

長野県の人口と世帯数(推計結果)

— 令和7年12月1日現在 —

毎月人口異動調査に基づく、令和7年12月1日現在の長野県の人口と世帯数の推計結果は

人 口 1,968,822 人 (前月比 2,054 人 減)となりました。

世帯数 860,538 世帯 (前月比 1,097 世帯 減)となりました。

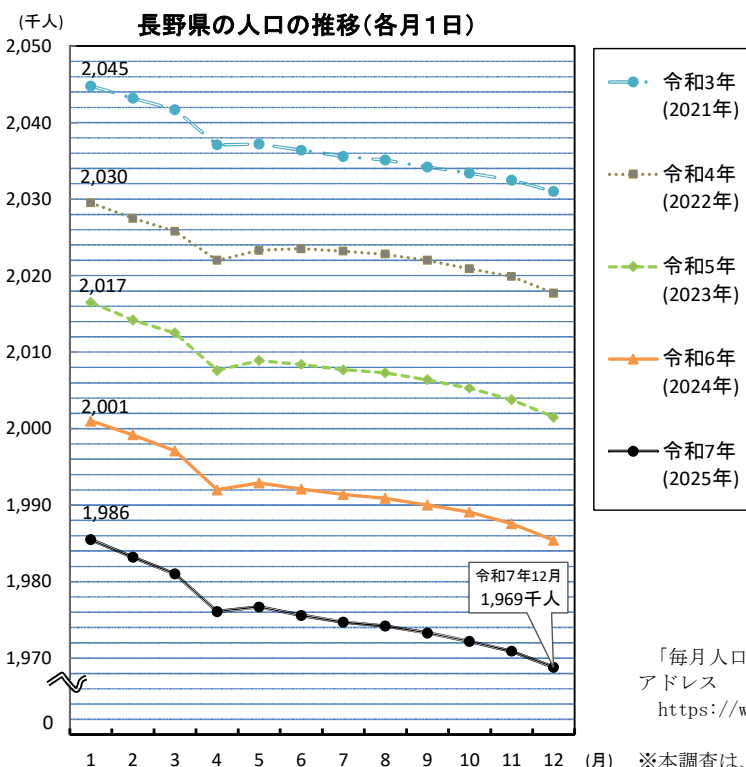
当 月 の 状 況

人 口 と 世 帯 数		前月(令和7年11月1日現在)との比較		増 減 内 訳	
総人口	1,968,822 人	人口増減数	△ 2,054 人	自然増減	△ 1,536 人
男	963,745 人	男	△ 1,487 人	社会増減	△ 518 人
女	1,005,077 人	女	△ 567 人	・転入-転出	△ 417 人
				(国外含む県外)	
世帯数	860,538 世帯	世帯増減数	△ 1,097 世帯	・その他増減	△ 101 人
		※三角(△)表記はマイナスを表す		(職権記載・消除等)	

○ 令和7年11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	742	(△ 12.3)	死亡	2,278	(△ 3.4)
社会動態	転入	2,483	(9.2)	転出	2,900	(2.9)

○ 前月に比べて人口が増加した市町村は13市町村、減少した市町村は60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7年11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	1,926,341	△ 1,449	△ 1,539	90
外国人	42,481	△ 605	3	△ 608

主な転入・転出先 (令和7年11月中)

順位	転 入(人)	転 出(人)
1	国 外 902	国 外 1,142
2	東 京 都 364	東 京 都 353
3	神 奈 川 県 172	神 奈 川 県 151
4	愛 知 県 158	愛 知 県 135
5	千 葉 県 109	埼 玉 県 126

