

長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和8年8月1日現在 —

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

人 口 1,957,320 人 (前月比 560 人 減)となりました。

世帯数 865,989 世帯 (前月比 413 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)。

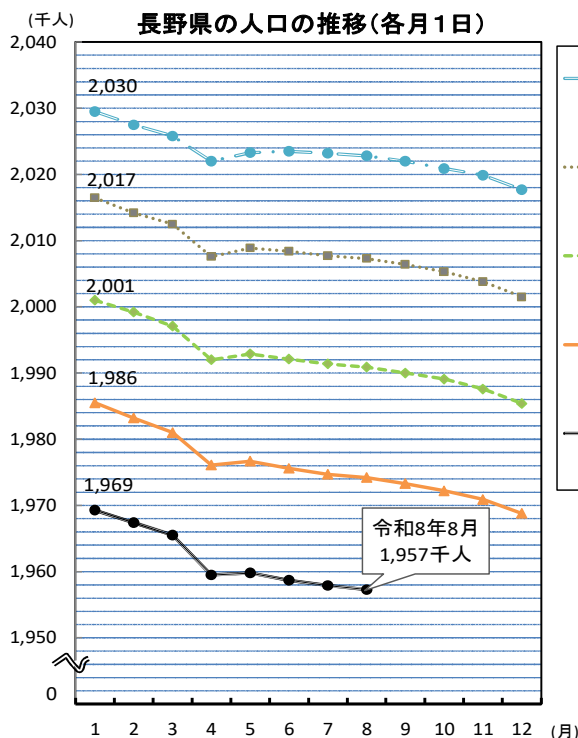
当 月 の 状 況

人 口 と 世 帯 数		前月(令和8年7月1日現在)との比較		増 減 内 訳	
総人口	1,957,320 人	人口増減数	△ 560 人	自然増減	△ 1,057 人
男	959,071 人	男	△ 348 人	社会増減	497 人
女	998,249 人	女	△ 212 人	・転入-転出	593 人
				(国外含む県外)	
世帯数	p865,989 世帯	世帯増減数	p413 世帯	・その他増減	△ 96 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7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	916	(△ 1.1)	死亡	1,973	(△ 2.8)
社会動態	転入	3,138	(△ 1.7)	転出	2,545	(△ 1.9)

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は20市町村、減少した市町村は51市町村、増減のなかった市町村は6町村でした。



日本人・外国人別人口増減の状況 (令和8年7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	1,911,060	△ 928	△ 1,062	134
外国人	46,260	368	5	363

主な転入・転出先 (令和8年7月中)

順位	転 入(人)	転 出(人)
1 国 外	888	494
2 東 京 都	475	429
3 神 奈 川 県	232	249
4 愛 知 県	198	189
5 埼 玉 県	190	166

