

# 長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和8年2月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和8年2月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人口 1,967,370 人 (前月比 1,908 人 減) となりました。

世帯数 861,927 世帯 (前月比 235 世帯 減) となりました。

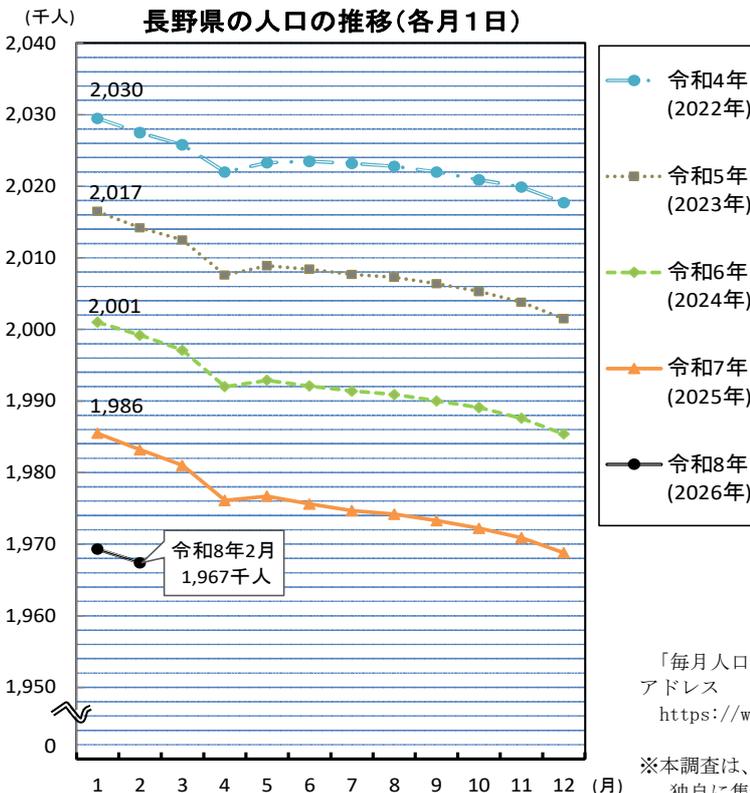
## 当 月 の 状 況

人口と世帯数		前月(令和8年1月1日現在)との比較		増減内訳	
総人口	1,967,370 人	人口増減数	△ 1,908 人	自然増減	△ 2,166 人
男	963,041 人	男	△ 934 人	社会増減	258 人
女	1,004,329 人	女	△ 974 人	[ 転入-転出 (国外含む県外) ・その他増減 (職権記載・消除等)	308 人 ]
世帯数	861,927 世帯	世帯増減数	△ 235 世帯	・その他増減	△ 50 人
		※三角(△)表記はマイナスを表す			

○ 令和8年1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	850	( △ 4.4 )	死亡	3,016	( △ 11.7 )
社会動態	転入	2,667	( 2.5 )	転出	2,359	( △ 0.7 )

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は11市町村、減少した市町村は63市町村、増減のなかった市町村は3村でした。



## 日本人・外国人別人口増減の状況(令和8年1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	1,922,620	△ 2,219	△ 2,165	△ 54
外国人	44,750	311	△ 1	312

## 主な転入・転出先(令和8年1月中)

順位	転入(人)		転出(人)							
1	国	外	898	国	外	506				
2	東	京	都	379	東	京	都	474		
3	神	奈	川	県	168	神	奈	川	県	185
4	埼	玉	県	155	埼	玉	県	152		
5	愛	知	県	126	愛	知	県	145		

