



# 長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和7年1月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和7年1月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人口 **1,985,513 人** (前月比 67 人 増) となりました。

世帯数 **856,286 世帯** (前月比 1,461 世帯 増) となりました。

## 当 月 の 状 況

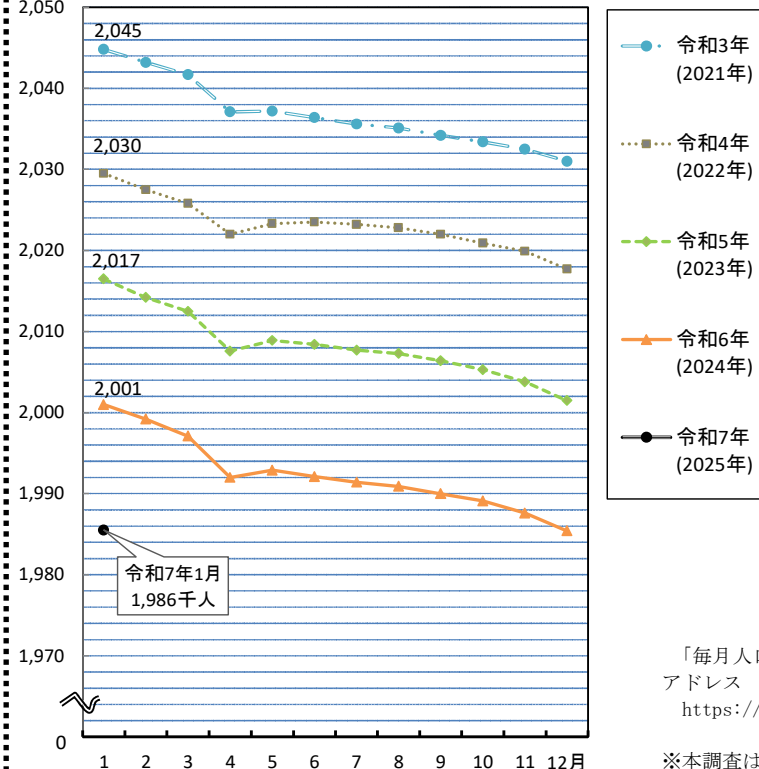
人口と世帯数		前月(令和6年12月1日現在)との比較	増減内訳
総人口	1,985,513 人	人口増減数 67 人	自然増減 △ 1,739 人
男	971,631 人	男 △ 72 人	社会増減 1,806 人
女	1,013,882 人	女 139 人	[ ・転入-転出 1,886 人 ]
			(国外含む県外)
世帯数	856,286 世帯	世帯増減数 1,461 世帯	[ ・その他増減 △ 80 人 ]
		※三角(△)表記はマイナスを表す	(職権記載・消除等)

○ 令和6年12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	801	( △ 13.9 )	死亡	2,540	( 1.8 )
社会動態	転入	4,039	( 17.1 )	転出	2,153	( △ 5.8 )

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は16町村、減少した市町村は59市町村、増減のなかった市町村は2村でした。

長野県の人口の推移(各月1日)



日本人・外国人別人口増減の状況(令和6年12月中)

	人口総数(人)	対前月人口増減(人)	増減内訳	
			自然増減	社会増減
日本人	1,944,772	△ 1,536	△ 1,742	206
外国人	40,741	1,603	3	1,600

主な転入・転出先(令和6年12月中)

順位	転入(人)		転出(人)	
	国	外	国	外
1	2,096	0	552	0
2	478	0	317	0
3	218	0	158	0
4	137	0	150	0
5	136	0	124	0

