

長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和8年4月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和8年4月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人口 **1,959,494 人** (前月比 5,960 人 減)となりました。

世帯数 **862,196 世帯** (前月比 629 世帯 増)となりました。

※世帯数(増減数含む)の一部は、暫定値となっています(詳細は本ページ欄外参照)。

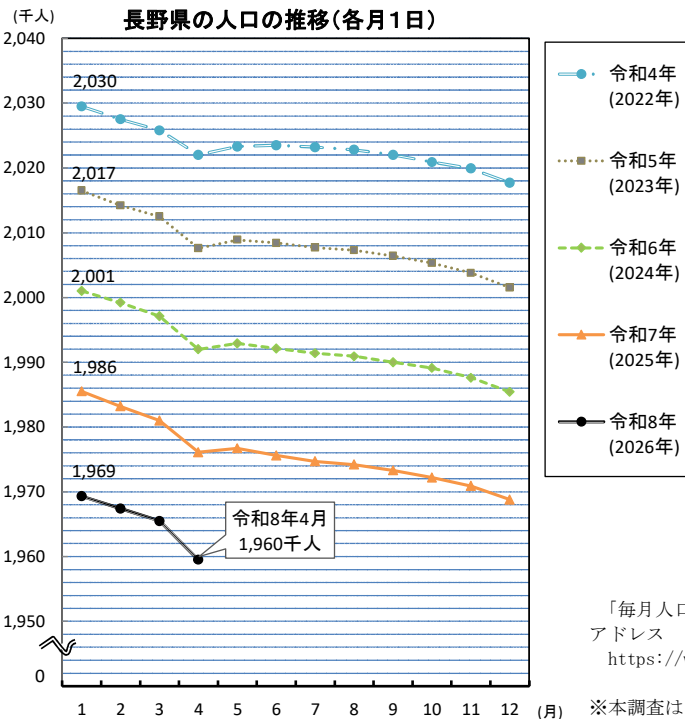
当 月 の 状 況

人口と世帯数		前月(令和8年3月1日現在)との比較		増減内訳	
総人口	1,959,494 人	人口増減数	△ 5,960 人	自然増減	△ 1,785 人
男	959,504 人	男	△ 2,663 人	社会増減	△ 4,175 人
女	999,990 人	女	△ 3,296 人	・転入-転出	△ 3,996 人
				(国外含む県外)	
世帯数	p862,196 世帯	世帯増減数	p629 世帯	・その他増減	△ 179 人
	※「p」表記は暫定値を表す		※三角(△)表記はマイナスを表す	(職権記載・消除等)	

○ 令和8年3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	749	(0.9)	死亡	2,534	(△ 2.4)
社会動態	転入	7,491	(△ 6.4)	転出	11,487	(5.0)

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は10市町村、減少した市町村は66市町村、増減のなかった市町村は1村でした。



日本人・外国人別人口増減の状況(令和8年3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	1,915,602	△ 5,072	△ 1,790	△ 3,282
外国人	43,892	△ 888	5	△ 893

主な転入・転出先(令和8年3月中)

順位	転入(人)	転出(人)
1	国 外 1,379	東京都 2,518
2	東京都 1,161	国 外 1,877
3	愛知県 488	神奈川県 1,169
4	埼玉県 486	埼玉県 930
5	神奈川県 479	愛知県 806

「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。

【世帯数の暫定値公表について】

(1) 市町村住民記録システム標準化に伴う、長野県人口統計システム移行期のため、世帯数(増減数含む)の一部が暫定値となっています。(後日、確定値を公表予定)

