

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。

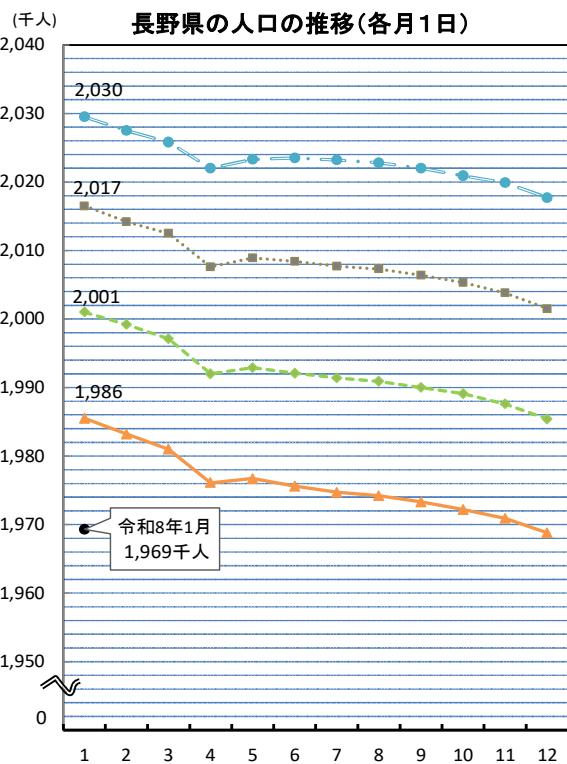
当月の状況

| 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 (国外含む県外) | 2,170 人 |
| 世帯数 | 862,162 世帯 | 世帯増減数 | 1,624 世帯 | ・その他増減 (職権記載・消除等) | △ 80 人 |
| ※三角(△)表記はマイナスを表す | | | | | |

○ 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。



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) | | | | 自然動態 | | 社会動態 | | | | その他 | | |
| | | | 男(人) | 女(人) | | 出生 | 死亡 | 転入 | 転出 | 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) | 自然動態 | | | 社会動態 | | | その他 | | | |
| | | | 男(人) | 女(人) | | 出生 | 死亡 | 転入 | 転出 | 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 |
| 壳木村 | 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 |
| 木曾郡 | 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 |
| 南木曾町 | 1,527 | 3,486 | 1,732 | 1,754 | -26 | 0 | 8 | 3 | 1 | 21 | 19 | 0 |
| 木曾町 | 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) | | | | 自然動態 | | 社会動態 | | | | その他 | |
| | | 男(人) | 女(人) | | 出生 | 死 亡 | 転 入 | 転 出 | 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) | | | | 自然動態 | | 社会動態 | | | | その他 | |
| | | 男(人) | 女(人) | | 出生 | 死亡 | 転入 | うち県外 | 転出 | 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 | |
| 壳木村 | 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 | |
| 木曾郡 | 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 | |
| 南木曾町 | 3,437 | 1,710 | 1,727 | -26 | 0 | 8 | 3 | 1 | 21 | 19 | 0 | |
| 木曾町 | 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—