「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7年（2025年）1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7年1月1日現在				対前月 人口 増減	令和6年12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>856,286</b>	<b>1,985,513</b>	<b>971,631</b>	<b>1,013,882</b>	<b>67</b>	<b>801</b>	<b>2,540</b>	<b>5,977</b>	<b>4,039</b>	<b>3,992</b>	<b>2,153</b>	<b>-80</b>
長野市	159,696	361,045	176,066	184,979	-234	146	389	543	340	529	306	-5
松本市	108,238	237,005	116,324	120,681	-132	102	271	516	300	472	276	-7
上田市	66,470	149,869	73,483	76,386	-66	76	175	302	153	253	137	-16
岡谷市	19,237	45,301	22,054	23,247	-53	24	68	77	42	84	29	-2
飯田市	39,192	93,397	45,238	48,159	-92	52	153	148	88	135	81	-4
諏訪市	21,362	47,032	23,019	24,013	-32	19	64	154	92	139	70	-2
須坂市	19,398	48,350	23,753	24,597	-30	19	73	95	36	71	32	0
小諸市	17,452	40,274	19,662	20,612	-19	15	56	127	83	107	59	2
伊那市	27,966	63,758	31,285	32,473	-1	29	91	174	87	111	53	-2
駒ヶ根市	13,477	31,092	15,294	15,798	-47	10	41	62	32	77	31	-1
中野市	16,296	40,447	19,632	20,815	-87	13	62	57	25	94	45	-1
大町市	10,848	24,426	11,854	12,572	-43	3	45	55	35	55	29	-1
飯山市	7,157	17,946	8,741	9,205	-1	3	25	70	54	44	18	-5
茅野市	24,717	55,078	27,646	27,432	-75	15	62	116	75	139	90	-5
塩尻市	29,004	65,668	32,987	32,681	-57	47	92	152	52	163	81	-1
佐久市	41,354	96,856	47,400	49,456	-61	33	112	216	121	202	129	4
千曲市	22,804	57,525	27,716	29,809	-4	30	68	119	33	86	36	1
東御市	11,576	29,055	14,339	14,716	-35	8	42	56	20	56	21	-1
安曇野市	38,251	92,801	44,740	48,061	-56	29	108	181	90	162	77	4
<b>市計</b>	<b>694,495</b>	<b>1,596,925</b>	<b>781,233</b>	<b>815,692</b>	<b>-1,125</b>	<b>673</b>	<b>1,997</b>	<b>3,220</b>	<b>1,758</b>	<b>2,979</b>	<b>1,600</b>	<b>-42</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>7,991</b>	<b>21,625</b>	<b>10,964</b>	<b>10,661</b>	<b>-148</b>	<b>10</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>165</b>	<b>126</b>	<b>0</b>
小海町	1,773	4,010	1,974	2,036	-23	1	10	9	4	23	14	0
佐久穂町	3,929	9,640	4,709	4,931	-12	6	14	13	4	17	6	0
川上村	724	3,518	1,951	1,567	-74	2	3	3	1	76	69	0
南牧村	873	2,900	1,555	1,345	-28	1	2	12	10	39	33	0
南相木村	388	888	437	451	0	0	1	1	1	0	0	0
北相木村	304	669	338	331	-11	0	1	0	0	10	4	0
<b>北佐久郡</b>	<b>19,501</b>	<b>42,578</b>	<b>20,752</b>	<b>21,826</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>235</b>	<b>171</b>	<b>176</b>	<b>118</b>	<b>-6</b>
軽井沢町	9,359	19,948	9,555	10,393	-9	4	23	101	89	89	60	-2
御代田町	7,536	16,433	8,093	8,340	12	3	10	94	48	71	50	-4
立科町	2,606	6,197	3,104	3,093	9	2	17	40	34	16	8	0
<b>小県郡</b>	<b>3,852</b>	<b>9,083</b>	<b>4,486</b>	<b>4,597</b>	<b>-15</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
長和町	2,304	5,215	2,609	2,606	-17	0	13	8	5	12	4	0
青木村	1,548	3,868	1,877	1,991	2	2	1	8	6	7	4	0
<b>諏訪郡</b>	<b>16,742</b>	<b>39,503</b>	<b>19,112</b>	<b>20,391</b>	<b>-36</b>	<b>7</b>	<b>50</b>	<b>83</b>	<b>63</b>	<b>76</b>	<b>53</b>	<b>0</b>
下諏訪町	7,779	17,991	8,660	9,331	-27	5	25	31	23	37	20	-1
富士見町	5,874	13,796	6,727	7,069	-19	1	20	27	20	27	21	0
原村	3,089	7,716	3,725	3,991	10	1	5	25	20	12	12	1
<b>上伊那郡</b>	<b>33,399</b>	<b>79,440</b>	<b>39,099</b>	<b>40,341</b>	<b>-18</b>	<b>37</b>	<b>93</b>	<b>175</b>	<b>73</b>	<b>137</b>	<b>45</b>	<b>0</b>
辰野町	7,047	17,382	8,404	8,978	-14	7	37	39	16	23	9	0
箕輪町	10,270	24,517	12,295	12,222	8	12	21	68	30	53	18	2
飯島町	3,562	8,551	4,166	4,385	-8	0	10	15	9	13	4	0
南箕輪村	7,141	16,179	8,053	8,126	10	15	14	37	11	27	6	-1
中川村	1,763	4,444	2,107	2,337	-9	0	3	1	1	6	0	-1
宮田村	3,616	8,367	4,074	4,293	-5	3	8	15	6	15	8	0