(2) 暫定値となっているのは、以下11町村です。

佐久穂町、軽井沢町、長和町、平谷村、根羽村、下條村、泰阜村、豊丘村、木祖村、生坂村、木島平村

令和8年（2026年）4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4月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年3月中の人口異動状況						
	世帯数(注1) (世帯)	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		自然動態		社会動態				
						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	p862,196	1,959,494	959,504	999,990	-5,960	749	2,534	14,440	7,491	18,831	11,487	-179
長野市	160,433	356,262	173,727	182,535	-1,191	142	422	2,313	1,254	3,217	2,081	-7
松本市	108,607	233,940	114,785	119,155	-824	99	274	2,035	1,110	2,684	1,709	0
上田市	67,017	148,361	72,858	75,503	-210	57	182	1,074	583	1,144	785	-15
岡谷市	19,180	44,377	21,576	22,801	-126	17	58	237	94	323	157	1
飯田市	39,262	91,545	44,356	47,189	-284	44	129	581	259	775	416	-5
諏訪市	21,525	46,300	22,645	23,655	-183	19	53	412	184	549	291	-12
須坂市	19,655	47,880	23,553	24,327	-106	24	83	281	136	327	172	-1
小諸市	17,665	39,878	19,454	20,424	-96	10	53	307	150	353	177	-7
伊那市	28,446	63,201	31,034	32,167	-95	28	84	514	227	551	239	-2
駒ヶ根市	13,701	30,703	15,122	15,581	-100	8	43	232	108	296	164	-1
中野市	16,400	39,829	19,355	20,474	-77	14	61	248	96	272	147	-6
大町市	10,849	23,955	11,608	12,347	-97	8	40	190	98	255	119	0
飯山市	7,088	17,334	8,476	8,858	-181	1	29	66	34	208	143	-11
茅野市	24,940	54,522	27,336	27,186	-152	32	53	385	188	514	330	-2
塩尻市	29,511	65,265	32,745	32,520	18	23	83	613	251	531	283	-4
佐久市	41,800	96,328	47,236	49,092	-123	40	111	839	487	892	520	1
千曲市	23,075	57,046	27,489	29,557	-128	18	73	339	135	411	198	-1
東御市	11,698	28,613	14,122	14,491	-103	11	47	164	85	231	118	0
安曇野市	38,828	92,213	44,437	47,776	-94	38	105	593	232	620	333	0
市計	699,680	1,577,552	771,914	805,638	-4,152	633	1,983	11,423	5,711	14,153	8,382	-72
南佐久郡	p8,497	21,682	11,277	10,405	417	8	36	633	548	190	111	2
小海町	1,816	3,982	1,976	2,006	52	2	5	71	47	16	10	0
佐久穂町	p3,942	9,461	4,633	4,828	-33	2	18	41	20	58	29	0
川上村	1,013	3,722	2,198	1,524	292	2	6	342	312	47	29	1
南牧村	1,061	3,034	1,720	1,314	121	1	4	162	155	38	22	0
南相木村	379	852	426	426	-6	1	1	4	2	10	4	0
北相木村	286	631	324	307	-9	0	2	13	12	21	17	1
北佐久郡	p19,865	42,566	20,697	21,869	3	16	42	480	349	440	300	-11
軽井沢町	p9,545	19,916	9,494	10,422	-2	8	19	252	193	234	172	-9
御代田町	7,755	16,587	8,158	8,429	17	6	16	198	145	169	105	-2
立科町	2,565	6,063	3,045	3,018	-12	2	7	30	11	37	23	0
小県郡	p3,839	8,860	4,372	4,488	-25	1	14	48	25	60	26	0
長和町	p2,310	5,087	2,546	2,541	-16	1	5	26	13	38	17	0
青木村	1,529	3,773	1,826	1,947	-9	0	9	22	12	22	9	0
諏訪郡	16,808	38,747	18,757	19,990	-115	10	45	210	111	288	166	-2
下諏訪町	7,705	17,495	8,387	9,108	-76	3	20	85	31	144	77	0
富士見町	5,983	13,607	6,655	6,952	-24	5	18	74	50	86	49	1
原村	3,120	7,645	3,715	3,930	-15	2	7	51	30	58	40	-3
上伊那郡	33,828	78,349	38,607	39,742	-172	24	108	574	281	659	286	-3
辰野町	6,969	16,929	8,232	8,697	-73	6	28	124	86	173	67	-2
箕輪町	10,400	24,242	12,158	12,084	-20	12	35	174	78	171	91	0
飯島町	3,655	8,412	4,104	4,308	-19	1	12	51	30	59	30	0
南箕輪村	7,269	16,091	7,988	8,103	-42	3	14	136	40	167	61	0
中川村	1,774	4,359	2,078	2,281	2	1	8	32	14	21	6	-2
宮田村	3,761	8,316	4,047	4,269	-20	1	11	57	33	68	31	1

