904	9,548	5,499	17	10.6	55.8	33.5	19.3	19.1	60.0	79.1	314.9	
安曇野市	91,964	10,159	50,832	30,268	18,453	705	11.1	55.7	33.2	20.2	20.0	59.5	79.5	297.9	
市 計	1,575,011	168,586	869,582	501,169	305,551	35,674	11.0	56.5	32.6	19.8	19.4	57.6	77.0	297.3	
南佐久郡	22,713	2,101	12,014	8,541	5,019	57	9.3	53.0	37.7	22.2	17.5	71.1	88.6	406.5	
小海町	3,983	352	1,884	1,724	1,099	23	8.9	47.6	43.5	27.8	18.7	91.5	110.2	489.8	
佐久穂町	9,400	955	4,452	3,976	2,281	17	10.2	47.4	42.4	24.3	21.5	89.3	110.8	416.3	
川上村	4,531	390	2,935	1,204	687	2	8.6	64.8	26.6	15.2	13.3	41.0	54.3	308.7	
南牧村	3,318	260	2,027	1,017	568	14	7.9	61.3	30.8	17.2	12.8	50.2	63.0	391.2	
南相木村	838	77	401	359	236	1	9.2	47.9	42.9	28.2	19.2	89.5	108.7	466.2	
北相木村	643	67	315	261	148	0	10.4	49.0	40.6	23.0	21.3	82.9	104.1	389.6	
北佐久郡	42,742	4,756	23,218	13,552	7,801	1,216	11.5	55.9	32.6	18.8	20.5	58.4	78.9	284.9	
軽井沢町	19,957	2,226	10,401	6,414	3,689	916	11.7	54.6	33.7	19.4	21.4	61.7	83.1	288.1	
御代田町	16,763	2,009	9,749	4,723	2,700	282	12.2	59.2	28.7	16.4	20.6	48.4	69.1	235.1	
立科町	6,022	521	3,068	2,415	1,412	18	8.7	51.1	40.2	23.5	17.0	78.7	95.7	463.5	
小 県 郡	8,796	758	4,118	3,919	2,325	1	8.6	46.8	44.6	26.4	18.4	95.2	113.6	517.0	
長和町	5,050	370	2,320	2,360	1,363	0	7.3	45.9	46.7	27.0	15.9	101.7	117.7	637.8	
青木村	3,746	388	1,798	1,559	962	1	10.4	48.0	41.6	25.7	21.6	86.7	108.3	401.8	
諏 訪 郡	38,624	3,651	19,682	15,019	9,521	272	9.5	51.3	39.2	24.8	18.5	76.3	94.9	411.4	
下諏訪町	17,400	1,552	8,883	6,807	4,631	158	9.0	51.5	39.5	26.9	17.5	76.6	94.1	438.6	
富士見町	13,564	1,284	6,913	5,278	3,226	89	9.5	51.3	39.2	23.9	18.6	76.3	94.9	411.1	
原 村	7,660	815	3,886	2,934	1,664	25	10.7	50.9	38.4	21.8	21.0	75.5	96.5	360.0	
上伊那郡	78,307	8,848	42,373	25,267	15,581	1,819	11.6	55.4	33.0	20.4	20.9	59.6	80.5	285.6	
辰野町	16,871	1,552	8,597	6,679	4,326	43	9.2	51.1	39.7	25.7	18.1	77.7	95.7	430.3	
箕輪町	24,275	2,606	12,839	7,189	4,422	1,641	11.5	56.7	31.8	19.5	20.3	56.0	76.3	275.9	
飯島町	8,348	843	4,168	3,336	2,011	1	10.1	49.9	40.0	24.1	20.2	80.0	100.3	395.7	
南箕輪村	16,151	2,344	9,816	3,879	2,267	112	14.6	61.2	24.2	14.1	23.9	39.5	63.4	165.5	
中川村	4,338	480	2,179	1,679	994	0	11.1	50.2	38.7	22.9	22.0	77.1	99.1	349.8	
宮田村	8,324	1,023	4,774	2,505	1,561	22	12.3	57.5	30.2	18.8	21.4	52.5	73.9	244.9	
下伊那郡	52,494	6,008	26,405	19,950	12,260	131	11.5	50.4	38.1	23.4	22.8	75.6	98.3	332.1	
松川町	11,651	1,314	6,094	4,239	2,557	4	11.3	52.3	36.4	22.0	21.6	69.6	91.1	322.6	
高森町	12,225	1,482	6,594	4,062	2,540	87	12.2	54.3	33.5	20.9	22.5	61.6	84.1	274.1	
阿南町	3,662	285	1,549	1,801	1,150	27	7.8	42.6	49.5	31.6	18.4	116.3	134.7	631.9	
阿智村	5,608	640	2,743	2,225	1,323	0	11.4	48.9	39.7	23.6	23.3	81.1	104.4	347.7	
平谷村	352	37	173	142	74	0	10.5	49.1	40.3	21.0	21.4	82.1	103.5	383.8	
根羽村	751	68	287	396	245	0	9.1	38.2	52.7	32.6	23.7	138.0	161.7	582.4	
下條村	3,124	371	1,564	1,189	734	0	11.9	50.1	38.1	23.5	23.7	76.0	99.7	320.5	
壳木村	474	38	197	227	162	12	8.2	42.6	49.1	35.1	19.3	115.2	134.5	597.4	
天龍村	934	61	302	571	414	0	6.5	32.3	61.1	44.3	20.2	189.1	209.3	936.1	
泰阜村	1,332	168	574	590	377	0	12.6	43.1	44.3	28.3	29.3	102.8	132.1	351.2	
喬木村	5,425	650	2,752	2,022	1,245	1	12.0	50.7	37.3	23.0	23.6	73.5	97.1	311.1	
豊丘村	6,085	812	3,182	2,091	1,200	0	13.3	52.3	34.4	19.7	25.5	65.7	91.2	257.5	
大鹿村	871	82	394	395	239	0	9.4	45.2	45.4	27.4	20.8	100.3	121.1	481.7	