「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）8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8月1日現在				対前月 人 口 増 減	令和8年7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	p865,989	1,957,320	959,071	998,249	-560	916	1,973	5,269	3,138	4,631	2,545	-96
長 野 市	161,225	356,133	173,806	182,327	-164	175	364	716	439	683	461	-8
松 本 市	109,281	234,084	114,899	119,185	12	132	183	664	434	592	342	-9
上 田 市	67,347	148,126	72,750	75,376	12	69	138	389	257	290	191	-18
岡 谷 市	19,155	44,180	21,486	22,694	-56	12	55	90	43	103	53	0
飯 田 市	39,356	91,300	44,278	47,022	-31	58	91	187	113	179	96	-6
諏 訪 市	21,778	46,409	22,675	23,734	3	33	46	201	123	183	95	-2
須 坂 市	19,726	47,838	23,536	24,302	-2	33	45	79	41	72	32	3
小 諸 市	17,785	39,883	19,466	20,417	1	17	32	163	98	147	73	0
伊 那 市	28,560	63,039	30,986	32,053	-40	17	60	160	78	151	75	-6
駒ヶ根市	13,740	30,633	15,080	15,553	-26	12	26	75	44	86	43	-1
中 野 市	16,438	39,737	19,279	20,458	-7	17	32	118	65	109	64	-1
大 町 市	10,911	23,911	11,617	12,294	32	7	26	111	73	58	34	-2
飯 山 市	7,038	17,159	8,391	8,768	-28	5	22	41	34	51	26	-1
茅 野 市	25,194	54,640	27,400	27,240	51	25	61	215	126	121	78	-7
塩 尻 市	29,623	65,222	32,686	32,536	-19	32	58	182	74	170	91	-5
佐 久 市	41,972	96,336	47,210	49,126	-24	48	97	236	160	210	106	-1
千 曲 市	23,149	56,986	27,464	29,522	-17	36	59	122	61	115	51	-1
東 御 市	11,736	28,550	14,085	14,465	-52	15	44	61	33	82	37	-2
安曇野市	38,892	92,021	44,354	47,667	-5	39	91	247	119	199	100	-1
市 計	702,906	1,576,187	771,448	804,739	-360	782	1,530	4,057	2,415	3,601	2,048	-68
南佐久郡	p9,712	22,815	12,425	10,390	4	7	20	82	64	61	36	-4
小 海 町	1,854	4,002	2,003	1,999	-2	0	2	17	12	17	8	0
佐久穂町	p3,938	9,451	4,625	4,826	3	5	7	15	7	9	3	-1
川 上 村	1,860	4,549	3,031	1,518	5	1	2	25	24	18	14	-1
南 牧 村	1,372	3,321	2,008	1,313	7	0	4	23	20	10	7	-2
南相木村	381	847	422	425	-2	1	3	0	0	0	0	0
北相木村	307	645	336	309	-7	0	2	2	1	7	4	0
北佐久郡	p20,027	42,710	20,789	21,921	81	17	37	273	188	168	109	-4
軽井沢町	p9,570	19,909	9,491	10,418	33	4	19	147	120	92	67	-7
御代田町	7,877	16,753	8,269	8,484	48	11	11	106	54	60	32	2
立 科 町	2,580	6,048	3,029	3,019	0	2	7	20	14	16	10	1
小 県 郡	p3,854	8,826	4,357	4,469	-10	4	13	12	9	13	6	0
長 和 町	p2,326	5,068	2,535	2,533	-9	1	7	3	3	6	2	0
青 木 村	1,528	3,758	1,822	1,936	-1	3	6	9	6	7	4	0
諏 訪 郡	16,864	38,677	18,709	19,968	-36	6	42	102	57	98	54	-4
下諏訪町	7,708	17,440	8,352	9,088	-17	3	20	42	20	41	20	-1
富士見町	6,004	13,578	6,638	6,940	-12	2	16	37	26	33	19	-2
原 村	3,152	7,659	3,719	3,940	-7	1	6	23	11	24	15	-1
上伊那郡	34,035	78,357	38,566	39,791	-9	36	73	218	100	183	58	-7
辰 野 町	7,024	16,907	8,214	8,693	-24	6	15	32	12	47	14	0
箕 輪 町	10,482	24,290	12,170	12,120	33	14	17	84	42	46	18	-2
飯 島 町	3,676	8,376	4,078	4,298	-21	1	14	14	10	20	8	-2
南箕輪村	7,310	16,141	8,002	8,139	-2	8	16	55	19	48	10	-1
中 川 村	1,782	4,348	2,075	2,273	5	4	4	10	6	5	0	0
宮 田 村	3,761	8,295	4,027	4,268	0	3	7	23	11	17	8	-2

