

長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和8年3月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和8年3月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人口 **1,965,454 人** (前月比 1,916 人 減) となりました。

世帯数 **861,567 世帯** (前月比 360 世帯 減) となりました。

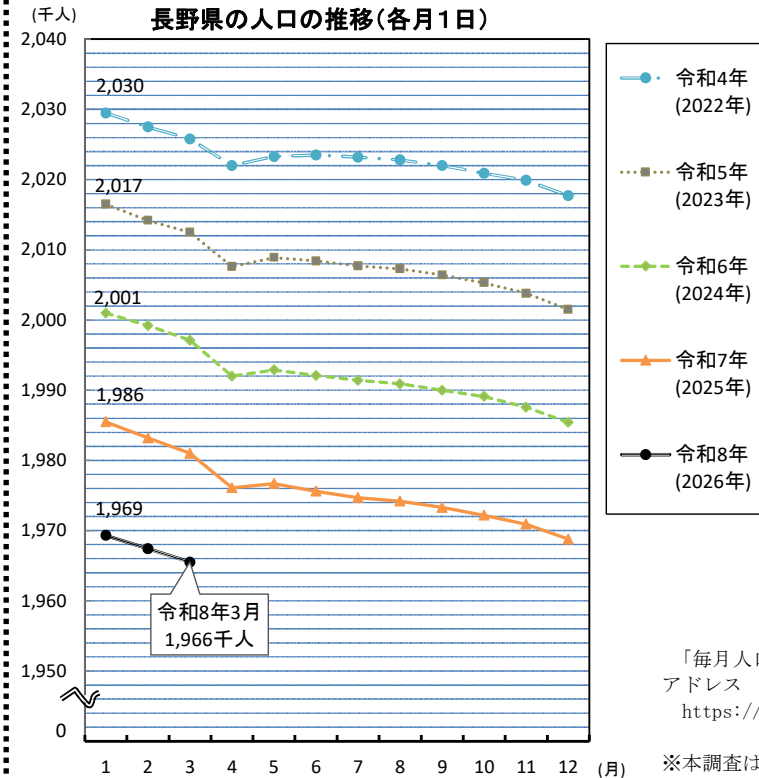
当 月 の 状 況

人口と世帯数		前月(令和8年2月1日現在)との比較		増減内訳	
総人口	1,965,454 人	人口増減数	△ 1,916 人	自然増減	△ 1,708 人
男	962,167 人	男	△ 874 人	社会増減	△ 208 人
女	1,003,286 人	女	△ 1,043 人	[転入-転出	△ 114 人]
				(国外含む県外)	
世帯数	861,567 世帯	世帯増減数	△ 360 世帯	・その他増減	△ 94 人
			※三角(△)表記はマイナスを表す	(職権記載・消除等)	

○ 令和8年2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	754	(△ 1.0)	死亡	2,462	(△ 7.2)
社会動態	転入	2,576	(△ 0.9)	転出	2,690	(△ 6.7)

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は10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4村でした。



日本人・外国人別人口増減の状況(令和8年2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	1,920,674	△ 1,946	△ 1,712	△ 234
外国人	44,780	30	4	26

主な転入・転出先(令和8年2月中)

順位	転入(人)	転出(人)
1	国 外 681	国 外 575
2	東 京 都 379	東 京 都 558
3	神 奈 川 県 182	神 奈 川 県 213
4	愛 知 県 177	愛 知 県 185
5	埼 玉 県 154	埼 玉 県 172

