



長野県の年齢別人口をお知らせします (令和7年4月1日現在)

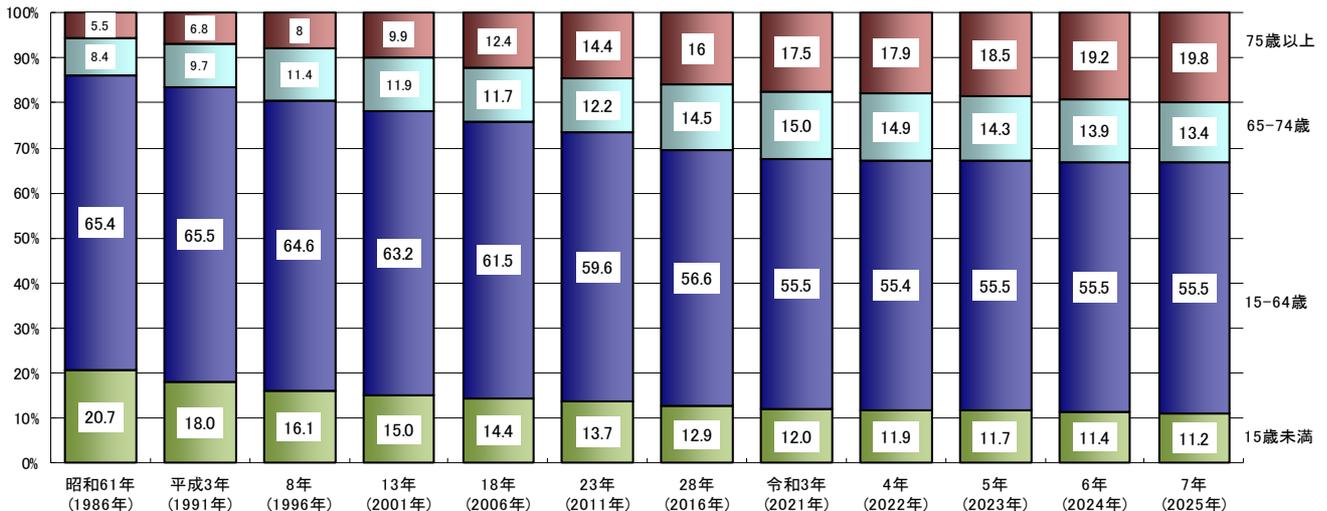
- 15歳未満人口は 217,243人、割合は11.2%で共に過去最低 (前年比 △6,012人、△0.2^ポイント)
 - 15-64歳人口は1,075,521人で過去最低、割合は55.5% (前年比 △7,377人、±0.0^ポイント)
 - 65歳以上人口は 643,572人、割合は33.2%で過去最高 (前年比 △2,485人、+0.1^ポイント)
 - 75歳以上人口は 383,239人、割合は19.8%で共に過去最高 (前年比 +8,479人、+0.6^ポイント)
- (参考) 15-64歳 人口(過去最低) 割合: 55.4% (令和4.4.1) ※△表記はマイナスを表す
65歳以上人口(過去最高) 人数: 649,330人(令和3.10.1)

○ 長野県の年齢3区分別人口及び割合の推移

| 年月日 | 人口総数 (年齢不詳を含む) 人 | 15歳未満 | | 15-64歳 | | 65歳以上 | | うち75歳以上 | |
|-------------------|------------------------|---------|------|-----------|------|---------|------|---------|------|
| | | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 昭和 61(1986). 4. 1 | 2,137,471 | 442,607 | 20.7 | 1,397,422 | 65.4 | 297,431 | 13.9 | 118,074 | 5.5 |
| 平成 3(1991). 4. 1 | 2,156,763 | 387,901 | 18.0 | 1,413,408 | 65.5 | 355,454 | 16.5 | 146,038 | 6.8 |
| 平成 8(1996). 4. 1 | 2,193,801 | 352,362 | 16.1 | 1,416,571 | 64.6 | 424,541 | 19.4 | 174,404 | 8.0 |
| 平成 13(2001). 4. 1 | 2,215,254 | 332,690 | 15.0 | 1,399,533 | 63.2 | 481,871 | 21.8 | 219,026 | 9.9 |
| 平成 18(2006). 4. 1 | 2,188,489 | 314,539 | 14.4 | 1,345,025 | 61.5 | 527,480 | 24.1 | 271,949 | 12.4 |
| 平成 23(2011). 4. 1 | 2,143,394 | 293,884 | 13.7 | 1,275,097 | 59.6 | 568,690 | 26.6 | 308,080 | 14.4 |
| 平成 28(2016). 4. 1 | 2,089,354 | 267,345 | 12.9 | 1,174,181 | 56.6 | 631,726 | 30.5 | 330,926 | 16.0 |
| 令和 3(2021). 4. 1 | 2,037,058 | 240,232 | 12.0 | 1,108,701 | 55.5 | 648,358 | 32.5 | 350,352 | 17.5 |
| 令和 4(2022). 4. 1 | 2,022,009 | 235,160 | 11.9 | 1,097,775 | 55.4 | 649,307 | 32.8 | 354,635 | 17.9 |
| 令和 5(2023). 4. 1 | 2,007,647 | 229,652 | 11.7 | 1,091,541 | 55.5 | 646,687 | 32.9 | 364,951 | 18.5 |
| 令和 6(2024). 4. 1 | 1,991,977 | 223,255 | 11.4 | 1,082,898 | 55.5 | 646,057 | 33.1 | 374,760 | 19.2 |
| 令和 7(2025). 4. 1 | 1,976,103 | 217,243 | 11.2 | 1,075,521 | 55.5 | 643,572 | 33.2 | 383,239 | 19.8 |
| | 参考(注5) | 219,030 | 11.1 | 1,104,339 | 55.9 | 652,734 | 33.0 | 388,430 | 19.7 |

- (注) 1 毎月人口異動調査(年齢別人口)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。
2 昭和61年から令和3年は、国勢調査翌年4月時点の調査結果を掲載しています。
3 年齢別人口には、年齢不詳の人数を含みません。そのため、3区分別人口の合計は人口総数と一致しません。
4 年齢別割合は、人口総数から年齢不詳の人数を除いた人数で除しています。
また、小数点第2位を四捨五入しているため、合計しても100にならない場合があります。
5 令和7年4月1日は、年齢不詳をあん分した人口を参考までに下段に記載しています。

○ 長野県の年齢区分別構成比の推移



「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>

確かな暮らしを守り、
信州からゆたかな社会を創る

しあわせ信州創造プラン3.0
~大変革への挑戦「ゆたかな社会」を実現するために~

[長野県総合5か年計画推進中]

(問合せ先)