「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）12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12月1日現在				対前月 人 口 増 減	令和7年11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	
県 計	860,538	1,968,822	963,745	1,005,077	-2,054	742	2,278	4,426	2,483	4,881	2,900	-101
長 野 市	160,604	358,490	174,826	183,664	-251	133	331	448	241	476	269	-25
松 本 市	108,854	235,449	115,557	119,892	-201	112	243	444	251	510	260	-4
上 田 市	67,057	149,060	73,141	75,919	-100	50	173	275	166	242	140	-10
岡 谷 市	19,189	44,643	21,722	22,921	-70	7	80	86	34	80	33	-3
飯 田 市	39,232	92,096	44,587	47,509	-91	39	112	130	83	146	69	-2
諏 訪 市	21,496	46,600	22,784	23,816	-29	19	50	109	55	108	46	1
須 坂 市	19,633	48,106	23,651	24,455	-8	18	43	85	30	75	27	7
小 諸 市	17,634	40,075	19,548	20,527	-7	14	41	128	62	106	58	-2
伊 那 市	28,338	63,428	31,139	32,289	11	35	67	144	62	101	49	0
駒ヶ根市	13,638	30,867	15,191	15,676	-14	13	44	72	32	54	23	-1
中 野 市	16,400	40,040	19,445	20,595	-28	10	39	81	42	78	37	-2
大 町 市	10,882	24,156	11,725	12,431	-6	8	32	70	31	53	26	1
飯 山 市	7,077	17,516	8,553	8,963	-17	3	21	40	19	34	15	-5
茅 野 市	24,898	54,743	27,448	27,295	-77	14	61	130	78	153	84	-7
塩 尻 市	29,360	65,393	32,798	32,595	-11	37	69	150	55	129	58	0
佐 久 市	41,705	96,589	47,355	49,234	-61	38	110	224	137	215	135	2
千 曲 市	22,966	57,245	27,599	29,646	-18	25	73	135	49	103	40	-2
東 御 市	11,658	28,790	14,224	14,566	-25	11	42	64	31	58	22	0
安曇野市	38,623	92,380	44,528	47,852	5	44	113	230	100	157	57	1
市 計	699,244	1,585,666	775,821	809,845	-998	630	1,744	3,045	1,558	2,878	1,448	-51
南佐久郡	8,169	21,475	10,990	10,485	-1,032	10	38	43	31	1,028	969	-19
小 海 町	1,787	3,953	1,951	2,002	-58	1	8	11	7	63	58	1
佐久穂町	3,937	9,538	4,674	4,864	-12	5	14	15	11	18	12	0
川 上 村	810	3,542	2,009	1,533	-636	2	4	4	3	617	584	-21
南 牧 村	963	2,932	1,598	1,334	-303	2	5	12	10	312	300	0
南相木村	378	863	427	436	-11	0	3	0	0	8	7	0
北相木村	294	647	331	316	-12	0	4	1	0	10	8	1
北佐久郡	19,825	42,633	20,741	21,892	-13	16	47	226	177	208	154	0
軽井沢町	9,565	20,010	9,545	10,465	-8	8	24	125	114	117	94	0
御代田町	7,713	16,546	8,150	8,396	5	8	16	88	53	75	52	0
立 科 町	2,547	6,077	3,046	3,031	-10	0	7	13	10	16	8	0
小 県 郡	3,850	8,946	4,417	4,529	-28	6	14	6	3	26	6	0
長 和 町	2,314	5,135	2,573	2,562	-22	2	6	2	1	20	4	0
青 木 村	1,536	3,811	1,844	1,967	-6	4	8	4	2	6	2	0
諏 訪 郡	16,829	39,024	18,906	20,118	-47	6	58	106	52	101	39	0
下諏訪町	7,741	17,650	8,473	9,177	-39	1	30	38	14	48	11	0
富士見町	5,969	13,681	6,692	6,989	-9	2	22	39	22	28	11	0
原 村	3,119	7,693	3,741	3,952	1	3	6	29	16	25	17	0
上伊那郡	33,687	78,714	38,802	39,912	-73	21	84	186	74	192	77	-4
辰 野 町	6,989	17,095	8,303	8,792	-24	3	17	28	5	38	16	0
箕 輪 町	10,352	24,340	12,225	12,115	-41	1	29	52	16	65	32	0
飯 島 町	3,640	8,467	4,139	4,328	-8	3	13	21	9	19	5	0
南箕輪村	7,233	16,118	8,002	8,116	-3	10	8	42	19	43	14	-4
中 川 村	1,780	4,376	2,088	2,288	-11	1	8	7	1	11	3	0
宮 田 村	3,693	8,318	4,045	4,273	14	3	9	36	24	16	7	0