「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）3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3月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年2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	
県計	861,567	1,965,454	962,167	1,003,286	-1,916	754	2,462	4,648	2,576	4,759	2,690	-94
長野市	160,339	357,453	174,349	183,104	-397	162	452	642	359	750	472	1
松本市	108,599	234,764	115,200	119,564	-242	113	256	533	310	628	361	-4
上田市	66,873	148,571	72,918	75,653	-181	53	185	277	161	308	181	-18
岡谷市	19,154	44,503	21,628	22,875	-52	17	65	97	40	102	50	1
飯田市	39,197	91,829	44,466	47,363	-89	45	108	162	90	178	103	-10
諏訪市	21,512	46,483	22,726	23,757	-4	15	63	167	104	123	64	0
須坂市	19,623	47,986	23,586	24,400	-5	18	44	94	37	70	38	-3
小諸市	17,606	39,974	19,493	20,481	-57	16	58	117	60	128	64	-4
伊那市	28,366	63,296	31,080	32,216	-7	23	82	168	96	110	56	-6
駒ヶ根市	13,648	30,803	15,163	15,640	-22	9	38	74	35	67	43	0
中野市	16,376	39,906	19,386	20,520	-53	9	41	74	48	92	54	-3
大町市	10,863	24,052	11,676	12,376	-65	7	46	47	19	73	39	0
飯山市	7,168	17,515	8,564	8,951	-71	1	41	38	28	64	40	-5
茅野市	24,904	54,674	27,425	27,249	-54	15	59	153	85	161	100	-2
塩尻市	29,347	65,247	32,719	32,528	-47	30	77	193	68	189	90	-4
佐久市	41,660	96,451	47,305	49,146	-54	32	98	239	141	224	127	-3
千曲市	23,021	57,174	27,567	29,607	-5	35	72	141	59	105	43	-4
東御市	11,665	28,716	14,173	14,543	-2	10	35	77	52	56	31	2
安曇野市	38,714	92,307	44,485	47,822	-41	31	124	231	110	179	86	0
市計	698,635	1,581,704	773,909	807,795	-1,448	641	1,944	3,524	1,902	3,607	2,042	-62
南佐久郡	7,989	21,265	10,822	10,443	25	7	22	118	97	73	55	-5
小海町	1,770	3,930	1,930	2,000	-8	2	9	7	5	7	3	-1
佐久穂町	3,929	9,494	4,657	4,837	2	2	11	25	11	13	4	-1
川上村	700	3,430	1,897	1,533	1	1	0	34	31	32	30	-2
南牧村	925	2,913	1,587	1,326	34	1	1	51	50	17	17	0
南相木村	379	858	425	433	-1	1	1	0	0	1	0	0
北相木村	286	640	326	314	-3	0	0	1	0	3	1	-1
北佐久郡	19,772	42,563	20,724	21,839	-20	10	49	244	157	220	130	-5
軽井沢町	9,499	19,918	9,530	10,388	-41	2	24	119	97	137	84	-1
御代田町	7,709	16,570	8,143	8,427	39	8	16	119	55	69	37	-3
立科町	2,564	6,075	3,051	3,024	-18	0	9	6	5	14	9	-1
小県郡	3,829	8,885	4,398	4,487	-15	2	18	14	9	11	3	-2
長和町	2,302	5,103	2,563	2,540	-5	1	10	9	6	4	2	-1
青木村	1,527	3,782	1,835	1,947	-10	1	8	5	3	7	1	-1
諏訪郡	16,782	38,862	18,819	20,043	-64	11	51	85	48	108	58	-1
下諏訪町	7,718	17,571	8,434	9,137	-42	4	27	38	14	57	23	0
富士見町	5,957	13,631	6,661	6,970	-17	6	15	32	21	39	25	-1
原村	3,107	7,660	3,724	3,936	-5	1	9	15	13	12	10	0
上伊那郡	33,699	78,521	38,697	39,824	-72	33	93	182	78	191	77	-3
辰野町	6,938	17,002	8,260	8,742	-33	10	25	25	10	43	18	0
箕輪町	10,339	24,262	12,162	12,100	-27	13	30	48	20	55	21	-3
飯島町	3,641	8,431	4,121	4,310	-11	1	12	20	8	20	6	0
南箕輪村	7,257	16,133	8,011	8,122	0	6	9	52	18	49	21	0
中川村	1,772	4,357	2,082	2,275	-3	1	8	8	3	4	2	0
宮田村	3,752	8,336	4,061	4,275	2	2	9	29	19	20	9	0