担当: 企画振興部総合政策課統計室
統計第三係 波場、高井

電話: (直通) 026-235-7074
(代表) 026-232-0111 (内線) 5104

FAX : 026-235-0517

E-mail tokei-dai3@pref.nagano.lg.jp

令和7年(2025年)4月1日現在 長野県の年齢(各歳)別・男女別人口

| 年 齢 | 総 数 | 男 | 女 | 年 齢 | 総 数 | 男 | 女 |
|-------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|---------|
| | 人 | 人 | 人 | | 人 | 人 | 人 |
| 総 数 | 1,976,103 | 967,396 | 1,008,707 | | | | |
| 0-4 | 59,996 | 30,993 | 29,003 | 60-64 | 125,029 | 62,034 | 62,995 |
| 0 | 10,275 | 5,286 | 4,989 | 60 | 25,770 | 12,802 | 12,968 |
| 1 | 11,211 | 5,785 | 5,426 | 61 | 24,920 | 12,337 | 12,583 |
| 2 | 12,317 | 6,427 | 5,890 | 62 | 25,171 | 12,526 | 12,645 |
| 3 | 13,075 | 6,750 | 6,325 | 63 | 24,669 | 12,321 | 12,348 |
| 4 | 13,118 | 6,745 | 6,373 | 64 | 24,499 | 12,048 | 12,451 |
| 5-9 | 73,447 | 37,664 | 35,783 | 65-69 | 124,021 | 60,806 | 63,215 |
| 5 | 13,617 | 6,928 | 6,689 | 65 | 24,373 | 11,939 | 12,434 |
| 6 | 14,061 | 7,205 | 6,856 | 66 | 25,426 | 12,401 | 13,025 |
| 7 | 14,731 | 7,478 | 7,253 | 67 | 23,678 | 11,629 | 12,049 |
| 8 | 15,149 | 7,883 | 7,266 | 68 | 24,757 | 12,232 | 12,525 |
| 9 | 15,889 | 8,170 | 7,719 | 69 | 25,787 | 12,605 | 13,182 |
| 10-14 | 83,800 | 42,920 | 40,880 | 70-74 | 136,312 | 65,506 | 70,806 |
| 10 | 16,280 | 8,329 | 7,951 | 70 | 25,695 | 12,494 | 13,201 |
| 11 | 16,401 | 8,380 | 8,021 | 71 | 25,740 | 12,653 | 13,087 |
| 12 | 16,601 | 8,454 | 8,147 | 72 | 26,488 | 12,652 | 13,836 |
| 13 | 17,142 | 8,843 | 8,299 | 73 | 27,832 | 13,181 | 14,651 |
| 14 | 17,376 | 8,914 | 8,462 | 74 | 30,557 | 14,526 | 16,031 |
| 15-19 | 89,320 | 45,774 | 43,546 | 75-79 | 140,087 | 65,069 | 75,018 |
| 15 | 17,397 | 8,929 | 8,468 | 75 | 32,719 | 15,320 | 17,399 |
| 16 | 18,180 | 9,239 | 8,941 | 76 | 32,801 | 15,479 | 17,322 |
| 17 | 18,497 | 9,507 | 8,990 | 77 | 32,824 | 15,285 | 17,539 |
| 18 | 17,797 | 9,145 | 8,652 | 78 | 24,287 | 11,257 | 13,030 |
| 19 | 17,449 | 8,954 | 8,495 | 79 | 17,456 | 7,728 | 9,728 |
| 20-24 | 79,647 | 42,176 | 37,471 | 80-84 | 109,596 | 47,556 | 62,040 |
| 20 | 17,785 | 9,328 | 8,457 | 80 | 23,077 | 10,162 | 12,915 |
| 21 | 18,140 | 9,494 | 8,646 | 81 | 23,696 | 10,554 | 13,142 |
| 22 | 17,307 | 9,160 | 8,147 | 82 | 21,847 | 9,385 | 12,462 |
| 23 | 13,464 | 7,222 | 6,242 | 83 | 21,368 | 9,128 | 12,240 |
| 24 | 12,951 | 6,972 | 5,979 | 84 | 19,608 | 8,327 | 11,281 |
| 25-29 | 73,411 | 38,946 | 34,465 | 85-89 | 72,790 | 27,852 | 44,938 |
| 25 | 13,057 | 6,905 | 6,152 | 85 | 16,554 | 6,603 | 9,951 |
| 26 | 13,400 | 7,201 | 6,199 | 86 | 14,360 | 5,736 | 8,624 |
| 27 | 15,105 | 7,951 | 7,154 | 87 | 15,264 | 5,830 | 9,434 |
| 28 | 15,749 | 8,392 | 7,357 | 88 | 13,755 | 5,136 | 8,619 |
| 29 | 16,100 | 8,497 | 7,603 | 89 | 12,857 | 4,547 | 8,310 |
| 30-34 | 84,160 | 43,529 | 40,631 | 90-94 | 43,157 | 13,469 | 29,688 |
| 30 | 16,900 | 8,821 | 8,079 | 90 | 10,816 | 3,727 | 7,089 |
| 31 | 16,255 | 8,542 | 7,713 | 91 | 9,773 | 3,112 | 6,661 |
| 32 | 16,757 | 8,612 | 8,145 | 92 | 8,988 | 2,733 | 6,255 |
| 33 | 16,927 | 8,712 | 8,215 | 93 | 7,361 | 2,169 | 5,192 |
| 34 | 17,321 | 8,842 | 8,479 | 94 | 6,219 | 1,728 | 4,491 |
| 35-39 | 95,585 | 49,065 | 46,520 | 95-99 | 15,501 | 3,462 | 12,039 |
| 35 | 17,918 | 9,221 | 8,697 | 95 | 4,897 | 1,257 | 3,640 |
| 36 | 18,718 | 9,467 | 9,251 | 96 | 4,066 | 941 | 3,125 |
| 37 | 19,065 | 9,916 | 9,149 | 97 | 2,981 | 606 | 2,375 |
| 38 | 19,567 | 10,061 | 9,506 | 98 | 2,166 | 387 | 1,779 |
| 39 | 20,317 | 10,400 | 9,917 | 99 | 1,391 | 271 | 1,120 |
| 40-44 | 109,807 | 55,789 | 54,018 | 100歳以上 | 2,108 | 264 | 1,844 |
| 40 | 20,896 | 10,539 | 10,357 | | | | |
| 41 | 21,770 | 11,096 | 10,674 | 不 詳 | 39,767 | 22,282 | 17,485 |
| 42 | 21,857 | 11,034 | 10,823 | | | | |
| 43 | 22,045 | 11,284 | 10,761 | | | | |
| 44 | 23,239 | 11,836 | 11,403 | | | | |
| 45-49 | 133,279 | 67,816 | 65,463 | (再 掲) | | | |
| 45 | 24,545 | 12,467 | 12,078 | ○15歳未満 | 217,243 | 111,577 | 105,666 |
| 46 | 25,796 | 13,163 | 12,633 | 人 口 | 11.2% | 11.8% | 10.7% |
| 47 | 26,860 | 13,672 | 13,188 | 比 率 | | | |
| 48 | 27,458 | 13,917 | 13,541 | ○15-64歳 | | | |
| 49 | 28,620 | 14,597 | 14,023 | 人 口 | 1,075,521 | 549,553 | 525,968 |
| 50-54 | 151,478 | 77,098 | 74,380 | 比 率 | 55.5% | 58.1% | 53.1% |
| 50 | 30,822 | 15,669 | 15,153 | ○65歳以上 | | | |
| 51 | 30,819 | 15,584 | 15,235 | 人 口 | 643,572 | 283,984 | 359,588 |
| 52 | 30,506 | 15,563 | 14,943 | 比 率 | 33.2% | 30.0% | 36.3% |
| 53 | 29,997 | 15,236 | 14,761 | うち75歳以上 | | | |
| 54 | 29,334 | 15,046 | 14,288 | 人 口 | 383,239 | 157,672 | 225,567 |
| 55-59 | 133,805 | 67,326 | 66,479 | 比 率 | 19.8% | 16.7% | 22.8% |
| 55 | 27,959 | 14,205 | 13,754 | | | | |
| 56 | 28,437 | 14,264 | 14,173 | | | | |
| 57 | 28,014 | 14,008 | 14,006 | | | | |
| 58 | 23,591 | 11,848 | 11,743 | | | | |
| 59 | 25,804 | 13,001 | 12,803 | | | | |