総数

市町村名	令和7年1月1日現在				対前月 人口 増減	令和6年12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>20,448</b>	<b>53,975</b>	<b>26,296</b>	<b>27,679</b>	<b>-76</b>	<b>18</b>	<b>104</b>	<b>123</b>	<b>57</b>	<b>113</b>	<b>60</b>	<b>0</b>
松川町	4,537	11,981	5,841	6,140	-17	1	25	33	20	26	15	0
高森町	4,568	12,450	6,045	6,405	-12	8	23	33	17	30	11	0
阿南町	1,461	3,802	1,825	1,977	-8	3	14	9	2	6	2	0
阿智村	2,184	5,742	2,759	2,983	-7	3	11	14	5	13	9	0
平谷村	193	368	185	183	-2	0	1	0	0	1	0	0
根羽村	376	778	396	382	-5	0	0	0	0	5	5	0
下條村	1,136	3,280	1,580	1,700	-5	1	8	4	1	2	0	0
壳木村	270	495	242	253	-5	0	1	1	1	5	3	0
天龍村	483	991	469	522	-1	0	0	2	1	3	1	0
泰阜村	551	1,378	646	732	-2	0	4	3	1	1	1	0
喬木村	2,017	5,600	2,747	2,853	-2	1	9	11	6	5	0	0
豊丘村	2,178	6,202	3,076	3,126	-6	1	4	12	2	15	12	0
大鹿村	494	908	485	423	-4	0	4	1	1	1	1	0
<b>木曾郡</b>	<b>10,533</b>	<b>23,173</b>	<b>11,306</b>	<b>11,867</b>	<b>-50</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>43</b>	<b>29</b>	<b>0</b>
上松町	1,709	3,775	1,885	1,890	-8	0	8	5	0	5	5	0
南木曾町	1,539	3,572	1,757	1,815	-18	0	5	3	3	16	14	0
木曾町	4,552	9,709	4,740	4,969	-11	0	13	14	8	12	6	0
木祖村	975	2,412	1,101	1,311	-5	1	5	1	1	2	1	0
王滝村	356	639	302	337	0	0	1	2	1	1	0	0
大桑村	1,402	3,066	1,521	1,545	-8	0	4	3	3	7	3	0
<b>東筑摩郡</b>	<b>7,824</b>	<b>19,886</b>	<b>9,752</b>	<b>10,134</b>	<b>-38</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>1</b>
麻績村	880	2,311	1,102	1,209	-9	3	8	1	0	5	4	0
生坂村	663	1,531	772	759	-3	0	1	2	2	4	1	0
山形村	3,135	8,223	4,024	4,199	-11	3	7	9	5	16	7	0
朝日村	1,494	4,033	1,975	2,058	-11	0	11	17	5	18	2	1
筑北村	1,652	3,788	1,879	1,909	-4	1	3	5	4	7	0	0
<b>北安曇郡</b>	<b>13,674</b>	<b>30,488</b>	<b>15,022</b>	<b>15,466</b>	<b>1,213</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>1,361</b>	<b>1,307</b>	<b>85</b>	<b>40</b>	<b>-26</b>
池田町	3,610	8,782	4,261	4,521	-22	0	18	16	6	19	3	-1
松川村	3,720	9,541	4,592	4,949	14	7	16	38	11	15	7	0
白馬村	5,004	9,486	4,759	4,727	1,038	1	9	1,103	1,091	34	21	-23
小谷村	1,340	2,679	1,410	1,269	183	1	3	204	199	17	9	-2
<b>埴科郡</b>	<b>5,473</b>	<b>13,108</b>	<b>6,497</b>	<b>6,611</b>	<b>-18</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>-1</b>
坂城町	5,473	13,108	6,497	6,611	-18	5	16	24	9	30	16	-1
<b>上高井郡</b>	<b>6,245</b>	<b>16,796</b>	<b>8,096</b>	<b>8,700</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
小布施町	3,912	10,642	5,066	5,576	12	4	12	35	11	15	5	0
高山村	2,333	6,154	3,030	3,124	4	6	5	12	5	9	3	0
<b>下高井郡</b>	<b>7,626</b>	<b>17,959</b>	<b>8,724</b>	<b>9,235</b>	<b>399</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>483</b>	<b>449</b>	<b>56</b>	<b>18</b>	<b>-5</b>
山ノ内町	4,567	10,587	5,155	5,432	102	2	12	147	132	33	11	-2
木島平村	1,543	4,014	1,947	2,067	-3	0	9	19	8	13	3	0
野沢温泉村	1,516	3,358	1,622	1,736	300	0	4	317	309	10	4	-3
<b>上水内郡</b>	<b>7,821</b>	<b>18,924</b>	<b>9,306</b>	<b>9,618</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>108</b>	<b>71</b>	<b>35</b>	<b>15</b>	<b>-1</b>
信濃町	3,109	7,203	3,541	3,662	38	0	7	61	55	16	9	0
飯綱町	3,775	9,690	4,749	4,941	11	9	19	35	8	13	6	-1
小川村	937	2,031	1,016	1,015	4	1	3	12	8	6	0	0
<b>下水内郡</b>	<b>662</b>	<b>1,463</b>	<b>696</b>	<b>767</b>	<b>-3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
栄村	662	1,463	696	767	-3	1	2	2	2	4	3	0
<b>郡計</b>	<b>161,791</b>	<b>388,001</b>	<b>190,108</b>	<b>197,893</b>	<b>1,291</b>	<b>128</b>	<b>543</b>	<b>2,757</b>	<b>2,281</b>	<b>1,013</b>	<b>553</b>	<b>-38</b>