総数

市町村名	令和8年3月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年2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	20,433	53,059	25,869	27,190	-109	17	84	90	35	132	58	0
松川町	4,569	11,822	5,769	6,053	-10	5	14	22	7	23	8	0
高森町	4,591	12,308	5,972	6,336	-27	5	12	23	12	43	19	0
阿南町	1,447	3,727	1,795	1,932	-1	0	9	13	1	5	1	0
阿智村	2,180	5,648	2,713	2,935	-11	1	9	12	6	15	10	0
平谷村	187	357	178	179	0	0	0	0	0	0	0	0
根羽村	366	757	389	368	-4	0	1	0	0	3	0	0
下條村	1,136	3,169	1,519	1,650	-8	0	5	4	1	7	4	0
壳木村	265	480	240	240	-4	0	0	0	0	4	1	0
天龍村	460	932	447	485	-3	1	4	0	0	0	0	0
泰阜村	540	1,352	635	717	-5	0	4	2	0	3	1	0
喬木村	2,007	5,478	2,669	2,809	-17	3	13	4	3	11	10	0
豊丘村	2,187	6,139	3,064	3,075	-19	2	11	5	3	15	4	0
大鹿村	498	890	479	411	0	0	2	5	2	3	0	0
木曾郡	10,441	22,578	11,037	11,541	-42	4	38	39	26	46	25	-1
上松町	1,685	3,653	1,828	1,825	-2	1	7	9	2	5	3	0
南木曾町	1,526	3,480	1,731	1,749	-2	0	4	9	9	7	3	0
木曾町	4,490	9,453	4,609	4,844	-26	2	19	12	8	20	9	-1
木祖村	974	2,363	1,088	1,275	-5	0	2	0	0	3	2	0
王滝村	349	628	304	324	0	0	0	2	2	2	1	0
大桑村	1,417	3,001	1,477	1,524	-7	1	6	7	5	9	7	0
東筑摩郡	7,792	19,532	9,544	9,988	-20	11	29	40	20	42	16	0
麻績村	851	2,223	1,068	1,155	-7	0	1	2	0	8	2	0
生坂村	651	1,496	755	741	-4	0	6	2	2	0	0	0
山形村	3,186	8,165	3,980	4,185	3	9	11	18	11	13	6	0
朝日村	1,488	3,973	1,945	2,028	-2	0	3	10	2	9	2	0
筑北村	1,616	3,675	1,796	1,879	-10	2	8	8	5	12	6	0
北安曇郡	14,224	30,574	15,146	15,428	-85	3	33	143	91	193	156	-5
池田町	3,602	8,632	4,182	4,450	-3	1	13	29	10	19	12	-1
松川村	3,770	9,550	4,584	4,966	19	2	6	39	13	16	3	0
白馬村	5,434	9,720	4,966	4,754	-98	0	10	54	51	141	126	-1
小谷村	1,418	2,672	1,414	1,258	-3	0	4	21	17	17	15	-3
埴科郡	5,425	12,817	6,355	6,462	2	3	18	46	32	29	16	0
坂城町	5,425	12,817	6,355	6,462	2	3	18	46	32	29	16	0
上高井郡	6,246	16,577	7,988	8,589	-18	6	20	26	14	28	9	-2
小布施町	3,928	10,474	4,980	5,494	-15	4	14	15	8	18	4	-2
高山村	2,318	6,103	3,008	3,095	-3	2	6	11	6	10	5	0
下高井郡	7,854	17,816	8,649	9,166	-20	3	30	69	51	54	39	-8
山ノ内町	4,657	10,473	5,100	5,373	-16	2	19	33	25	31	21	-1
木島平村	1,543	3,933	1,913	2,020	-8	1	8	8	1	9	5	0
野沢温泉村	1,654	3,410	1,636	1,773	4	0	3	28	25	14	13	-7
上水内郡	7,799	18,556	9,184	9,372	-23	2	30	26	14	21	4	0
信濃町	3,110	7,019	3,483	3,536	-22	0	15	3	2	10	4	0
飯綱町	3,753	9,528	4,693	4,835	-2	1	13	20	11	10	0	0
小川村	936	2,009	1,008	1,001	1	1	2	3	1	1	0	0
下水内郡	647	1,395	664	731	-4	1	3	2	2	4	2	0
栄村	647	1,395	664	731	-4	1	3	2	2	4	2	0
郡計	162,932	383,000	187,896	195,103	-465	113	518	1,124	674	1,152	648	-32