※ この推計結果は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果に対し、各月の住民基本台帳の増減を累計し求めた値です。
人口総数から年齢不詳人口を除いた人数 1,936,336人

参考: 令和7年(2025年)4月1日現在 長野県の年齢(各歳)別・男女別人口(年齢別人口は年齢不詳をあん分した人口)

| 年 齢 | 総 数 | 男 | 女 | 年 齢 | 総 数 | 男 | 女 |
|-------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|---------|
| | 人 | 人 | 人 | | 人 | 人 | 人 |
| 総 数 | 1,976,103 | 967,396 | 1,008,707 | | | | |
| 0-4 | 60,176 | 31,091 | 29,085 | 60-64 | 127,315 | 63,383 | 63,932 |
| 0 | 10,275 | 5,286 | 4,989 | 60 | 26,245 | 13,079 | 13,166 |
| 1 | 11,211 | 5,785 | 5,426 | 61 | 25,401 | 12,615 | 12,786 |
| 2 | 12,317 | 6,427 | 5,890 | 62 | 25,635 | 12,809 | 12,826 |
| 3 | 13,075 | 6,750 | 6,325 | 63 | 25,120 | 12,590 | 12,530 |
| 4 | 13,298 | 6,843 | 6,455 | 64 | 24,914 | 12,290 | 12,624 |
| 5-9 | 74,263 | 38,099 | 36,164 | 65-69 | 125,930 | 61,935 | 63,995 |
| 5 | 13,815 | 7,037 | 6,778 | 65 | 24,792 | 12,195 | 12,597 |
| 6 | 14,209 | 7,282 | 6,927 | 66 | 25,802 | 12,608 | 13,194 |
| 7 | 14,890 | 7,569 | 7,321 | 67 | 24,048 | 11,854 | 12,194 |
| 8 | 15,311 | 7,974 | 7,337 | 68 | 25,134 | 12,444 | 12,690 |
| 9 | 16,038 | 8,237 | 7,801 | 69 | 26,154 | 12,834 | 13,320 |
| 10-14 | 84,591 | 43,329 | 41,262 | 70-74 | 138,374 | 66,681 | 71,693 |
| 10 | 16,430 | 8,408 | 8,022 | 70 | 26,061 | 12,703 | 13,358 |
| 11 | 16,569 | 8,469 | 8,100 | 71 | 26,105 | 12,860 | 13,245 |
| 12 | 16,765 | 8,532 | 8,233 | 72 | 26,910 | 12,894 | 14,016 |
| 13 | 17,286 | 8,917 | 8,369 | 73 | 28,267 | 13,432 | 14,835 |
| 14 | 17,541 | 9,003 | 8,538 | 74 | 31,031 | 14,792 | 16,239 |
| 15-19 | 90,123 | 46,177 | 43,946 | 75-79 | 142,012 | 66,086 | 75,926 |
| 15 | 17,547 | 9,001 | 8,546 | 75 | 33,212 | 15,595 | 17,617 |
| 16 | 18,328 | 9,311 | 9,017 | 76 | 33,297 | 15,749 | 17,548 |
| 17 | 18,658 | 9,592 | 9,066 | 77 | 33,233 | 15,509 | 17,724 |
| 18 | 17,963 | 9,225 | 8,738 | 78 | 24,533 | 11,380 | 13,153 |
| 19 | 17,627 | 9,048 | 8,579 | 79 | 17,737 | 7,853 | 9,884 |
| 20-24 | 83,063 | 43,989 | 39,074 | 80-84 | 110,993 | 48,196 | 62,797 |
| 20 | 17,973 | 9,426 | 8,547 | 80 | 23,367 | 10,293 | 13,074 |
| 21 | 18,347 | 9,610 | 8,737 | 81 | 23,990 | 10,689 | 13,301 |
| 22 | 17,709 | 9,374 | 8,335 | 82 | 22,154 | 9,532 | 12,622 |
| 23 | 14,624 | 7,784 | 6,840 | 83 | 21,628 | 9,243 | 12,385 |
| 24 | 14,410 | 7,795 | 6,615 | 84 | 19,854 | 8,439 | 11,415 |
| 25-29 | 78,495 | 41,995 | 36,500 | 85-89 | 73,741 | 28,205 | 45,536 |
| 25 | 14,613 | 7,804 | 6,809 | 85 | 16,747 | 6,673 | 10,074 |
| 26 | 14,616 | 7,939 | 6,677 | 86 | 14,557 | 5,810 | 8,747 |
| 27 | 15,990 | 8,507 | 7,483 | 87 | 15,467 | 5,910 | 9,557 |
| 28 | 16,475 | 8,821 | 7,654 | 88 | 13,956 | 5,206 | 8,750 |
| 29 | 16,801 | 8,924 | 7,877 | 89 | 13,014 | 4,606 | 8,408 |
| 30-34 | 87,401 | 45,436 | 41,965 | 90-94 | 43,811 | 13,687 | 30,124 |
| 30 | 17,587 | 9,224 | 8,363 | 90 | 10,961 | 3,775 | 7,186 |
| 31 | 16,936 | 8,940 | 7,996 | 91 | 9,932 | 3,170 | 6,762 |
| 32 | 17,387 | 8,981 | 8,406 | 92 | 9,133 | 2,779 | 6,354 |
| 33 | 17,574 | 9,101 | 8,473 | 93 | 7,489 | 2,212 | 5,277 |
| 34 | 17,917 | 9,190 | 8,727 | 94 | 6,296 | 1,751 | 4,545 |
| 35-39 | 98,238 | 50,605 | 47,633 | 95-99 | 15,720 | 3,522 | 12,198 |
| 35 | 18,487 | 9,533 | 8,954 | 95 | 4,965 | 1,276 | 3,689 |
| 36 | 19,290 | 9,804 | 9,486 | 96 | 4,120 | 956 | 3,164 |
| 37 | 19,606 | 10,232 | 9,374 | 97 | 3,023 | 618 | 2,405 |
| 38 | 20,045 | 10,342 | 9,703 | 98 | 2,198 | 396 | 1,802 |
| 39 | 20,810 | 10,694 | 10,116 | 99 | 1,414 | 276 | 1,138 |
| 40-44 | 112,266 | 57,229 | 55,037 | 100歳以上 | 2,153 | 271 | 1,882 |
| 40 | 21,412 | 10,837 | 10,575 | | | | |
| 41 | 22,248 | 11,374 | 10,874 | 不 詳 | | | |
| 42 | 22,354 | 11,314 | 11,040 | | | | |
| 43 | 22,505 | 11,564 | 10,941 | | | | |
| 44 | 23,747 | 12,140 | 11,607 | | | | |
| 45-49 | 136,108 | 69,492 | 66,616 | (再 掲) | | | |
| 45 | 25,087 | 12,786 | 12,301 | ○15歳未満 | | | |
| 46 | 26,320 | 13,468 | 12,852 | 人 口 | 219,030 | 112,519 | 106,511 |
| 47 | 27,426 | 14,004 | 13,422 | 比 率 | 11.1% | 11.6% | 10.6% |
| 48 | 28,084 | 14,287 | 13,797 | | | | |
| 49 | 29,191 | 14,947 | 14,244 | ○15-64歳 | | | |
| 50-54 | 154,716 | 78,994 | 75,722 | 人 口 | 1,104,339 | 566,294 | 538,045 |
| 50 | 31,527 | 16,054 | 15,473 | 比 率 | 55.9% | 58.5% | 53.3% |
| 51 | 31,467 | 15,977 | 15,490 | | | | |
| 52 | 31,132 | 15,939 | 15,193 | ○65歳以上 | | | |
| 53 | 30,627 | 15,598 | 15,029 | 人 口 | 652,734 | 288,583 | 364,151 |
| 54 | 29,963 | 15,426 | 14,537 | 比 率 | 33.0% | 29.8% | 36.1% |
| 55-59 | 136,614 | 68,994 | 67,620 | | | | |
| 55 | 28,557 | 14,570 | 13,987 | うち75歳以上 | | | |
| 56 | 29,028 | 14,606 | 14,422 | 人 口 | 388,430 | 159,967 | 228,463 |
| 57 | 28,592 | 14,332 | 14,260 | 比 率 | 19.7% | 16.5% | 22.6% |
| 58 | 24,079 | 12,139 | 11,940 | | | | |
| 59 | 26,358 | 13,347 | 13,011 | | | | |