令和7年（2025年）1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7年1月1日現在			対前月 人口 増減	令和6年12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>1,944,772</b>	<b>952,977</b>	<b>991,795</b>	<b>-1,536</b>	<b>789</b>	<b>2,531</b>	<b>3,496</b>	<b>1,696</b>	<b>3,220</b>	<b>1,496</b>	<b>6</b>	
長野市	357,315	174,384	182,931	-250	146	388	460	264	470	260	2	
松本市	232,960	114,541	118,419	-139	102	268	459	251	434	244	2	
上田市	145,807	71,502	74,305	-58	72	174	240	107	191	86	-5	
岡谷市	44,444	21,663	22,781	-51	22	68	67	34	71	18	-1	
飯田市	91,262	44,366	46,896	-101	52	153	109	54	109	57	0	
諏訪市	45,534	22,307	23,227	-49	19	64	102	45	107	46	1	
須坂市	47,554	23,432	24,122	-36	18	73	82	28	64	25	1	
小諸市	39,211	19,292	19,919	-32	15	56	89	52	82	35	2	
伊那市	61,972	30,488	31,484	-6	28	91	143	61	86	36	0	
駒ヶ根市	30,302	14,937	15,365	-49	9	41	52	23	69	24	0	
中野市	39,605	19,380	20,225	-77	13	62	45	17	73	25	0	
大町市	23,779	11,645	12,134	-50	3	44	33	17	42	19	0	
飯山市	17,691	8,640	9,051	-32	3	25	23	9	32	9	-1	
茅野市	53,925	27,079	26,846	-48	15	62	96	58	95	52	-2	
塩尻市	64,268	32,302	31,966	-51	47	92	134	36	139	61	-1	
佐久市	95,488	46,854	48,634	-67	33	112	183	97	174	104	3	
千曲市	56,549	27,284	29,265	-9	29	68	103	25	75	26	2	
東御市	28,415	14,012	14,403	-34	8	42	56	20	56	21	0	
安曇野市	91,378	44,147	47,231	-63	29	108	155	68	142	61	3	
<b>市計</b>	<b>1,567,459</b>	<b>768,255</b>	<b>799,204</b>	<b>-1,202</b>	<b>663</b>	<b>1,991</b>	<b>2,631</b>	<b>1,266</b>	<b>2,511</b>	<b>1,209</b>	<b>6</b>	
<b>南佐久郡</b>	<b>20,771</b>	<b>10,286</b>	<b>10,485</b>	<b>-43</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>52</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	
小海町	3,910	1,903	2,007	-17	1	10	6	1	14	6	0	
佐久穂町	9,547	4,667	4,880	-10	6	13	12	3	15	4	0	
川上村	3,192	1,661	1,531	-9	2	3	3	1	11	5	0	
南牧村	2,616	1,314	1,302	-1	1	2	7	7	7	2	0	
南相木村	876	436	440	0	0	1	1	1	0	0	0	
北相木村	630	305	325	-6	0	1	0	0	5	0	0	
<b>北佐久郡</b>	<b>41,176</b>	<b>20,066</b>	<b>21,110</b>	<b>-12</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>163</b>	<b>104</b>	<b>133</b>	<b>77</b>	<b>-2</b>	
軽井沢町	19,180	9,171	10,009	-14	4	22	77	65	73	45	0	
御代田町	15,937	7,871	8,066	10	3	10	69	28	50	30	-2	
立科町	6,059	3,024	3,035	-8	2	17	17	11	10	2	0	
<b>小県郡</b>	<b>8,978</b>	<b>4,436</b>	<b>4,542</b>	<b>-17</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	
長和町	5,156	2,591	2,565	-18	0	13	7	4	12	4	0	
青木村	3,822	1,845	1,977	1	2	1	6	4	6	3	0	
<b>諏訪郡</b>	<b>38,709</b>	<b>18,746</b>	<b>19,963</b>	<b>-26</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>74</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	
下諏訪町	17,672	8,534	9,138	-27	5	25	27	19	34	20	0	
富士見町	13,485	6,557	6,928	-16	0	20	22	15	18	13	0	
原村	7,552	3,655	3,897	17	1	5	25	20	4	4	0	
<b>上伊那郡</b>	<b>77,184</b>	<b>38,087</b>	<b>39,097</b>	<b>-23</b>	<b>37</b>	<b>93</b>	<b>140</b>	<b>45</b>	<b>108</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	
辰野町	16,978	8,230	8,748	-16	7	37	30	9	16	4	0	
箕輪町	23,743	11,932	11,811	4	12	21	55	20	43	11	1	
飯島町	8,273	4,042	4,231	-11	0	10	9	3	10	1	0	
南箕輪村	15,816	7,888	7,928	8	15	14	31	7	24	3	0	
中川村	4,369	2,081	2,288	-7	0	3	1	1	5	0	0	
宮田村	8,005	3,914	4,091	-1	3	8	14	5	10	3	0	

