

長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和8年1月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和8年1月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人 口 1,969,278 人 (前月比 456 人 増)となりました。

世帯数 862,162 世帯 (前月比 1,624 世帯 増)となりました。

当 月 の 状 況

| 人 口 と 世 帯 数 | | 前月(令和7年12月1日現在)との比較 | | 増 減 内 訳 | |
|-------------|-------------|---------------------|----------|------------|-----------|
| 総人口 | 1,969,278 人 | 人口増減数 | 456 人 | 自然増減 | △ 1,634 人 |
| 男 | 963,975 人 | 男 | 230 人 | 社会増減 | 2,090 人 |
| 女 | 1,005,303 人 | 女 | 226 人 | ・転入-転出 | 2,170 人 |
| | | | | (国外含む県外) | |
| 世帯数 | 862,162 世帯 | 世帯増減数 | 1,624 世帯 | ・その他増減 | △ 80 人 |
| | | ※三角(△)表記はマイナスを表す | | (職権記載・消除等) | |

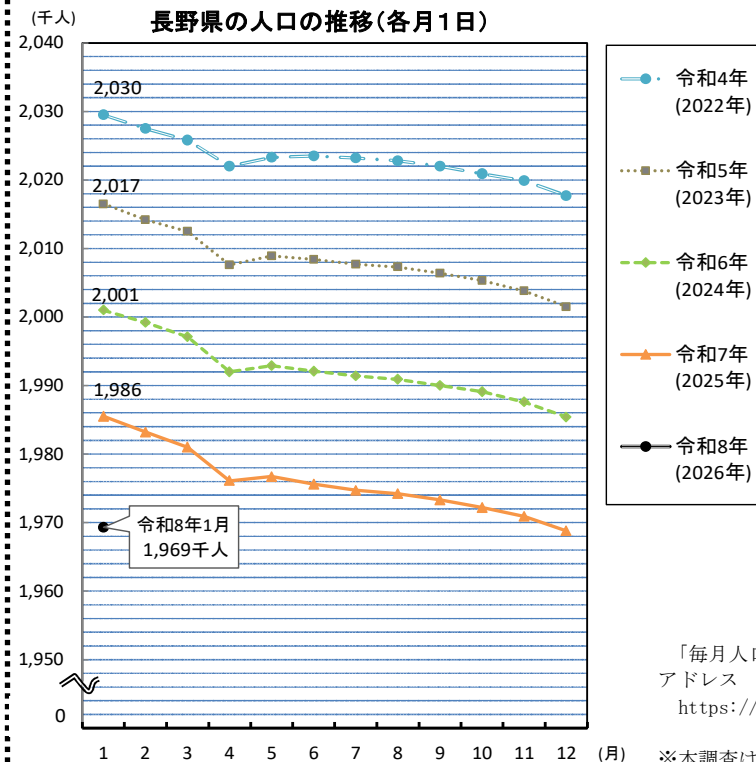
○ 令和7年12月中の要因別人数は、以下のとおりです。(単位:人) ※()内は前年同月比 (単位:%)

自然動態 出生 844 (5.4) 死亡 2,478 (△ 2.4)

社会動態 転入 4,560 (12.9) 転出 2,390 (11.0)

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は15市町村、減少した市町村は61市町村、増減のなかった市町村は1村でした。

長野県の人口の推移(各月1日)



日本人・外国人別人口増減の状況
(令和7年12月中)

| | 人口総数 (人) | 対前月人口 増減(人) | 自然増減 | 社会増減 |
|-----|-------------|----------------|---------|-------|
| 日本人 | 1,924,839 | △ 1,502 | △ 1,643 | 141 |
| 外国人 | 44,439 | 1,958 | 9 | 1,949 |

主な転入・転出先
(令和7年12月中)

| 順位 | 転 入(人) | 転 出(人) |
|----|-------------|-------------|
| 1 | 国 外 2,586 | 国 外 586 |
| 2 | 東 京 都 436 | 東 京 都 360 |
| 3 | 神 奈 川 県 186 | 神 奈 川 県 171 |
| 4 | 愛 知 県 156 | 埼 玉 県 148 |
| 5 | 埼 玉 県 144 | 愛 知 県 147 |

「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>

※本調査は、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。

令和8年（2026年）1月1日現在の市町村別人口と世帯数（総数）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