総数

市 町 村 名	令和8年8月1日現在				対前月 人 口 増 減	令和8年7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		
下 伊 那 郡	p20,514	52,657	25,688	26,969	-64	21	88	138	65	135	48	0	
松 川 町	4,575	11,691	5,704	5,987	-24	9	11	26	9	48	11	0	
高 森 町	4,630	12,242	5,943	6,299	-3	5	22	29	13	15	6	0	
阿 南 町	1,444	3,698	1,790	1,908	-21	0	12	6	0	15	9	0	
阿 智 村	2,204	5,617	2,705	2,912	-2	2	15	28	21	17	9	0	
平 谷 村	p189	359	176	183	2	0	0	3	3	1	0	0	
根 羽 村	p371	757	388	369	0	0	0	1	1	0	0	-1	
下 條 村	p1,136	3,131	1,488	1,643	-12	0	5	4	0	11	2	0	
売 木 村	261	475	239	236	1	0	2	4	4	2	1	1	
天 龍 村	469	939	444	495	-5	0	4	1	0	2	1	0	
泰 阜 村	p543	1,340	628	712	-3	1	3	3	1	4	0	0	
喬 木 村	2,004	5,431	2,655	2,776	0	1	8	12	1	5	0	0	
豊 丘 村	p2,184	6,103	3,052	3,051	0	2	4	16	8	14	8	0	
大 鹿 村	504	874	476	398	3	1	2	5	4	1	1	0	
木 曽 郡	p10,358	22,226	10,868	11,358	-41	3	30	35	26	56	35	7	
上 松 町	1,673	3,606	1,791	1,815	-11	2	8	2	0	8	6	1	
南 木 曽 町	1,518	3,447	1,709	1,738	-10	0	5	1	1	5	3	-1	
木 曽 町	4,443	9,281	4,541	4,740	-13	1	12	22	17	31	17	7	
木 祖 村	p970	2,325	1,073	1,252	0	0	2	5	4	3	2	0	
王 滝 村	347	620	299	321	-1	0	1	1	0	1	1	0	
大 桑 村	1,407	2,947	1,455	1,492	-6	0	2	4	4	8	6	0	
東 筑 摩 郡	p7,825	19,366	9,486	9,880	-30	10	27	35	13	47	9	-1	
麻 績 村	854	2,192	1,052	1,140	-8	0	8	4	1	4	0	0	
生 坂 村	p640	1,477	743	734	-3	1	1	1	1	4	1	0	
山 形 村	3,212	8,117	3,964	4,153	-15	4	6	14	4	26	8	-1	
朝 日 村	1,489	3,935	1,933	2,002	4	5	6	13	5	8	0	0	
筑 北 村	1,630	3,645	1,794	1,851	-8	0	6	3	2	5	0	0	
北 安 曇 郡	12,525	28,659	14,088	14,571	-35	12	32	104	69	110	56	-9	
池 田 町	3,614	8,590	4,151	4,439	-7	2	9	17	9	17	5	0	
松 川 村	3,815	9,559	4,596	4,963	-1	4	6	27	7	26	7	0	
白 馬 村	3,965	8,158	4,088	4,070	-33	5	12	44	40	63	42	-7	
小 谷 村	1,131	2,352	1,253	1,099	6	1	5	16	13	4	2	-2	
埴 科 郡	5,417	12,720	6,303	6,417	13	3	12	58	35	35	17	-1	
坂 城 町	5,417	12,720	6,303	6,417	13	3	12	58	35	35	17	-1	
上 高 井 郡	6,294	16,505	7,956	8,549	-3	6	24	42	18	26	12	-1	
小 布 施 町	3,958	10,444	4,963	5,481	13	5	16	34	13	9	3	-1	
高 山 村	2,336	6,061	2,993	3,068	-16	1	8	8	5	17	9	0	
下 高 井 郡	p7,244	17,061	8,255	8,806	-11	4	23	76	54	64	44	-4	
山ノ内町	4,489	10,204	4,933	5,271	-4	2	15	46	39	37	23	0	
木 島 平 村	p1,531	3,887	1,896	1,991	-2	0	5	13	2	10	7	0	
野沢温泉村	1,224	2,970	1,426	1,544	-5	2	3	17	13	17	14	-4	
上 水 内 郡	7,770	18,421	9,114	9,307	-10	4	18	36	25	32	12	0	
信 濃 町	3,085	6,960	3,448	3,512	-2	1	5	17	15	15	5	0	
飯 綱 町	3,754	9,483	4,671	4,812	-5	3	11	15	7	12	6	0	
小 川 村	931	1,978	995	983	-3	0	2	4	3	5	1	0	
下 水 内 郡	644	1,384	662	722	-4	1	4	1	0	2	1	0	
栄 村	644	1,384	662	722	-4	1	4	1	0	2	1	0	
郡 計	p163,083	380,384	187,266	193,118	-155	134	443	1,212	723	1,030	497	-28	