「毎月人口異動調査」の結果は県ホームページからご覧いただけます。  
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）2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2月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年1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				
			男(人)	女(人)		出生	死亡	転入		転出		その他
								総数	うち県外	総数	うち県外	
<b>県計</b>	<b>861,927</b>	<b>1,967,370</b>	<b>963,041</b>	<b>1,004,329</b>	<b>-1,908</b>	<b>850</b>	<b>3,016</b>	<b>4,626</b>	<b>2,667</b>	<b>4,366</b>	<b>2,359</b>	<b>-50</b>
長野市	160,452	357,850	174,540	183,310	-491	142	511	510	280	628	361	-4
松本市	108,709	235,006	115,319	119,687	-258	120	341	563	347	597	323	-3
上田市	66,922	148,752	72,988	75,764	-204	69	231	233	158	275	158	0
岡谷市	19,156	44,555	21,666	22,889	-46	20	62	88	32	94	52	2
飯田市	39,204	91,918	44,490	47,428	-90	55	147	154	89	150	98	-2
諏訪市	21,486	46,487	22,718	23,769	-55	19	63	154	89	164	88	-1
須坂市	19,608	47,991	23,589	24,402	-49	23	71	78	33	75	42	-4
小諸市	17,609	40,031	19,518	20,513	19	19	54	135	79	79	40	-2
伊那市	28,334	63,303	31,077	32,226	-59	24	97	140	67	124	52	-2
駒ヶ根市	13,645	30,825	15,159	15,666	-18	10	45	100	55	84	37	1
中野市	16,383	39,959	19,410	20,549	-57	18	56	55	27	67	36	-7
大町市	10,906	24,117	11,708	12,409	-40	9	49	65	44	69	39	4
飯山市	7,195	17,586	8,599	8,987	-2	8	37	55	44	27	11	-1
茅野市	24,920	54,728	27,470	27,258	-11	27	71	176	116	140	71	-3
塩尻市	29,348	65,294	32,737	32,557	-64	26	92	174	70	172	74	0
佐久市	41,668	96,505	47,308	49,197	-32	54	135	249	164	200	107	0
千曲市	22,999	57,179	27,566	29,613	-47	18	92	121	49	96	47	2
東御市	11,654	28,718	14,177	14,541	-32	10	44	72	28	68	37	-2
安曇野市	38,678	92,348	44,496	47,852	-47	32	129	236	89	187	89	1
<b>市計</b>	<b>698,876</b>	<b>1,583,152</b>	<b>774,535</b>	<b>808,617</b>	<b>-1,583</b>	<b>703</b>	<b>2,327</b>	<b>3,358</b>	<b>1,860</b>	<b>3,296</b>	<b>1,762</b>	<b>-21</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>7,959</b>	<b>21,240</b>	<b>10,796</b>	<b>10,444</b>	<b>-41</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>29</b>	<b>52</b>	<b>35</b>	<b>1</b>
小海町	1,773	3,938	1,932	2,006	-7	2	10	8	2	7	4	0
佐久穂町	3,925	9,492	4,655	4,837	-10	5	18	13	8	11	4	1
川上村	700	3,429	1,898	1,531	-12	2	6	7	5	17	14	2
南牧村	894	2,879	1,558	1,321	-9	0	7	14	13	14	12	-2
南相木村	379	859	425	434	-3	0	2	0	0	1	0	0
北相木村	288	643	328	315	0	0	0	2	1	2	1	0
<b>北佐久郡</b>	<b>19,769</b>	<b>42,583</b>	<b>20,738</b>	<b>21,845</b>	<b>-54</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>200</b>	<b>140</b>	<b>203</b>	<b>126</b>	<b>-5</b>
軽井沢町	9,511	19,959	9,551	10,408	-50	5	27	98	87	124	83	-2
御代田町	7,688	16,531	8,132	8,399	-9	3	23	80	37	67	36	-2
立科町	2,570	6,093	3,055	3,038	5	3	7	22	16	12	7	-1
<b>小県郡</b>	<b>3,832</b>	<b>8,900</b>	<b>4,403</b>	<b>4,497</b>	<b>-14</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
長和町	2,301	5,108	2,565	2,543	-8	2	15	10	6	5	2	0
青木村	1,531	3,792	1,838	1,954	-6	1	9	9	8	7	3	0
<b>諏訪郡</b>	<b>16,806</b>	<b>38,926</b>	<b>18,848</b>	<b>20,078</b>	<b>-30</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>102</b>	<b>63</b>	<b>83</b>	<b>45</b>	<b>0</b>
下諏訪町	7,728	17,613	8,454	9,159	-9	5	33	48	35	29	10	0
富士見町	5,970	13,648	6,667	6,981	-14	1	13	34	22	36	23	0
原村	3,108	7,665	3,727	3,938	-7	1	10	20	6	18	12	0
<b>上伊那郡</b>	<b>33,704</b>	<b>78,593</b>	<b>38,757</b>	<b>39,836</b>	<b>-100</b>	<b>44</b>	<b>107</b>	<b>194</b>	<b>86</b>	<b>229</b>	<b>108</b>	<b>-2</b>
辰野町	6,945	17,035	8,284	8,751	-23	12	22	26	12	40	18	1
箕輪町	10,341	24,289	12,193	12,096	-34	8	27	65	24	79	39	-1
飯島町	3,641	8,442	4,130	4,312	-13	2	14	16	6	17	8	0
南箕輪村	7,254	16,133	8,014	8,119	-2	13	19	51	23	45	19	-2
中川村	1,775	4,360	2,085	2,275	-10	2	7	9	6	14	2	0
宮田村	3,748	8,334	4,051	4,283	-18	7	18	27	15	34	22	0