※ この推計結果は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果に対し、各月の住民基本台帳の増減を累計し求めた値です。

令和7年(2025年)4月1日現在 市町村別・年齢3区分別人口及び割合

| 市町村名等 | 人口総数 | 年齢3区分別人口(歳) | | | | | 年齢不詳 | 年齢別割合(歳) | | | | | 年齢構造指数 | | | |
|--------------|------------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---|---|
| | | 15未満 | 15-64 | 65以上 | うち75以上 | 15未満 | | 15-64 | 65以上 | うち75以上 | 年少人口 | 老年人口 | 従属人口 | 老年化 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 人 | 人 |
| 県 計 | 1,976,103 | 217,243 | 1,075,521 | 643,572 | 383,239 | 39,767 | 11.2 | 55.5 | 33.2 | 19.8 | 20.2 | 59.8 | 80.0 | 296.2 | | |
| 長野市 | 359,021 | 38,330 | 192,504 | 108,337 | 63,930 | 19,850 | 11.3 | 56.8 | 31.9 | 18.8 | 19.9 | 56.3 | 76.2 | 282.6 | | |
| 松本市 | 235,914 | 26,769 | 137,225 | 66,657 | 40,326 | 5,263 | 11.6 | 59.5 | 28.9 | 17.5 | 19.5 | 48.6 | 68.1 | 249.0 | | |
| 上田市 | 149,449 | 16,646 | 83,722 | 46,904 | 27,730 | 2,177 | 11.3 | 56.8 | 31.8 | 18.8 | 19.9 | 56.0 | 75.9 | 281.8 | | |
| 岡谷市 | 44,989 | 4,513 | 24,483 | 15,786 | 10,203 | 207 | 10.1 | 54.7 | 35.3 | 22.8 | 18.4 | 64.5 | 82.9 | 349.8 | | |
| 飯田市 | 92,646 | 10,867 | 49,469 | 31,207 | 18,656 | 1,103 | 11.9 | 54.0 | 34.1 | 20.4 | 22.0 | 63.1 | 85.1 | 287.2 | | |
| 諏訪市 | 46,768 | 5,067 | 26,316 | 14,848 | 9,298 | 537 | 11.0 | 56.9 | 32.1 | 20.1 | 19.3 | 56.4 | 75.7 | 293.0 | | |
| 須坂市 | 48,147 | 5,478 | 26,358 | 15,992 | 9,645 | 319 | 11.5 | 55.1 | 33.4 | 20.2 | 20.8 | 60.7 | 81.5 | 291.9 | | |
| 小諸市 | 40,091 | 4,260 | 21,758 | 13,843 | 8,153 | 230 | 10.7 | 54.6 | 34.7 | 20.5 | 19.6 | 63.6 | 83.2 | 325.0 | | |
| 伊那市 | 63,500 | 7,305 | 34,747 | 20,649 | 12,177 | 799 | 11.7 | 55.4 | 32.9 | 19.4 | 21.0 | 59.4 | 80.5 | 282.7 | | |
| 駒ヶ根市 | 30,912 | 3,334 | 17,240 | 9,966 | 5,932 | 372 | 10.9 | 56.5 | 32.6 | 19.4 | 19.3 | 57.8 | 77.1 | 298.9 | | |
| 中野市 | 40,188 | 4,418 | 21,651 | 13,773 | 7,830 | 346 | 11.1 | 54.3 | 34.6 | 19.7 | 20.4 | 63.6 | 84.0 | 311.7 | | |
| 大町市 | 24,280 | 2,058 | 12,193 | 9,525 | 5,852 | 504 | 8.7 | 51.3 | 40.1 | 24.6 | 16.9 | 78.1 | 95.0 | 462.8 | | |
| 飯山市 | 17,748 | 1,639 | 8,849 | 7,218 | 4,140 | 42 | 9.3 | 50.0 | 40.8 | 23.4 | 18.5 | 81.6 | 100.1 | 440.4 | | |
| 茅野市 | 54,871 | 6,194 | 30,420 | 17,377 | 10,450 | 880 | 11.5 | 56.3 | 32.2 | 19.4 | 20.4 | 57.1 | 77.5 | 280.5 | | |
| 塩尻市 | 65,508 | 7,500 | 38,308 | 19,128 | 11,407 | 572 | 11.5 | 59.0 | 29.5 | 17.6 | 19.6 | 49.9 | 69.5 | 255.0 | | |
| 佐久市 | 96,645 | 11,735 | 52,879 | 30,597 | 17,654 | 1,434 | 12.3 | 55.5 | 32.1 | 18.5 | 22.2 | 57.9 | 80.1 | 260.7 | | |
| 千曲市 | 57,325 | 6,488 | 31,032 | 19,488 | 11,812 | 317 | 11.4 | 54.4 | 34.2 | 20.7 | 20.9 | 62.8 | 83.7 | 300.4 | | |
| 東御市 | 28,940 | 3,245 | 16,177 | 9,501 | 5,306 | 17 | 11.2 | 55.9 | 32.8 | 18.3 | 20.1 | 58.7 | 78.8 | 292.8 | | |
| 安曇野市 | 92,422 | 10,538 | 51,003 | 30,176 | 17,900 | 705 | 11.5 | 55.6 | 32.9 | 19.5 | 20.7 | 59.2 | 79.8 | 286.4 | | |
| 市 計 | 1,589,364 | 176,384 | 876,334 | 500,972 | 298,401 | 35,674 | 11.4 | 56.4 | 32.2 | 19.2 | 20.1 | 57.2 | 77.3 | 284.0 | | |
| 南佐久郡 | 22,177 | 2,216 | 11,381 | 8,523 | 4,880 | 57 | 10.0 | 51.5 | 38.5 | 22.1 | 19.5 | 74.9 | 94.4 | 384.6 | | |
| 小海町 | 4,039 | 347 | 1,921 | 1,748 | 1,079 | 23 | 8.6 | 47.8 | 43.5 | 26.9 | 18.1 | 91.0 | 109.1 | 503.7 | | |
| 佐久穂町 | 9,595 | 1,022 | 4,608 | 3,948 | 2,201 | 17 | 10.7 | 48.1 | 41.2 | 23.0 | 22.2 | 85.7 | 107.9 | 386.3 | | |
| 川上村 | 3,895 | 408 | 2,294 | 1,191 | 660 | 2 | 10.5 | 58.9 | 30.6 | 17.0 | 17.8 | 51.9 | 69.7 | 291.9 | | |
| 南牧村 | 3,111 | 280 | 1,815 | 1,002 | 550 | 14 | 9.0 | 58.6 | 32.4 | 17.8 | 15.4 | 55.2 | 70.6 | 357.9 | | |
| 南相木村 | 880 | 82 | 433 | 364 | 235 | 1 | 9.3 | 49.3 | 41.4 | 26.7 | 18.9 | 84.1 | 103.0 | 443.9 | | |