総数

市町村名	令和8年4月1日現在				対前月 人口 増減	令和8年3月中の人口異動状況							
	世帯数(注1) (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	総数	うち県外		
下伊那郡	p20,422	52,809	25,747	27,062	-250	24	77	297	144	493	266	-1	
松川町	4,575	11,754	5,732	6,022	-68	2	12	43	12	101	50	0	
高森町	4,599	12,263	5,945	6,318	-45	7	17	82	45	117	71	0	
阿南町	1,445	3,718	1,799	1,919	-9	2	8	22	5	25	6	0	
阿智村	2,164	5,607	2,697	2,910	-41	3	7	19	8	55	42	-1	
平谷村	p189	353	177	176	-4	0	1	5	2	8	4	0	
根羽村	p370	763	390	373	6	0	2	13	12	5	4	0	
下條村	p1,135	3,152	1,507	1,645	-17	1	7	22	14	33	15	0	
壳木村	257	466	234	232	-14	2	0	2	1	18	16	0	
天龍村	465	941	447	494	9	0	3	22	12	10	3	0	
泰阜村	p534	1,343	628	715	-9	0	4	13	5	18	10	0	
喬木村	2,004	5,448	2,657	2,791	-30	1	10	23	14	44	19	0	
豊丘村	p2,182	6,114	3,053	3,061	-25	5	6	24	10	48	21	0	
大鹿村	503	887	481	406	-3	1	0	7	4	11	5	0	
木曾郡	p10,392	22,377	10,937	11,440	-201	9	39	120	43	293	109	2	
上松町	1,682	3,636	1,812	1,824	-17	1	6	20	7	35	14	3	
南木曾町	1,521	3,452	1,710	1,742	-28	1	3	14	9	40	21	0	
木曾町	4,462	9,358	4,572	4,786	-95	4	15	59	14	142	48	-1	
木祖村	p971	2,338	1,081	1,257	-25	1	4	8	1	30	6	0	
王滝村	347	625	302	323	-3	0	2	7	5	8	1	0	
大桑村	1,409	2,968	1,460	1,508	-33	2	9	12	7	38	19	0	
東筑摩郡	p7,811	19,469	9,525	9,944	-63	1	34	103	32	133	67	0	
麻績村	852	2,208	1,062	1,146	-15	0	7	7	2	15	8	0	
生坂村	p652	1,499	757	742	3	0	4	15	3	8	5	0	
山形村	3,202	8,156	3,977	4,179	-9	0	8	50	15	51	29	0	
朝日村	1,486	3,949	1,939	2,010	-24	1	7	13	5	31	12	0	
筑北村	1,619	3,657	1,790	1,867	-18	0	8	18	7	28	13	0	
北安曇郡	13,282	29,286	14,469	14,817	-1,288	8	36	229	101	1,424	1,274	-65	
池田町	3,618	8,618	4,176	4,442	-14	3	10	51	21	59	19	1	
松川村	3,792	9,558	4,591	4,967	8	3	12	96	25	79	46	0	
白馬村	4,613	8,687	4,410	4,277	-1,033	2	10	64	47	1,039	975	-50	
小谷村	1,259	2,423	1,292	1,131	-249	0	4	18	8	247	234	-16	
埴科郡	5,421	12,749	6,330	6,419	-68	5	27	57	21	102	64	-1	
坂城町	5,421	12,749	6,330	6,419	-68	5	27	57	21	102	64	-1	
上高井郡	6,258	16,538	7,972	8,566	-39	4	21	73	17	95	46	0	
小布施町	3,937	10,454	4,973	5,481	-20	4	13	49	11	60	27	0	
高山村	2,321	6,084	2,999	3,085	-19	0	8	24	6	35	19	0	
下高井郡	p7,655	17,482	8,468	9,014	-334	3	35	91	58	372	316	-21	
山ノ内町	4,603	10,345	5,014	5,331	-128	1	22	57	42	160	119	-4	
木島平村	p1,542	3,908	1,899	2,009	-25	0	8	14	8	31	20	0	
野沢温泉村	1,510	3,229	1,555	1,674	-181	2	5	20	8	181	177	-17	
上水内郡	7,788	18,488	9,150	9,338	-68	3	34	92	43	122	73	-7	
信濃町	3,091	6,972	3,454	3,518	-47	1	11	30	17	60	41	-7	
飯綱町	3,759	9,513	4,689	4,824	-15	1	20	46	18	42	25	0	
小川村	938	2,003	1,007	996	-6	1	3	16	8	20	7	0	
下水内郡	650	1,395	665	730	0	0	3	10	7	7	1	0	
栄村	650	1,395	665	730	0	0	3	10	7	7	1	0	
郡計	p162,516	380,797	186,973	193,824	-2,203	116	551	3,017	1,780	4,678	3,105	-107	

注1) 以下11町村の世帯数は、暫定値となっています(該当する数値の冒頭に「p」を付記)。
佐久穂町、軽井沢町、長和町、平谷村、根羽村、下條村、泰阜村、豊丘村、木祖村、生坂村、木島平村