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	人	人	%	%	%	%				
木 曽 郡	22, 149	1, 634	10, 384	9, 965	6, 200	166	7. 4	47. 2	45. 3	28. 2	15. 7	96. 0	111. 7	609. 9
上 松 町	3, 590	266	1, 713	1, 611	976	0	7. 4	47. 7	44. 9	27. 2	15. 5	94. 0	109. 6	605. 6
南 木 曽 町	3, 449	289	1, 631	1, 517	960	12	8. 4	47. 5	44. 1	27. 9	17. 7	93. 0	110. 7	524. 9
木 曽 町	9, 245	617	4, 359	4, 117	2, 566	152	6. 8	47. 9	45. 3	28. 2	14. 2	94. 4	108. 6	667. 3
木 祖 村	2, 318	199	1, 018	1, 101	695	0	8. 6	43. 9	47. 5	30. 0	19. 5	108. 2	127. 7	553. 3
王 滝 村	611	26	297	287	172	1	4. 3	48. 7	47. 0	28. 2	8. 8	96. 6	105. 4	1103. 8
大 桑 村	2, 936	237	1, 366	1, 332	831	1	8. 1	46. 5	45. 4	28. 3	17. 3	97. 5	114. 9	562. 0
東 筑 摩 郡	19, 344	1, 971	9, 972	7, 388	4, 606	13	10. 2	51. 6	38. 2	23. 8	19. 8	74. 1	93. 9	374. 8
麻 績 村	2, 188	201	968	1, 019	644	0	9. 2	44. 2	46. 6	29. 4	20. 8	105. 3	126. 0	507. 0
生 坂 村	1, 475	151	692	632	407	0	10. 2	46. 9	42. 8	27. 6	21. 8	91. 3	113. 2	418. 5
山 形 村	8, 109	918	4, 622	2, 556	1, 570	13	11. 3	57. 1	31. 6	19. 4	19. 9	55. 3	75. 2	278. 4
朝 日 村	3, 931	456	2, 077	1, 398	794	0	11. 6	52. 8	35. 6	20. 2	22. 0	67. 3	89. 3	306. 6
筑 北 村	3, 641	245	1, 613	1, 783	1, 191	0	6. 7	44. 3	49. 0	32. 7	15. 2	110. 5	125. 7	727. 8
北 安 曇 郡	28, 623	2, 698	15, 142	10, 625	6, 689	158	9. 5	53. 2	37. 3	23. 5	17. 8	70. 2	88. 0	393. 8
池 田 町	8, 557	693	4, 158	3, 688	2, 355	18	8. 1	48. 7	43. 2	27. 6	16. 7	88. 7	105. 4	532. 2
松 川 村	9, 573	1, 021	5, 118	3, 397	2, 178	37	10. 7	53. 7	35. 6	22. 8	19. 9	66. 4	86. 3	332. 7
白 馬 村	8, 155	771	4, 613	2, 668	1, 643	103	9. 6	57. 3	33. 1	20. 4	16. 7	57. 8	74. 6	346. 0
小 谷 村	2, 338	213	1, 253	872	513	0	9. 1	53. 6	37. 3	21. 9	17. 0	69. 6	86. 6	409. 4
埴 科 郡	12, 665	1, 116	6, 622	4, 804	3, 048	123	8. 9	52. 8	38. 3	24. 3	16. 9	72. 5	89. 4	430. 5
坂 城 町	12, 665	1, 116	6, 622	4, 804	3, 048	123	8. 9	52. 8	38. 3	24. 3	16. 9	72. 5	89. 4	430. 5
上 高 井 郡	16, 502	1, 814	8, 464	6, 212	3, 865	12	11. 0	51. 3	37. 7	23. 4	21. 4	73. 4	94. 8	342. 4
小 布 施 町	10, 442	1, 291	5, 385	3, 754	2, 404	12	12. 4	51. 6	36. 0	23. 0	24. 0	69. 7	93. 7	290. 8
高 山 村	6, 060	523	3, 079	2, 458	1, 461	0	8. 6	50. 8	40. 6	24. 1	17. 0	79. 8	96. 8	470. 0
下 高 井 郡	16, 973	1, 459	8, 028	7, 364	4, 474	122	8. 7	47. 6	43. 7	26. 6	18. 2	91. 7	109. 9	504. 7
山 ノ 内 町	10, 160	808	4, 830	4, 488	2, 781	34	8. 0	47. 7	44. 3	27. 5	16. 7	92. 9	109. 6	555. 4
木 島 平 村	3, 865	350	1, 749	1, 696	997	70	9. 2	46. 1	44. 7	26. 3	20. 0	97. 0	117. 0	484. 6
野沢温泉村	2, 948	301	1, 449	1, 180	696	18	10. 3	49. 5	40. 3	23. 8	20. 8	81. 4	102. 2	392. 0
上 水 内 郡	18, 376	1, 592	8, 577	8, 205	4, 926	2	8. 7	46. 7	44. 7	26. 8	18. 6	95. 7	114. 2	515. 4
信 濃 町	6, 925	504	3, 218	3, 202	1, 932	1	7. 3	46. 5	46. 2	27. 9	15. 7	99. 5	115. 2	635. 3
飯 綱 町	9, 480	922	4, 467	4, 090	2, 429	1	9. 7	47. 1	43. 1	25. 6	20. 6	91. 6	112. 2	443. 6
小 川 村	1, 971	166	892	913	565	0	8. 4	45. 3	46. 3	28. 7	18. 6	102. 4	121. 0	550. 0
下 水 内 郡	1, 380	97	496	786	505	1	7. 0	36. 0	57. 0	36. 6	19. 6	158. 5	178. 0	810. 3
栄 村	1, 380	97	496	786	505	1	7. 0	36. 0	57. 0	36. 6	19. 6	158. 5	178. 0	810. 3
郡 計	379, 688	38, 503	195, 495	141, 597	86, 820	4, 093	10. 3	52. 0	37. 7	23. 1	19. 7	72. 4	92. 1	367. 8