総数

| 市町村名 | 令和8年1月1日現在 | | | | 対前月 人 口 増 減 | 令和7年12月中の人口異動状況 | | | | | | |
|-------|-------------|-------------|---------|-----------|-------------------|-----------------|-------|---------|-------|-------|-------|-----|
| | 世帯数 (世帯) | 人口総数 (人) | 男(人) | 女(人) | | 自然動態 | | 社 会 動 態 | | | | その他 |
| | | | | | | 出 生 | 死 亡 | 転 入 | | 転 出 | | |
| | | | | | | | | 総 数 | うち県外 | 総 数 | うち県外 | |
| 県 計 | 862,162 | 1,969,278 | 963,975 | 1,005,303 | 456 | 844 | 2,478 | 6,732 | 4,560 | 4,469 | 2,390 | -80 |
| 長 野 市 | 160,594 | 358,341 | 174,767 | 183,574 | -149 | 165 | 401 | 568 | 314 | 478 | 293 | -3 |
| 松 本 市 | 108,792 | 235,264 | 115,474 | 119,790 | -185 | 110 | 287 | 512 | 272 | 518 | 304 | -2 |
| 上 田 市 | 66,998 | 148,956 | 73,097 | 75,859 | -104 | 73 | 153 | 283 | 155 | 300 | 150 | -7 |
| 岡 谷 市 | 19,163 | 44,601 | 21,698 | 22,903 | -42 | 22 | 50 | 72 | 36 | 86 | 44 | 0 |
| 飯 田 市 | 39,227 | 92,008 | 44,557 | 47,451 | -88 | 42 | 148 | 159 | 104 | 136 | 76 | -5 |
| 諏 訪 市 | 21,488 | 46,542 | 22,742 | 23,800 | -58 | 19 | 63 | 131 | 79 | 135 | 59 | -10 |
| 須 坂 市 | 19,626 | 48,040 | 23,611 | 24,429 | -66 | 14 | 74 | 92 | 33 | 96 | 32 | -2 |
| 小 諸 市 | 17,590 | 40,012 | 19,519 | 20,493 | -63 | 15 | 51 | 129 | 62 | 157 | 84 | 1 |
| 伊 那 市 | 28,306 | 63,362 | 31,101 | 32,261 | -66 | 35 | 80 | 130 | 68 | 152 | 61 | 1 |
| 駒ヶ根市 | 13,634 | 30,843 | 15,174 | 15,669 | -24 | 5 | 38 | 71 | 40 | 63 | 32 | 1 |
| 中 野 市 | 16,400 | 40,016 | 19,440 | 20,576 | -24 | 18 | 42 | 82 | 38 | 81 | 39 | -1 |
| 大 町 市 | 10,902 | 24,157 | 11,729 | 12,428 | 1 | 6 | 37 | 88 | 56 | 55 | 34 | -1 |
| 飯 山 市 | 7,178 | 17,588 | 8,592 | 8,996 | 72 | 6 | 25 | 143 | 118 | 49 | 14 | -3 |
| 茅 野 市 | 24,914 | 54,739 | 27,455 | 27,284 | -4 | 18 | 63 | 183 | 104 | 139 | 78 | -3 |
| 塩 尻 市 | 29,343 | 65,358 | 32,762 | 32,596 | -35 | 28 | 63 | 176 | 47 | 179 | 73 | 3 |
| 佐 久 市 | 41,669 | 96,537 | 47,309 | 49,228 | -52 | 41 | 127 | 254 | 151 | 220 | 149 | 0 |
| 千 曲 市 | 22,975 | 57,226 | 27,592 | 29,634 | -19 | 11 | 76 | 136 | 56 | 88 | 31 | -2 |
| 東 御 市 | 11,648 | 28,750 | 14,197 | 14,553 | -40 | 12 | 38 | 59 | 30 | 68 | 30 | -5 |
| 安曇野市 | 38,675 | 92,395 | 44,543 | 47,852 | 15 | 46 | 89 | 233 | 118 | 175 | 76 | 0 |
| 市 計 | 699,122 | 1,584,735 | 775,359 | 809,376 | -931 | 686 | 1,905 | 3,501 | 1,881 | 3,175 | 1,659 | -38 |
| 南佐久郡 | 7,972 | 21,281 | 10,825 | 10,456 | -194 | 10 | 33 | 47 | 28 | 214 | 172 | -4 |
| 小 海 町 | 1,775 | 3,945 | 1,939 | 2,006 | -8 | 2 | 3 | 14 | 6 | 21 | 12 | 0 |
| 佐久穂町 | 3,924 | 9,502 | 4,657 | 4,845 | -36 | 2 | 21 | 10 | 4 | 26 | 9 | -1 |
| 川 上 村 | 708 | 3,441 | 1,913 | 1,528 | -101 | 0 | 3 | 7 | 6 | 103 | 97 | -2 |
| 南 牧 村 | 899 | 2,888 | 1,562 | 1,326 | -44 | 4 | 5 | 13 | 11 | 55 | 47 | -1 |
| 南相木村 | 377 | 862 | 427 | 435 | -1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 0 |
| 北相木村 | 289 | 643 | 327 | 316 | -4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 6 | 5 | 0 |
| 北佐久郡 | 19,813 | 42,637 | 20,754 | 21,883 | 4 | 19 | 43 | 208 | 160 | 180 | 123 | 0 |
| 軽井沢町 | 9,554 | 20,009 | 9,561 | 10,448 | -1 | 9 | 19 | 105 | 101 | 98 | 63 | 2 |
| 御代田町 | 7,700 | 16,540 | 8,145 | 8,395 | -6 | 7 | 16 | 74 | 38 | 69 | 52 | -2 |
| 立 科 町 | 2,559 | 6,088 | 3,048 | 3,040 | 11 | 3 | 8 | 29 | 21 | 13 | 8 | 0 |
| 小 県 郡 | 3,832 | 8,914 | 4,402 | 4,512 | -32 | 2 | 23 | 13 | 5 | 24 | 9 | 0 |
| 長 和 町 | 2,304 | 5,116 | 2,566 | 2,550 | -19 | 1 | 12 | 7 | 3 | 15 | 6 | 0 |
| 青 木 村 | 1,528 | 3,798 | 1,836 | 1,962 | -13 | 1 | 11 | 6 | 2 | 9 | 3 | 0 |
| 諏 訪 郡 | 16,817 | 38,956 | 18,876 | 20,080 | -68 | 9 | 66 | 103 | 63 | 114 | 68 | 0 |
| 下諏訪町 | 7,732 | 17,622 | 8,467 | 9,155 | -28 | 4 | 36 | 48 | 26 | 43 | 20 | -1 |
| 富士見町 | 5,974 | 13,662 | 6,680 | 6,982 | -19 | 4 | 23 | 37 | 26 | 39 | 25 | 2 |
| 原 村 | 3,111 | 7,672 | 3,729 | 3,943 | -21 | 1 | 7 | 18 | 11 | 32 | 23 | -1 |
| 上伊那郡 | 33,733 | 78,693 | 38,794 | 39,899 | -21 | 44 | 90 | 240 | 109 | 215 | 94 | 0 |
| 辰 野 町 | 6,961 | 17,058 | 8,296 | 8,762 | -37 | 7 | 24 | 34 | 9 | 54 | 21 | 0 |
| 箕 輪 町 | 10,349 | 24,323 | 12,212 | 12,111 | -17 | 14 | 23 | 60 | 21 | 68 | 29 | 0 |
| 飯 島 町 | 3,647 | 8,455 | 4,137 | 4,318 | -12 | 1 | 13 | 15 | 8 | 19 | 9 | 4 |
| 南箕輪村 | 7,250 | 16,135 | 8,010 | 8,125 | 17 | 13 | 15 | 52 | 14 | 33 | 11 | 0 |
| 中 川 村 | 1,777 | 4,370 | 2,085 | 2,285 | -6 | 4 | 5 | 5 | 2 | 9 | 4 | -1 |
| 宮 田 村 | 3,749 | 8,352 | 4,054 | 4,298 | 34 | 5 | 10 | 74 | 55 | 32 | 20 | -3 |