令和8年（2026年）4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4月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年3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	1,915,602	938,952	976,650	-5,072	733	2,523	12,253	5,562	15,961	8,887	43	
長野市	352,161	171,870	180,291	-1,172	140	419	2,138	1,119	3,037	1,926	6	
松本市	229,607	112,846	116,761	-741	99	272	1,898	987	2,480	1,547	14	
上田市	143,946	70,716	73,230	-141	56	181	901	432	914	565	-3	
岡谷市	43,503	21,174	22,329	-134	17	58	211	71	310	149	6	
飯田市	89,305	43,441	45,864	-296	44	128	521	204	736	381	3	
諏訪市	44,713	21,884	22,829	-149	19	53	345	123	463	229	3	
須坂市	47,025	23,208	23,817	-121	24	83	256	112	318	165	0	
小諸市	38,791	19,062	19,729	-92	8	52	259	115	307	150	0	
伊那市	61,305	30,169	31,136	-112	28	84	450	182	507	206	1	
駒ヶ根市	29,790	14,676	15,114	-117	8	43	193	70	277	149	2	
中野市	38,923	19,057	19,866	-57	14	61	222	72	233	114	1	
大町市	23,253	11,375	11,878	-108	8	40	149	65	226	94	1	
飯山市	17,066	8,361	8,705	-99	1	28	54	24	126	64	0	
茅野市	53,279	26,714	26,565	-161	29	53	345	152	482	302	0	
塩尻市	63,770	32,020	31,750	-19	21	83	537	189	495	249	1	
佐久市	94,776	46,590	48,186	-171	39	111	720	380	820	467	1	
千曲市	55,969	27,003	28,966	-150	18	71	299	107	395	183	-1	
東御市	27,928	13,759	14,169	-115	10	47	137	62	215	105	0	
安曇野市	90,616	43,753	46,863	-111	37	105	544	188	588	306	1	
市計	1,545,726	757,678	788,048	-4,066	620	1,972	10,179	4,654	12,929	7,351	36	
南佐久郡	20,287	10,057	10,230	-84	8	36	109	40	166	90	1	
小海町	3,829	1,857	1,972	11	2	5	27	4	13	8	0	
佐久穂町	9,362	4,583	4,779	-39	2	18	35	15	58	29	0	
川上村	3,098	1,610	1,488	-18	2	6	23	6	37	19	0	
南牧村	2,575	1,299	1,276	-11	1	4	19	13	28	14	1	
南相木村	840	425	415	-6	1	1	4	2	10	4	0	
北相木村	583	283	300	-21	0	2	1	0	20	16	0	
北佐久郡	40,957	19,915	21,042	-12	16	42	383	257	370	236	1	
軽井沢町	19,025	9,059	9,966	12	8	19	213	157	191	133	1	
御代田町	15,995	7,879	8,116	-16	6	16	147	95	153	91	0	
立科町	5,937	2,977	2,960	-8	2	7	23	5	26	12	0	
小県郡	8,731	4,309	4,422	-33	1	14	38	15	59	25	1	
長和町	5,022	2,526	2,496	-21	1	5	20	7	38	17	1	
青木村	3,709	1,783	1,926	-12	0	9	18	8	21	8	0	
諏訪郡	37,851	18,338	19,513	-128	10	45	171	86	265	146	1	
下諏訪町	17,149	8,257	8,892	-78	3	20	73	24	134	67	0	
富士見町	13,234	6,439	6,795	-28	5	18	63	42	79	43	1	
原村	7,468	3,642	3,826	-22	2	7	35	20	52	36	0	
上伊那郡	75,858	37,490	38,368	-256	23	108	447	162	620	257	2	
辰野町	16,484	8,025	8,459	-122	5	28	68	32	167	62	0	
箕輪町	23,410	11,781	11,629	-45	12	35	139	46	161	83	0	
飯島町	8,089	3,955	4,134	-30	1	12	40	20	59	30	0	
南箕輪村	15,726	7,823	7,903	-37	3	14	132	37	159	56	1	
中川村	4,276	2,049	2,227	5	1	8	31	14	19	4	0	
宮田村	7,873	3,857	4,016	-27	1	11	37	13	55	22	1	