総数

市町村名	令和8年2月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年1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		
<b>下伊那郡</b>	<b>20,480</b>	<b>53,168</b>	<b>25,919</b>	<b>27,249</b>	<b>-97</b>	<b>32</b>	<b>95</b>	<b>107</b>	<b>44</b>	<b>141</b>	<b>78</b>	<b>0</b>	
松川町	4,578	11,832	5,771	6,061	-16	4	17	20	12	24	14	1	
高森町	4,602	12,335	5,988	6,347	-30	10	18	21	5	43	23	0	
阿南町	1,450	3,728	1,798	1,930	-10	1	10	8	2	9	2	0	
阿智村	2,184	5,659	2,715	2,944	-26	3	9	14	7	32	23	-2	
平谷村	187	357	178	179	2	0	0	2	2	0	0	0	
根羽村	367	761	391	370	0	3	3	2	1	2	2	0	
下條村	1,138	3,177	1,527	1,650	-3	2	3	3	1	5	2	0	
壳木村	266	484	242	242	-1	0	1	0	0	0	0	0	
天龍村	461	935	450	485	1	1	1	1	1	0	0	0	
泰阜村	543	1,357	635	722	-5	1	5	1	1	2	1	0	
喬木村	2,013	5,495	2,675	2,820	-5	2	13	16	7	10	4	0	
豊丘村	2,192	6,158	3,071	3,087	0	5	12	19	5	12	6	0	
大鹿村	499	890	478	412	-4	0	3	0	0	2	1	1	
<b>木曾郡</b>	<b>10,445</b>	<b>22,620</b>	<b>11,046</b>	<b>11,574</b>	<b>-37</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>45</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	
上松町	1,684	3,655	1,824	1,831	-10	0	10	6	1	6	6	0	
南木曾町	1,523	3,482	1,729	1,753	-4	1	9	7	4	3	3	0	
木曾町	4,500	9,479	4,618	4,861	-26	3	26	14	11	17	5	0	
木祖村	975	2,368	1,091	1,277	3	1	7	9	3	0	0	0	
王滝村	349	628	302	326	1	0	0	2	2	1	1	0	
大桑村	1,414	3,008	1,482	1,526	-1	1	6	7	7	3	1	0	
<b>東筑摩郡</b>	<b>7,795</b>	<b>19,552</b>	<b>9,560</b>	<b>9,992</b>	<b>-23</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	
麻績村	854	2,230	1,068	1,162	-12	0	10	2	2	4	0	0	
生坂村	651	1,500	757	743	-3	0	1	0	0	2	1	0	
山形村	3,179	8,162	3,980	4,182	4	5	9	21	3	13	4	0	
朝日村	1,488	3,975	1,950	2,025	-5	2	10	10	2	7	3	0	
筑北村	1,623	3,685	1,805	1,880	-7	0	11	8	3	4	4	0	
<b>北安曇郡</b>	<b>14,300</b>	<b>30,659</b>	<b>15,193</b>	<b>15,466</b>	<b>73</b>	<b>8</b>	<b>78</b>	<b>275</b>	<b>233</b>	<b>123</b>	<b>78</b>	<b>-9</b>	
池田町	3,597	8,635	4,184	4,451	-39	4	31	11	1	23	5	0	
松川村	3,757	9,531	4,572	4,959	-22	1	22	18	6	19	8	0	
白馬村	5,523	9,818	5,019	4,799	106	2	18	192	177	61	55	-9	
小谷村	1,423	2,675	1,418	1,257	28	1	7	54	49	20	10	0	
<b>埴科郡</b>	<b>5,408</b>	<b>12,815</b>	<b>6,351</b>	<b>6,464</b>	<b>-21</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>-2</b>	
坂城町	5,408	12,815	6,351	6,464	-21	4	30	42	19	35	23	-2	
<b>上高井郡</b>	<b>6,250</b>	<b>16,595</b>	<b>8,000</b>	<b>8,595</b>	<b>-23</b>	<b>6</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>-1</b>	
小布施町	3,927	10,489	4,987	5,502	-14	2	15	17	4	17	7	-1	
高山村	2,323	6,106	3,013	3,093	-9	4	10	10	5	13	3	0	
<b>下高井郡</b>	<b>7,851</b>	<b>17,836</b>	<b>8,666</b>	<b>9,170</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>129</b>	<b>107</b>	<b>65</b>	<b>44</b>	<b>-10</b>	
山ノ内町	4,656	10,489	5,113	5,376	11	4	19	66	49	37	23	-3	
木島平村	1,547	3,941	1,918	2,023	-2	0	10	17	14	9	5	0	
野沢温泉村	1,648	3,406	1,635	1,771	17	0	3	46	44	19	16	-7	
<b>上水内郡</b>	<b>7,804</b>	<b>18,579</b>	<b>9,194</b>	<b>9,385</b>	<b>-26</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>-1</b>	
信濃町	3,113	7,041	3,493	3,548	-3	2	16	24	17	12	6	-1	
飯綱町	3,756	9,530	4,692	4,838	-21	3	17	12	3	19	8	0	
小川村	935	2,008	1,009	999	-2	1	5	5	4	3	1	0	
<b>下水内郡</b>	<b>648</b>	<b>1,399</b>	<b>668</b>	<b>731</b>	<b>-6</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
栄村	648	1,399	668	731	-6	0	5	2	1	3	2	0	
<b>郡計</b>	<b>163,051</b>	<b>383,465</b>	<b>188,139</b>	<b>195,326</b>	<b>-373</b>	<b>147</b>	<b>689</b>	<b>1,268</b>	<b>807</b>	<b>1,070</b>	<b>597</b>	<b>-29</b>	