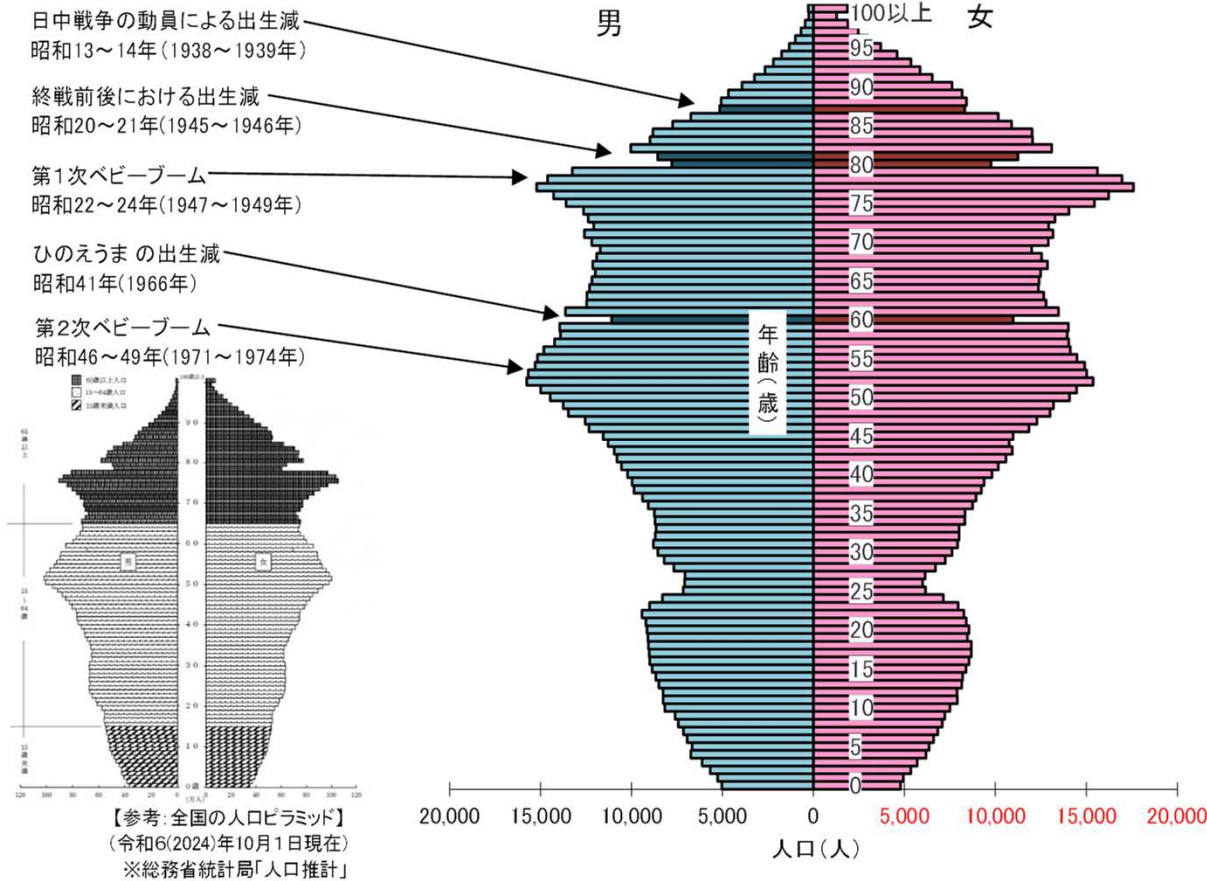
- （注） 1 総数には年齢不詳の人数を含みます。
2 割合は小数点以下第2位で四捨五入しています。
3 この推計結果は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果に対し、住民基本台帳の増減を累計し求めた値です。
4 県計人口と市町村人口との推計方法が異なるため、市計と郡計を合算しても県計とは一致しません。