| 北相木村 | 657 | 77 | 310 | 270 | 155 | 0 | 11.7 | 47.2 | 41.1 | 23.6 | 24.8 | 87.1 | 111.9 | 350.6 | | |
| 北佐久郡 | 42,467 | 4,838 | 23,002 | 13,411 | 7,468 | 1,216 | 11.7 | 55.8 | 32.5 | 18.1 | 21.0 | 58.3 | 79.3 | 277.2 | | |
| 軽井沢町 | 19,878 | 2,295 | 10,289 | 6,378 | 3,563 | 916 | 12.1 | 54.3 | 33.6 | 18.8 | 22.3 | 62.0 | 84.3 | 277.9 | | |
| 御代田町 | 16,452 | 1,994 | 9,567 | 4,609 | 2,539 | 282 | 12.3 | 59.2 | 28.5 | 15.7 | 20.8 | 48.2 | 69.0 | 231.1 | | |
| 立科町 | 6,137 | 549 | 3,146 | 2,424 | 1,366 | 18 | 9.0 | 51.4 | 39.6 | 22.3 | 17.5 | 77.1 | 94.5 | 441.5 | | |
| 小 県 郡 | 9,003 | 810 | 4,233 | 3,959 | 2,260 | 1 | 9.0 | 47.0 | 44.0 | 25.1 | 19.1 | 93.5 | 112.7 | 488.8 | | |
| 長和町 | 5,182 | 411 | 2,406 | 2,365 | 1,311 | 0 | 7.9 | 46.4 | 45.6 | 25.3 | 17.1 | 98.3 | 115.4 | 575.4 | | |
| 青木村 | 3,821 | 399 | 1,827 | 1,594 | 949 | 1 | 10.4 | 47.8 | 41.7 | 24.8 | 21.8 | 87.2 | 109.1 | 399.5 | | |
| 諏 訪 郡 | 39,192 | 3,958 | 19,895 | 15,067 | 9,315 | 272 | 10.2 | 51.1 | 38.7 | 23.9 | 19.9 | 75.7 | 95.6 | 380.7 | | |
| 下諏訪町 | 17,796 | 1,674 | 9,047 | 6,917 | 4,594 | 158 | 9.5 | 51.3 | 39.2 | 26.0 | 18.5 | 76.5 | 95.0 | 413.2 | | |
| 富士見町 | 13,716 | 1,412 | 6,941 | 5,274 | 3,143 | 89 | 10.4 | 50.9 | 38.7 | 23.1 | 20.3 | 76.0 | 96.3 | 373.5 | | |
| 原村 | 7,680 | 872 | 3,907 | 2,876 | 1,578 | 25 | 11.4 | 51.0 | 37.6 | 20.6 | 22.3 | 73.6 | 95.9 | 329.8 | | |
| 上伊那郡 | 79,041 | 9,269 | 42,681 | 25,272 | 15,135 | 1,819 | 12.0 | 55.3 | 32.7 | 19.6 | 21.7 | 59.2 | 80.9 | 272.7 | | |
| 辰野町 | 17,242 | 1,685 | 8,795 | 6,719 | 4,189 | 43 | 9.8 | 51.1 | 39.1 | 24.4 | 19.2 | 76.4 | 95.6 | 398.8 | | |
| 箕輪町 | 24,389 | 2,732 | 12,815 | 7,201 | 4,298 | 1,641 | 12.0 | 56.3 | 31.7 | 18.9 | 21.3 | 56.2 | 77.5 | 263.6 | | |
| 飯島町 | 8,540 | 884 | 4,315 | 3,340 | 1,967 | 1 | 10.4 | 50.5 | 39.1 | 23.0 | 20.5 | 77.4 | 97.9 | 377.8 | | |
| 南箕輪村 | 16,092 | 2,395 | 9,775 | 3,810 | 2,146 | 112 | 15.0 | 61.2 | 23.8 | 13.4 | 24.5 | 39.0 | 63.5 | 159.1 | | |
| 中川村 | 4,418 | 507 | 2,230 | 1,681 | 983 | 0 | 11.5 | 50.5 | 38.0 | 22.2 | 22.7 | 75.4 | 98.1 | 331.6 | | |
| 宮田村 | 8,360 | 1,066 | 4,751 | 2,521 | 1,552 | 22 | 12.8 | 57.0 | 30.2 | 18.6 | 22.4 | 53.1 | 75.5 | 236.5 | | |
| 下伊那郡 | 53,580 | 6,364 | 26,853 | 20,232 | 12,128 | 131 | 11.9 | 50.2 | 37.9 | 22.7 | 23.7 | 75.3 | 99.0 | 317.9 | | |
| 松川町 | 11,902 | 1,407 | 6,233 | 4,258 | 2,497 | 4 | 11.8 | 52.4 | 35.8 | 21.0 | 22.6 | 68.3 | 90.9 | 302.6 | | |
| 高森町 | 12,402 | 1,574 | 6,630 | 4,111 | 2,500 | 87 | 12.8 | 53.8 | 33.4 | 20.3 | 23.7 | 62.0 | 85.7 | 261.2 | | |
| 阿南町 | 3,762 | 308 | 1,595 | 1,832 | 1,146 | 27 | 8.2 | 42.7 | 49.0 | 30.7 | 19.3 | 114.9 | 134.2 | 594.8 | | |
| 阿智村 | 5,714 | 691 | 2,788 | 2,235 | 1,307 | 0 | 12.1 | 48.8 | 39.1 | 22.9 | 24.8 | 80.2 | 104.9 | 323.4 | | |
| 平谷村 | 367 | 39 | 184 | 144 | 76 | 0 | 10.6 | 50.1 | 39.2 | 20.7 | 21.2 | 78.3 | 99.5 | 369.2 | | |
| 根羽村 | 770 | 66 | 301 | 403 | 239 | 0 | 8.6 | 39.1 | 52.3 | 31.0 | 21.9 | 133.9 | 155.8 | 610.6 | | |
| 下條村 | 3,222 | 386 | 1,632 | 1,204 | 725 | 0 | 12.0 | 50.7 | 37.4 | 22.5 | 23.7 | 73.8 | 97.4 | 311.9 | | |
| 売木村 | 479 | 40 | 202 | 225 | 152 | 12 | 8.6 | 43.3 | 48.2 | 32.5 | 19.8 | 111.4 | 131.2 | 562.5 | | |
| 天龍村 | 962 | 54 | 310 | 598 | 422 | 0 | 5.6 | 32.2 | 62.2 | 43.9 | 17.4 | 192.9 | 210.3 | 1107.4 | | |
| 泰阜村 | 1,374 | 171 | 601 | 602 | 389 | 0 | 12.4 | 43.7 | 43.8 | 28.3 | 28.5 | 100.2 | 128.6 | 352.0 | | |
| 喬木村 | 5,559 | 686 | 2,790 | 2,082 | 1,233 | 1 | 12.3 | 50.2 | 37.5 | 22.2 | 24.6 | 74.6 | 99.2 | 303.5 | | |
| 豊丘村 | 6,174 | 844 | 3,189 | 2,141 | 1,196 | 0 | 13.7 | 51.7 | 34.7 | 19.4 | 26.5 | 67.1 | 93.6 | 253.7 | | |
| 大鹿村 | 893 | 98 | 398 | 397 | 246 | 0 | 11.0 | 44.6 | 44.5 | 27.5 | 24.6 | 99.7 | 124.4 | 405.1 | | |