令和8年（2026年）2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2月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年1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	
<b>県計</b>	<b>1,922,620</b>	<b>942,298</b>	<b>980,322</b>	<b>-2,219</b>	<b>833</b>	<b>2,998</b>	<b>3,384</b>	<b>1,564</b>	<b>3,505</b>	<b>1,633</b>	<b>15</b>
長野市	353,754	172,674	181,080	-501	142	508	424	217	565	309	6
松本市	230,590	113,342	117,248	-268	119	339	485	276	531	266	-2
上田市	144,258	70,803	73,455	-203	69	230	178	108	216	112	-4
岡谷市	43,690	21,261	22,429	-48	20	61	74	18	83	42	2
飯田市	89,680	43,587	46,093	-95	54	147	110	55	113	66	1
諏訪市	44,902	21,968	22,934	-67	17	63	108	47	133	58	4
須坂市	47,154	23,253	23,901	-42	20	71	65	23	58	25	2
小諸市	38,947	19,148	19,799	-5	19	53	88	38	60	25	1
伊那市	61,425	30,227	31,198	-64	24	96	112	47	104	37	0
駒ヶ根市	29,936	14,733	15,203	-25	9	45	74	30	64	21	1
中野市	39,020	19,106	19,914	-44	18	56	45	18	51	20	0
大町市	23,420	11,487	11,933	-38	9	49	38	21	36	13	0
飯山市	17,218	8,436	8,782	-34	8	37	18	9	23	8	0
茅野市	53,490	26,844	26,646	-41	26	71	115	57	111	45	0
塩尻市	63,838	32,026	31,812	-65	26	92	151	51	151	55	1
佐久市	95,009	46,701	48,308	-54	54	134	186	105	161	85	1
千曲市	56,129	27,101	29,028	-56	18	92	99	32	83	37	2
東御市	28,071	13,842	14,229	-28	8	44	60	18	52	22	0
安曇野市	90,775	43,808	46,967	-55	30	127	210	66	169	76	1
<b>市計</b>	<b>1,551,306</b>	<b>760,347</b>	<b>790,959</b>	<b>-1,733</b>	<b>690</b>	<b>2,315</b>	<b>2,640</b>	<b>1,236</b>	<b>2,764</b>	<b>1,322</b>	<b>16</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>20,375</b>	<b>10,105</b>	<b>10,270</b>	<b>-29</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
小海町	3,827	1,856	1,971	-4	2	10	8	2	4	1	0
佐久穂町	9,404	4,612	4,792	-15	5	18	9	4	11	4	0
川上村	3,112	1,617	1,495	-2	2	6	5	3	3	2	0
南牧村	2,580	1,298	1,282	-6	0	7	5	4	4	2	0
南相木村	847	424	423	-3	0	2	0	0	1	0	0
北相木村	605	298	307	1	0	0	2	1	1	0	0
<b>北佐久郡</b>	<b>40,977</b>	<b>19,955</b>	<b>21,022</b>	<b>-58</b>	<b>10</b>	<b>57</b>	<b>139</b>	<b>86</b>	<b>149</b>	<b>81</b>	<b>-1</b>
軽井沢町	19,045	9,091	9,954	-41	5	27	61	53	80	47	0
御代田町	15,972	7,884	8,088	-15	2	23	66	27	60	30	0
立科町	5,960	2,980	2,980	-2	3	7	12	6	9	4	-1
<b>小県郡</b>	<b>8,779</b>	<b>4,337</b>	<b>4,442</b>	<b>-20</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
長和町	5,048	2,543	2,505	-8	2	15	10	6	5	2	0
青木村	3,731	1,794	1,937	-12	1	9	2	1	6	2	0
<b>諏訪郡</b>	<b>38,032</b>	<b>18,423</b>	<b>19,609</b>	<b>-34</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>65</b>	<b>28</b>	<b>0</b>
下諏訪町	17,270	8,324	8,946	-22	5	33	32	19	26	8	0
富士見町	13,269	6,446	6,823	-10	1	13	30	19	28	15	0
原村	7,493	3,653	3,840	-2	1	10	18	5	11	5	0
<b>上伊那郡</b>	<b>76,191</b>	<b>37,687</b>	<b>38,504</b>	<b>-89</b>	<b>44</b>	<b>106</b>	<b>149</b>	<b>53</b>	<b>176</b>	<b>60</b>	<b>0</b>
辰野町	16,635	8,106	8,529	-25	12	21	18	4	34	12	0
箕輪町	23,479	11,825	11,654	-33	8	27	50	15	64	25	0
飯島町	8,131	3,988	4,143	-13	2	14	12	3	13	4	0
南箕輪村	15,768	7,847	7,921	5	13	19	47	19	36	14	0
中川村	4,273	2,054	2,219	-11	2	7	7	4	13	1	0
宮田村	7,905	3,867	4,038	-12	7	18	15	8	16	4	0