総数

| 市 町 村 名 | 令和8年1月1日現在 | | | | 対前月 人 口 増 減 | 令和7年12月中の人口異動状況 | | | | | | |
|---------|-------------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|-----|---------|-------|-------|------|-----|
| | 世帯数 (世帯) | 人口総数 (人) | 男(人) | 女(人) | | 自然動態 | | 社 会 動 態 | | | | その他 |
| | | | | | | 出 生 | 死 亡 | 転 入 | | 転 出 | | |
| | | | | | | | | 総 数 | うち県外 | 総 数 | うち県外 | |
| 下 伊 那 郡 | 20,526 | 53,265 | 25,952 | 27,313 | -30 | 27 | 88 | 134 | 64 | 104 | 53 | 1 |
| 松 川 町 | 4,574 | 11,848 | 5,776 | 6,072 | -8 | 7 | 13 | 20 | 11 | 22 | 9 | 0 |
| 高 森 町 | 4,620 | 12,365 | 6,007 | 6,358 | 5 | 10 | 12 | 29 | 17 | 22 | 14 | 0 |
| 阿 南 町 | 1,453 | 3,738 | 1,801 | 1,937 | -2 | 0 | 11 | 15 | 8 | 6 | 1 | 0 |
| 阿 智 村 | 2,212 | 5,685 | 2,724 | 2,961 | 3 | 0 | 10 | 30 | 18 | 17 | 11 | 0 |
| 平 谷 村 | 186 | 355 | 177 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 根 羽 村 | 367 | 761 | 391 | 370 | -1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 下 條 村 | 1,136 | 3,180 | 1,525 | 1,655 | -9 | 3 | 5 | 5 | 0 | 12 | 6 | 0 |
| 売 木 村 | 267 | 485 | 242 | 243 | -1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 天 龍 村 | 461 | 934 | 448 | 486 | -1 | 0 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 泰 阜 村 | 549 | 1,362 | 636 | 726 | -2 | 1 | 7 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 喬 木 村 | 2,012 | 5,500 | 2,679 | 2,821 | -12 | 1 | 12 | 14 | 2 | 15 | 9 | 0 |
| 豊 丘 村 | 2,187 | 6,158 | 3,068 | 3,090 | 3 | 5 | 11 | 12 | 5 | 4 | 0 | 1 |
| 大 鹿 村 | 502 | 894 | 478 | 416 | -5 | 0 | 3 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 |
| 木 曽 郡 | 10,454 | 22,657 | 11,065 | 11,592 | -61 | 6 | 53 | 48 | 30 | 63 | 40 | 1 |
| 上 松 町 | 1,686 | 3,665 | 1,830 | 1,835 | -3 | 0 | 12 | 16 | 11 | 7 | 2 | 0 |
| 南 木 曽 町 | 1,527 | 3,486 | 1,732 | 1,754 | -26 | 0 | 8 | 3 | 1 | 21 | 19 | 0 |
| 木 曽 町 | 4,510 | 9,505 | 4,634 | 4,871 | -23 | 3 | 21 | 18 | 10 | 24 | 13 | 1 |
| 木 祖 村 | 972 | 2,365 | 1,088 | 1,277 | -4 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 王 滝 村 | 349 | 627 | 302 | 325 | -1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 大 桑 村 | 1,410 | 3,009 | 1,479 | 1,530 | -4 | 3 | 9 | 10 | 7 | 8 | 6 | 0 |
| 東 筑 摩 郡 | 7,801 | 19,575 | 9,577 | 9,998 | -21 | 12 | 27 | 35 | 19 | 41 | 14 | 0 |
| 麻 績 村 | 859 | 2,242 | 1,072 | 1,170 | -5 | 3 | 6 | 3 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 生 坂 村 | 652 | 1,503 | 759 | 744 | 3 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 山 形 村 | 3,176 | 8,158 | 3,982 | 4,176 | -14 | 2 | 9 | 15 | 12 | 22 | 9 | 0 |
| 朝 日 村 | 1,488 | 3,980 | 1,955 | 2,025 | -3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 6 | 2 | 0 |
| 筑 北 村 | 1,626 | 3,692 | 1,809 | 1,883 | -2 | 2 | 5 | 9 | 2 | 8 | 3 | 0 |
| 北 安 曇 郡 | 14,166 | 30,586 | 15,142 | 15,444 | 1,444 | 9 | 34 | 1,607 | 1,550 | 119 | 48 | -19 |
| 池 田 町 | 3,608 | 8,674 | 4,205 | 4,469 | -11 | 2 | 15 | 17 | 9 | 15 | 5 | 0 |
| 松 川 村 | 3,765 | 9,553 | 4,580 | 4,973 | -1 | 5 | 9 | 27 | 7 | 24 | 6 | 0 |
| 白 馬 村 | 5,406 | 9,712 | 4,955 | 4,757 | 1,215 | 1 | 10 | 1,292 | 1,263 | 57 | 29 | -11 |
| 小 谷 村 | 1,387 | 2,647 | 1,402 | 1,245 | 241 | 1 | 0 | 271 | 271 | 23 | 8 | -8 |
| 埴 科 郡 | 5,405 | 12,836 | 6,353 | 6,483 | -25 | 1 | 25 | 42 | 12 | 36 | 20 | -7 |
| 坂 城 町 | 5,405 | 12,836 | 6,353 | 6,483 | -25 | 1 | 25 | 42 | 12 | 36 | 20 | -7 |
| 上 高 井 郡 | 6,264 | 16,618 | 8,015 | 8,603 | -26 | 9 | 31 | 38 | 14 | 41 | 13 | -1 |
| 小 布 施 町 | 3,934 | 10,503 | 4,995 | 5,508 | -15 | 5 | 16 | 23 | 7 | 26 | 8 | -1 |
| 高 山 村 | 2,330 | 6,115 | 3,020 | 3,095 | -11 | 4 | 15 | 15 | 7 | 15 | 5 | 0 |
| 下 高 井 郡 | 7,800 | 17,810 | 8,647 | 9,163 | 520 | 8 | 36 | 623 | 558 | 63 | 32 | -12 |
| 山ノ内町 | 4,639 | 10,478 | 5,109 | 5,369 | 168 | 6 | 23 | 215 | 164 | 29 | 16 | -1 |
| 木 島 平 村 | 1,537 | 3,943 | 1,918 | 2,025 | -6 | 2 | 8 | 14 | 10 | 14 | 8 | 0 |
| 野沢温泉村 | 1,624 | 3,389 | 1,620 | 1,769 | 358 | 0 | 5 | 394 | 384 | 20 | 8 | -11 |
| 上 水 内 郡 | 7,807 | 18,605 | 9,208 | 9,397 | -7 | 2 | 23 | 91 | 66 | 75 | 42 | -2 |
| 信 濃 町 | 3,101 | 7,044 | 3,491 | 3,553 | 9 | 2 | 7 | 63 | 59 | 47 | 30 | -2 |
| 飯 綱 町 | 3,770 | 9,551 | 4,704 | 4,847 | -13 | 0 | 13 | 24 | 6 | 24 | 11 | 0 |
| 小 川 村 | 936 | 2,010 | 1,013 | 997 | -3 | 0 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 0 |