令和8年（2026年）3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3月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年2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	1,920,674	941,385	979,289	-1,946	744	2,456	3,609	1,640	3,852	1,888	14	
長野市	353,333	172,462	180,871	-421	161	451	549	274	686	413	6	
松本市	230,348	113,235	117,113	-242	111	254	449	229	548	285	0	
上田市	144,087	70,742	73,345	-171	51	185	219	115	253	138	-3	
岡谷市	43,637	21,231	22,406	-53	17	65	75	19	81	32	1	
飯田市	89,601	43,569	46,032	-79	45	107	128	60	147	78	2	
諏訪市	44,862	21,950	22,912	-40	14	63	111	51	102	48	0	
須坂市	47,146	23,248	23,898	-8	18	44	77	21	61	30	2	
小諸市	38,883	19,109	19,774	-64	16	58	88	34	110	48	0	
伊那市	61,417	30,228	31,189	-8	23	81	132	64	83	37	1	
駒ヶ根市	29,907	14,729	15,178	-29	9	37	50	18	52	29	1	
中野市	38,980	19,084	19,896	-40	9	41	56	30	64	29	0	
大町市	23,361	11,455	11,906	-59	5	46	34	9	53	19	1	
飯山市	17,165	8,408	8,757	-53	1	41	24	14	37	14	0	
茅野市	53,440	26,801	26,639	-50	15	59	125	60	131	71	0	
塩尻市	63,789	32,006	31,783	-49	30	77	171	48	170	76	-3	
佐久市	94,947	46,693	48,254	-62	32	98	190	101	186	106	0	
千曲市	56,119	27,097	29,022	-10	35	72	121	42	94	33	0	
東御市	28,043	13,821	14,222	-28	9	35	43	19	47	22	2	
安曇野市	90,727	43,796	46,931	-48	31	124	205	86	160	71	0	
市計	1,549,792	759,664	790,128	-1,514	632	1,938	2,847	1,294	3,065	1,579	10	
南佐久郡	20,371	10,103	10,268	-4	7	22	41	22	29	11	-1	
小海町	3,818	1,853	1,965	-9	2	9	4	2	5	1	-1	
佐久穂町	9,401	4,611	4,790	-3	2	11	19	7	13	4	0	
川上村	3,116	1,618	1,498	4	1	0	8	5	5	3	0	
南牧村	2,586	1,300	1,286	6	1	1	9	8	3	3	0	
南相木村	846	424	422	-1	1	1	0	0	1	0	0	
北相木村	604	297	307	-1	0	0	1	0	2	0	0	
北佐久郡	40,969	19,952	21,017	-8	10	49	191	115	161	80	1	
軽井沢町	19,013	9,078	9,935	-32	2	24	79	66	89	44	0	
御代田町	16,011	7,897	8,114	39	8	16	109	47	63	32	1	
立科町	5,945	2,977	2,968	-15	0	9	3	2	9	4	0	
小県郡	8,764	4,333	4,431	-15	2	18	11	6	10	2	0	
長和町	5,043	2,542	2,501	-5	1	10	8	5	4	2	0	
青木村	3,721	1,791	1,930	-10	1	8	3	1	6	0	0	
諏訪郡	37,979	18,403	19,576	-53	10	51	74	37	87	38	1	
下諏訪町	17,227	8,303	8,924	-43	3	27	35	11	55	21	1	
富士見町	13,262	6,449	6,813	-7	6	15	28	17	26	13	0	
原村	7,490	3,651	3,839	-3	1	9	11	9	6	4	0	
上伊那郡	76,114	37,626	38,488	-77	33	93	136	41	154	47	1	
辰野町	16,606	8,085	8,521	-29	10	25	21	7	35	14	0	
箕輪町	23,455	11,798	11,657	-24	13	30	36	12	44	11	1	
飯島町	8,119	3,978	4,141	-12	1	12	15	6	16	2	0	
南箕輪村	15,763	7,844	7,919	-5	6	9	40	7	42	15	0	
中川村	4,271	2,051	2,220	-2	1	8	8	3	3	1	0	
宮田村	7,900	3,870	4,030	-5	2	9	16	6	14	4	0	