## 日本人

市町村名	令和8年2月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年1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	
<b>下伊那郡</b>	<b>52,084</b>	<b>25,429</b>	<b>26,655</b>	<b>-60</b>	<b>31</b>	<b>94</b>	<b>88</b>	<b>30</b>	<b>87</b>	<b>34</b>	<b>2</b>
松川町	11,631	5,666	5,965	-12	4	17	17	9	17	7	1
高森町	12,058	5,847	6,211	-16	10	18	18	2	26	11	0
阿南町	3,662	1,786	1,876	-11	1	9	6	0	9	2	0
阿智村	5,442	2,610	2,832	-2	2	9	11	4	6	2	0
平谷村	355	176	179	2	0	0	2	2	0	0	0
根羽村	739	385	354	0	3	3	2	1	2	2	0
下條村	3,143	1,518	1,625	-3	2	3	3	1	5	2	0
売木村	476	237	239	-1	0	1	0	0	0	0	0
天龍村	927	448	479	1	1	1	1	1	0	0	0
泰阜村	1,336	627	709	-5	1	5	1	1	2	1	0
喬木村	5,432	2,649	2,783	-6	2	13	13	7	8	2	0
豊丘村	6,012	3,015	2,997	-4	5	12	14	2	11	5	0
大鹿村	871	465	406	-3	0	3	0	0	1	0	1
<b>木曾郡</b>	<b>22,197</b>	<b>10,930</b>	<b>11,267</b>	<b>-47</b>	<b>6</b>	<b>57</b>	<b>32</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>0</b>
上松町	3,561	1,812	1,749	-8	0	9	6	1	5	5	0
南木曾町	3,434	1,707	1,727	-3	1	9	7	4	2	2	0
木曾町	9,328	4,581	4,747	-32	3	26	8	5	17	5	0
木祖村	2,341	1,086	1,255	3	1	7	9	3	0	0	0
王滝村	612	300	312	0	0	0	1	1	1	1	0
大桑村	2,921	1,444	1,477	-7	1	6	1	1	3	1	0
<b>東筑摩郡</b>	<b>19,226</b>	<b>9,430</b>	<b>9,796</b>	<b>-20</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
麻績村	2,213	1,066	1,147	-12	0	10	2	2	4	0	0
生坂村	1,477	746	731	-3	0	1	0	0	2	1	0
山形村	7,966	3,906	4,060	7	5	9	20	2	9	2	0
朝日村	3,924	1,926	1,998	-5	2	10	10	2	7	3	0
筑北村	3,646	1,786	1,860	-7	0	11	7	2	3	3	0
<b>北安曇郡</b>	<b>27,688</b>	<b>13,544</b>	<b>14,144</b>	<b>-69</b>	<b>6</b>	<b>76</b>	<b>68</b>	<b>37</b>	<b>65</b>	<b>26</b>	<b>-2</b>
池田町	8,530	4,142	4,388	-38	4	31	10	1	21	4	0
松川村	9,352	4,497	4,855	-19	1	21	17	6	16	6	0
白馬村	7,548	3,719	3,829	-2	0	17	35	25	18	14	-2
小谷村	2,258	1,186	1,072	-10	1	7	6	5	10	2	0
<b>埴科郡</b>	<b>12,322</b>	<b>6,029</b>	<b>6,293</b>	<b>-23</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
坂城町	12,322	6,029	6,293	-23	4	30	24	4	21	10	0
<b>上高井郡</b>	<b>16,400</b>	<b>7,911</b>	<b>8,489</b>	<b>-19</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
小布施町	10,395	4,956	5,439	-13	2	15	17	4	17	7	0
高山村	6,005	2,955	3,050	-6	4	9	9	4	10	0	0
<b>下高井郡</b>	<b>16,694</b>	<b>8,153</b>	<b>8,541</b>	<b>-29</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
山ノ内町	9,934	4,879	5,055	-9	4	19	19	5	13	5	0
木島平村	3,889	1,896	1,993	-15	0	10	4	1	9	5	0
野沢温泉村	2,871	1,378	1,493	-5	0	3	7	5	9	6	0
<b>上水内郡</b>	<b>18,319</b>	<b>9,051</b>	<b>9,268</b>	<b>-36</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
信濃町	6,836	3,375	3,461	-16	2	16	9	4	11	5	0
飯綱町	9,494	4,678	4,816	-18	3	17	12	3	16	6	0
小川村	1,989	998	991	-2	1	5	5	4	3	1	0
<b>下水内郡</b>	<b>1,378</b>	<b>663</b>	<b>715</b>	<b>-5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
栄村	1,378	663	715	-5	0	5	2	1	2	1	0
<b>郡計</b>	<b>370,662</b>	<b>181,647</b>	<b>189,015</b>	<b>-538</b>	<b>143</b>	<b>683</b>	<b>744</b>	<b>328</b>	<b>741</b>	<b>311</b>	<b>-1</b>