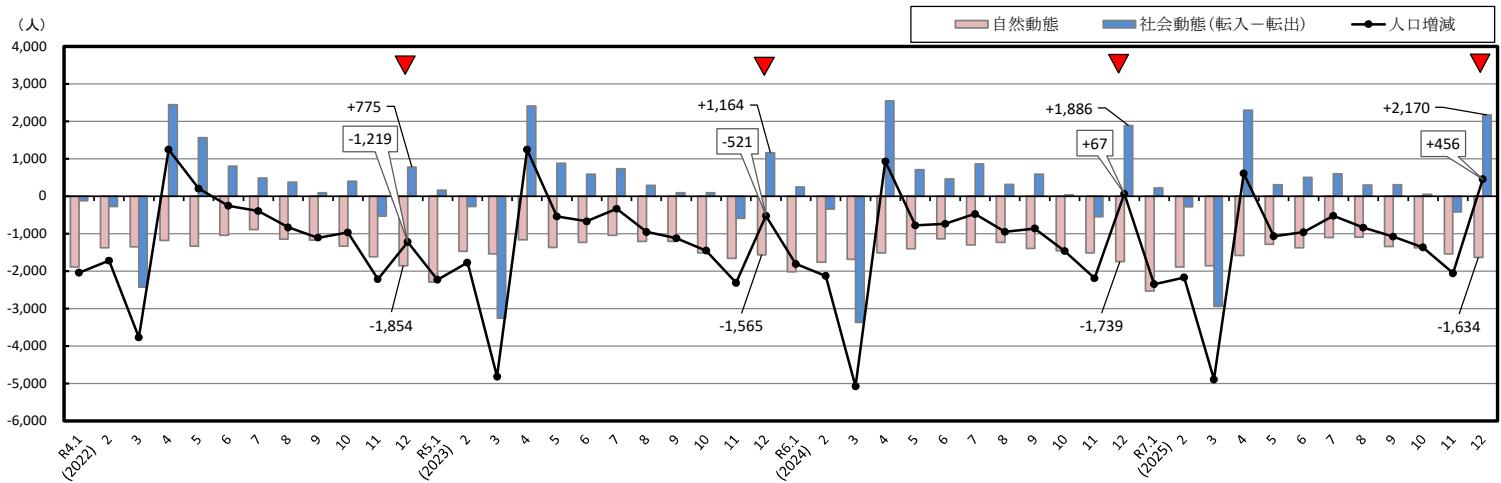
外国人

| 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) | | | | 自然動態 | | 社会動態 | | | | その他 | |
| | | 男(人) | 女(人) | | 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 | 918 | -95 |
| 長野市 | 4,086 | 1,867 | 2,219 | -4 | 0 | 0 | 77 | 68 | 73 | 66 | 66 | -8 |
| 松本市 | 4,406 | 1,976 | 2,430 | -8 | 1 | 1 | 61 | 54 | 66 | 59 | 59 | -3 |
| 上田市 | 4,495 | 2,191 | 2,304 | -27 | 1 | 0 | 71 | 64 | 95 | 49 | 49 | -4 |
| 岡谷市 | 863 | 401 | 462 | -12 | 0 | 0 | 9 | 9 | 20 | 17 | 17 | -1 |
| 飯田市 | 2,233 | 908 | 1,325 | 5 | 0 | 0 | 39 | 36 | 30 | 27 | 27 | -4 |
| 諏訪市 | 1,573 | 746 | 827 | 2 | 0 | 0 | 40 | 36 | 28 | 23 | 23 | -10 |
| 須坂市 | 844 | 343 | 501 | 8 | 1 | 0 | 23 | 12 | 15 | 11 | 11 | -1 |
| 小諸市 | 1,060 | 370 | 690 | -18 | 0 | 0 | 28 | 25 | 46 | 36 | 36 | 0 |
| 伊那市 | 1,873 | 850 | 1,023 | -1 | 0 | 0 | 38 | 31 | 39 | 21 | 21 | 0 |
| 駒ヶ根市 | 882 | 429 | 453 | 9 | 0 | 0 | 21 | 18 | 12 | 11 | 11 | 0 |
| 中野市 | 952 | 307 | 645 | 6 | 0 | 0 | 26 | 21 | 19 | 18 | 18 | -1 |
| 大町市 | 699 | 229 | 470 | 24 | 0 | 0 | 43 | 34 | 16 | 14 | 14 | -3 |
| 飯山市 | 336 | 142 | 194 | 96 | 0 | 0 | 109 | 104 | 10 | 7 | 7 | -3 |
| 茅野市 | 1,208 | 599 | 609 | 12 | 0 | 0 | 45 | 38 | 30 | 25 | 25 | -3 |
| 塩尻市 | 1,455 | 706 | 749 | -7 | 0 | 0 | 18 | 10 | 28 | 26 | 26 | 3 |
| 佐久市 | 1,474 | 588 | 886 | -1 | 1 | 0 | 69 | 68 | 71 | 68 | 68 | 0 |
| 千曲市 | 1,041 | 457 | 584 | 4 | 0 | 0 | 18 | 18 | 12 | 7 | 7 | -2 |
| 東御市 | 651 | 340 | 311 | -14 | 0 | 0 | 6 | 4 | 17 | 14 | 14 | -3 |
| 安曇野市 | 1,565 | 687 | 878 | 17 | 1 | 0 | 36 | 34 | 18 | 12 | 12 | -2 |
| 市 計 | 31,696 | 14,136 | 17,560 | 91 | 5 | 1 | 777 | 684 | 645 | 511 | 511 | -45 |
| 南佐久郡 | 877 | 703 | 174 | -151 | 0 | 0 | 15 | 13 | 162 | 156 | 156 | -4 |
| 小海町 | 114 | 79 | 35 | -11 | 0 | 0 | 3 | 2 | 14 | 12 | 12 | 0 |
| 佐久穂町 | 83 | 38 | 45 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | -1 |
| 川上村 | 327 | 292 | 35 | -96 | 0 | 0 | 6 | 5 | 100 | 96 | 96 | -2 |