日本人

市町村名	令和8年4月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年3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	51,731	25,266	26,465	-254	24	77	262	114	463	250	0
松川町	11,561	5,632	5,929	-61	2	12	40	10	91	47	0
高森町	11,979	5,799	6,180	-55	7	17	67	32	112	66	0
阿南町	3,652	1,787	1,865	-9	2	8	22	5	25	6	0
阿智村	5,390	2,595	2,795	-44	3	7	11	2	51	39	0
平谷村	351	175	176	-4	0	1	5	2	8	4	0
根羽村	737	384	353	2	0	2	9	8	5	4	0
下條村	3,119	1,499	1,620	-16	1	7	22	14	32	14	0
売木村	459	230	229	-13	2	0	2	1	17	15	0
天龍村	933	446	487	9	0	3	20	10	8	2	0
泰阜村	1,322	620	702	-9	0	4	13	5	18	10	0
喬木村	5,383	2,630	2,753	-32	1	10	20	11	43	18	0
豊丘村	5,977	3,001	2,976	-19	5	6	24	10	42	20	0
大鹿村	868	468	400	-3	1	0	7	4	11	5	0
木曾郡	21,948	10,812	11,136	-198	9	39	111	36	284	104	5
上松町	3,541	1,799	1,742	-17	1	6	19	7	34	13	3
南木曾町	3,398	1,682	1,716	-29	1	3	13	8	40	21	0
木曾町	9,214	4,539	4,675	-91	4	15	55	11	136	46	1
木祖村	2,311	1,076	1,235	-25	1	4	8	1	30	6	0
王滝村	608	299	309	-3	0	2	7	5	8	1	0
大桑村	2,876	1,417	1,459	-33	2	9	9	4	36	17	1
東筑摩郡	19,125	9,385	9,740	-73	1	34	91	28	131	65	0
麻績村	2,192	1,060	1,132	-15	0	7	7	2	15	8	0
生坂村	1,476	746	730	3	0	4	15	3	8	5	0
山形村	7,950	3,898	4,052	-13	0	8	44	13	49	27	0
朝日村	3,895	1,913	1,982	-26	1	7	11	3	31	12	0
筑北村	3,612	1,768	1,844	-22	0	8	14	7	28	13	0
北安曇郡	27,536	13,485	14,051	-137	8	36	192	70	296	161	-5
池田町	8,506	4,132	4,374	-22	3	10	44	15	59	19	0
松川村	9,373	4,513	4,860	8	3	12	93	23	76	45	0
白馬村	7,416	3,658	3,758	-105	2	10	40	27	132	77	-5
小谷村	2,241	1,182	1,059	-18	0	4	15	5	29	20	0
埴科郡	12,248	5,999	6,249	-60	5	27	45	9	84	46	1
坂城町	12,248	5,999	6,249	-60	5	27	45	9	84	46	1
上高井郡	16,346	7,887	8,459	-38	4	21	70	14	91	44	0
小布施町	10,363	4,946	5,417	-18	4	13	48	10	57	26	0
高山村	5,983	2,941	3,042	-20	0	8	22	4	34	18	0
下高井郡	16,599	8,097	8,502	-74	1	35	62	32	102	66	0
山ノ内町	9,871	4,840	5,031	-47	1	22	33	19	59	36	0
木島平村	3,862	1,882	1,980	-22	0	8	13	8	27	16	0
野沢温泉村	2,866	1,375	1,491	-5	0	5	16	5	16	14	0
上水内郡	18,256	9,024	9,232	-42	3	34	83	38	94	45	0
信濃町	6,797	3,355	3,442	-19	1	11	23	12	32	13	0
飯綱町	9,475	4,673	4,802	-17	1	20	44	18	42	25	0
小川村	1,984	996	988	-6	1	3	16	8	20	7	0
下水内郡	1,373	660	713	0	0	3	10	7	7	1	0
栄村	1,373	660	713	0	0	3	10	7	7	1	0
郡計	368,846	180,724	188,122	-1,389	113	551	2,074	908	3,032	1,536	7