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）8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8月1日現在			対前月 人 口 増 減	令和8年7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	1,911,060	936,742	974,318	-928	904	1,966	3,955	1,961	3,797	1,854	27
長 野 市	351,823	171,843	179,980	-193	173	363	619	348	627	414	5
松 本 市	229,463	112,811	116,652	-26	132	180	539	322	520	284	3
上 田 市	143,525	70,504	73,021	-23	69	138	259	135	211	119	-2
岡 谷 市	43,296	21,073	22,223	-62	12	55	72	27	91	42	0
飯 田 市	89,029	43,342	45,687	-34	57	91	154	82	154	73	0
諏 訪 市	44,588	21,791	22,797	-34	32	45	123	51	148	71	4
須 坂 市	46,921	23,146	23,775	-8	31	45	61	24	58	22	3
小 諸 市	38,716	19,035	19,681	-30	15	32	101	38	116	43	2
伊 那 市	61,108	30,076	31,032	-55	17	60	120	46	131	56	-1
駒ヶ根市	29,724	14,646	15,078	-25	12	26	55	26	65	31	-1
中 野 市	38,776	18,959	19,817	-6	17	32	68	23	59	15	0
大 町 市	23,168	11,356	11,812	7	7	26	70	42	45	23	1
飯 山 市	16,899	8,267	8,632	-38	5	22	20	13	41	19	0
茅 野 市	53,267	26,715	26,552	31	25	61	159	84	92	59	0
塩 尻 市	63,687	31,959	31,728	-13	32	58	156	53	143	67	0
佐 久 市	94,736	46,565	48,171	-25	48	97	189	118	167	75	2
千 曲 市	55,879	26,964	28,915	-20	35	59	97	37	94	32	1
東 御 市	27,834	13,706	14,128	-46	15	44	49	22	67	26	1
安曇野市	90,398	43,673	46,725	-5	39	90	216	92	169	76	-1
市 計	1,542,837	756,431	786,406	-605	773	1,524	3,127	1,583	2,998	1,547	17
南佐久郡	20,197	10,002	10,195	-11	7	20	27	13	26	11	1
小 海 町	3,811	1,846	1,965	-2	0	2	6	2	6	1	0
佐久穂町	9,341	4,567	4,774	5	5	7	14	6	7	1	0
川 上 村	3,080	1,605	1,475	0	1	2	2	1	2	2	1
南 牧 村	2,552	1,288	1,264	-3	0	4	5	4	4	3	0
南相木村	827	413	414	-2	1	3	0	0	0	0	0
北相木村	586	283	303	-9	0	2	0	0	7	4	0
北佐久郡	41,101	19,987	21,114	48	16	36	207	129	141	84	2
軽井沢町	19,064	9,064	10,000	21	4	18	106	80	71	47	0
御代田町	16,123	7,967	8,156	34	11	11	88	42	55	28	1
立 科 町	5,914	2,956	2,958	-7	1	7	13	7	15	9	1
小 県 郡	8,687	4,287	4,400	-13	4	13	7	4	11	4	0
長 和 町	4,993	2,509	2,484	-8	1	7	3	3	5	1	0
青 木 村	3,694	1,778	1,916	-5	3	6	4	1	6	3	0
諏 訪 郡	37,713	18,265	19,448	-44	6	42	76	37	83	40	-1
下諏訪町	17,081	8,221	8,860	-17	3	20	35	14	35	14	0
富士見町	13,175	6,412	6,763	-15	2	16	26	18	26	13	-1
原 村	7,457	3,632	3,825	-12	1	6	15	5	22	13	0
上伊那郡	75,656	37,330	38,326	-22	36	73	166	57	150	33	-1
辰 野 町	16,393	7,961	8,432	-16	6	15	30	10	37	8	0
箕 輪 町	23,378	11,743	11,635	26	14	17	65	27	36	9	0
飯 島 町	8,037	3,924	4,113	-20	1	14	8	6	15	5	0
南箕輪村	15,741	7,820	7,921	-10	8	16	44	9	46	9	0
中 川 村	4,257	2,040	2,217	1	4	4	6	3	5	0	0
宮 田 村	7,850	3,842	4,008	-3	3	7	13	2	11	2	-1