令和8年（2026年）2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 —

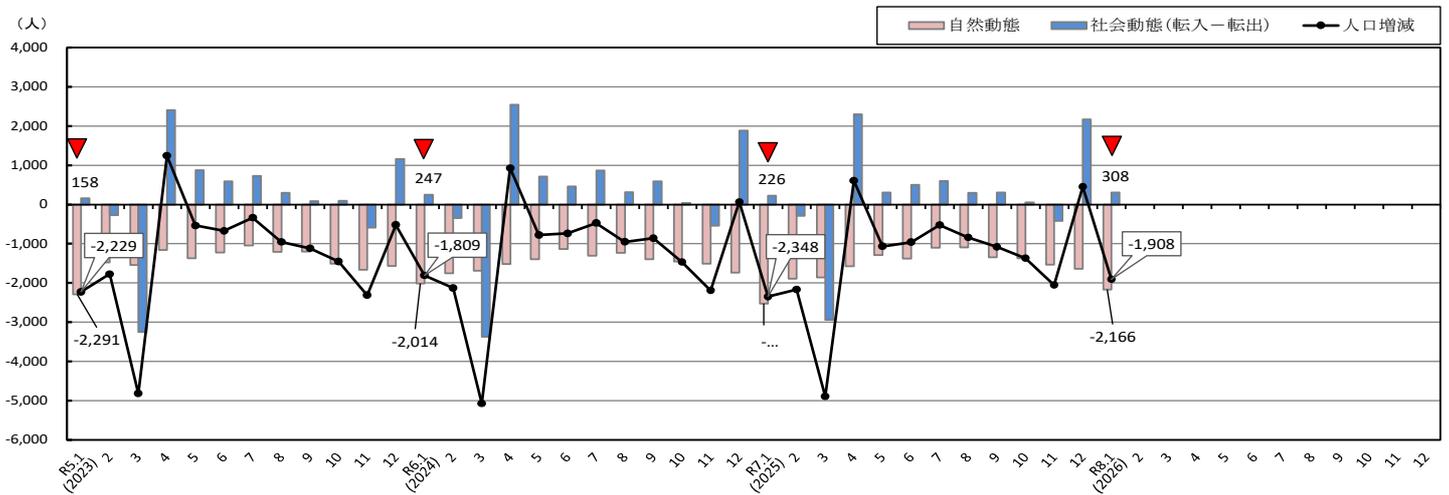
外国人

市町村名	令和8年2月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年1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	
<b>県計</b>	<b>44,750</b>	<b>20,743</b>	<b>24,007</b>	<b>311</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>1,242</b>	<b>1,103</b>	<b>861</b>	<b>726</b>	<b>-65</b>
長野市	4,096	1,866	2,230	10	0	3	86	63	63	52	-10
松本市	4,416	1,977	2,439	10	1	2	78	71	66	57	-1
上田市	4,494	2,185	2,309	-1	0	1	55	50	59	46	4
岡谷市	865	405	460	2	0	1	14	14	11	10	0
飯田市	2,238	903	1,335	5	1	0	44	34	37	32	-3
諏訪市	1,585	750	835	12	2	0	46	42	31	30	-5
須坂市	837	336	501	-7	3	0	13	10	17	17	-6
小諸市	1,084	370	714	24	0	1	47	41	19	15	-3
伊那市	1,878	850	1,028	5	0	1	28	20	20	15	-2
駒ヶ根市	889	426	463	7	1	0	26	25	20	16	0
中野市	939	304	635	-13	0	0	10	9	16	16	-7
大町市	697	221	476	-2	0	0	27	23	33	26	4
飯山市	368	163	205	32	0	0	37	35	4	3	-1
茅野市	1,238	626	612	30	1	0	61	59	29	26	-3
塩尻市	1,456	711	745	1	0	0	23	19	21	19	-1
佐久市	1,496	607	889	22	0	1	63	59	39	22	-1
千曲市	1,050	465	585	9	0	0	22	17	13	10	0
東御市	647	335	312	-4	2	0	12	10	16	15	-2
安曇野市	1,573	688	885	8	2	2	26	23	18	13	0
<b>市計</b>	<b>31,846</b>	<b>14,188</b>	<b>17,658</b>	<b>150</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>718</b>	<b>624</b>	<b>532</b>	<b>440</b>	<b>-37</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>865</b>	<b>691</b>	<b>174</b>	<b>-12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>1</b>
小海町	111	76	35	-3	0	0	0	0	3	3	0
佐久穂町	88	43	45	5	0	0	4	4	0	0	1
川上村	317	281	36	-10	0	0	2	2	14	12	2
南牧村	299	260	39	-3	0	0	9	9	10	10	-2
南相木村	12	1	11	0	0	0	0	0	0	0	0
北相木村	38	30	8	-1	0	0	0	0	1	1	0
<b>北佐久郡</b>	<b>1,606</b>	<b>783</b>	<b>823</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>61</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>-4</b>
軽井沢町	914	460	454	-9	0	0	37	34	44	36	-2
御代田町	559	248	311	6	1	0	14	10	7	6	-2
立科町	133	75	58	7	0	0	10	10	3	3	0
<b>小県郡</b>	<b>121</b>	<b>66</b>	<b>55</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
長和町	60	22	38	0	0	0	0	0	0	0	0
青木村	61	44	17	6	0	0	7	7	1	1	0
<b>諏訪郡</b>	<b>894</b>	<b>425</b>	<b>469</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>0</b>
下諏訪町	343	130	213	13	0	0	16	16	3	2	0
富士見町	379	221	158	-4	0	0	4	3	8	8	0
原村	172	74	98	-5	0	0	2	1	7	7	0
<b>上伊那郡</b>	<b>2,402</b>	<b>1,070</b>	<b>1,332</b>	<b>-11</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>33</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>-2</b>
辰野町	400	178	222	2	0	1	8	8	6	6	1
箕輪町	810	368	442	-1	0	0	15	9	15	14	-1
飯島町	311	142	169	0	0	0	4	3	4	4	0
南箕輪村	365	167	198	-7	0	0	4	4	9	5	-2
中川村	87	31	56	1	0	0	2	2	1	1	0
宮田村	429	184	245	-6	0	0	12	7	18	18	0