日本人

市町村名	令和8年3月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年2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	51,985	25,382	26,603	-99	17	84	75	22	107	39	0
松川町	11,622	5,663	5,959	-9	5	14	19	4	19	6	0
高森町	12,034	5,832	6,202	-24	5	12	14	5	31	8	0
阿南町	3,661	1,783	1,878	-1	0	9	13	1	5	1	0
阿智村	5,434	2,610	2,824	-8	1	9	9	3	9	5	0
平谷村	355	176	179	0	0	0	0	0	0	0	0
根羽村	735	383	352	-4	0	1	0	0	3	0	0
下條村	3,135	1,510	1,625	-8	0	5	4	1	7	4	0
売木村	472	235	237	-4	0	0	0	0	4	1	0
天龍村	924	445	479	-3	1	4	0	0	0	0	0
泰阜村	1,331	627	704	-5	0	4	2	0	3	1	0
喬木村	5,415	2,643	2,772	-17	3	13	4	3	11	10	0
豊丘村	5,996	3,009	2,987	-16	2	11	5	3	12	3	0
大鹿村	871	466	405	0	0	2	5	2	3	0	0
木曾郡	22,146	10,912	11,234	-51	4	38	26	17	43	22	0
上松町	3,558	1,815	1,743	-3	1	7	7	2	4	2	0
南木曾町	3,427	1,704	1,723	-7	0	4	4	4	7	3	0
木曾町	9,305	4,574	4,731	-23	2	19	12	8	18	7	0
木祖村	2,336	1,083	1,253	-5	0	2	0	0	3	2	0
王滝村	611	301	310	-1	0	0	1	1	2	1	0
大桑村	2,909	1,435	1,474	-12	1	6	2	2	9	7	0
東筑摩郡	19,198	9,408	9,790	-28	11	29	30	13	40	14	0
麻績村	2,207	1,066	1,141	-6	0	1	2	0	7	1	0
生坂村	1,473	744	729	-4	0	6	2	2	0	0	0
山形村	7,963	3,902	4,061	-3	9	11	11	5	12	5	0
朝日村	3,921	1,921	2,000	-3	0	3	9	1	9	2	0
筑北村	3,634	1,775	1,859	-12	2	8	6	5	12	6	0
北安曇郡	27,673	13,540	14,133	-15	3	33	78	28	63	28	0
池田町	8,528	4,141	4,387	-2	1	13	29	10	19	12	0
松川村	9,365	4,505	4,860	13	2	6	33	8	16	3	0
白馬村	7,521	3,708	3,813	-27	0	10	9	6	26	13	0
小谷村	2,259	1,186	1,073	1	0	4	7	4	2	0	0
埴科郡	12,308	6,019	6,289	-14	3	18	21	8	20	7	0
坂城町	12,308	6,019	6,289	-14	3	18	21	8	20	7	0
上高井郡	16,384	7,902	8,482	-16	6	20	24	12	26	7	0
小布施町	10,381	4,951	5,430	-14	4	14	14	7	18	4	0
高山村	6,003	2,951	3,052	-2	2	6	10	5	8	3	0
下高井郡	16,673	8,139	8,534	-21	3	30	30	12	25	11	1
山ノ内町	9,918	4,870	5,048	-16	2	19	15	7	15	6	1
木島平村	3,884	1,893	1,991	-5	1	8	7	0	5	1	0
野沢温泉村	2,871	1,376	1,495	0	0	3	8	5	5	4	0
上水内郡	18,298	9,041	9,257	-21	2	30	25	13	19	2	1
信濃町	6,816	3,365	3,451	-20	0	15	2	1	8	2	1
飯綱町	9,492	4,679	4,813	-2	1	13	20	11	10	0	0
小川村	1,990	997	993	1	1	2	3	1	1	0	0
下水内郡	1,373	659	714	-5	1	3	0	0	3	1	0
栄村	1,373	659	714	-5	1	3	0	0	3	1	0
郡計	370,235	181,419	188,816	-427	112	518	762	346	787	309	4