日本人

市 町 村 名	令和8年8月1日現在			対前月 人 口 増 減	令和8年7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				
					出 生	死 亡	転 入		転 出		その他
							総 数	うち県外	総 数	うち県外	
下伊那郡	51,495	25,143	26,352	-84	21	88	104	33	121	37	0
松川町	11,482	5,588	5,894	-26	9	11	20	4	44	7	0
高森町	11,923	5,769	6,154	-4	5	22	24	9	11	4	0
阿南町	3,631	1,778	1,853	-21	0	12	6	0	15	9	0
阿智村	5,372	2,591	2,781	-17	2	15	9	2	13	5	0
平谷村	357	174	183	2	0	0	3	3	1	0	0
根羽村	732	380	352	0	0	0	1	1	0	0	-1
下條村	3,097	1,480	1,617	-12	0	5	4	0	11	2	0
売木村	468	234	234	2	0	2	4	4	1	1	1
天龍村	931	442	489	-4	0	4	1	0	1	0	0
泰阜村	1,319	620	699	-3	1	3	3	1	4	0	0
喬木村	5,367	2,629	2,738	-1	1	8	11	0	5	0	0
豊丘村	5,963	2,996	2,967	-1	2	4	15	7	14	8	0
大鹿村	853	462	391	1	1	2	3	2	1	1	0
木曾郡	21,784	10,735	11,049	-41	3	30	29	21	51	32	8
上松町	3,511	1,777	1,734	-10	2	8	2	0	7	6	1
南木曾町	3,388	1,677	1,711	-9	0	5	1	1	5	3	0
木曾町	9,128	4,506	4,622	-17	1	12	18	14	31	17	7
木祖村	2,298	1,068	1,230	0	0	2	5	4	3	2	0
王滝村	604	296	308	-1	0	1	1	0	1	1	0
大桑村	2,855	1,411	1,444	-4	0	2	2	2	4	3	0
東筑摩郡	19,023	9,336	9,687	-25	10	27	31	9	39	4	0
麻績村	2,175	1,050	1,125	-9	0	8	3	0	4	0	0
生坂村	1,455	732	723	-3	1	1	0	0	3	0	0
山形村	7,915	3,880	4,035	-10	4	6	12	2	20	4	0
朝日村	3,884	1,908	1,976	5	5	6	13	5	7	0	0
筑北村	3,594	1,766	1,828	-8	0	6	3	2	5	0	0
北安曇郡	27,413	13,412	14,001	-39	12	32	61	28	80	29	0
池田町	8,486	4,110	4,376	-7	2	9	16	8	16	4	0
松川村	9,378	4,521	4,857	1	4	6	24	5	21	3	0
白馬村	7,330	3,612	3,718	-35	5	12	13	10	41	22	0
小谷村	2,219	1,169	1,050	2	1	5	8	5	2	0	0
埴科郡	12,201	5,971	6,230	-11	3	12	22	3	24	7	0
坂城町	12,201	5,971	6,230	-11	3	12	22	3	24	7	0
上高井郡	16,280	7,854	8,426	-5	5	24	33	11	19	6	0
小布施町	10,338	4,928	5,410	11	4	16	29	10	6	1	0
高山村	5,942	2,926	3,016	-16	1	8	4	1	13	5	0
下高井郡	16,493	8,053	8,440	-7	3	23	39	18	26	9	0
山ノ内町	9,808	4,804	5,004	-12	2	15	18	11	17	5	0
木島平村	3,845	1,880	1,965	1	0	5	11	1	5	2	0
野沢温泉村	2,840	1,369	1,471	4	1	3	10	6	4	2	0
上水内郡	18,179	8,986	9,193	-13	4	18	26	15	26	10	1
信濃町	6,776	3,347	3,429	-6	1	5	8	6	11	5	1
飯綱町	9,444	4,655	4,789	-4	3	11	15	7	11	5	0
小川村	1,959	984	975	-3	0	2	3	2	4	0	0
下水内郡	1,360	656	704	-5	1	4	0	0	2	1	0
栄村	1,360	656	704	-5	1	4	0	0	2	1	0
郡 計	367,582	180,017	187,565	-272	131	442	828	378	799	307	10