令和8年（2026年）4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 —

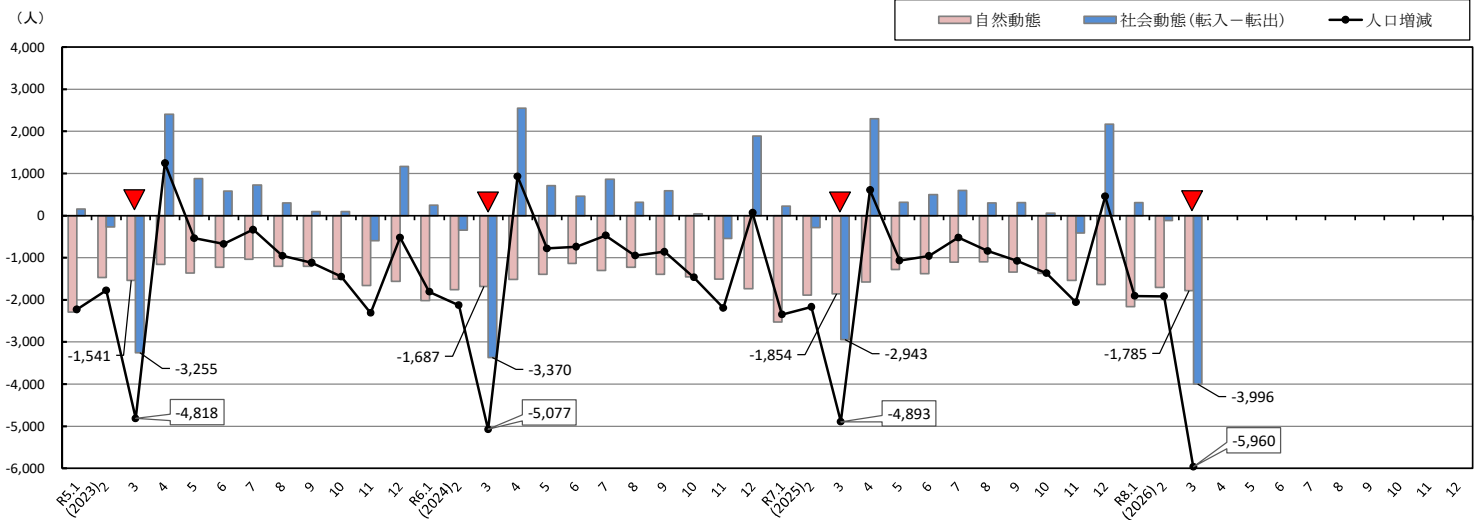
外国人

市町村名	令和8年4月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年3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	43,892	20,552	23,340	-888	16	11	2,187	1,929	2,870	2,600	-222
長野市	4,101	1,857	2,244	-19	2	3	175	135	180	155	-13
松本市	4,333	1,939	2,394	-83	0	2	137	123	204	162	-14
上田市	4,415	2,142	2,273	-69	1	1	173	151	230	220	-12
岡谷市	874	402	472	8	0	0	26	23	13	8	-5
飯田市	2,240	915	1,325	12	0	1	60	55	39	35	-8
諏訪市	1,587	761	826	-34	0	0	67	61	86	62	-15
須坂市	855	345	510	15	0	0	25	24	9	7	-1
小諸市	1,087	392	695	-4	2	1	48	35	46	27	-7
伊那市	1,896	865	1,031	17	0	0	64	45	44	33	-3
駒ヶ根市	913	446	467	17	0	0	39	38	19	15	-3
中野市	906	298	608	-20	0	0	26	24	39	33	-7
大町市	702	233	469	11	0	0	41	33	29	25	-1
飯山市	268	115	153	-82	0	1	12	10	82	79	-11
茅野市	1,243	622	621	9	3	0	40	36	32	28	-2
塩尻市	1,495	725	770	37	2	0	76	62	36	34	-5
佐久市	1,552	646	906	48	1	0	119	107	72	53	0
千曲市	1,077	486	591	22	0	2	40	28	16	15	0
東御市	685	363	322	12	1	0	27	23	16	13	0
安曇野市	1,597	684	913	17	1	0	49	44	32	27	-1
市計	31,826	14,236	17,590	-86	13	11	1,244	1,057	1,224	1,031	-108
南佐久郡	1,395	1,220	175	501	0	0	524	508	24	21	1
小海町	153	119	34	41	0	0	44	43	3	2	0
佐久穂町	99	50	49	6	0	0	6	5	0	0	0
川上村	624	588	36	310	0	0	319	306	10	10	1
南牧村	459	421	38	132	0	0	143	142	10	8	-1
南相木村	12	1	11	0	0	0	0	0	0	0	0
北相木村	48	41	7	12	0	0	12	12	1	1	1
北佐久郡	1,609	782	827	15	0	0	97	92	70	64	-12
軽井沢町	891	435	456	-14	0	0	39	36	43	39	-10
御代田町	592	279	313	33	0	0	51	50	16	14	-2
立科町	126	68	58	-4	0	0	7	6	11	11	0
小県郡	129	63	66	8	0	0	10	10	1	1	-1
長和町	65	20	45	5	0	0	6	6	0	0	-1
青木村	64	43	21	3	0	0	4	4	1	1	0
諏訪郡	896	419	477	13	0	0	39	25	23	20	-3
下諏訪町	346	130	216	2	0	0	12	7	10	10	0
富士見町	373	216	157	4	0	0	11	8	7	6	0
原村	177	73	104	7	0	0	16	10	6	4	-3
上伊那郡	2,491	1,117	1,374	84	1	0	127	119	39	29	-5
辰野町	445	207	238	49	1	0	56	54	6	5	-2
箕輪町	832	377	455	25	0	0	35	32	10	8	0
飯島町	323	149	174	11	0	0	11	10	0	0	0
南箕輪村	365	165	200	-5	0	0	4	3	8	5	-1
中川村	83	29	54	-3	0	0	1	0	2	2	-2
宮田村	443	190	253	7	0	0	20	20	13	9	0