| 南牧村 | 302 | 262 | 40 | -40 | 0 | 0 | 4 | 4 | 43 | 43 | 43 | -1 |
| 南相木村 | 12 | 1 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 北相木村 | 39 | 31 | 8 | -5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 0 |
| 北佐久郡 | 1,602 | 773 | 829 | 11 | 0 | 0 | 67 | 61 | 56 | 49 | 49 | 0 |
| 軽井沢町 | 923 | 462 | 461 | 17 | 0 | 0 | 42 | 41 | 28 | 22 | 22 | 3 |
| 御代田町 | 553 | 241 | 312 | -17 | 0 | 0 | 9 | 5 | 24 | 24 | 24 | -2 |
| 立科町 | 126 | 70 | 56 | 11 | 0 | 0 | 16 | 15 | 4 | 3 | 3 | -1 |
| 小県郡 | 115 | 59 | 56 | -1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 長和町 | 60 | 22 | 38 | -1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 青木村 | 55 | 37 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 諏訪郡 | 890 | 428 | 462 | 16 | 1 | 0 | 32 | 29 | 15 | 15 | 15 | -2 |
| 下諏訪町 | 330 | 129 | 201 | 9 | 1 | 0 | 11 | 11 | 2 | 2 | 2 | -1 |
| 富士見町 | 383 | 225 | 158 | 10 | 0 | 0 | 17 | 14 | 7 | 7 | 7 | 0 |
| 原村 | 177 | 74 | 103 | -3 | 0 | 0 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | -1 |
| 上伊那郡 | 2,413 | 1,071 | 1,342 | 32 | 3 | 0 | 81 | 74 | 49 | 45 | 45 | -3 |
| 辰野町 | 398 | 178 | 220 | -1 | 0 | 0 | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 0 |
| 箕輪町 | 811 | 371 | 440 | -1 | 1 | 0 | 15 | 11 | 17 | 17 | 17 | 0 |
| 飯島町 | 311 | 142 | 169 | -1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| 南箕輪村 | 372 | 169 | 203 | 1 | 1 | 0 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | -1 |
| 中川村 | 86 | 29 | 57 | -1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | -1 |
| 宮田村 | 435 | 182 | 253 | 35 | 1 | 0 | 53 | 51 | 17 | 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 | | | | | | | | |
|-------|-------------|-------|-------|-----------------|-----------------|-----|-------|-------|-----|------|-----|------|--|
| | 人口総数 (人) | 自然動態 | | | 社会動態 | | | | その他 | | | | |
| | | 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 | | |
| 壳木村 | 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）