日本人

市町村名	令和7年1月1日現在			対前月 人口 増減	令和6年12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>52,957</b>	<b>25,844</b>	<b>27,113</b>	<b>-88</b>	<b>17</b>	<b>104</b>	<b>92</b>	<b>29</b>	<b>93</b>	<b>40</b>	<b>0</b>
松川町	11,805	5,740	6,065	-20	1	25	23	10	19	8	0
高森町	12,207	5,929	6,278	-23	8	23	18	3	26	7	0
阿南町	3,740	1,816	1,924	-9	2	14	9	2	6	2	0
阿智村	5,533	2,666	2,867	-9	3	11	9	2	10	6	0
平谷村	365	182	183	-2	0	1	0	0	1	0	0
根羽村	756	390	366	-3	0	0	0	0	3	3	0
下條村	3,248	1,572	1,676	-5	1	8	4	1	2	0	0
売木村	486	237	249	-5	0	1	1	1	5	3	0
天龍村	978	465	513	-2	0	0	1	0	3	1	0
泰阜村	1,357	638	719	-2	0	4	3	1	1	1	0
喬木村	5,536	2,720	2,816	-2	1	9	11	6	5	0	0
豊丘村	6,054	3,016	3,038	-3	1	4	12	2	12	9	0
大鹿村	892	473	419	-3	0	4	1	1	0	0	0
<b>木曾郡</b>	<b>22,800</b>	<b>11,207</b>	<b>11,593</b>	<b>-52</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>0</b>
上松町	3,683	1,870	1,813	-9	0	8	4	0	5	5	0
南木曾町	3,528	1,741	1,787	-18	0	5	3	3	16	14	0
木曾町	9,571	4,709	4,862	-12	0	13	12	6	11	5	0
木祖村	2,389	1,096	1,293	-4	1	5	1	1	1	1	0
王滝村	627	300	327	1	0	1	2	1	0	0	0
大桑村	3,002	1,491	1,511	-10	0	4	1	1	7	3	0
<b>東筑摩郡</b>	<b>19,563</b>	<b>9,622</b>	<b>9,941</b>	<b>-38</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
麻績村	2,294	1,100	1,194	-9	3	8	1	0	5	4	0
生坂村	1,513	765	748	-3	0	1	1	1	3	0	0
山形村	8,028	3,944	4,084	-8	3	7	9	5	13	4	0
朝日村	3,974	1,948	2,026	-13	0	11	15	4	18	2	1
筑北村	3,754	1,865	1,889	-5	1	3	4	3	7	0	0
<b>北安曇郡</b>	<b>28,239</b>	<b>13,802</b>	<b>14,437</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>122</b>	<b>77</b>	<b>58</b>	<b>21</b>	<b>1</b>
池田町	8,681	4,220	4,461	-23	0	17	13	3	18	2	-1
松川村	9,386	4,525	4,861	14	7	16	38	11	15	7	0
白馬村	7,798	3,818	3,980	40	1	9	62	56	16	7	2
小谷村	2,374	1,239	1,135	-2	1	3	9	7	9	5	0
<b>埴科郡</b>	<b>12,586</b>	<b>6,147</b>	<b>6,439</b>	<b>-3</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
坂城町	12,586	6,147	6,439	-3	5	16	20	5	12	2	0
<b>上高井郡</b>	<b>16,597</b>	<b>8,005</b>	<b>8,592</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>43</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
小布施町	10,549	5,035	5,514	9	4	12	32	8	15	5	0
高山村	6,048	2,970	3,078	4	6	5	11	4	8	2	0
<b>下高井郡</b>	<b>17,105</b>	<b>8,345</b>	<b>8,760</b>	<b>-14</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	<b>49</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
山ノ内町	10,170	4,991	5,179	-12	2	12	21	12	23	5	0
木島平村	3,975	1,931	2,044	-9	0	9	13	2	13	3	0
野沢温泉村	2,960	1,423	1,537	7	0	4	15	13	4	1	0
<b>上水内郡</b>	<b>18,699</b>	<b>9,199</b>	<b>9,500</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>65</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>-1</b>
信濃町	7,035	3,457	3,578	1	0	7	19	14	11	5	0
飯綱町	9,651	4,735	4,916	15	9	19	35	8	9	2	-1
小川村	2,013	1,007	1,006	3	1	3	11	7	6	0	0
<b>下水内郡</b>	<b>1,443</b>	<b>691</b>	<b>752</b>	<b>-3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
栄村	1,443	691	752	-3	1	2	2	2	4	3	0
<b>郡計</b>	<b>376,807</b>	<b>184,483</b>	<b>192,324</b>	<b>-258</b>	<b>126</b>	<b>540</b>	<b>865</b>	<b>430</b>	<b>709</b>	<b>287</b>	<b>0</b>