令和8年（2026年）3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 —

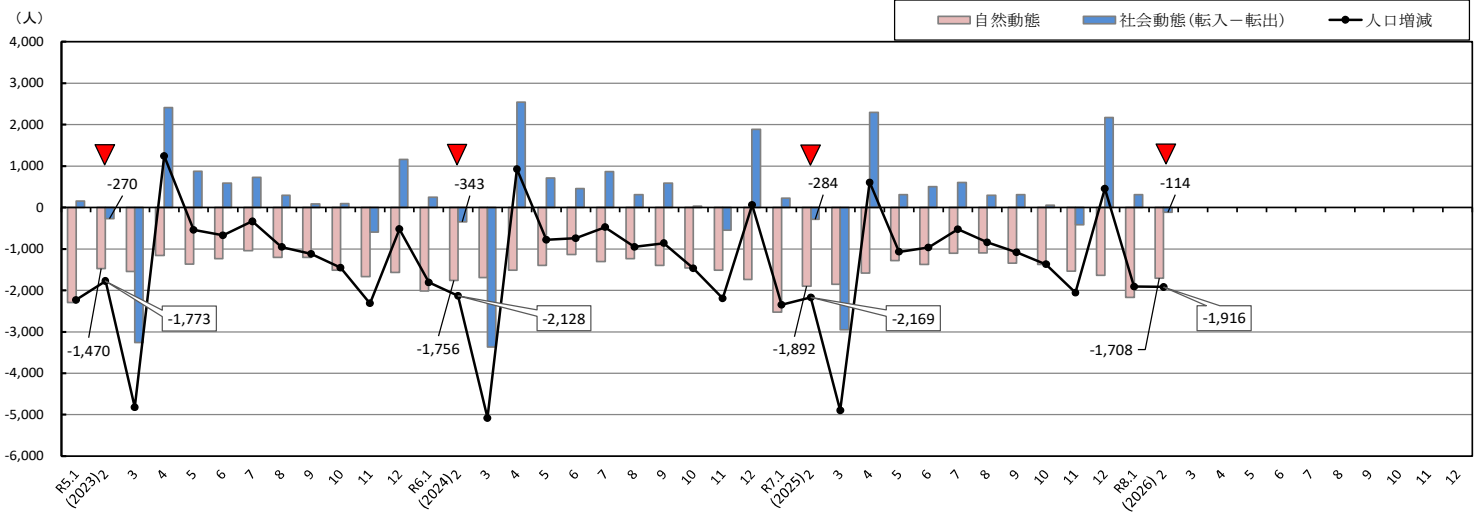
外国人

市町村名	令和8年3月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年2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	44,780	20,782	23,997	30	10	6	1,039	936	907	802	-108	
長野市	4,120	1,887	2,233	24	1	1	93	85	64	59	-5	
松本市	4,416	1,965	2,451	0	2	2	84	81	80	76	-4	
上田市	4,484	2,176	2,308	-10	2	0	58	46	55	43	-15	
岡谷市	866	397	469	1	0	0	22	21	21	18	0	
飯田市	2,228	897	1,331	-10	0	1	34	30	31	25	-12	
諏訪市	1,621	776	845	36	1	0	56	53	21	16	0	
須坂市	840	338	502	3	0	0	17	16	9	8	-5	
小諸市	1,091	384	707	7	0	0	29	26	18	16	-4	
伊那市	1,879	852	1,027	1	0	1	36	32	27	19	-7	
駒ヶ根市	896	434	462	7	0	1	24	17	15	14	-1	
中野市	926	302	624	-13	0	0	18	18	28	25	-3	
大町市	691	221	470	-6	2	0	13	10	20	20	-1	
飯山市	350	156	194	-18	0	0	14	14	27	26	-5	
茅野市	1,234	624	610	-4	0	0	28	25	30	29	-2	
塩尻市	1,458	713	745	2	0	0	22	20	19	14	-1	
佐久市	1,504	612	892	8	0	0	49	40	38	21	-3	
千曲市	1,055	470	585	5	0	0	20	17	11	10	-4	
東御市	673	352	321	26	1	0	34	33	9	9	0	
安曇野市	1,580	689	891	7	0	0	26	24	19	15	0	
市計	31,912	14,245	17,667	66	9	6	677	608	542	463	-72	
南佐久郡	894	719	175	29	0	0	77	75	44	44	-4	
小海町	112	77	35	1	0	0	3	3	2	2	0	
佐久穂町	93	46	47	5	0	0	6	4	0	0	-1	
川上村	314	279	35	-3	0	0	26	26	27	27	-2	
南牧村	327	287	40	28	0	0	42	42	14	14	0	
南相木村	12	1	11	0	0	0	0	0	0	0	0	
北相木村	36	29	7	-2	0	0	0	0	1	1	-1	
北佐久郡	1,594	772	822	-12	0	0	53	42	59	50	-6	
軽井沢町	905	452	453	-9	0	0	40	31	48	40	-1	
御代田町	559	246	313	0	0	0	10	8	6	5	-4	
立科町	130	74	56	-3	0	0	3	3	5	5	-1	
小県郡	121	65	56	0	0	0	3	3	1	1	-2	
長和町	60	21	39	0	0	0	1	1	0	0	-1	
青木村	61	44	17	0	0	0	2	2	1	1	-1	
諏訪郡	883	416	467	-11	1	0	11	11	21	20	-2	
下諏訪町	344	131	213	1	1	0	3	3	2	2	-1	
富士見町	369	212	157	-10	0	0	4	4	13	12	-1	
原村	170	73	97	-2	0	0	4	4	6	6	0	
上伊那郡	2,407	1,071	1,336	5	0	0	46	37	37	30	-4	
辰野町	396	175	221	-4	0	0	4	3	8	4	0	
箕輪町	807	364	443	-3	0	0	12	8	11	10	-4	
飯島町	312	143	169	1	0	0	5	2	4	4	0	
南箕輪村	370	167	203	5	0	0	12	11	7	6	0	
中川村	86	31	55	-1	0	0	0	0	1	1	0	
宮田村	436	191	245	7	0	0	13	13	6	5	0	