| 市町村名等 | 人口総数 | 年齢3区分別人口（歳） | | | | 年齢不詳 | 年齢別割合（歳） | | | | 年齢構造指数 | | | |
|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 15未満 | 15-64 | 65以上 | うち75以上 | | 15未満 | 15-64 | 65以上 | うち75以上 | 年少人口 | 老年人口 | 従属人口 | 老年化 |
| 木 曾 郡 | 22,887 | 1,819 | 10,730 | 10,172 | 6,213 | 166 | 8.0 | 47.2 | 44.8 | 27.3 | 17.0 | 94.8 | 111.8 | 559.2 |
| 上 松 町 | 3,714 | 298 | 1,760 | 1,656 | 981 | 0 | 8.0 | 47.4 | 44.6 | 26.4 | 16.9 | 94.1 | 111.0 | 555.7 |
| 南木曾町 | 3,539 | 336 | 1,644 | 1,547 | 947 | 12 | 9.5 | 46.6 | 43.9 | 26.9 | 20.4 | 94.1 | 114.5 | 460.4 |
| 木 曾 町 | 9,592 | 687 | 4,532 | 4,221 | 2,601 | 152 | 7.3 | 48.0 | 44.7 | 27.6 | 15.2 | 93.1 | 108.3 | 614.4 |
| 木 祖 村 | 2,393 | 216 | 1,076 | 1,101 | 681 | 0 | 9.0 | 45.0 | 46.0 | 28.5 | 20.1 | 102.3 | 122.4 | 509.7 |
| 王 滝 村 | 626 | 28 | 309 | 288 | 173 | 1 | 4.5 | 49.4 | 46.1 | 27.7 | 9.1 | 93.2 | 102.3 | 1028.6 |
| 大 桑 村 | 3,023 | 254 | 1,409 | 1,359 | 830 | 1 | 8.4 | 46.6 | 45.0 | 27.5 | 18.0 | 96.5 | 114.5 | 535.0 |
| 東 筑 摩 郡 | 19,741 | 2,055 | 10,219 | 7,454 | 4,443 | 13 | 10.4 | 51.8 | 37.8 | 22.5 | 20.1 | 72.9 | 93.1 | 362.7 |
| 麻 績 村 | 2,285 | 194 | 1,045 | 1,046 | 655 | 0 | 8.5 | 45.7 | 45.8 | 28.7 | 18.6 | 100.1 | 118.7 | 539.2 |
| 生 坂 村 | 1,526 | 161 | 707 | 658 | 396 | 0 | 10.6 | 46.3 | 43.1 | 26.0 | 22.8 | 93.1 | 115.8 | 408.7 |
| 山 形 村 | 8,194 | 972 | 4,686 | 2,523 | 1,459 | 13 | 11.9 | 57.3 | 30.8 | 17.8 | 20.7 | 53.8 | 74.6 | 259.6 |
| 朝 日 村 | 4,004 | 474 | 2,128 | 1,402 | 785 | 0 | 11.8 | 53.1 | 35.0 | 19.6 | 22.3 | 65.9 | 88.2 | 295.8 |
| 筑 北 村 | 3,732 | 254 | 1,653 | 1,825 | 1,148 | 0 | 6.8 | 44.3 | 48.9 | 30.8 | 15.4 | 110.4 | 125.8 | 718.5 |
| 北 安 曇 郡 | 29,447 | 2,865 | 15,665 | 10,759 | 6,486 | 158 | 9.8 | 53.5 | 36.7 | 22.1 | 18.3 | 68.7 | 87.0 | 375.5 |
| 池 田 町 | 8,729 | 743 | 4,248 | 3,720 | 2,270 | 18 | 8.5 | 48.8 | 42.7 | 26.1 | 17.5 | 87.6 | 105.1 | 500.7 |
| 松 川 村 | 9,529 | 1,034 | 5,093 | 3,365 | 2,093 | 37 | 10.9 | 53.7 | 35.5 | 22.1 | 20.3 | 66.1 | 86.4 | 325.4 |
| 白 馬 村 | 8,700 | 856 | 4,975 | 2,766 | 1,584 | 103 | 10.0 | 57.9 | 32.2 | 18.4 | 17.2 | 55.6 | 72.8 | 323.1 |
| 小 谷 村 | 2,489 | 232 | 1,349 | 908 | 539 | 0 | 9.3 | 54.2 | 36.5 | 21.7 | 17.2 | 67.3 | 84.5 | 391.4 |
| 埴 科 郡 | 13,014 | 1,219 | 6,804 | 4,868 | 3,007 | 123 | 9.5 | 52.8 | 37.8 | 23.3 | 17.9 | 71.5 | 89.5 | 399.3 |
| 坂 城 町 | 13,014 | 1,219 | 6,804 | 4,868 | 3,007 | 123 | 9.5 | 52.8 | 37.8 | 23.3 | 17.9 | 71.5 | 89.5 | 399.3 |
| 上 高 井 郡 | 16,692 | 1,909 | 8,583 | 6,188 | 3,708 | 12 | 11.4 | 51.5 | 37.1 | 22.2 | 22.2 | 72.1 | 94.3 | 324.1 |
| 小 布 施 町 | 10,567 | 1,360 | 5,455 | 3,740 | 2,310 | 12 | 12.9 | 51.7 | 35.4 | 21.9 | 24.9 | 68.6 | 93.5 | 275.0 |
| 高 山 村 | 6,125 | 549 | 3,128 | 2,448 | 1,398 | 0 | 9.0 | 51.1 | 40.0 | 22.8 | 17.6 | 78.3 | 95.8 | 445.9 |
| 下 高 井 郡 | 17,748 | 1,552 | 8,633 | 7,441 | 4,392 | 122 | 8.8 | 49.0 | 42.2 | 24.9 | 18.0 | 86.2 | 104.2 | 479.4 |
| 山ノ内町 | 10,534 | 842 | 5,116 | 4,542 | 2,725 | 34 | 8.0 | 48.7 | 43.3 | 26.0 | 16.5 | 88.8 | 105.2 | 539.4 |
| 木 島 平 村 | 3,980 | 399 | 1,817 | 1,694 | 977 | 70 | 10.2 | 46.5 | 43.3 | 25.0 | 22.0 | 93.2 | 115.2 | 424.6 |
| 野 沢 温 泉 村 | 3,234 | 311 | 1,700 | 1,205 | 690 | 18 | 9.7 | 52.9 | 37.5 | 21.5 | 18.3 | 70.9 | 89.2 | 387.5 |
| 上 水 内 郡 | 18,771 | 1,658 | 8,812 | 8,299 | 4,782 | 2 | 8.8 | 46.9 | 44.2 | 25.5 | 18.8 | 94.2 | 113.0 | 500.5 |
| 信 濃 町 | 7,105 | 540 | 3,309 | 3,255 | 1,859 | 1 | 7.6 | 46.6 | 45.8 | 26.2 | 16.3 | 98.4 | 114.7 | 602.8 |
| 飯 綱 町 | 9,635 | 954 | 4,590 | 4,090 | 2,335 | 1 | 9.9 | 47.6 | 42.5 | 24.2 | 20.8 | 89.1 | 109.9 | 428.7 |
| 小 川 村 | 2,031 | 164 | 913 | 954 | 588 | 0 | 8.1 | 45.0 | 47.0 | 29.0 | 18.0 | 104.5 | 122.5 | 581.7 |
| 下 水 内 郡 | 1,439 | 97 | 521 | 820 | 516 | 1 | 6.7 | 36.2 | 57.0 | 35.9 | 18.6 | 157.4 | 176.0 | 845.4 |
| 栄 村 | 1,439 | 97 | 521 | 820 | 516 | 1 | 6.7 | 36.2 | 57.0 | 35.9 | 18.6 | 157.4 | 176.0 | 845.4 |
| 郡 計 | 385,199 | 40,629 | 198,012 | 142,465 | 84,733 | 4,093 | 10.7 | 52.0 | 37.4 | 22.2 | 20.5 | 71.9 | 92.5 | 350.6 |