令和7年(2025年)1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 —

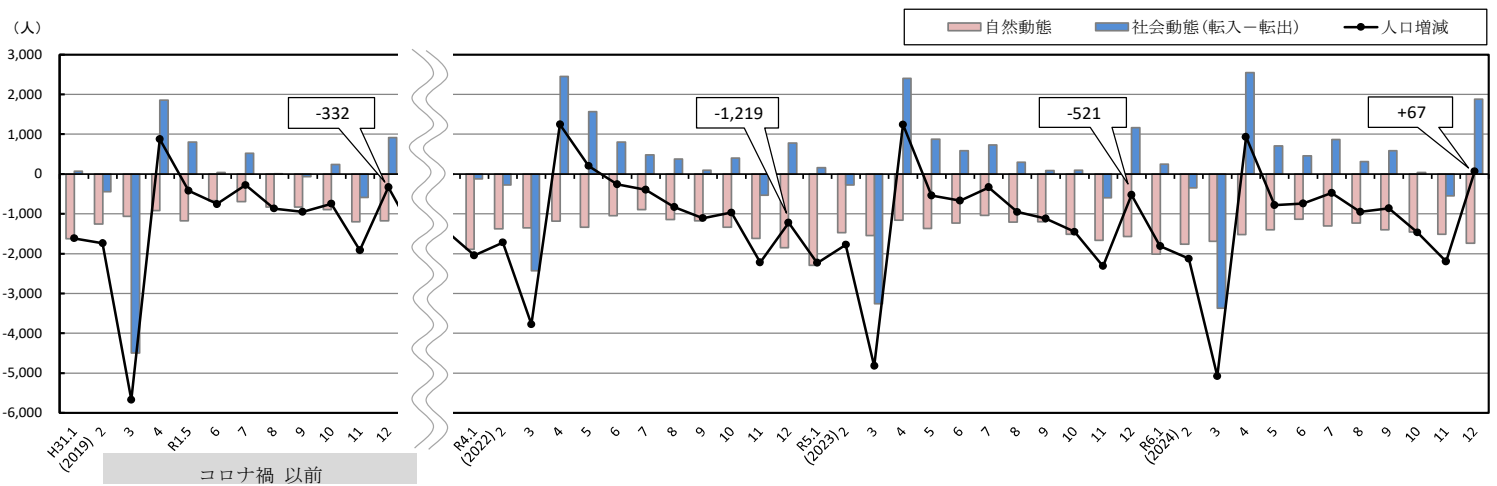
外国人

市町村名	令和7年1月1日現在			対前月 人口 増減	令和6年12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>40,741</b>	<b>18,654</b>	<b>22,087</b>	<b>1,603</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>2,481</b>	<b>2,343</b>	<b>772</b>	<b>657</b>	<b>-86</b>
長野市	3,730	1,682	2,048	16	0	1	83	76	59	46	-7
松本市	4,045	1,783	2,262	7	0	3	57	49	38	32	-9
上田市	4,062	1,981	2,081	-8	4	1	62	46	62	51	-11
岡谷市	857	391	466	-2	2	0	10	8	13	11	-1
飯田市	2,135	872	1,263	9	0	0	39	34	26	24	-4
諏訪市	1,498	712	786	17	0	0	52	47	32	24	-3
須坂市	796	321	475	6	1	0	13	8	7	7	-1
小諸市	1,063	370	693	13	0	0	38	31	25	24	0
伊那市	1,786	797	989	5	1	0	31	26	25	17	-2
駒ヶ根市	790	357	433	2	1	0	10	9	8	7	-1
中野市	842	252	590	-10	0	0	12	8	21	20	-1
大町市	647	209	438	7	0	1	22	18	13	10	-1
飯山市	255	101	154	31	0	0	47	45	12	9	-4
茅野市	1,153	567	586	-27	0	0	20	17	44	38	-3
塩尻市	1,400	685	715	-6	0	0	18	16	24	20	0
佐久市	1,368	546	822	6	0	0	33	24	28	25	1
千曲市	976	432	544	5	1	0	16	8	11	10	-1
東御市	640	327	313	-1	0	0	0	0	0	0	-1
安曇野市	1,423	593	830	7	0	0	26	22	20	16	1
<b>市計</b>	<b>29,466</b>	<b>12,978</b>	<b>16,488</b>	<b>77</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>589</b>	<b>492</b>	<b>468</b>	<b>391</b>	<b>-48</b>
<b>南佐久郡</b>	<b>854</b>	<b>678</b>	<b>176</b>	<b>-105</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>113</b>	<b>109</b>	<b>0</b>
小海町	100	71	29	-6	0	0	3	3	9	8	0
佐久穂町	93	42	51	-2	0	1	1	1	2	2	0
川上村	326	290	36	-65	0	0	0	0	65	64	0
南牧村	284	241	43	-27	0	0	5	3	32	31	0
南相木村	12	1	11	0	0	0	0	0	0	0	0
北相木村	39	33	6	-5	0	0	0	0	5	4	0
<b>北佐久郡</b>	<b>1,402</b>	<b>686</b>	<b>716</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>67</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>-4</b>
軽井沢町	768	384	384	5	0	1	24	24	16	15	-2
御代田町	496	222	274	2	0	0	25	20	21	20	-2
立科町	138	80	58	17	0	0	23	23	6	6	0
<b>小県郡</b>	<b>105</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
長和町	59	18	41	1	0	0	1	1	0	0	0
青木村	46	32	14	1	0	0	2	2	1	1	0
<b>諏訪郡</b>	<b>794</b>	<b>366</b>	<b>428</b>	<b>-10</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>0</b>
下諏訪町	319	126	193	0	0	0	4	4	3	0	-1
富士見町	311	170	141	-3	1	0	5	5	9	8	0
原村	164	70	94	-7	0	0	0	0	8	8	1
<b>上伊那郡</b>	<b>2,256</b>	<b>1,012</b>	<b>1,244</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>-1</b>
辰野町	404	174	230	2	0	0	9	7	7	5	0
箕輪町	774	363	411	4	0	0	13	10	10	7	1
飯島町	278	124	154	3	0	0	6	6	3	3	0
南箕輪村	363	165	198	2	0	0	6	4	3	3	-1
中川村	75	26	49	-2	0	0	0	0	1	0	-1
宮田村	362	160	202	-4	0	0	1	1	5	5	0