外国人

市町村名	令和8年2月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年1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		
<b>下伊那郡</b>	<b>1,084</b>	<b>490</b>	<b>594</b>	<b>-37</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>-2</b>	
松川町	201	105	96	-4	0	0	3	3	7	7	0	
高森町	277	141	136	-14	0	0	3	3	17	12	0	
阿南町	66	12	54	1	0	1	2	2	0	0	0	
阿智村	217	105	112	-24	1	0	3	3	26	21	-2	
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	0	0	0	0	0	0	0	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	63	26	37	1	0	0	3	0	2	2	0	
豊丘村	146	56	90	4	0	0	5	3	1	1	0	
大鹿村	19	13	6	-1	0	0	0	0	1	1	0	
<b>木曾郡</b>	<b>423</b>	<b>116</b>	<b>307</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
上松町	94	12	82	-2	0	1	0	0	1	1	0	
南木曾町	48	22	26	-1	0	0	0	0	1	1	0	
木曾町	151	37	114	6	0	0	6	6	0	0	0	
木祖村	27	5	22	0	0	0	0	0	0	0	0	
王滝村	16	2	14	1	0	0	1	1	0	0	0	
大桑村	87	38	49	6	0	0	6	6	0	0	0	
<b>東筑摩郡</b>	<b>326</b>	<b>130</b>	<b>196</b>	<b>-3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
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	196	74	122	-3	0	0	1	1	4	2	0	
朝日村	51	24	27	0	0	0	0	0	0	0	0	
筑北村	39	19	20	0	0	0	1	1	1	1	0	
<b>北安曇郡</b>	<b>2,971</b>	<b>1,649</b>	<b>1,322</b>	<b>142</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>207</b>	<b>196</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>-7</b>	
池田町	105	42	63	-1	0	0	1	0	2	1	0	
松川村	179	75	104	-3	0	1	1	0	3	2	0	
白馬村	2,270	1,300	970	108	2	1	157	152	43	41	-7	
小谷村	417	232	185	38	0	0	48	44	10	8	0	
<b>埴科郡</b>	<b>493</b>	<b>322</b>	<b>171</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>-2</b>	
坂城町	493	322	171	2	0	0	18	15	14	13	-2	
<b>上高井郡</b>	<b>195</b>	<b>89</b>	<b>106</b>	<b>-4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-1</b>	
小布施町	94	31	63	-1	0	0	0	0	0	0	-1	
高山村	101	58	43	-3	0	1	1	1	3	3	0	
<b>下高井郡</b>	<b>1,142</b>	<b>513</b>	<b>629</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>96</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>-10</b>	
山ノ内町	555	234	321	20	0	0	47	44	24	18	-3	
木島平村	52	22	30	13	0	0	13	13	0	0	0	
野沢温泉村	535	257	278	22	0	0	39	39	10	10	-7	
<b>上水内郡</b>	<b>260</b>	<b>143</b>	<b>117</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>-1</b>	
信濃町	205	118	87	13	0	0	15	13	1	1	-1	
飯綱町	36	14	22	-3	0	0	0	0	3	2	0	
小川村	19	11	8	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>下水内郡</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>-1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
栄村	21	5	16	-1	0	0	0	0	1	1	0	
<b>郡計</b>	<b>12,803</b>	<b>6,492</b>	<b>6,311</b>	<b>165</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>524</b>	<b>479</b>	<b>329</b>	<b>286</b>	<b>-28</b>	

自然動態、社会動態、人口増減の推移（令和5年1月中～令和8年1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 (人)
	出生		死亡		転入		転出		
	(人)	前年同月比 (%)	(人)	前年同月比 (%)	(人)	前年同月比 (%)	(人)	前年同月比 (%)	
1月	850	△ 4.4	3,016	△ 11.7	2,667	2.5	2,359	△ 0.7	△ 50
	889	△ 7.2	3,416	14.9	2,602	△ 1.0	2,376	△ 0.2	△ 47
2月	944	—	3,221	—	2,569	—	2,359	—	△ 62
	762	△ 7.1	2,654	3.0	2,599	3.7	2,883	1.2	7
3月	836	—	2,542	—	2,554	—	2,853	—	△ 18
	742	△ 13.8	2,596	1.9	8,000	9.8	10,943	2.7	△ 96
4月	852	—	2,546	—	7,530	—	10,719	—	△ 46
	818	△ 6.8	2,397	0.2	6,742	△ 1.4	4,445	3.5	△ 111
5月	871	—	2,290	—	6,608	—	4,190	—	△ 73
	915	△ 3.4	2,199	△ 6.2	3,026	△ 6.8	2,714	7.0	△ 95
6月	957	—	2,305	—	3,239	—	2,606	—	△ 79
	774	△ 6.4	2,149	9.5	3,004	13.2	2,503	14.2	△ 86
7月	834	—	2,080	—	2,871	—	2,355	—	△ 60
	926	△ 4.4	2,029	△ 10.7	3,193	△ 3.1	2,593	6.6	△ 19
8月	942	—	2,090	—	3,191	—	2,460	—	△ 26
	849	△ 11.1	1,943	△ 11.2	2,683	3.0	2,386	4.2	△ 43
9月	935	—	2,111	—	2,676	—	2,374	—	△ 41
	864	△ 4.2	2,206	△ 4.0	2,937	0.3	2,629	12.4	△ 44
10月	907	—	2,219	—	2,786	—	2,458	—	△ 35
	888	△ 6.0	2,260	△ 5.8	2,896	1.1	2,840	0.5	△ 51
11月	932	—	2,378	—	2,871	—	2,807	—	△ 46
	742	△ 12.3	2,278	△ 3.4	2,483	9.2	2,900	2.9	△ 101
12月	820	—	2,390	—	2,394	—	2,912	—	△ 98
	844	5.4	2,478	△ 2.4	4,560	12.9	2,390	11.0	△ 80
計	858	—	2,504	—	4,016	—	2,276	—	△ 93
	850	△ 4.4	3,016	△ 11.7	2,667	2.5	2,359	△ 0.7	△ 50
計	889	△ 7.2	3,416	14.9	2,602	△ 1.0	2,376	△ 0.2	△ 47
	944	—	3,221	—	2,569	—	2,359	—	△ 62