| 下 水 内 郡 | 650 | 1,405 | 670 | 735 | -3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 栄 村 | 650 | 1,405 | 670 | 735 | -3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 郡 計 | 163,040 | 383,838 | 188,280 | 195,558 | 1,480 | 158 | 573 | 3,231 | 2,679 | 1,294 | 731 | -42 |

令和8年（2026年） 1月1日現在の市町村別人口（日本人）

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

日本人

| 市 町 村 名 | 令和8年1月1日現在 | | | 対前月 人 口 増 減 | 令和7年12月中の人口異動状況 | | | | | | |
|---------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|-------|---------|-------|-------|-------|-----|
| | 人口総数 (人) | 男(人) | 女(人) | | 自然動態 | | 社 会 動 態 | | | | その他 |
| | | | | 出 生 | 死 亡 | 転 入 | | 転 出 | | | |
| | | | | | | 総 数 | うち県外 | 総 数 | うち県外 | | |
| 県 計 | 1,924,839 | 943,386 | 981,453 | -1,502 | 833 | 2,476 | 3,574 | 1,598 | 3,368 | 1,472 | 15 |
| 長 野 市 | 354,255 | 172,900 | 181,355 | -145 | 165 | 401 | 491 | 246 | 405 | 227 | 5 |
| 松 本 市 | 230,858 | 113,498 | 117,360 | -177 | 109 | 286 | 451 | 218 | 452 | 245 | 1 |
| 上 田 市 | 144,461 | 70,906 | 73,555 | -77 | 72 | 153 | 212 | 91 | 205 | 101 | -3 |
| 岡 谷 市 | 43,738 | 21,297 | 22,441 | -30 | 22 | 50 | 63 | 27 | 66 | 27 | 1 |
| 飯 田 市 | 89,775 | 43,649 | 46,126 | -93 | 42 | 148 | 120 | 68 | 106 | 49 | -1 |
| 諏 訪 市 | 44,969 | 21,996 | 22,973 | -60 | 19 | 63 | 91 | 43 | 107 | 36 | 0 |
| 須 坂 市 | 47,196 | 23,268 | 23,928 | -74 | 13 | 74 | 69 | 21 | 81 | 21 | -1 |
| 小 諸 市 | 38,952 | 19,149 | 19,803 | -45 | 15 | 51 | 101 | 37 | 111 | 48 | 1 |
| 伊 那 市 | 61,489 | 30,251 | 31,238 | -65 | 35 | 80 | 92 | 37 | 113 | 40 | 1 |
| 駒ヶ根市 | 29,961 | 14,745 | 15,216 | -33 | 5 | 38 | 50 | 22 | 51 | 21 | 1 |
| 中 野 市 | 39,064 | 19,133 | 19,931 | -30 | 18 | 42 | 56 | 17 | 62 | 21 | 0 |
| 大 町 市 | 23,458 | 11,500 | 11,958 | -23 | 6 | 37 | 45 | 22 | 39 | 20 | 2 |
| 飯 山 市 | 17,252 | 8,450 | 8,802 | -24 | 6 | 25 | 34 | 14 | 39 | 7 | 0 |
| 茅 野 市 | 53,531 | 26,856 | 26,675 | -16 | 18 | 63 | 138 | 66 | 109 | 53 | 0 |
| 塩 尻 市 | 63,903 | 32,056 | 31,847 | -28 | 28 | 63 | 158 | 37 | 151 | 47 | 0 |
| 佐 久 市 | 95,063 | 46,721 | 48,342 | -51 | 40 | 127 | 185 | 83 | 149 | 81 | 0 |
| 千 曲 市 | 56,185 | 27,135 | 29,050 | -23 | 11 | 76 | 118 | 38 | 76 | 24 | 0 |
| 東 御 市 | 28,099 | 13,857 | 14,242 | -26 | 12 | 38 | 53 | 26 | 51 | 16 | -2 |
| 安 曇 野 市 | 90,830 | 43,856 | 46,974 | -2 | 45 | 89 | 197 | 84 | 157 | 64 | 2 |
| 市 計 | 1,553,039 | 761,223 | 791,816 | -1,022 | 681 | 1,904 | 2,724 | 1,197 | 2,530 | 1,148 | 7 |
| 南 佐 久 郡 | 20,404 | 10,122 | 10,282 | -43 | 10 | 33 | 32 | 15 | 52 | 16 | 0 |
| 小 海 町 | 3,831 | 1,860 | 1,971 | 3 | 2 | 3 | 11 | 4 | 7 | 0 | 0 |
| 佐 久 穂 町 | 9,419 | 4,619 | 4,800 | -37 | 2 | 21 | 8 | 2 | 26 | 9 | 0 |
| 川 上 村 | 3,114 | 1,621 | 1,493 | -5 | 0 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 |
| 南 牧 村 | 2,586 | 1,300 | 1,286 | -4 | 4 | 5 | 9 | 7 | 12 | 4 | 0 |
| 南 相 木 村 | 850 | 426 | 424 | -1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 0 |
| 北 相 木 村 | 604 | 296 | 308 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 北 佐 久 郡 | 41,035 | 19,981 | 21,054 | -7 | 19 | 43 | 141 | 99 | 124 | 74 | 0 |
| 軽 井 沢 町 | 19,086 | 9,099 | 9,987 | -18 | 9 | 19 | 63 | 60 | 70 | 41 | -1 |
| 御 代 田 町 | 15,987 | 7,904 | 8,083 | 11 | 7 | 16 | 65 | 33 | 45 | 28 | 0 |
| 立 科 町 | 5,962 | 2,978 | 2,984 | 0 | 3 | 8 | 13 | 6 | 9 | 5 | 1 |
| 小 県 郡 | 8,799 | 4,343 | 4,456 | -31 | 2 | 22 | 13 | 5 | 24 | 9 | 0 |
| 長 和 町 | 5,056 | 2,544 | 2,512 | -18 | 1 | 11 | 7 | 3 | 15 | 6 | 0 |
| 青 木 村 | 3,743 | 1,799 | 1,944 | -13 | 1 | 11 | 6 | 2 | 9 | 3 | 0 |
| 諏 訪 郡 | 38,066 | 18,448 | 19,618 | -84 | 8 | 66 | 71 | 34 | 99 | 53 | 2 |
| 下 諏 訪 町 | 17,292 | 8,338 | 8,954 | -37 | 3 | 36 | 37 | 15 | 41 | 18 | 0 |
| 富 士 見 町 | 13,279 | 6,455 | 6,824 | -29 | 4 | 23 | 20 | 12 | 32 | 18 | 2 |
| 原 村 | 7,495 | 3,655 | 3,840 | -18 | 1 | 7 | 14 | 7 | 26 | 17 | 0 |
| 上 伊 那 郡 | 76,280 | 37,723 | 38,557 | -53 | 41 | 90 | 159 | 35 | 166 | 49 | 3 |
| 辰 野 町 | 16,660 | 8,118 | 8,542 | -36 | 7 | 24 | 29 | 4 | 48 | 17 | 0 |
| 箕 輪 町 | 23,512 | 11,841 | 11,671 | -16 | 13 | 23 | 45 | 10 | 51 | 12 | 0 |
| 飯 島 町 | 8,144 | 3,995 | 4,149 | -11 | 1 | 13 | 13 | 6 | 15 | 5 | 3 |
| 南 箕 輪 村 | 15,763 | 7,841 | 7,922 | 16 | 12 | 15 | 46 | 9 | 28 | 8 | 1 |
| 中 川 村 | 4,284 | 2,056 | 2,228 | -5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 9 | 4 | 0 |
| 宮 田 村 | 7,917 | 3,872 | 4,045 | -1 | 4 | 10 | 21 | 4 | 15 | 3 | -1 |