総数

市 町 村 名	令和7年12月1日現在				対前月 人 口 増 減	令和7年11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					
						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	20,528	53,295	25,975	27,320	-50	22	85	129	50	115	45	-1	
松 川 町	4,571	11,856	5,780	6,076	-10	3	13	27	12	26	8	-1	
高 森 町	4,613	12,360	6,008	6,352	-23	4	17	19	5	29	9	0	
阿 南 町	1,453	3,740	1,804	1,936	-6	1	4	7	2	9	2	-1	
阿 智 村	2,207	5,682	2,721	2,961	-5	4	6	10	7	14	9	1	
平 谷 村	186	355	177	178	-3	0	2	0	0	1	1	0	
根 羽 村	368	762	391	371	1	3	2	1	1	1	1	0	
下 條 村	1,140	3,189	1,528	1,661	11	2	8	20	6	3	0	0	
売 木 村	268	486	242	244	0	0	1	3	1	2	1	0	
天 龍 村	464	935	449	486	-2	0	4	2	2	0	0	0	
泰 阜 村	549	1,364	636	728	0	0	4	5	2	1	0	0	
喬 木 村	2,015	5,512	2,688	2,824	-4	4	10	14	4	12	6	0	
豊 丘 村	2,189	6,155	3,069	3,086	-5	1	9	17	5	14	5	0	
大 鹿 村	505	899	482	417	-4	0	5	4	3	3	3	0	
木 曽 郡	10,466	22,718	11,098	11,620	-37	3	41	40	32	39	28	0	
上 松 町	1,679	3,668	1,834	1,834	-9	0	4	0	0	5	2	0	
南 木 曽 町	1,529	3,512	1,744	1,768	-10	0	8	5	5	7	7	0	
木 曽 町	4,524	9,528	4,645	4,883	-17	2	16	14	7	17	10	0	
木 祖 村	974	2,369	1,090	1,279	-7	1	8	3	3	3	3	0	
王 滝 村	350	628	303	325	0	0	1	1	1	0	0	0	
大 桑 村	1,410	3,013	1,482	1,531	6	0	4	17	16	7	6	0	
東 筑 摩 郡	7,815	19,596	9,595	10,001	-23	6	25	27	13	31	13	0	
麻 績 村	862	2,247	1,073	1,174	-8	0	6	1	0	3	2	0	
生 坂 村	652	1,500	758	742	0	1	3	3	3	1	0	0	
山 形 村	3,180	8,172	3,994	4,178	-5	2	7	15	5	15	6	0	
朝 日 村	1,490	3,983	1,957	2,026	1	3	2	4	2	4	0	0	
筑 北 村	1,631	3,694	1,813	1,881	-11	0	7	4	3	8	5	0	
北 安 曇 郡	12,720	29,142	14,358	14,784	225	7	38	364	333	99	47	-9	
池 田 町	3,618	8,685	4,212	4,473	-24	0	17	10	7	17	6	0	
松 川 村	3,766	9,554	4,586	4,968	-2	6	12	17	3	13	2	0	
白 馬 村	4,194	8,497	4,287	4,210	252	1	8	320	312	52	31	-9	
小 谷 村	1,142	2,406	1,273	1,133	-1	0	1	17	11	17	8	0	
埴 科 郡	5,423	12,861	6,370	6,491	-25	5	21	24	17	32	20	-1	
坂 城 町	5,423	12,861	6,370	6,491	-25	5	21	24	17	32	20	-1	
上 高 井 郡	6,268	16,644	8,023	8,621	5	2	19	49	18	26	3	-1	
小 布 施 町	3,936	10,518	5,002	5,516	-7	2	16	27	12	19	3	-1	
高 山 村	2,332	6,126	3,021	3,105	12	0	3	22	6	7	0	0	
下 高 井 郡	7,267	17,290	8,380	8,910	25	2	31	122	99	53	29	-15	
山ノ内町	4,461	10,310	5,006	5,304	-8	2	17	40	28	29	18	-4	
木 島 平 村	1,539	3,949	1,918	2,031	-8	0	7	9	2	10	4	0	
野沢温泉村	1,267	3,031	1,456	1,575	41	0	7	73	69	14	7	-11	
上 水 内 郡	7,797	18,612	9,207	9,405	-16	6	30	57	24	49	18	0	
信 濃 町	3,087	7,035	3,488	3,547	-18	0	17	24	16	25	10	0	
飯 綱 町	3,774	9,564	4,705	4,859	4	6	11	30	6	21	7	0	
小 川 村	936	2,013	1,014	999	-2	0	2	3	2	3	1	0	
下 水 内 郡	650	1,408	671	737	-5	0	3	2	2	4	4	0	
栄 村	650	1,408	671	737	-5	0	3	2	2	4	4	0	
郡 計	161,294	382,358	187,533	194,825	-1,094	112	534	1,381	925	2,003	1,452	-50	