令和8年（2026年）8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 —

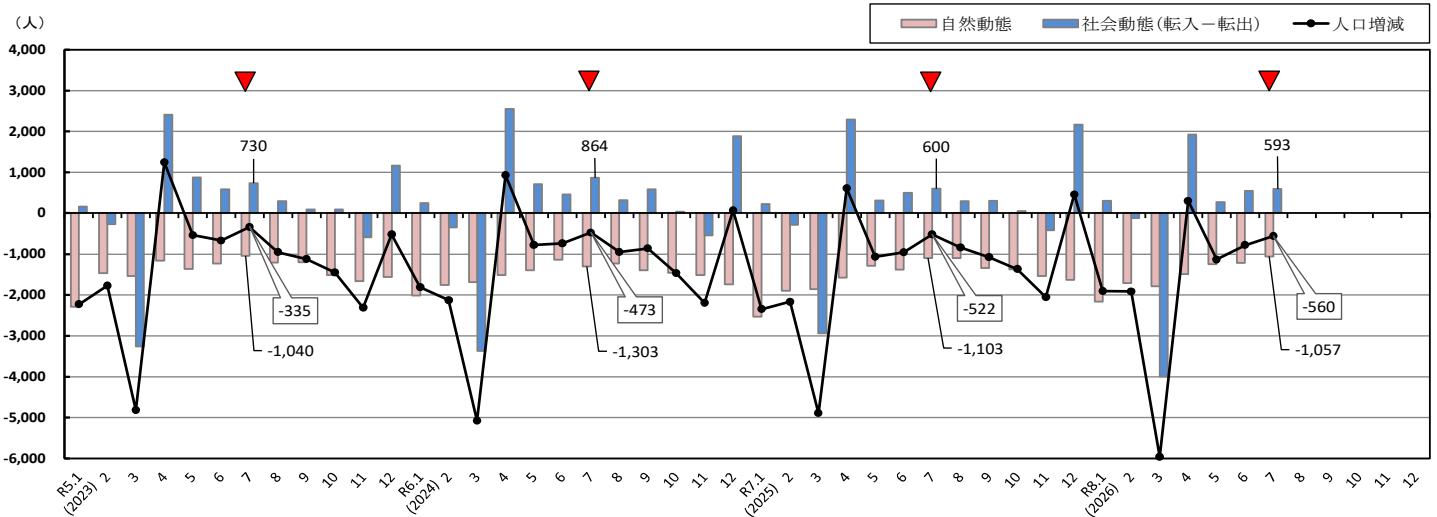
外国人

市 町 村 名	令和8年8月1日現在			対前月 人 口 増 減	令和8年7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	46,260	22,329	23,931	368	12	7	1,314	1,177	834	691	-123
長 野 市	4,310	1,963	2,347	29	2	1	97	91	56	47	-13
松 本 市	4,621	2,088	2,533	38	0	3	125	112	72	58	-12
上 田 市	4,601	2,246	2,355	35	0	0	130	122	79	72	-16
岡 谷 市	884	413	471	6	0	0	18	16	12	11	0
飯 田 市	2,271	936	1,335	3	1	0	33	31	25	23	-6
諏 訪 市	1,821	884	937	37	1	1	78	72	35	24	-6
須 坂 市	917	390	527	6	2	0	18	17	14	10	0
小 諸 市	1,167	431	736	31	2	0	62	60	31	30	-2
伊 那 市	1,931	910	1,021	15	0	0	40	32	20	19	-5
駒ヶ根市	909	434	475	-1	0	0	20	18	21	12	0
中 野 市	961	320	641	-1	0	0	50	42	50	49	-1
大 町 市	743	261	482	25	0	0	41	31	13	11	-3
飯 山 市	260	124	136	10	0	0	21	21	10	7	-1
茅 野 市	1,373	685	688	20	0	0	56	42	29	19	-7
塩 尻 市	1,535	727	808	-6	0	0	26	21	27	24	-5
佐 久 市	1,600	645	955	1	0	0	47	42	43	31	-3
千 曲 市	1,107	500	607	3	1	0	25	24	21	19	-2
東 御 市	716	379	337	-6	0	0	12	11	15	11	-3
安 曇 野 市	1,623	681	942	0	0	1	31	27	30	24	0
市 計	33,350	15,017	18,333	245	9	6	930	832	603	501	-85
南 佐 久 郡	2,618	2,423	195	15	0	0	55	51	35	25	-5
小 海 町	191	157	34	0	0	0	11	10	11	7	0
佐 久 穂 町	110	58	52	-2	0	0	1	1	2	2	-1
川 上 村	1,469	1,426	43	5	0	0	23	23	16	12	-2
南 牧 村	769	720	49	10	0	0	18	16	6	4	-2
南 相 木 村	20	9	11	0	0	0	0	0	0	0	0
北 相 木 村	59	53	6	2	0	0	2	1	0	0	0
北 佐 久 郡	1,609	802	807	33	1	1	66	59	27	25	-6
軽 井 沢 町	845	427	418	12	0	1	41	40	21	20	-7
御 代 田 町	630	302	328	14	0	0	18	12	5	4	1
立 科 町	134	73	61	7	1	0	7	7	1	1	0
小 県 郡	139	70	69	3	0	0	5	5	2	2	0
長 和 町	75	26	49	-1	0	0	0	0	1	1	0
青 木 村	64	44	20	4	0	0	5	5	1	1	0
諏 訪 郡	964	444	520	8	0	0	26	20	15	14	-3
下 諏 訪 町	359	131	228	0	0	0	7	6	6	6	-1
富 士 見 町	403	226	177	3	0	0	11	8	7	6	-1
原 村	202	87	115	5	0	0	8	6	2	2	-1
上 伊 那 郡	2,701	1,236	1,465	13	0	0	52	43	33	25	-6
辰 野 町	514	253	261	-8	0	0	2	2	10	6	0
箕 輪 町	912	427	485	7	0	0	19	15	10	9	-2
飯 島 町	339	154	185	-1	0	0	6	4	5	3	-2
南 箕 輪 村	400	182	218	8	0	0	11	10	2	1	-1
中 川 村	91	35	56	4	0	0	4	3	0	0	0
宮 田 村	445	185	260	3	0	0	10	9	6	6	-1