日本人

| 市 町 村 名 | 令和8年1月1日現在 | | | 対前月 人 口 増 減 | 令和7年12月中の人口異動状況 | | | | | | |
|---------|-------------|---------|---------|-------------------|-----------------|-----|---------|------|-----|------|-----|
| | 人口総数 (人) | 男(人) | 女(人) | | 自然動態 | | 社 会 動 態 | | | | その他 |
| | | | | | 出 生 | 死 亡 | 転 入 | | 転 出 | | |
| | | | | | | | 総 数 | うち県外 | 総 数 | うち県外 | |
| 下 伊 那 郡 | 52,144 | 25,438 | 26,706 | -36 | 27 | 88 | 92 | 28 | 68 | 25 | 1 |
| 松 川 町 | 11,643 | 5,667 | 5,976 | -9 | 7 | 13 | 13 | 4 | 16 | 5 | 0 |
| 高 森 町 | 12,074 | 5,855 | 6,219 | 0 | 10 | 12 | 16 | 9 | 14 | 7 | 0 |
| 阿 南 町 | 3,673 | 1,789 | 1,884 | -10 | 0 | 11 | 6 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 阿 智 村 | 5,444 | 2,609 | 2,835 | 6 | 0 | 10 | 19 | 7 | 3 | 1 | 0 |
| 平 谷 村 | 353 | 175 | 178 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 根 羽 村 | 739 | 385 | 354 | -1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 下 條 村 | 3,146 | 1,516 | 1,630 | -6 | 3 | 5 | 5 | 0 | 9 | 3 | 0 |
| 売 木 村 | 477 | 237 | 240 | -1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| 天 龍 村 | 926 | 446 | 480 | -1 | 0 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 泰 阜 村 | 1,341 | 628 | 713 | -2 | 1 | 7 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 喬 木 村 | 5,438 | 2,654 | 2,784 | -8 | 1 | 12 | 14 | 2 | 11 | 6 | 0 |
| 豊 丘 村 | 6,016 | 3,013 | 3,003 | 1 | 5 | 11 | 10 | 3 | 4 | 0 | 1 |
| 大 鹿 村 | 874 | 464 | 410 | -5 | 0 | 3 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 |
| 木 曽 郡 | 22,244 | 10,954 | 11,290 | -68 | 5 | 53 | 31 | 14 | 54 | 32 | 3 |
| 上 松 町 | 3,569 | 1,818 | 1,751 | -11 | 0 | 12 | 6 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 南 木 曽 町 | 3,437 | 1,710 | 1,727 | -26 | 0 | 8 | 3 | 1 | 21 | 19 | 0 |
| 木 曽 町 | 9,360 | 4,598 | 4,762 | -19 | 2 | 21 | 17 | 10 | 20 | 10 | 3 |
| 木 祖 村 | 2,338 | 1,083 | 1,255 | -4 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 王 滝 村 | 612 | 300 | 312 | -1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 大 桑 村 | 2,928 | 1,445 | 1,483 | -7 | 3 | 9 | 4 | 1 | 5 | 3 | 0 |
| 東 筑 摩 郡 | 19,246 | 9,443 | 9,803 | -20 | 12 | 27 | 29 | 14 | 34 | 8 | 0 |
| 麻 績 村 | 2,225 | 1,070 | 1,155 | -5 | 3 | 6 | 3 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 生 坂 村 | 1,480 | 748 | 732 | 3 | 1 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 山 形 村 | 7,959 | 3,904 | 4,055 | -13 | 2 | 9 | 9 | 7 | 15 | 3 | 0 |
| 朝 日 村 | 3,929 | 1,931 | 1,998 | -3 | 4 | 6 | 5 | 4 | 6 | 2 | 0 |
| 筑 北 村 | 3,653 | 1,790 | 1,863 | -2 | 2 | 5 | 9 | 2 | 8 | 3 | 0 |
| 北 安 曇 郡 | 27,757 | 13,578 | 14,179 | 11 | 9 | 34 | 111 | 76 | 74 | 17 | -1 |
| 池 田 町 | 8,568 | 4,163 | 4,405 | -10 | 2 | 15 | 17 | 9 | 14 | 4 | 0 |
| 松 川 村 | 9,371 | 4,504 | 4,867 | -1 | 5 | 9 | 25 | 6 | 22 | 4 | 0 |
| 白 馬 村 | 7,550 | 3,722 | 3,828 | 25 | 1 | 10 | 61 | 53 | 26 | 6 | -1 |
| 小 谷 村 | 2,268 | 1,189 | 1,079 | -3 | 1 | 0 | 8 | 8 | 12 | 3 | 0 |
| 埴 科 郡 | 12,345 | 6,035 | 6,310 | -12 | 1 | 25 | 30 | 3 | 18 | 4 | 0 |
| 坂 城 町 | 12,345 | 6,035 | 6,310 | -12 | 1 | 25 | 30 | 3 | 18 | 4 | 0 |
| 上 高 井 郡 | 16,419 | 7,923 | 8,496 | -24 | 9 | 31 | 33 | 12 | 35 | 8 | 0 |
| 小 布 施 町 | 10,408 | 4,964 | 5,444 | -11 | 5 | 16 | 22 | 7 | 22 | 4 | 0 |
| 高 山 村 | 6,011 | 2,959 | 3,052 | -13 | 4 | 15 | 11 | 5 | 13 | 4 | 0 |
| 下 高 井 郡 | 16,723 | 8,164 | 8,559 | -13 | 7 | 36 | 60 | 43 | 44 | 13 | 0 |
| 山 ノ 内 町 | 9,943 | 4,881 | 5,062 | -15 | 5 | 23 | 24 | 17 | 21 | 8 | 0 |
| 木 島 平 村 | 3,904 | 1,903 | 2,001 | -7 | 2 | 8 | 8 | 4 | 9 | 3 | 0 |
| 野沢温泉村 | 2,876 | 1,380 | 1,496 | 9 | 0 | 5 | 28 | 22 | 14 | 2 | 0 |
| 上 水 内 郡 | 18,355 | 9,070 | 9,285 | -17 | 2 | 23 | 46 | 22 | 41 | 13 | -1 |
| 信 濃 町 | 6,852 | 3,380 | 3,472 | -4 | 2 | 7 | 19 | 16 | 18 | 5 | 0 |
| 飯 綱 町 | 9,512 | 4,688 | 4,824 | -10 | 0 | 13 | 23 | 5 | 19 | 7 | -1 |
| 小 川 村 | 1,991 | 1,002 | 989 | -3 | 0 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 0 |
| 下 水 内 郡 | 1,383 | 665 | 718 | -3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 栄 村 | 1,383 | 665 | 718 | -3 | 0 | 1 | 2 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 郡 計 | 371,200 | 181,887 | 189,313 | -400 | 152 | 572 | 850 | 401 | 838 | 324 | 8 |