| | 自然動態 | | | | 社会動態 | | | | その他 (人) |
|-------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|------------|
| | 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 | 10,013 | △ 6.5 | 28,605 | △ 0.8 | 44,725 | 3.6 | 41,602 | 4.6 | △ 766 |
| 月計 | 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 |
| 青森県 | 6 | 4 | 2 | △ 1 | 3 | 1 | 2 | △ 4 | 3 | 3 | 0 | 3 |
| 岩手県 | 3 | 1 | 2 | △ 6 | 11 | 4 | 7 | 1 | △ 8 | △ 3 | △ 5 | △ 7 |
| 宮城县 | 10 | 3 | 7 | 1 | 20 | 8 | 12 | 11 | △ 10 | △ 5 | △ 5 | △ 10 |
| 秋田県 | 10 | 6 | 4 | 6 | 4 | 1 | 3 | △ 2 | 6 | 5 | 1 | 8 |
| 山形県 | 7 | 4 | 3 | 2 | 8 | 2 | 6 | 2 | △ 1 | 2 | △ 3 | 0 |
| 福島県 | 11 | 8 | 3 | △ 11 | 14 | 7 | 7 | 3 | △ 3 | 1 | △ 4 | △ 14 |
| 茨城県 | 39 | 18 | 21 | △ 5 | 53 | 28 | 25 | 27 | △ 14 | △ 10 | △ 4 | △ 32 |
| 栃木県 | 24 | 16 | 8 | 5 | 36 | 20 | 16 | 10 | △ 12 | △ 4 | △ 8 | △ 5 |
| 群馬県 | 74 | 52 | 22 | 9 | 59 | 37 | 22 | 5 | 15 | 15 | 0 | 4 |
| 埼玉県 | 144 | 75 | 69 | 7 | 148 | 68 | 80 | △ 2 | △ 4 | 7 | △ 11 | 9 |
| 千葉県 | 121 | 60 | 61 | 22 | 120 | 75 | 45 | 29 | 1 | △ 15 | 16 | △ 7 |
| 東京都 | 436 | 233 | 203 | △ 42 | 360 | 187 | 173 | 43 | 76 | 46 | 30 | △ 85 |
| 神奈川県 | 186 | 99 | 87 | △ 32 | 171 | 93 | 78 | 13 | 15 | 6 | 9 | △ 45 |
| 新潟県 | 61 | 33 | 28 | 4 | 79 | 33 | 46 | 14 | △ 18 | 0 | △ 18 | △ 10 |
| 富山県 | 27 | 18 | 9 | 7 | 16 | 9 | 7 | △ 8 | 11 | 9 | 2 | 15 |
| 石川県 | 39 | 24 | 15 | 13 | 23 | 13 | 10 | △ 1 | 16 | 11 | 5 | 14 |
| 福井県 | 8 | 2 | 6 | △ 7 | 9 | 3 | 6 | △ 1 | △ 1 | △ 1 | 0 | △ 6 |
| 山梨県 | 50 | 31 | 19 | 3 | 50 | 23 | 27 | 4 | 0 | 8 | △ 8 | △ 1 |
| 岐阜県 | 43 | 26 | 17 | 15 | 94 | 34 | 60 | 50 | △ 51 | △ 8 | △ 43 | △ 35 |
| 静岡県 | 59 | 33 | 26 | △ 2 | 62 | 35 | 27 | 8 | △ 3 | △ 2 | △ 1 | △ 10 |
| 愛知県 | 156 | 95 | 61 | 20 | 147 | 84 | 63 | 23 | 9 | 11 | △ 2 | △ 3 |
| 三重県 | 30 | 12 | 18 | 10 | 16 | 9 | 7 | △ 9 | 14 | 3 | 11 | 19 |
| 滋賀県 | 29 | 13 | 16 | 16 | 14 | 10 | 4 | 0 | 15 | 3 | 12 | 16 |
| 京都府 | 42 | 16 | 26 | △ 1 | 21 | 15 | 6 | △ 8 | 21 | 1 | 20 | 7 |
| 大阪府 | 111 | 49 | 62 | 15 | 50 | 29 | 21 | △ 10 | 61 | 20 | 41 | 25 |
| 兵庫県 | 34 | 16 | 18 | 6 | 34 | 23 | 11 | △ 2 | 0 | △ 7 | 7 | 8 |
| 奈良県 | 6 | 1 | 5 | △ 4 | 2 | 0 | 2 | △ 5 | 4 | 1 | 3 | 1 |
| 和歌山县 | 5 | 2 | 3 | △ 2 | 3 | 2 | 1 | △ 9 | 2 | 0 | 2 | 7 |
| 鳥取県 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | △ 1 | △ 1 |
| 島根県 | 1 | 0 | 1 | △ 3 | 1 | 1 | 0 | △ 2 | 0 | △ 1 | 1 | △ 1 |
| 岡山県 | 4 | 3 | 1 | △ 6 | 11 | 5 | 6 | 6 | △ 7 | △ 2 | △ 5 | △ 12 |
| 広島県 | 19 | 11 | 8 | 1 | 13 | 7 | 6 | 1 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| 山口県 | 8 | 3 | 5 | 2 | 9 | 6 | 3 | 5 | △ 1 | △ 3 | 2 | △ 3 |
| 徳島県 | 2 | 1 | 1 | △ 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | △ 2 | △ 2 | 0 | △ 5 |
| 香川県 | 8 | 6 | 2 | 1 | 5 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | △ 1 |
| 愛媛県 | 4 | 2 | 2 | △ 4 | 6 | 1 | 5 | 2 | △ 2 | 1 | △ 3 | △ 6 |
| 高知県 | 11 | 7 | 4 | 6 | 9 | 5 | 4 | 7 | 2 | 2 | 0 | △ 1 |
| 福岡県 | 23 | 10 | 13 | 4 | 18 | 13 | 5 | △ 6 | 5 | △ 3 | 8 | 10 |
| 佐賀県 | 3 | 0 | 3 | 3 | 2 | 2 | 0 | △ 1 | 1 | △ 2 | 3 | 4 |
| 長崎県 | 8 | 5 | 3 | 1 | 5 | 1 | 4 | △ 2 | 3 | 4 | △ 1 | 3 |
| 熊本県 | 5 | 3 | 2 | △ 5 | 10 | 4 | 6 | 0 | △ 5 | △ 1 | △ 4 | △ 5 |
| 大分県 | 5 | 1 | 4 | △ 1 | 4 | 4 | 0 | 2 | 1 | △ 3 | 4 | △ 3 |
| 宮崎県 | 6 | 3 | 3 | 2 | 7 | 2 | 5 | △ 1 | △ 1 | 1 | △ 2 | 3 |
| 鹿児島県 | 6 | 2 | 4 | △ 1 | 15 | 9 | 6 | 4 | △ 9 | △ 7 | △ 2 | △ 5 |
| 沖縄県 | 23 | 12 | 11 | △ 11 | 20 | 11 | 9 | 0 | 3 | 1 | 2 | △ 11 |
| 国外 | 2,586 | 1,293 | 1,293 | 490 | 586 | 387 | 199 | 34 | 2,000 | 906 | 1,094 | 456 |
| 不明 | 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があります。

このため、県計と市町村別の人団の合計は、一定時点でのみ一致しません。

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。

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。