- (注) 1 総数には年齢不詳の人数を含みます。
2 割合は小数点以下第2位で四捨五入しています。
3 この推計結果は、令和2年国勢調査人口等基本集計結果に対し、住民基本台帳の増減を累計し求めた値です。
4 県計人口と市町村人口との推計方法が異なるため、市計と郡計を合算しても県計とは一致しません。

年齢構造指数の説明及び算出方法

① 年少人口指数：15～64歳人口に対する15歳未満人口の比率（人口の若年化の程度を示す指標）

$$\text{年少人口指数} = \frac{15\text{歳未満人口}}{15\sim 64\text{歳人口}} \times 100$$

② 老年人口指数：15～64歳人口に対する65歳以上人口の比率（人口の高齢化の程度を示す指標）

$$\text{老年人口指数} = \frac{65\text{歳以上人口}}{15\sim 64\text{歳人口}} \times 100$$

③ 従属人口指数：15～64歳人口に対する15歳未満人口と65歳以上人口の計の比率

（働き手である生産年齢人口（15～64歳）100人が、働き手でない年少者（15歳未満）と高齢者（65歳以上）を何人支えているかを示す指標）

$$\text{従属人口指数} = \frac{(15\text{歳未満人口}) + (65\text{歳以上人口})}{15\sim 64\text{歳人口}} \times 100$$

④ 老年化指数：15歳未満人口に対する65歳以上人口の比率

（人口の高齢化の程度を示す指標。生産年齢人口の多少による影響を除いているため、人口の高齢化の程度をより敏感に示す。）

$$\text{老年化指数} = \frac{65\text{歳以上人口}}{15\text{歳未満人口}} \times 100$$

○ 長野県の人口ピラミッド

令和7年4月1日現在

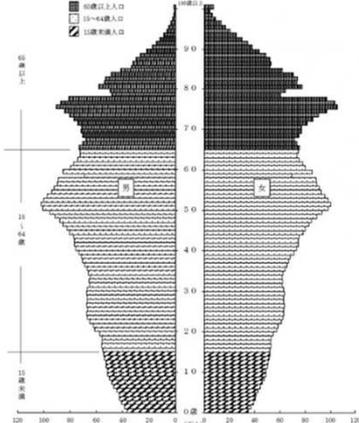
日中戦争の動員による出生減
昭和13～14年(1938～1939年)