令和8年（2026年）1月1日現在の市町村別人口(外国人)

— 長野県毎月人口異動調査結果 —

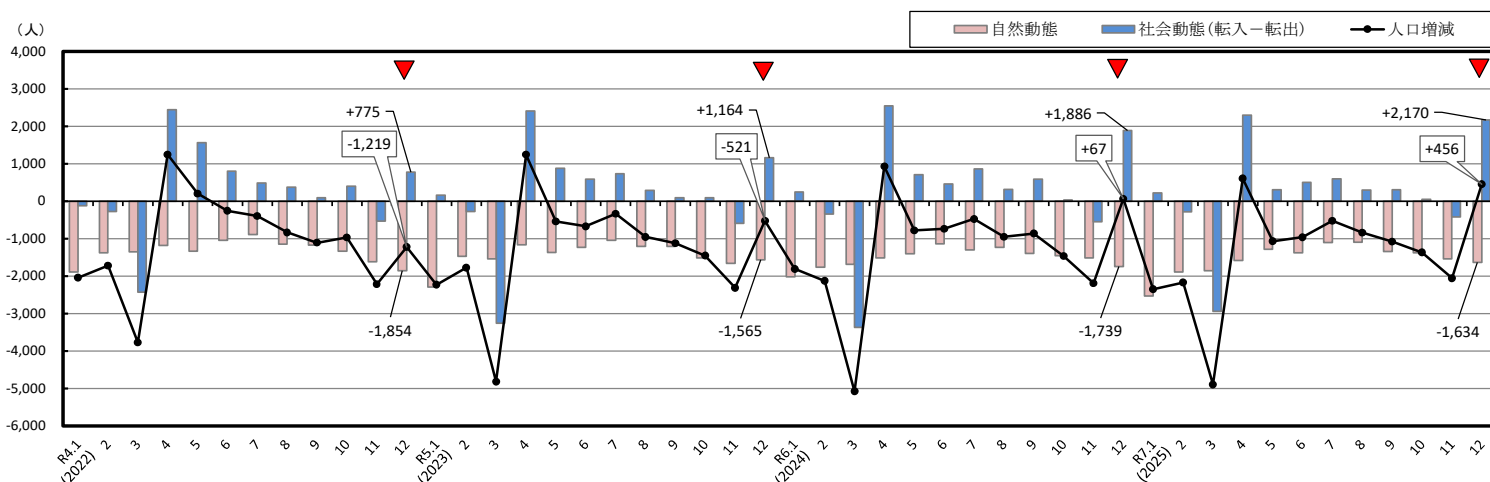
外国人

| 市 町 村 名 | 令和8年1月1日現在 | | | 対前月 人 口 増 減 | 令和7年12月中の人口異動状況 | | | | | | |
|---------|-------------|--------|--------|-------------------|-----------------|-----|---------|-------|-------|------|-----|
| | 人口総数 (人) | 男(人) | 女(人) | | 自然動態 | | 社 会 動 態 | | | | その他 |
| | | | | | 出 生 | 死 亡 | 転 入 | | 転 出 | | |
| | | | | | | | 総 数 | うち県外 | 総 数 | うち県外 | |
| 県 計 | 44,439 | 20,589 | 23,850 | 1,958 | 11 | 2 | 3,158 | 2,962 | 1,101 | 918 | -95 |
| 長 野 市 | 4,086 | 1,867 | 2,219 | -4 | 0 | 0 | 77 | 68 | 73 | 66 | -8 |
| 松 本 市 | 4,406 | 1,976 | 2,430 | -8 | 1 | 1 | 61 | 54 | 66 | 59 | -3 |
| 上 田 市 | 4,495 | 2,191 | 2,304 | -27 | 1 | 0 | 71 | 64 | 95 | 49 | -4 |
| 岡 谷 市 | 863 | 401 | 462 | -12 | 0 | 0 | 9 | 9 | 20 | 17 | -1 |
| 飯 田 市 | 2,233 | 908 | 1,325 | 5 | 0 | 0 | 39 | 36 | 30 | 27 | -4 |
| 諏 訪 市 | 1,573 | 746 | 827 | 2 | 0 | 0 | 40 | 36 | 28 | 23 | -10 |
| 須 坂 市 | 844 | 343 | 501 | 8 | 1 | 0 | 23 | 12 | 15 | 11 | -1 |
| 小 諸 市 | 1,060 | 370 | 690 | -18 | 0 | 0 | 28 | 25 | 46 | 36 | 0 |
| 伊 那 市 | 1,873 | 850 | 1,023 | -1 | 0 | 0 | 38 | 31 | 39 | 21 | 0 |
| 駒ヶ根市 | 882 | 429 | 453 | 9 | 0 | 0 | 21 | 18 | 12 | 11 | 0 |
| 中 野 市 | 952 | 307 | 645 | 6 | 0 | 0 | 26 | 21 | 19 | 18 | -1 |
| 大 町 市 | 699 | 229 | 470 | 24 | 0 | 0 | 43 | 34 | 16 | 14 | -3 |
| 飯 山 市 | 336 | 142 | 194 | 96 | 0 | 0 | 109 | 104 | 10 | 7 | -3 |
| 茅 野 市 | 1,208 | 599 | 609 | 12 | 0 | 0 | 45 | 38 | 30 | 25 | -3 |
| 塩 尻 市 | 1,455 | 706 | 749 | -7 | 0 | 0 | 18 | 10 | 28 | 26 | 3 |
| 佐 久 市 | 1,474 | 588 | 886 | -1 | 1 | 0 | 69 | 68 | 71 | 68 | 0 |
| 千 曲 市 | 1,041 | 457 | 584 | 4 | 0 | 0 | 18 | 18 | 12 | 7 | -2 |
| 東 御 市 | 651 | 340 | 311 | -14 | 0 | 0 | 6 | 4 | 17 | 14 | -3 |
| 安曇野市 | 1,565 | 687 | 878 | 17 | 1 | 0 | 36 | 34 | 18 | 12 | -2 |
| 市 計 | 31,696 | 14,136 | 17,560 | 91 | 5 | 1 | 777 | 684 | 645 | 511 | -45 |
| 南佐久郡 | 877 | 703 | 174 | -151 | 0 | 0 | 15 | 13 | 162 | 156 | -4 |
| 小 海 町 | 114 | 79 | 35 | -11 | 0 | 0 | 3 | 2 | 14 | 12 | 0 |
| 佐久穂町 | 83 | 38 | 45 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | -1 |
| 川 上 村 | 327 | 292 | 35 | -96 | 0 | 0 | 6 | 5 | 100 | 96 | -2 |
| 南 牧 村 | 302 | 262 | 40 | -40 | 0 | 0 | 4 | 4 | 43 | 43 | -1 |
| 南相木村 | 12 | 1 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 北相木村 | 39 | 31 | 8 | -5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 0 |
| 北佐久郡 | 1,602 | 773 | 829 | 11 | 0 | 0 | 67 | 61 | 56 | 49 | 0 |
| 軽井沢町 | 923 | 462 | 461 | 17 | 0 | 0 | 42 | 41 | 28 | 22 | 3 |
| 御代田町 | 553 | 241 | 312 | -17 | 0 | 0 | 9 | 5 | 24 | 24 | -2 |
| 立 科 町 | 126 | 70 | 56 | 11 | 0 | 0 | 16 | 15 | 4 | 3 | -1 |
| 小 県 郡 | 115 | 59 | 56 | -1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 長 和 町 | 60 | 22 | 38 | -1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 青 木 村 | 55 | 37 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 諏 訪 郡 | 890 | 428 | 462 | 16 | 1 | 0 | 32 | 29 | 15 | 15 | -2 |
| 下諏訪町 | 330 | 129 | 201 | 9 | 1 | 0 | 11 | 11 | 2 | 2 | -1 |
| 富士見町 | 383 | 225 | 158 | 10 | 0 | 0 | 17 | 14 | 7 | 7 | 0 |
| 原 村 | 177 | 74 | 103 | -3 | 0 | 0 | 4 | 4 | 6 | 6 | -1 |
| 上伊那郡 | 2,413 | 1,071 | 1,342 | 32 | 3 | 0 | 81 | 74 | 49 | 45 | -3 |
| 辰 野 町 | 398 | 178 | 220 | -1 | 0 | 0 | 5 | 5 | 6 | 4 | 0 |
| 箕 輪 町 | 811 | 371 | 440 | -1 | 1 | 0 | 15 | 11 | 17 | 17 | 0 |
| 飯 島 町 | 311 | 142 | 169 | -1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 |
| 南箕輪村 | 372 | 169 | 203 | 1 | 1 | 0 | 6 | 5 | 5 | 3 | -1 |
| 中 川 村 | 86 | 29 | 57 | -1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -1 |
| 宮 田 村 | 435 | 182 | 253 | 35 | 1 | 0 | 53 | 51 | 17 | 17 | -2 |

外国人

| 市 町 村 名 | 令和8年1月1日現在 | | | 対前月 人 口 増 減 | 令和7年12月中の人口異動状況 | | | | | | |
|-----------|-------------|-------|-------|-------------------|-----------------|-----|---------|-------|-----|------|-----|
| | | | | | 自然動態 | | 社 会 動 態 | | | | その他 |
| | 人口総数 (人) | 男(人) | 女(人) | | 出 生 | 死 亡 | 転 入 | | 転 出 | | |
| | | | | | | | 総 数 | うち県外 | 総 数 | うち県外 | |
| 下 伊 那 郡 | 1,121 | 514 | 607 | 6 | 0 | 0 | 42 | 36 | 36 | 28 | 0 |
| 松 川 町 | 205 | 109 | 96 | 1 | 0 | 0 | 7 | 7 | 6 | 4 | 0 |
| 高 森 町 | 291 | 152 | 139 | 5 | 0 | 0 | 13 | 8 | 8 | 7 | 0 |
| 阿 南 町 | 65 | 12 | 53 | 8 | 0 | 0 | 9 | 8 | 1 | 1 | 0 |
| 阿 智 村 | 241 | 115 | 126 | -3 | 0 | 0 | 11 | 11 | 14 | 10 | 0 |
| 平 谷 村 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 根 羽 村 | 22 | 6 | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 下 條 村 | 34 | 9 | 25 | -3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 |
| 売 木 村 | 8 | 5 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 天 龍 村 | 8 | 2 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 泰 阜 村 | 21 | 8 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 喬 木 村 | 62 | 25 | 37 | -4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 3 | 0 |
| 豊 丘 村 | 142 | 55 | 87 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| 大 鹿 村 | 20 | 14 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 木 曾 郡 | 413 | 111 | 302 | 7 | 1 | 0 | 17 | 16 | 9 | 8 | -2 |
| 上 松 町 | 96 | 12 | 84 | 8 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| 南 木 曾 町 | 49 | 22 | 27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 木 曾 町 | 145 | 36 | 109 | -4 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4 | 3 | -2 |
| 木 祖 村 | 27 | 5 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 王 滝 村 | 15 | 2 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 大 桑 村 | 81 | 34 | 47 | 3 | 0 | 0 | 6 | 6 | 3 | 3 | 0 |
| 東 筑 摩 郡 | 329 | 134 | 195 | -1 | 0 | 0 | 6 | 5 | 7 | 6 | 0 |
| 麻 績 村 | 17 | 2 | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 生 坂 村 | 23 | 11 | 12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 山 形 村 | 199 | 78 | 121 | -1 | 0 | 0 | 6 | 5 | 7 | 6 | 0 |
| 朝 日 村 | 51 | 24 | 27 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 筑 北 村 | 39 | 19 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 北 安 曇 郡 | 2,829 | 1,564 | 1,265 | 1,433 | 0 | 0 | 1,496 | 1,474 | 45 | 31 | -18 |
| 池 田 町 | 106 | 42 | 64 | -1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 松 川 村 | 182 | 76 | 106 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 |
| 白 馬 村 | 2,162 | 1,233 | 929 | 1,190 | 0 | 0 | 1,231 | 1,210 | 31 | 23 | -10 |
| 小 谷 村 | 379 | 213 | 166 | 244 | 0 | 0 | 263 | 263 | 11 | 5 | -8 |
| 埴 科 郡 | 491 | 318 | 173 | -13 | 0 | 0 | 12 | 9 | 18 | 16 | -7 |
| 坂 城 町 | 491 | 318 | 173 | -13 | 0 | 0 | 12 | 9 | 18 | 16 | -7 |
| 上 高 井 郡 | 199 | 92 | 107 | -2 | 0 | 0 | 5 | 2 | 6 | 5 | -1 |
| 小 布 施 町 | 95 | 31 | 64 | -4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 4 | 4 | -1 |
| 高 山 村 | 104 | 61 | 43 | 2 | 0 | 0 | 4 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 下 高 井 郡 | 1,087 | 483 | 604 | 533 | 1 | 0 | 563 | 515 | 19 | 19 | -12 |
| 山 ノ 内 町 | 535 | 228 | 307 | 183 | 1 | 0 | 191 | 147 | 8 | 8 | -1 |
| 木 島 平 村 | 39 | 15 | 24 | 1 | 0 | 0 | 6 | 6 | 5 | 5 | 0 |
| 野 沢 温 泉 村 | 513 | 240 | 273 | 349 | 0 | 0 | 366 | 362 | 6 | 6 | -11 |
| 上 水 内 郡 | 250 | 138 | 112 | 10 | 0 | 0 | 45 | 44 | 34 | 29 | -1 |
| 信 濃 町 | 192 | 111 | 81 | 13 | 0 | 0 | 44 | 43 | 29 | 25 | -2 |
| 飯 綱 町 | 39 | 16 | 23 | -3 | 0 | 0 | 1 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| 小 川 村 | 19 | 11 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 下 水 内 郡 | 22 | 5 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 栄 村 | 22 | 5 | 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 郡 計 | 12,638 | 6,393 | 6,245 | 1,880 | 6 | 1 | 2,381 | 2,278 | 456 | 407 | -50 |