外国人

市町村名	令和8年3月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年2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	1,074	487	587	-10	0	0	15	13	25	19	0
松川町	200	106	94	-1	0	0	3	3	4	2	0
高森町	274	140	134	-3	0	0	9	7	12	11	0
阿南町	66	12	54	0	0	0	0	0	0	0	0
阿智村	214	103	111	-3	0	0	3	3	6	5	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	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	0	0	0	0	0	0	0	0
豊丘村	143	55	88	-3	0	0	0	0	3	1	0
大鹿村	19	13	6	0	0	0	0	0	0	0	0
木曾郡	432	125	307	9	0	0	13	9	3	3	-1
上松町	95	13	82	1	0	0	2	0	1	1	0
南木曾町	53	27	26	5	0	0	5	5	0	0	0
木曾町	148	35	113	-3	0	0	0	0	2	2	-1
木祖村	27	5	22	0	0	0	0	0	0	0	0
王滝村	17	3	14	1	0	0	1	1	0	0	0
大桑村	92	42	50	5	0	0	5	3	0	0	0
東筑摩郡	334	136	198	8	0	0	10	7	2	2	0
麻績村	16	2	14	-1	0	0	0	0	1	1	0
生坂村	23	11	12	0	0	0	0	0	0	0	0
山形村	202	78	124	6	0	0	7	6	1	1	0
朝日村	52	24	28	1	0	0	1	1	0	0	0
筑北村	41	21	20	2	0	0	2	0	0	0	0
北安曇郡	2,901	1,606	1,295	-70	0	0	65	63	130	128	-5
池田町	104	41	63	-1	0	0	0	0	0	0	-1
松川村	185	79	106	6	0	0	6	5	0	0	0
白馬村	2,199	1,258	941	-71	0	0	45	45	115	113	-1
小谷村	413	228	185	-4	0	0	14	13	15	15	-3
埴科郡	509	336	173	16	0	0	25	24	9	9	0
坂城町	509	336	173	16	0	0	25	24	9	9	0
上高井郡	193	86	107	-2	0	0	2	2	2	2	-2
小布施町	93	29	64	-1	0	0	1	1	0	0	-2
高山村	100	57	43	-1	0	0	1	1	2	2	0
下高井郡	1,143	510	632	1	0	0	39	39	29	28	-9
山ノ内町	555	230	325	0	0	0	18	18	16	15	-2
木島平村	49	20	29	-3	0	0	1	1	4	4	0
野沢温泉村	539	260	278	4	0	0	20	20	9	9	-7
上水内郡	258	143	115	-2	0	0	1	1	2	2	-1
信濃町	203	118	85	-2	0	0	1	1	2	2	-1
飯綱町	36	14	22	0	0	0	0	0	0	0	0
小川村	19	11	8	0	0	0	0	0	0	0	0
下水内郡	22	5	17	1	0	0	2	2	1	1	0
栄村	22	5	17	1	0	0	2	2	1	1	0
郡計	12,765	6,477	6,287	-38	1	0	362	328	365	339	-36

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2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
	754	△ 1.0	2,462	△ 7.2	2,576	△ 0.9	2,690	△ 6.7	△ 94
3月	762	△ 7.1	2,654	3.0	2,599	3.7	2,883	1.2	7
	836	—	2,542	—	2,554	—	2,853	—	△ 18
4月	742	△ 13.8	2,596	1.9	8,000	9.8	10,943	2.7	△ 96
	852	—	2,546	—	7,530	—	10,719	—	△ 46
5月	818	△ 6.8	2,397	0.2	6,742	△ 1.4	4,445	3.5	△ 111
	871	—	2,290	—	6,608	—	4,190	—	△ 73
6月	915	△ 3.4	2,199	△ 6.2	3,026	△ 6.8	2,714	7.0	△ 95
	957	—	2,305	—	3,239	—	2,606	—	△ 79
7月	774	△ 6.4	2,149	9.5	3,004	13.2	2,503	14.2	△ 86
	834	—	2,080	—	2,871	—	2,355	—	△ 60
8月	926	△ 4.4	2,029	△ 10.7	3,193	△ 3.1	2,593	6.6	△ 19
	942	—	2,090	—	3,191	—	2,460	—	△ 26
9月	849	△ 11.1	1,943	△ 11.2	2,683	3.0	2,386	4.2	△ 43
	935	—	2,111	—	2,676	—	2,374	—	△ 41
10月	864	△ 4.2	2,206	△ 4.0	2,937	0.3	2,629	12.4	△ 44
	907	—	2,219	—	2,786	—	2,458	—	△ 35
11月	888	△ 6.0	2,260	△ 5.8	2,896	1.1	2,840	0.5	△ 51
	932	—	2,378	—	2,871	—	2,807	—	△ 46
12月	742	△ 12.3	2,278	△ 3.4	2,483	9.2	2,900	2.9	△ 101
	820	—	2,390	—	2,394	—	2,912	—	△ 98
1～2	844	5.4	2,478	△ 2.4	4,560	12.9	2,390	11.0	△ 80
	858	—	2,504	—	4,016	—	2,276	—	△ 93
月計	1,604	△ 2.8	5,478	△ 9.8	5,243	0.8	5,049	△ 4.0	△ 144
	1,651	△ 7.1	6,070	9.4	5,201	1.3	5,259	0.6	△ 40
月計	1,780	—	5,763	—	5,123	—	5,212	—	△ 80