外国人

市町村名	令和8年4月1日現在			対前月 人口 増減	令和8年3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	1,078	481	597	4	0	0	35	30	30	16	-1
松川町	193	100	93	-7	0	0	3	2	10	3	0
高森町	284	146	138	10	0	0	15	13	5	5	0
阿南町	66	12	54	0	0	0	0	0	0	0	0
阿智村	217	102	115	3	0	0	8	6	4	3	-1
平谷村	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根羽村	26	6	20	4	0	0	4	4	0	0	0
下條村	33	8	25	-1	0	0	0	0	1	1	0
壳木村	7	4	3	-1	0	0	0	0	1	1	0
天龍村	8	1	7	0	0	0	2	2	2	1	0
泰阜村	21	8	13	0	0	0	0	0	0	0	0
喬木村	65	27	38	2	0	0	3	3	1	1	0
豊丘村	137	52	85	-6	0	0	0	0	6	1	0
大鹿村	19	13	6	0	0	0	0	0	0	0	0
木曾郡	429	125	304	-3	0	0	9	7	9	5	-3
上松町	95	13	82	0	0	0	1	0	1	1	0
南木曾町	54	28	26	1	0	0	1	1	0	0	0
木曾町	144	33	111	-4	0	0	4	3	6	2	-2
木祖村	27	5	22	0	0	0	0	0	0	0	0
王滝村	17	3	14	0	0	0	0	0	0	0	0
大桑村	92	43	49	0	0	0	3	3	2	2	-1
東筑摩郡	344	140	204	10	0	0	12	4	2	2	0
麻績村	16	2	14	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	206	79	127	4	0	0	6	2	2	2	0
朝日村	54	26	28	2	0	0	2	2	0	0	0
筑北村	45	22	23	4	0	0	4	0	0	0	0
北安曇郡	1,750	984	766	-1,151	0	0	37	31	1,128	1,113	-60
池田町	112	44	68	8	0	0	7	6	0	0	1
松川村	185	78	107	0	0	0	3	2	3	1	0
白馬村	1,271	752	519	-928	0	0	24	20	907	898	-45
小谷村	182	110	72	-231	0	0	3	3	218	214	-16
埴科郡	501	331	170	-8	0	0	12	12	18	18	-2
坂城町	501	331	170	-8	0	0	12	12	18	18	-2
上高井郡	192	85	107	-1	0	0	3	3	4	2	0
小布施町	91	27	64	-2	0	0	1	1	3	1	0
高山村	101	58	43	1	0	0	2	2	1	1	0
下高井郡	883	371	512	-260	2	0	29	26	270	250	-21
山ノ内町	474	174	300	-81	0	0	24	23	101	83	-4
木島平村	46	17	29	-3	0	0	1	0	4	4	0
野沢温泉村	363	180	183	-176	2	0	4	3	165	163	-17
上水内郡	232	126	106	-26	0	0	9	5	28	28	-7
信濃町	175	99	76	-28	0	0	7	5	28	28	-7
飯綱町	38	16	22	2	0	0	2	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	0	0	0	0	0	0	0	0
栄村	22	5	17	0	0	0	0	0	0	0	0
郡計	11,951	6,249	5,702	-814	3	0	943	872	1,646	1,569	-114

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3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
	944	—	3,221	—	2,569	—	2,359	—	△ 62
2月	754	△ 1.0	2,462	△ 7.2	2,576	△ 0.9	2,690	△ 6.7	△ 94
	762	△ 7.1	2,654	3.0	2,599	3.7	2,883	1.2	7
	836	—	2,542	—	2,554	—	2,853	—	△ 18
3月	749	0.9	2,534	△ 2.4	7,491	△ 6.4	11,487	5.0	△ 179
	742	△ 13.8	2,596	1.9	8,000	9.8	10,943	2.7	△ 96
	852	—	2,546	—	7,530	—	10,719	—	△ 46
4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
	915	△ 3.4	2,199	△ 6.2	3,026	△ 6.8	2,714	7.0	△ 95
5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
	834	—	2,080	—	2,871	—	2,355	—	△ 60
7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
	849	△ 11.1	1,943	△ 11.2	2,683	3.0	2,386	4.2	△ 43
8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
	907	—	2,219	—	2,786	—	2,458	—	△ 35
10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
	742	△ 12.3	2,278	△ 3.4	2,483	9.2	2,900	2.9	△ 101
11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
	858	—	2,504	—	4,016	—	2,276	—	△ 93
1～3 月計	2,353	△ 1.7	8,012	△ 7.5	12,734	△ 3.5	16,536	2.1	△ 323
	2,393	△ 9.3	8,666	7.0	13,201	6.3	16,202	2.0	△ 136
月計	2,632	—	8,309	—	12,653	—	15,931	—	△ 126