自然動態、社会動態、人口増減の推移（令和4年1月中～令和7年12月中）



（上段）令和8年 （中段）令和7年 （下段）過去3年（令和4～6年）平均

| | 自 然 動 態 | | | | 社 会 動 態 | | | | その他 |
|-------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|-------|
| | 出 生 (人) | 前年同月比 (%) | 死 亡 (人) | 前年同月比 (%) | 転 入 (人) | 前年同月比 (%) | 転 出 (人) | 前年同月比 (%) | |
| 1月 | 889 | △ 7.2 | 3,416 | 14.9 | 2,602 | △ 1.0 | 2,376 | △ 0.2 | △ 47 |
| | 958 | △ 2.6 | 2,972 | △ 9.3 | 2,628 | 6.1 | 2,381 | 2.7 | △ 42 |
| | 993 | — | 3,057 | — | 2,307 | — | 2,213 | — | △ 57 |
| 2月 | 762 | △ 7.1 | 2,654 | 3.0 | 2,599 | 3.7 | 2,883 | 1.2 | 7 |
| | 820 | △ 11.4 | 2,576 | 7.5 | 2,506 | △ 2.0 | 2,849 | 0.8 | △ 29 |
| | 892 | — | 2,425 | — | 2,331 | — | 2,627 | — | △ 45 |
| 3月 | 742 | △ 13.8 | 2,596 | 1.9 | 8,000 | 9.8 | 10,943 | 2.7 | △ 96 |
| | 861 | △ 9.6 | 2,548 | 2.2 | 7,283 | △ 0.3 | 10,653 | 0.9 | △ 20 |
| | 954 | — | 2,480 | — | 7,358 | — | 10,374 | — | △ 13 |
| 4月 | 818 | △ 6.8 | 2,397 | 0.2 | 6,742 | △ 1.4 | 4,445 | 3.5 | △ 111 |
| | 878 | △ 4.4 | 2,393 | 15.1 | 6,840 | 9.6 | 4,293 | 12.0 | △ 103 |
| | 902 | — | 2,188 | — | 6,398 | — | 3,930 | — | △ 43 |
| 5月 | 915 | △ 3.4 | 2,199 | △ 6.2 | 3,026 | △ 6.8 | 2,714 | 7.0 | △ 95 |
| | 947 | △ 6.1 | 2,344 | △ 1.2 | 3,247 | △ 5.7 | 2,536 | △ 1.3 | △ 93 |
| | 991 | — | 2,356 | — | 3,597 | — | 2,546 | — | △ 57 |
| 6月 | 774 | △ 6.4 | 2,149 | 9.5 | 3,004 | 13.2 | 2,503 | 14.2 | △ 86 |
| | 827 | △ 8.1 | 1,962 | △ 7.9 | 2,654 | △ 10.2 | 2,192 | △ 7.5 | △ 66 |
| | 909 | — | 2,046 | — | 2,949 | — | 2,334 | — | △ 34 |
| 7月 | 926 | △ 4.4 | 2,029 | △ 10.7 | 3,193 | △ 3.1 | 2,593 | 6.6 | △ 19 |
| | 969 | 4.2 | 2,272 | 15.3 | 3,296 | 6.8 | 2,432 | 3.3 | △ 34 |
| | 984 | — | 2,061 | — | 3,088 | — | 2,394 | — | △ 17 |
| 8月 | 849 | △ 11.1 | 1,943 | △ 11.2 | 2,683 | 3.0 | 2,386 | 4.2 | △ 43 |
| | 955 | △ 4.5 | 2,187 | △ 0.7 | 2,604 | △ 5.0 | 2,289 | △ 6.4 | △ 34 |
| | 1,041 | — | 2,235 | — | 2,778 | — | 2,450 | — | △ 47 |
| 9月 | 864 | △ 4.2 | 2,206 | △ 4.0 | 2,937 | 0.3 | 2,629 | 12.4 | △ 44 |
| | 902 | △ 5.5 | 2,297 | 6.6 | 2,927 | 17.3 | 2,339 | △ 2.7 | △ 53 |
| | 985 | — | 2,242 | — | 2,660 | — | 2,403 | — | △ 28 |
| 10月 | 888 | △ 6.0 | 2,260 | △ 5.8 | 2,896 | 1.1 | 2,840 | 0.5 | △ 51 |
| | 945 | △ 2.0 | 2,399 | △ 3.0 | 2,865 | 0.5 | 2,827 | 2.6 | △ 50 |
| | 983 | — | 2,414 | — | 2,858 | — | 2,680 | — | △ 41 |
| 11月 | 742 | △ 12.3 | 2,278 | △ 3.4 | 2,483 | 9.2 | 2,900 | 2.9 | △ 101 |
| | 846 | △ 3.1 | 2,358 | △ 7.0 | 2,274 | △ 6.3 | 2,818 | △ 6.6 | △ 136 |
| | 930 | — | 2,527 | — | 2,366 | — | 2,922 | — | △ 87 |
| 12月 | 844 | 5.4 | 2,478 | △ 2.4 | 4,560 | 12.9 | 2,390 | 11.0 | △ 80 |
| | 801 | △ 13.9 | 2,540 | 1.8 | 4,039 | 17.1 | 2,153 | △ 5.8 | △ 80 |
| | 877 | — | 2,596 | — | 3,468 | — | 2,193 | — | △ 113 |
| 1～12 月 計 | 10,013 | △ 6.5 | 28,605 | △ 0.8 | 44,725 | 3.6 | 41,602 | 4.6 | △ 766 |
| | 10,709 | △ 6.0 | 28,848 | 0.9 | 43,163 | 2.7 | 39,762 | 0.1 | △ 740 |
| | 11,441 | — | 28,627 | — | 42,158 | — | 39,066 | — | △ 582 |