外国人

市 町 村 名	令和8年8月1日現在			対前月 人 口 増 減	令和8年7月中の人口異動状況						
					自然動態		社 会 動 態				その他
	人口総数 (人)	男(人)	女(人)		出 生	死 亡	転 入		転 出		
							総 数	うち県外	総 数	うち県外	
下伊那郡	1,162	545	617	20	0	0	34	32	14	11	0
松川町	209	116	93	2	0	0	6	5	4	4	0
高森町	319	174	145	1	0	0	5	4	4	2	0
阿南町	67	12	55	0	0	0	0	0	0	0	0
阿智村	245	114	131	15	0	0	19	19	4	4	0
平谷村	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根羽村	25	8	17	0	0	0	0	0	0	0	0
下條村	34	8	26	0	0	0	0	0	0	0	0
売木村	7	5	2	-1	0	0	0	0	1	0	0
天龍村	8	2	6	-1	0	0	0	0	1	1	0
泰阜村	21	8	13	0	0	0	0	0	0	0	0
喬木村	64	26	38	1	0	0	1	1	0	0	0
豊丘村	140	56	84	1	0	0	1	1	0	0	0
大鹿村	21	14	7	2	0	0	2	2	0	0	0
木曽郡	442	133	309	0	0	0	6	5	5	3	-1
上松町	95	14	81	-1	0	0	0	0	1	0	0
南木曽町	59	32	27	-1	0	0	0	0	0	0	-1
木曽町	153	35	118	4	0	0	4	3	0	0	0
木祖村	27	5	22	0	0	0	0	0	0	0	0
王滝村	16	3	13	0	0	0	0	0	0	0	0
大桑村	92	44	48	-2	0	0	2	2	4	3	0
東筑摩郡	343	150	193	-5	0	0	4	4	8	5	-1
麻績村	17	2	15	1	0	0	1	1	0	0	0
生坂村	22	11	11	0	0	0	1	1	1	1	0
山形村	202	84	118	-5	0	0	2	2	6	4	-1
朝日村	51	25	26	-1	0	0	0	0	1	0	0
筑北村	51	28	23	0	0	0	0	0	0	0	0
北安曇郡	1,246	676	570	4	0	0	43	41	30	27	-9
池田町	104	41	63	0	0	0	1	1	1	1	0
松川村	181	75	106	-2	0	0	3	2	5	4	0
白馬村	828	476	352	2	0	0	31	30	22	20	-7
小谷村	133	84	49	4	0	0	8	8	2	2	-2
埴科郡	519	332	187	24	0	0	36	32	11	10	-1
坂城町	519	332	187	24	0	0	36	32	11	10	-1
上高井郡	225	102	123	2	1	0	9	7	7	6	-1
小布施町	106	35	71	2	1	0	5	3	3	2	-1
高山村	119	67	52	0	0	0	4	4	4	4	0
下高井郡	568	202	366	-4	1	0	37	36	38	35	-4
山ノ内町	396	129	267	8	0	0	28	28	20	18	0
木島平村	42	16	26	-3	0	0	2	1	5	5	0
野沢温泉村	130	57	73	-9	1	0	7	7	13	12	-4
上水内郡	242	128	114	3	0	0	10	10	6	2	-1
信濃町	184	101	83	4	0	0	9	9	4	0	-1
飯綱町	39	16	23	-1	0	0	0	0	1	1	0
小川村	19	11	8	0	0	0	1	1	1	1	0
下水内郡	24	6	18	1	0	0	1	0	0	0	0
栄村	24	6	18	1	0	0	1	0	0	0	0
郡 計	12,802	7,249	5,553	117	3	1	384	345	231	190	-38

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7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				
	出 生		死 亡		転 入		転 出		その他
	(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	800	△ 2.2	2,292	△ 4.4	7,069	4.9	5,142	15.7	△ 135
	818	△ 6.8	2,397	0.2	6,742	△ 1.4	4,445	3.5	△ 111
	871	—	2,290	—	6,608	—	4,190	—	△ 73
5月	809	△ 11.6	2,057	△ 6.5	2,996	△ 1.0	2,724	0.4	△ 157
	915	△ 3.4	2,199	△ 6.2	3,026	△ 6.8	2,714	7.0	△ 95
	957	—	2,305	—	3,239	—	2,606	—	△ 79
6月	887	14.6	2,106	△ 2.0	3,045	1.4	2,503	0.0	△ 104
	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	916	△ 1.1	1,973	△ 2.8	3,138	△ 1.7	2,545	△ 1.9	△ 96
	926	△ 4.4	2,029	△ 10.7	3,193	△ 3.1	2,593	6.6	△ 19
	942	—	2,090	—	3,191	—	2,460	—	△ 26
8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
9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
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
11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
12月									
	844	5.4	2,478	△ 2.4	4,560	12.9	2,390	11.0	△ 80
	858	—	2,504	—	4,016	—	2,276	—	△ 93
1～7 月 計	5,765	△ 1.0	16,440	△ 5.7	28,982	△ 0.6	29,450	3.5	△ 815
	5,826	△ 6.9	17,440	2.2	29,166	2.5	28,457	4.1	△ 447
	6,236	—	17,074	—	28,562	—	27,542	—	△ 364