※ 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3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)	7,491	4,362	3,129	△ 509	11,487	6,095	5,391	544	△ 3,996	△ 1,733	△ 2,262	△ 1,053
北海道	163	99	64	17	155	93	62	△ 14	8	6	2	31
青森	36	24	12	14	21	13	8	7	15	11	4	7
岩手	30	15	15	0	18	11	7	△ 8	12	4	8	8
宮城	73	45	28	△ 1	86	49	37	16	△ 13	△ 4	△ 9	△ 17
秋田	23	14	9	△ 8	15	10	5	△ 19	8	4	4	11
山形	25	11	14	△ 23	29	18	11	△ 13	△ 4	△ 7	3	△ 10
福島	76	35	41	22	60	36	24	17	16	△ 1	17	5
茨城	109	65	44	△ 28	167	94	73	35	△ 58	△ 29	△ 29	△ 63
栃木	118	72	46	△ 25	116	66	50	△ 9	2	6	△ 4	△ 16
群馬	219	124	95	8	313	176	137	43	△ 94	△ 52	△ 42	△ 35
埼玉	486	260	226	△ 6	930	460	470	65	△ 444	△ 200	△ 244	△ 71
千葉	334	174	160	△ 42	584	297	287	△ 38	△ 250	△ 123	△ 127	△ 4
東京都	1,161	630	531	△ 64	2,518	1,251	1,267	57	△ 1,357	△ 621	△ 736	△ 121
神奈川県	479	273	206	△ 119	1,169	644	525	38	△ 690	△ 371	△ 319	△ 157
新潟	333	181	152	17	319	174	145	△ 42	14	7	7	59
富山	103	59	44	2	129	69	60	13	△ 26	△ 10	△ 16	△ 11
石川	142	87	55	24	157	104	53	△ 8	△ 15	△ 17	2	32
福井	58	28	30	19	30	16	14	△ 2	28	12	16	21
山梨	177	99	78	△ 4	232	121	111	△ 14	△ 55	△ 22	△ 33	10
岐阜	142	82	60	2	167	92	75	△ 27	△ 25	△ 10	△ 15	29
静岡県	214	120	94	28	276	150	126	25	△ 62	△ 30	△ 32	3
愛知県	488	272	216	△ 24	806	437	369	△ 57	△ 318	△ 165	△ 153	33
三重	79	51	28	34	59	40	19	6	20	11	9	28
滋賀	50	24	26	△ 5	51	27	24	5	△ 1	△ 3	2	△ 10
京都	110	57	53	△ 30	169	75	94	4	△ 59	△ 18	△ 41	△ 34
大阪	237	111	126	△ 4	289	156	133	△ 66	△ 52	△ 45	△ 7	62
兵庫県	111	60	51	△ 20	159	90	69	17	△ 48	△ 30	△ 18	△ 37
奈良	47	25	22	12	39	20	19	3	8	5	3	9
和歌山	19	10	9	△ 8	9	6	3	△ 9	10	4	6	1
鳥取	12	9	3	△ 2	8	3	5	△ 3	4	6	△ 2	1
島根	12	11	1	△ 1	12	5	7	△ 7	0	6	△ 6	6
岡山	50	27	23	23	25	10	15	△ 22	25	17	8	45
広島	51	31	20	△ 8	95	57	38	20	△ 44	△ 26	△ 18	△ 28
山口	13	10	3	△ 7	25	14	11	9	△ 12	△ 4	△ 8	△ 16
徳島	12	7	5	△ 11	9	4	5	△ 7	3	3	0	△ 4
香川	16	9	7	△ 12	30	15	15	18	△ 14	△ 6	△ 8	△ 30
愛媛	29	21	8	13	32	17	15	22	△ 3	4	△ 7	△ 9
高知	13	9	4	△ 5	8	4	4	△ 3	5	5	0	△ 2
福岡	94	55	39	6	117	60	57	1	△ 23	△ 5	△ 18	5
佐賀	13	7	6	3	12	7	5	6	1	0	1	△ 3
長崎	28	13	15	0	16	13	3	△ 4	12	0	12	4
熊本	10	7	3	△ 9	28	16	12	△ 17	△ 18	△ 9	△ 9	8
大分	16	9	7	2	11	6	5	△ 2	5	3	2	4
宮崎	14	8	6	△ 2	19	11	8	3	△ 5	△ 3	△ 2	△ 5
鹿児島	26	10	16	1	25	16	9	△ 4	1	△ 6	7	5
沖縄	54	40	14	7	64	28	36	12	△ 10	12	△ 22	△ 5
国外	1,379	970	409	△ 301	1,877	1,013	863	496	△ 498	△ 43	△ 454	△ 797
不明	7	2	5	6	2	1	1	1	5	1	4	5

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。