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）
- $$\text{年少人口指数} = \frac{\text{15歳未満人口}}{\text{15～64歳人口}} \times 100$$
- 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）
- $$\text{老年人口指数} = \frac{\text{65歳以上人口}}{\text{15～64歳人口}} \times 100$$
- 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）
- $$\text{従属人口指数} = \frac{(\text{15歳未満人口}) + (\text{65歳以上人口})}{\text{15～64歳人口}} \times 100$$
- 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。）
- $$\text{老年化指数} = \frac{\text{65歳以上人口}}{\text{15歳未満人口}} \times 100$$

○ 長野県の人口ピラミッド

令和8年10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10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	934	571	61.1
2	栄 村	1,380	786	57.0
3	根 羽 村	751	396	52.7
4	阿 南 町	3,662	1,801	49.5
5	売 木 村	474	227	49.1
6	筑 北 村	3,641	1,783	49.0
7	木 祖 村	2,318	1,101	47.5
8	王 滝 村	611	287	47.0
9	長 和 町	5,050	2,360	46.7
10	麻 績 村	2,188	1,019	46.6
	〃			
68	上 田 市	148,038	46,940	32.2
69	箕 輪 町	24,275	7,189	31.8
70	山 形 村	8,109	2,556	31.6
71	南 牧 村	3,318	1,017	30.8
72	宮 田 村	8,324	2,505	30.2
73	塩 尻 市	65,154	19,215	29.8
74	松 本 市	234,018	66,875	29.2
75	御代田町	16,763	4,723	28.7
76	川 上 村	4,531	1,204	26.6
77	南箕輪村	16,151	3,879	24.2

令和 7 年10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	591	62.8
2	栄 村	1,419	802	56.6
3	根 羽 村	766	403	52.6
4	阿 南 町	3,757	1,841	49.4
5	筑 北 村	3,713	1,815	48.9
6	売 木 村	487	230	48.4
7	王 滝 村	631	293	46.5
8	小 川 村	2,013	935	46.4
9	麻 績 村	2,252	1,043	46.3
10	信 濃 町	7,034	3,242	46.1
	〃			
68	上 田 市	149,227	46,884	31.9
69	箕 輪 町	24,363	7,182	31.6
70	山 形 村	8,175	2,524	30.9
71	南 牧 村	3,317	1,006	30.5
72	宮 田 村	8,321	2,505	30.2
73	塩 尻 市	65,423	19,184	29.6
74	松 本 市	235,639	66,721	29.0
75	御代田町	16,537	4,634	28.5
76	川 上 村	4,553	1,195	26.3
77	南箕輪村	16,095	3,842	24.0

(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10月1日現在