※ 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8年1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)	2,667	1,456	1211	65	2,359	1,318	1041	△ 17	308	138	170	82
北海道	41	23	18	2	25	14	11	△ 2	16	9	7	4
青森	5	4	1	5	4	1	3	3	1	3	△ 2	2
岩手	6	3	3	△ 1	6	4	2	0	0	△ 1	1	△ 1
宮城	14	6	8	△ 7	18	11	7	0	△ 4	△ 5	1	△ 7
秋田	2	0	2	△ 10	1	0	1	△ 1	1	0	1	△ 9
山形	8	4	4	2	4	2	2	△ 3	4	2	2	5
福島	5	4	1	△ 24	15	9	6	4	△ 10	△ 5	△ 5	△ 28
茨城	40	20	20	△ 3	43	31	12	11	△ 3	△ 11	8	△ 14
栃木	26	15	11	5	30	21	9	△ 2	△ 4	△ 6	2	7
群馬	75	45	30	24	73	40	33	1	2	5	△ 3	23
埼玉	155	89	66	15	152	78	74	2	3	11	△ 8	13
千葉	126	72	54	1	108	65	43	15	18	7	11	△ 14
東京都	379	194	185	△ 12	474	262	212	44	△ 95	△ 68	△ 27	△ 56
神奈川県	168	97	71	△ 25	185	103	82	5	△ 17	△ 6	△ 11	△ 30
新潟	65	40	25	△ 14	73	43	30	7	△ 8	△ 3	△ 5	△ 21
富山	20	7	13	△ 3	27	17	10	4	△ 7	△ 10	3	△ 7
石川	26	11	15	△ 5	21	9	12	4	5	2	3	△ 9
福井	3	2	1	△ 1	13	7	6	△ 2	△ 10	△ 5	△ 5	1
山梨	46	28	18	△ 23	51	29	22	△ 12	△ 5	△ 1	△ 4	△ 11
岐阜	28	13	15	△ 14	39	19	20	△ 10	△ 11	△ 6	△ 5	△ 4
静岡県	41	24	17	0	35	18	17	△ 40	6	6	0	40
愛知県	126	64	62	△ 22	145	84	61	△ 32	△ 19	△ 20	1	10
三重	27	17	10	18	15	9	6	△ 20	12	8	4	38
滋賀	13	10	3	△ 3	18	13	5	6	△ 5	△ 3	△ 2	△ 9
京都	34	14	20	9	37	18	19	12	△ 3	△ 4	1	△ 3
大阪	57	27	30	2	64	30	34	△ 17	△ 7	△ 3	△ 4	19
兵庫県	45	24	21	23	25	13	12	△ 2	20	11	9	25
奈良	15	11	4	10	12	6	6	9	3	5	△ 2	1
和歌山	10	6	4	4	7	5	2	3	3	1	2	1
鳥取	4	4	0	3	1	0	1	0	3	4	△ 1	3
島根	4	3	1	4	7	4	3	△ 2	△ 3	△ 1	△ 2	6
岡山	14	11	3	13	16	11	5	2	△ 2	0	△ 2	11
広島	19	11	8	0	10	6	4	2	9	5	4	△ 2
山口	3	1	2	△ 2	2	2	0	△ 14	1	△ 1	2	12
徳島	2	2	0	△ 11	4	2	2	3	△ 2	0	△ 2	△ 14
香川県	5	4	1	0	6	3	3	3	△ 1	1	△ 2	△ 3
愛媛	13	4	9	5	7	6	1	△ 2	6	△ 2	8	7
高知	4	3	1	0	0	0	0	△ 2	4	3	1	2
福岡	25	17	8	0	19	12	7	△ 4	6	5	1	4
佐賀	2	0	2	△ 4	5	4	1	3	△ 3	△ 4	1	△ 7
長崎	6	3	3	0	4	3	1	△ 1	2	0	2	1
熊本	8	1	7	△ 2	5	4	1	△ 3	3	△ 3	6	1
大分	8	5	3	5	5	4	1	3	3	1	2	2
宮崎	9	3	6	6	7	5	2	6	2	△ 2	4	0
鹿児島	7	4	3	2	14	10	4	9	△ 7	△ 6	△ 1	△ 7
沖縄	16	9	7	△ 2	21	10	11	6	△ 5	△ 1	△ 4	△ 8
国外	898	486	412	82	506	271	235	△ 13	392	215	177	95
不明	14	11	3	13	0	0	0	0	14	11	3	13

## 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。