※ 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2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)	2,576	1,481	1,095	△ 23	2,690	1,460	1,230	△ 193	△ 114	21	△ 135	170
北海道	33	21	12	△ 16	39	23	16	10	△ 6	△ 2	△ 4	△ 26
青森	7	3	4	△ 1	6	3	3	△ 3	1	0	1	2
岩手	5	4	1	△ 2	7	5	2	△ 2	△ 2	△ 1	△ 1	0
宮城	27	15	12	5	16	11	5	△ 14	11	4	7	19
秋田	3	2	1	△ 4	4	3	1	0	△ 1	△ 1	0	△ 4
山形	6	1	5	△ 5	9	4	5	4	△ 3	△ 3	0	△ 9
福島	13	10	3	△ 4	21	12	9	9	△ 8	△ 2	△ 6	△ 13
茨城	40	26	14	△ 4	37	21	16	△ 27	3	5	△ 2	23
栃木	22	13	9	△ 14	16	13	3	△ 16	6	0	6	2
群馬	82	45	37	3	58	38	20	△ 43	24	7	17	46
埼玉	154	98	56	16	172	82	90	△ 66	△ 18	16	△ 34	82
千葉	128	79	49	15	141	76	65	△ 5	△ 13	3	△ 16	20
東京都	379	209	170	△ 52	558	256	302	△ 37	△ 179	△ 47	△ 132	△ 15
神奈川県	182	95	87	△ 11	213	111	102	△ 23	△ 31	△ 16	△ 15	12
新潟	62	34	28	△ 10	61	29	32	△ 7	1	5	△ 4	△ 3
富山	27	17	10	3	20	11	9	△ 11	7	6	1	14
石川	28	19	9	0	30	21	9	△ 2	△ 2	△ 2	0	2
福井	16	10	6	13	6	4	2	△ 6	10	6	4	19
山梨	83	39	44	5	48	20	28	△ 20	35	19	16	25
岐阜	42	24	18	△ 1	45	26	19	△ 4	△ 3	△ 2	△ 1	3
静岡県	74	51	23	15	90	59	31	13	△ 16	△ 8	△ 8	2
愛知県	177	115	62	32	185	101	84	△ 34	△ 8	14	△ 22	66
三重	17	10	7	△ 4	30	16	14	14	△ 13	△ 6	△ 7	△ 18
滋賀	12	5	7	△ 6	9	7	2	△ 4	3	△ 2	5	△ 2
京都	22	12	10	△ 3	27	20	7	0	△ 5	△ 8	3	△ 3
大阪	65	30	35	△ 3	70	38	32	△ 18	△ 5	△ 8	3	15
兵庫県	24	16	8	△ 11	40	25	15	15	△ 16	△ 9	△ 7	△ 26
奈良	8	3	5	△ 10	11	9	2	8	△ 3	△ 6	3	△ 18
和歌山	5	2	3	△ 2	3	3	0	2	2	△ 1	3	△ 4
鳥取	3	2	1	2	1	1	0	△ 3	2	1	1	5
島根	10	4	6	6	1	0	1	△ 2	9	4	5	8
岡山	3	0	3	△ 11	10	6	4	4	△ 7	△ 6	△ 1	△ 15
広島	9	6	3	△ 1	19	12	7	5	△ 10	△ 6	△ 4	△ 6
山口	6	5	1	3	7	5	2	3	△ 1	0	△ 1	0
徳島	2	2	0	△ 1	6	3	3	4	△ 4	△ 1	△ 3	△ 5
香川県	5	3	2	3	1	1	0	△ 9	4	2	2	12
愛媛	6	3	3	0	10	7	3	7	△ 4	△ 4	0	△ 7
高知	4	2	2	△ 1	1	1	0	△ 2	3	1	2	1
福岡	33	20	13	8	27	17	10	6	6	3	3	2
佐賀	1	0	1	△ 6	3	2	1	2	△ 2	△ 2	0	△ 8
長崎	8	2	6	3	3	2	1	△ 1	5	0	5	4
熊本	2	2	0	△ 8	8	6	2	1	△ 6	△ 4	△ 2	△ 9
大分	7	3	4	△ 3	1	1	0	1	6	2	4	△ 4
宮崎	7	4	3	4	2	1	1	△ 1	5	3	2	5
鹿児島	14	8	6	4	9	5	4	3	5	3	2	1
沖縄	17	11	6	△ 8	34	25	9	13	△ 17	△ 14	△ 3	△ 21
国外	681	395	286	29	575	318	257	43	106	77	29	△ 14
不明	15	1	14	10	0	0	0	0	15	1	14	10

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) 集計上、男女に分類できない人数は人口総数のみに含めているため、男女別合計と一致しない場合があります（外国人のみ）。

- (3) 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。

- (4) 「その他」は、職権記載・職権消除等です。

（世帯数について）

- (5) 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。

- (6) 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。