外国人

市町村名	令和7年1月1日現在			対前月 人口 増減	令和6年12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>1,018</b>	<b>452</b>	<b>566</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0</b>
松川町	176	101	75	3	0	0	10	10	7	7	0
高森町	243	116	127	11	0	0	15	14	4	4	0
阿南町	62	9	53	1	1	0	0	0	0	0	0
阿智村	209	93	116	2	0	0	5	3	3	3	0
平谷村	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根羽村	22	6	16	-2	0	0	0	0	2	2	0
下條村	32	8	24	0	0	0	0	0	0	0	0
壳木村	9	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0
天龍村	13	4	9	1	0	0	1	1	0	0	0
泰阜村	21	8	13	0	0	0	0	0	0	0	0
喬木村	64	27	37	0	0	0	0	0	0	0	0
豊丘村	148	60	88	-3	0	0	0	0	3	3	0
大鹿村	16	12	4	-1	0	0	0	0	1	1	0
<b>木曾郡</b>	<b>373</b>	<b>99</b>	<b>274</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
上松町	92	15	77	1	0	0	1	0	0	0	0
南木曾町	44	16	28	0	0	0	0	0	0	0	0
木曾町	138	31	107	1	0	0	2	2	1	1	0
木祖村	23	5	18	-1	0	0	0	0	1	0	0
王滝村	12	2	10	-1	0	0	0	0	1	0	0
大桑村	64	30	34	2	0	0	2	2	0	0	0
<b>東筑摩郡</b>	<b>323</b>	<b>130</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
麻績村	17	2	15	0	0	0	0	0	0	0	0
生坂村	18	7	11	0	0	0	1	1	1	1	0
山形村	195	80	115	-3	0	0	0	0	3	3	0
朝日村	59	27	32	2	0	0	2	1	0	0	0
筑北村	34	14	20	1	0	0	1	1	0	0	0
<b>北安曇郡</b>	<b>2,249</b>	<b>1,220</b>	<b>1,029</b>	<b>1,184</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1,239</b>	<b>1,230</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>-27</b>
池田町	101	41	60	1	0	1	3	3	1	1	0
松川村	155	67	88	0	0	0	0	0	0	0	0
白馬村	1,688	941	747	998	0	0	1,041	1,035	18	14	-25
小谷村	305	171	134	185	0	0	195	192	8	4	-2
<b>埴科郡</b>	<b>522</b>	<b>350</b>	<b>172</b>	<b>-15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>-1</b>
坂城町	522	350	172	-15	0	0	4	4	18	14	-1
<b>上高井郡</b>	<b>199</b>	<b>91</b>	<b>108</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
小布施町	93	31	62	3	0	0	3	3	0	0	0
高山村	106	60	46	0	0	0	1	1	1	1	0
<b>下高井郡</b>	<b>854</b>	<b>379</b>	<b>475</b>	<b>413</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>434</b>	<b>422</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>-5</b>
山ノ内町	417	164	253	114	0	0	126	120	10	6	-2
木島平村	39	16	23	6	0	0	6	6	0	0	0
野沢温泉村	398	199	199	293	0	0	302	296	6	3	-3
<b>上水内郡</b>	<b>225</b>	<b>107</b>	<b>118</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>0</b>
信濃町	168	84	84	37	0	0	42	41	5	4	0
飯綱町	39	14	25	-4	0	0	0	0	4	4	0
小川村	18	9	9	1	0	0	1	1	0	0	0
<b>下水内郡</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
栄村	20	5	15	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>郡計</b>	<b>11,194</b>	<b>5,625</b>	<b>5,569</b>	<b>1,549</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1,892</b>	<b>1,851</b>	<b>304</b>	<b>266</b>	<b>-38</b>

自然動態、社会動態、人口増減の推移（平成31年1月中～令和6年12月中 ※令和2～3年を除く）



（上段）令和6年 （中段）令和5年 （下段）コロナ禍以前の過去3年（平成29～令和元年）平均

	自然動態				社会動態				その他 (人)
	出生 (人)	前年同月比 (%)	死亡 (人)	前年同月比 (%)	転入 (人)	前年同月比 (%)	転出 (人)	前年同月比 (%)	
1月	958	△ 2.6	2,972	△ 9.3	2,628	6.1	2,381	2.7	△ 42
	984	△ 5.2	3,275	12.0	2,477	36.4	2,319	19.5	△ 96
	1,287	—	2,803	—	2,163	—	2,030	—	△ 65
2月	820	△ 11.4	2,576	7.5	2,506	△ 2.0	2,849	0.8	△ 29
	926	△ 0.3	2,396	4.0	2,557	32.4	2,827	28.3	△ 33
	1,084	—	2,297	—	2,060	—	2,407	—	△ 1
3月	861	△ 9.6	2,548	2.2	7,283	△ 0.3	10,653	0.9	△ 20
	952	△ 9.2	2,493	3.9	7,306	△ 2.4	10,561	6.6	△ 22
	1,166	—	2,200	—	6,580	—	10,665	—	△ 18
4月	878	△ 4.4	2,393	15.1	6,840	9.6	4,293	12.0	△ 103
	918	0.9	2,079	△ 0.7	6,241	2.1	3,833	4.6	△ 4
	1,083	—	2,013	—	6,188	—	4,037	—	△ 187
5月	947	△ 6.1	2,344	△ 1.2	3,247	△ 5.7	2,536	△ 1.3	△ 93
	1,008	△ 1.0	2,373	0.9	3,445	△ 16.0	2,569	1.4	△ 48
	1,290	—	2,272	—	2,971	—	2,342	—	△ 37
6月	827	△ 8.1	1,962	△ 7.9	2,654	△ 10.2	2,192	△ 7.5	△ 66
	900	△ 10.0	2,130	4.1	2,956	△ 8.7	2,370	△ 2.8	△ 27
	1,125	—	1,806	—	2,294	—	2,098	—	△ 117
7月	969	4.2	2,272	15.3	3,296	6.8	2,432	3.3	△ 34
	930	△ 11.6	1,970	1.5	3,085	7.0	2,355	△ 1.7	△ 25
	1,258	—	1,955	—	2,954	—	2,304	—	△ 92
8月	955	△ 4.5	2,187	△ 0.7	2,604	△ 5.0	2,289	△ 6.4	△ 34
	1,000	△ 14.5	2,203	△ 4.8	2,742	△ 8.2	2,446	△ 6.4	△ 47
	1,277	—	1,956	—	2,522	—	2,433	—	△ 78
9月	902	△ 5.5	2,297	6.6	2,927	17.3	2,339	△ 2.7	△ 53
	954	△ 13.2	2,155	△ 5.3	2,495	△ 2.4	2,405	△ 2.4	△ 8
	1,167	—	1,863	—	2,263	—	2,343	—	△ 50
10月	945	△ 2.0	2,399	△ 3.0	2,865	0.5	2,827	2.6	△ 50
	964	△ 7.2	2,474	4.4	2,851	△ 0.2	2,755	12.0	△ 37
	1,272	—	2,211	—	2,665	—	2,471	—	△ 147
11月	846	△ 3.1	2,358	△ 7.0	2,274	△ 6.3	2,818	△ 6.6	△ 136
	873	△ 18.6	2,535	△ 5.7	2,426	1.1	3,017	2.9	△ 58
	1,141	—	2,221	—	2,170	—	2,774	—	△ 169
12月	801	△ 13.9	2,540	1.8	4,039	17.1	2,153	△ 5.8	△ 80
	930	3.3	2,495	△ 9.4	3,449	18.3	2,285	6.8	△ 120
	1,126	—	2,158	—	2,917	—	2,068	—	△ 77
1～12	10,709	△ 5.6	28,848	0.9	43,163	2.7	39,762	0.1	△ 740
	11,339	△ 6.3	28,578	0.4	42,030	1.8	39,742	5.4	△ 525
月計	14,276	—	25,755	—	37,747	—	37,972	—	△ 1,038