※ 当該月中の人口異動状況です。 前年同月比は小数点以下第2位で、過去3年平均は小数点以下第1位で四捨五入しています。

令和7年12月中の県外転入・転出者数

| 区 分 | 転 入 | | | | 転 出 | | | | 転 入 - 転 出 | | | |
|-------------|-------|-------|-------|------------|-------|-------|-------|------------|-----------|-------|-------|------------|
| | 総数 | 男 | 女 | 前年同月 増減 | 総数 | 男 | 女 | 前年同月 増減 | 総数 | 男 | 女 | 前年同月 増減 |
| 計 (都道府県) | 4,560 | 2,353 | 2,207 | 521 | 2,390 | 1,339 | 1,051 | 237 | 2,170 | 1,014 | 1,156 | 284 |
| 北海道 | 56 | 33 | 23 | 1 | 34 | 20 | 14 | △ 2 | 22 | 13 | 9 | 3 |
| 青森 | 6 | 4 | 2 | △ 1 | 3 | 1 | 2 | △ 4 | 3 | 3 | 0 | 3 |
| 岩手 | 3 | 1 | 2 | △ 6 | 11 | 4 | 7 | 1 | △ 8 | △ 3 | △ 5 | △ 7 |
| 宮城 | 10 | 3 | 7 | 1 | 20 | 8 | 12 | 11 | △ 10 | △ 5 | △ 5 | △ 10 |
| 秋田 | 10 | 6 | 4 | 6 | 4 | 1 | 3 | △ 2 | 6 | 5 | 1 | 8 |
| 山形 | 7 | 4 | 3 | 2 | 8 | 2 | 6 | 2 | △ 1 | 2 | △ 3 | 0 |
| 福島 | 11 | 8 | 3 | △ 11 | 14 | 7 | 7 | 3 | △ 3 | 1 | △ 4 | △ 14 |
| 茨城 | 39 | 18 | 21 | △ 5 | 53 | 28 | 25 | 27 | △ 14 | △ 10 | △ 4 | △ 32 |
| 栃木 | 24 | 16 | 8 | 5 | 36 | 20 | 16 | 10 | △ 12 | △ 4 | △ 8 | △ 5 |
| 群馬 | 74 | 52 | 22 | 9 | 59 | 37 | 22 | 5 | 15 | 15 | 0 | 4 |
| 埼玉 | 144 | 75 | 69 | 7 | 148 | 68 | 80 | △ 2 | △ 4 | 7 | △ 11 | 9 |
| 千葉 | 121 | 60 | 61 | 22 | 120 | 75 | 45 | 29 | 1 | △ 15 | 16 | △ 7 |
| 東京 | 436 | 233 | 203 | △ 42 | 360 | 187 | 173 | 43 | 76 | 46 | 30 | △ 85 |
| 神奈川 | 186 | 99 | 87 | △ 32 | 171 | 93 | 78 | 13 | 15 | 6 | 9 | △ 45 |
| 新潟 | 61 | 33 | 28 | 4 | 79 | 33 | 46 | 14 | △ 18 | 0 | △ 18 | △ 10 |
| 富山 | 27 | 18 | 9 | 7 | 16 | 9 | 7 | △ 8 | 11 | 9 | 2 | 15 |
| 石川 | 39 | 24 | 15 | 13 | 23 | 13 | 10 | △ 1 | 16 | 11 | 5 | 14 |
| 福井 | 8 | 2 | 6 | △ 7 | 9 | 3 | 6 | △ 1 | △ 1 | △ 1 | 0 | △ 6 |
| 山梨 | 50 | 31 | 19 | 3 | 50 | 23 | 27 | 4 | 0 | 8 | △ 8 | △ 1 |
| 岐阜 | 43 | 26 | 17 | 15 | 94 | 34 | 60 | 50 | △ 51 | △ 8 | △ 43 | △ 35 |
| 静岡 | 59 | 33 | 26 | △ 2 | 62 | 35 | 27 | 8 | △ 3 | △ 2 | △ 1 | △ 10 |
| 愛知 | 156 | 95 | 61 | 20 | 147 | 84 | 63 | 23 | 9 | 11 | △ 2 | △ 3 |
| 三重 | 30 | 12 | 18 | 10 | 16 | 9 | 7 | △ 9 | 14 | 3 | 11 | 19 |
| 滋賀 | 29 | 13 | 16 | 16 | 14 | 10 | 4 | 0 | 15 | 3 | 12 | 16 |
| 京都 | 42 | 16 | 26 | △ 1 | 21 | 15 | 6 | △ 8 | 21 | 1 | 20 | 7 |
| 大阪 | 111 | 49 | 62 | 15 | 50 | 29 | 21 | △ 10 | 61 | 20 | 41 | 25 |
| 兵庫 | 34 | 16 | 18 | 6 | 34 | 23 | 11 | △ 2 | 0 | △ 7 | 7 | 8 |
| 奈良 | 6 | 1 | 5 | △ 4 | 2 | 0 | 2 | △ 5 | 4 | 1 | 3 | 1 |
| 和歌山 | 5 | 2 | 3 | △ 2 | 3 | 2 | 1 | △ 9 | 2 | 0 | 2 | 7 |
| 鳥取 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | △ 1 | △ 1 |
| 島根 | 1 | 0 | 1 | △ 3 | 1 | 1 | 0 | △ 2 | 0 | △ 1 | 1 | △ 1 |
| 岡山 | 4 | 3 | 1 | △ 6 | 11 | 5 | 6 | 6 | △ 7 | △ 2 | △ 5 | △ 12 |
| 広島 | 19 | 11 | 8 | 1 | 13 | 7 | 6 | 1 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 山口 | 8 | 3 | 5 | 2 | 9 | 6 | 3 | 5 | △ 1 | △ 3 | 2 | △ 3 |
| 徳島 | 2 | 1 | 1 | △ 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | △ 2 | △ 2 | 0 | △ 5 |
| 香川 | 8 | 6 | 2 | 1 | 5 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | △ 1 |
| 愛媛 | 4 | 2 | 2 | △ 4 | 6 | 1 | 5 | 2 | △ 2 | 1 | △ 3 | △ 6 |
| 高知 | 11 | 7 | 4 | 6 | 9 | 5 | 4 | 7 | 2 | 2 | 0 | △ 1 |
| 福岡 | 23 | 10 | 13 | 4 | 18 | 13 | 5 | △ 6 | 5 | △ 3 | 8 | 10 |
| 佐賀 | 3 | 0 | 3 | 3 | 2 | 2 | 0 | △ 1 | 1 | △ 2 | 3 | 4 |
| 長崎 | 8 | 5 | 3 | 1 | 5 | 1 | 4 | △ 2 | 3 | 4 | △ 1 | 3 |
| 熊本 | 5 | 3 | 2 | △ 5 | 10 | 4 | 6 | 0 | △ 5 | △ 1 | △ 4 | △ 5 |
| 大分 | 5 | 1 | 4 | △ 1 | 4 | 4 | 0 | 2 | 1 | △ 3 | 4 | △ 3 |
| 宮崎 | 6 | 3 | 3 | 2 | 7 | 2 | 5 | △ 1 | △ 1 | 1 | △ 2 | 3 |
| 鹿児島 | 6 | 2 | 4 | △ 1 | 15 | 9 | 6 | 4 | △ 9 | △ 7 | △ 2 | △ 5 |
| 沖縄 | 23 | 12 | 11 | △ 11 | 20 | 11 | 9 | 0 | 3 | 1 | 2 | △ 11 |
| 国不 | 2586 | 1293 | 1293 | 490 | 586 | 387 | 199 | 34 | 2000 | 906 | 1094 | 456 |
| | 5 | 4 | 1 | △ 8 | 0 | 0 | 0 | △ 1 | 5 | 4 | 1 | △ 7 |

毎月人口異動調査 調査結果のご利用にあたって

1 目的

「長野県毎月人口異動調査」は、統計法に基づく国勢調査の実施以降、次の国勢調査の実施までの間における、県及び市町村の人口と世帯数を推計し、行政施策等の基礎資料を提供します。

2 推計の方法

「令和2年国勢調査結果（確定値）」による人口及び世帯数を基礎にして、住民基本台帳の状況を基に県内市町村から報告された前1か月間の人口と世帯数の異動を加減して推計しています。

3 利用上の留意点

（人口について）

- (1) 県計人口は、県内市町村間の異動を考慮せず、国・都道府県間の異動のみを加減して算出しています。一方、市町村別人口は、県内市町村間の異動も加減して算出しており、月をまたぐ転出入があった場合、転出分は減算されますが、転入分は翌月に加算されることもあります。

このため、県計と市町村別の人口の合計は、一定時点で見た場合、必ずしも一致しません。

例) 長野市在住の方が、上田市に転居するため、長野市に2020年3月に転出届を提出した。

その後、この方は2020年4月に上田市に転入届を提出した。

⇒人口の異動状況は、異動月の翌月の1日現在に反映されるため、

長野市の4月1日現在の人口は1人減少となるが、上田市の人口が1人増加するのは5月1日現在となります。

この届出の時間差によって、県計と市町村別人口の合計は一致しません。

- (2) 転入・転出総数の県計は、各市町村の転入・転出総数を単に合計したものです。

また、県外転入・転出には、従前地不明及び転出先不明を含みます。

- (3) 「その他」は、職権記載・職権消除等です。

（世帯数について）

- (4) 国勢調査と住民基本台帳では世帯のとらえ方が異なるため、世帯数は実態と大きく乖離する場合があります。

- (5) 市町村における世帯増減を把握し、市町村別の世帯数を算出したうえで、その合計をもって県計世帯数としています。

4 その他

各市町村が発表している人口及び世帯数とは推計方法の違いにより数値が一致しない場合があります。