※ 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７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)	3,138	1,687	1451	△ 55	2,545	1,437	1108	△ 48	593	250	343	△ 7
北海道	49	30	19	1	67	40	27	20	△ 18	△ 10	△ 8	△ 19
青森	9	6	3	5	9	4	5	4	0	2	△ 2	1
岩手	8	5	3	0	6	3	3	△ 2	2	2	0	2
宮城	22	11	11	0	13	8	5	△ 3	9	3	6	3
秋田	3	2	1	△ 13	5	1	4	2	△ 2	1	△ 3	△ 15
山形	8	6	2	1	7	4	3	1	1	2	△ 1	0
福島	18	12	6	4	13	10	3	2	5	2	3	2
茨城	44	29	15	△ 7	60	38	22	3	△ 16	△ 9	△ 7	△ 10
栃木	39	23	16	10	35	26	9	△ 2	4	△ 3	7	12
群馬	97	54	43	10	76	51	25	△ 30	21	3	18	40
埼玉	190	114	76	△ 44	249	136	113	28	△ 59	△ 22	△ 37	△ 72
千葉	137	76	61	△ 18	122	73	49	26	15	3	12	△ 44
東京	475	256	219	0	429	234	195	△ 2	46	22	24	2
神奈川	232	140	92	22	166	89	77	△ 10	66	51	15	32
新潟	73	37	36	△ 19	90	55	35	19	△ 17	△ 18	1	△ 38
富山	18	9	9	△ 4	15	9	6	△ 1	3	0	3	△ 3
石川	19	11	8	△ 22	22	13	9	5	△ 3	△ 2	△ 1	△ 27
福井	7	5	2	△ 3	14	9	5	△ 7	△ 7	△ 4	△ 3	4
山梨	59	30	29	7	49	25	24	△ 14	10	5	5	21
岐阜	60	32	28	7	38	23	15	△ 11	22	9	13	18
静岡	75	44	31	5	65	39	26	△ 5	10	5	5	10
愛知	198	112	86	15	189	112	77	△ 38	9	0	9	53
三重	25	14	11	△ 6	21	12	9	△ 3	4	2	2	△ 3
滋賀	27	13	14	4	12	7	5	△ 9	15	6	9	13
京都	30	18	12	0	28	11	17	3	2	7	△ 5	△ 3
大阪	68	24	44	△ 8	52	35	17	△ 25	16	△ 11	27	17
兵庫	44	23	21	4	36	20	16	△ 5	8	3	5	9
奈良	4	1	3	△ 4	17	10	7	12	△ 13	△ 9	△ 4	△ 16
和歌山	10	5	5	5	6	4	2	3	4	1	3	2
鳥取	4	1	3	4	2	2	0	0	2	△ 1	3	4
島根	6	3	3	3	5	3	2	3	1	0	1	0
岡山	9	4	5	0	12	8	4	0	△ 3	△ 4	1	0
広島	30	17	13	8	19	10	9	△ 4	11	7	4	12
山口	10	5	5	0	4	2	2	1	6	3	3	△ 1
徳島	3	3	0	△ 2	7	5	2	7	△ 4	△ 2	△ 2	△ 9
香川	3	2	1	△ 1	3	2	1	△ 2	0	0	0	1
愛媛	4	1	3	1	2	1	1	△ 5	2	0	2	6
高知	4	2	2	1	0	0	0	△ 3	4	2	2	4
福岡	31	17	14	6	17	7	10	△ 5	14	10	4	11
佐賀	10	5	5	6	8	5	3	3	2	0	2	3
長崎	15	5	10	0	9	5	4	7	6	0	6	△ 7
熊本	12	5	7	4	12	7	5	△ 2	0	△ 2	2	6
大分	14	9	5	7	7	5	2	6	7	4	3	1
宮崎	2	2	0	△ 4	5	3	2	3	△ 3	△ 1	△ 2	△ 7
鹿児島	16	9	7	5	16	8	8	0	0	1	△ 1	5
沖縄	27	18	9	△ 1	12	9	3	△ 4	15	9	6	3
国外	888	436	452	△ 32	494	254	240	△ 14	394	182	212	△ 18
不明	2	1	1	△ 12	0	0	0	0	2	1	1	△ 12

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、一定時点でみた場合、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。