※ 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、コロナ禍以前の過去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6年12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)	4,039	2,108	1,931	590	2,153	1,272	881	△ 132	1,886	836	1,050	722
北海道	55	23	32	8	36	17	19	△ 5	19	6	13	13
青森	7	3	4	1	7	4	3	3	0	△ 1	1	△ 2
岩手	9	6	3	4	10	5	5	2	△ 1	1	△ 2	2
宮城	9	6	3	△ 8	9	6	3	△ 4	0	0	0	△ 4
秋田	4	2	2	△ 2	6	4	2	△ 1	△ 2	△ 2	0	△ 1
山形	5	1	4	△ 4	6	2	4	△ 1	△ 1	△ 1	0	△ 3
福島	22	11	11	10	11	8	3	△ 9	11	3	8	19
茨城	44	22	22	△ 4	26	19	7	△ 5	18	3	15	1
栃木	19	9	10	1	26	14	12	△ 18	△ 7	△ 5	△ 2	19
群馬	65	43	22	△ 16	54	28	26	△ 9	11	15	△ 4	△ 7
埼玉	137	81	56	△ 25	150	86	64	△ 10	△ 13	△ 5	△ 8	△ 15
千葉	99	56	43	△ 32	91	42	49	△ 9	8	14	△ 6	△ 23
東京都	478	236	242	60	317	157	160	△ 18	161	79	82	78
神奈川県	218	106	112	24	158	97	61	12	60	9	51	12
新潟	57	37	20	△ 2	65	35	30	△ 24	△ 8	2	△ 10	22
富山	20	10	10	△ 4	24	17	7	3	△ 4	△ 7	3	△ 7
石川	26	14	12	9	24	13	11	7	2	1	1	2
福井	15	10	5	4	10	7	3	2	5	3	2	2
山梨	47	25	22	12	46	22	24	△ 9	1	3	△ 2	21
岐阜	28	15	13	△ 19	44	29	15	0	△ 16	△ 14	△ 2	△ 19
静岡県	61	43	18	△ 3	54	35	19	△ 8	7	8	△ 1	5
愛知県	136	78	58	△ 12	124	74	50	△ 37	12	4	8	25
三重	20	10	10	3	25	16	9	11	△ 5	△ 6	1	△ 8
滋賀	13	10	3	△ 9	14	8	6	5	△ 1	2	△ 3	△ 14
京都	43	18	25	16	29	16	13	1	14	2	12	15
大阪	96	48	48	14	60	37	23	10	36	11	25	4
兵庫県	28	11	17	△ 2	36	27	9	△ 2	△ 8	△ 16	8	0
奈良	10	4	6	5	7	5	2	2	3	△ 1	4	3
和歌山	7	2	5	2	12	8	4	7	△ 5	△ 6	1	△ 5
鳥取	3	1	2	△ 4	0	0	0	△ 2	3	1	2	△ 2
島根	4	1	3	0	3	2	1	0	1	△ 1	2	0
岡山	10	6	4	△ 1	5	1	4	△ 13	5	5	0	12
広島	18	10	8	0	12	7	5	2	6	3	3	△ 2
山口	6	1	5	△ 1	4	3	1	2	2	△ 2	4	△ 3
徳島	4	1	3	3	1	1	0	△ 2	3	0	3	5
香川県	7	4	3	2	3	2	1	0	4	2	2	2
愛媛	8	4	4	△ 3	4	2	2	△ 5	4	2	2	2
高知	5	4	1	3	2	2	0	△ 1	3	2	1	4
福岡	19	7	12	0	24	16	8	3	△ 5	△ 9	4	△ 3
佐賀	0	0	0	0	3	1	2	△ 5	△ 3	△ 1	△ 2	5
長崎	7	3	4	3	7	2	5	5	0	1	△ 1	△ 2
熊本	10	5	5	0	10	7	3	4	0	△ 2	2	△ 4
大分	6	2	4	1	2	1	1	△ 5	4	1	3	6
宮崎	4	1	3	2	8	6	2	6	△ 4	△ 5	1	△ 4
鹿児島	7	4	3	2	11	8	3	△ 1	△ 4	△ 4	0	3
沖縄	34	20	14	9	20	9	11	8	14	11	3	1
国外	2096	1093	1003	530	552	363	189	△ 25	1544	730	814	555
不明	13	1	12	13	1	1	0	1	12	0	12	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

#### (1) 県計と市町村別人口の合計は一致しません。

県計は、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) 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。

#### (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。

### 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。