終戦前後における出生減
昭和20～21年(1945～1946年)

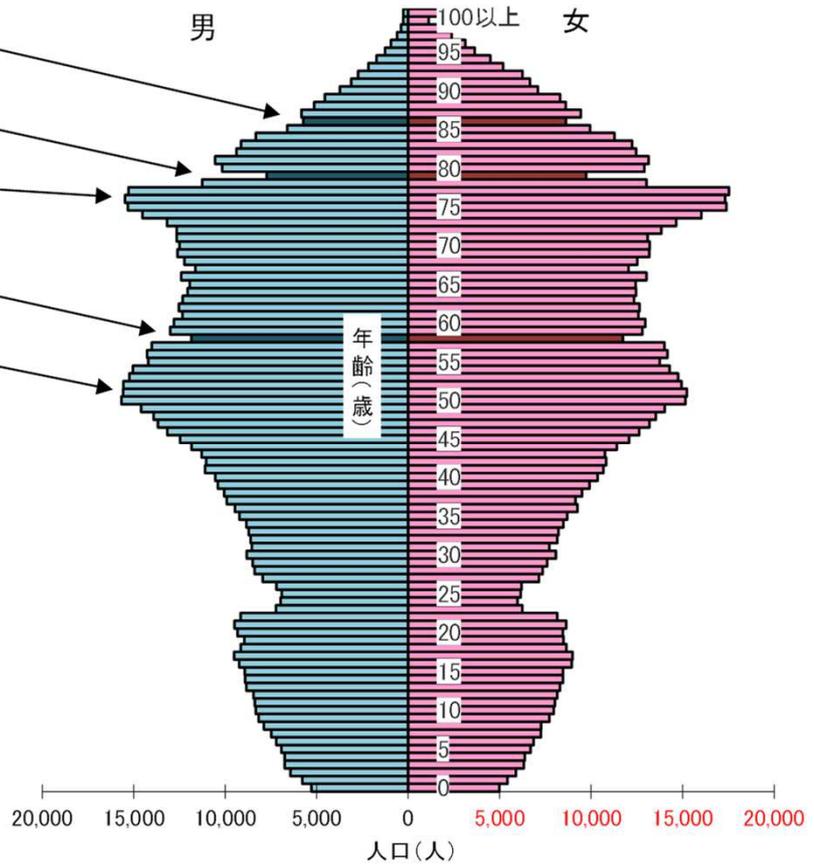
第1次ベビーブーム
昭和22～24年(1947～1949年)

ひのえまの出生減
昭和41年(1966年)

第2次ベビーブーム
昭和46～49年(1971～1974年)



【参考: 全国の人口ピラミッド】
(令和6(2024)年10月1日現在)
※総務省統計局「人口推計」



○ 65歳以上人口の割合の高い市町村・低い市町村

令和7年4月1日

| 順位 | 市町村名 | 人口総数 | 65歳以上人口 | 65歳以上人口割合 |
|----|------|---------|---------|-----------|
| | | 人 | 人 | % |
| 1 | 天龍村 | 962 | 598 | 62.2 |
| 2 | 栄村 | 1,439 | 820 | 57.0 |
| 3 | 根羽村 | 770 | 403 | 52.3 |
| 4 | 阿南町 | 3,762 | 1,832 | 49.0 |
| 5 | 筑北村 | 3,732 | 1,825 | 48.9 |
| 6 | 売木村 | 479 | 225 | 48.2 |
| 7 | 小川村 | 2,031 | 954 | 47.0 |
| 8 | 王滝村 | 626 | 288 | 46.1 |
| 9 | 木祖村 | 2,393 | 1,101 | 46.0 |
| 10 | 信濃町 | 7,105 | 3,255 | 45.8 |
| 68 | 長野市 | 359,021 | 108,337 | 31.9 |
| 69 | 上田市 | 149,449 | 46,904 | 31.8 |
| 70 | 箕輪町 | 24,389 | 7,201 | 31.7 |
| 71 | 山形村 | 8,194 | 2,523 | 30.8 |
| 72 | 川上村 | 3,895 | 1,191 | 30.6 |
| 73 | 宮田村 | 8,360 | 2,521 | 30.2 |
| 74 | 塩尻市 | 65,508 | 19,128 | 29.5 |
| 75 | 松本市 | 235,914 | 66,657 | 28.9 |
| 76 | 御代田町 | 16,452 | 4,609 | 28.5 |
| 77 | 南箕輪村 | 16,092 | 3,810 | 23.8 |

令和6年4月1日

| 順位 | 市町村名 | 人口総数 | 65歳以上人口 | 65歳以上人口割合 |
|----|------|---------|---------|-----------|
| | | 人 | 人 | % |
| 1 | 天龍村 | 1,031 | 637 | 61.8 |
| 2 | 栄村 | 1,473 | 851 | 57.8 |
| 3 | 根羽村 | 790 | 417 | 52.8 |
| 4 | 筑北村 | 3,805 | 1,843 | 48.4 |
| 5 | 売木村 | 485 | 227 | 48.0 |
| 6 | 阿南町 | 3,888 | 1,848 | 47.9 |
| 7 | 小川村 | 2,085 | 970 | 46.5 |
| 8 | 木祖村 | 2,447 | 1,123 | 45.9 |
| 9 | 麻績村 | 2,337 | 1,065 | 45.6 |
| 10 | 信濃町 | 7,287 | 3,311 | 45.4 |
| 68 | 長野市 | 361,824 | 108,700 | 31.8 |
| 69 | 上田市 | 150,331 | 47,086 | 31.8 |
| 70 | 箕輪町 | 24,492 | 7,214 | 31.6 |
| 71 | 宮田村 | 8,376 | 2,554 | 30.6 |
| 72 | 山形村 | 8,233 | 2,506 | 30.5 |
| 73 | 川上村 | 3,905 | 1,189 | 30.5 |
| 74 | 塩尻市 | 65,910 | 19,270 | 29.5 |
| 75 | 松本市 | 237,315 | 66,806 | 28.8 |
| 76 | 御代田町 | 16,330 | 4,556 | 28.4 |
| 77 | 南箕輪村 | 16,165 | 3,824 | 23.8 |

(注) 65歳以上人口割合は、人口総数から年齢不詳の人数を除いた人数で除しています。

また、割合は小数点以下第2位で四捨五入しています。

○ 市町村別 65歳以上人口割合の状況
令和7年4月1日現在