令和7年（2025年）12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12月1日現在			対前月 人 口 増 減	令和7年11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	1,926,341	944,045	982,296	-1,449	733	2,272	3,143	1,362	3,095	1,288	16
長 野 市	354,400	172,959	181,441	-246	133	331	376	180	417	215	-7
松 本 市	231,035	113,577	117,458	-200	111	243	361	171	433	203	4
上 田 市	144,538	70,933	73,605	-87	49	173	206	110	167	81	-2
岡 谷 市	43,768	21,319	22,449	-84	7	79	62	14	75	31	1
飯 田 市	89,868	43,688	46,180	-94	38	110	93	50	117	47	2
諏 訪 市	45,029	22,032	22,997	-35	18	50	86	36	90	37	1
須 坂 市	47,270	23,305	23,965	-10	18	43	75	22	66	18	6
小 諸 市	38,997	19,176	19,821	1	14	41	87	28	59	15	0
伊 那 市	61,554	30,286	31,268	10	34	66	116	42	75	26	1
駒ヶ根市	29,994	14,769	15,225	-15	13	44	57	22	41	12	0
中 野 市	39,094	19,142	19,952	-37	10	39	54	18	61	25	-1
大 町 市	23,481	11,507	11,974	-8	8	32	52	17	37	11	1
飯 山 市	17,276	8,455	8,821	-24	3	21	23	9	29	11	0
茅 野 市	53,547	26,855	26,692	-52	14	61	107	57	113	50	1
塩 尻 市	63,931	32,081	31,850	-8	36	69	135	45	110	41	0
佐 久 市	95,114	46,748	48,366	-47	38	110	165	93	143	72	3
千 曲 市	56,208	27,143	29,065	-32	25	73	106	27	90	28	0
東 御 市	28,125	13,870	14,255	-29	10	42	52	20	49	14	0
安曇野市	90,832	43,851	46,981	-9	44	113	197	68	139	43	2
市 計	1,554,061	761,696	792,365	-1,006	623	1,740	2,410	1,029	2,311	980	12
南佐久郡	20,447	10,139	10,308	-34	10	38	30	22	36	19	0
小 海 町	3,828	1,861	1,967	-7	1	8	7	4	7	3	0
佐久穂町	9,456	4,635	4,821	-2	5	14	15	11	8	4	0
川 上 村	3,119	1,624	1,495	-10	2	4	3	3	11	7	0
南 牧 村	2,590	1,298	1,292	-6	2	5	4	4	7	5	0
南相木村	851	426	425	-4	0	3	0	0	1	0	0
北相木村	603	295	308	-5	0	4	1	0	2	0	0
北佐久郡	41,042	19,971	21,071	-21	14	47	138	93	129	82	3
軽井沢町	19,104	9,096	10,008	-41	7	24	49	40	74	56	1
御代田町	15,976	7,899	8,077	29	7	16	79	46	43	22	2
立 科 町	5,962	2,976	2,986	-9	0	7	10	7	12	4	0
小 県 郡	8,830	4,357	4,473	-26	6	14	5	2	23	5	0
長 和 町	5,074	2,550	2,524	-20	2	6	1	0	17	3	0
青 木 村	3,756	1,807	1,949	-6	4	8	4	2	6	2	0
諏 訪 郡	38,150	18,490	19,660	-55	6	58	86	38	89	27	0
下諏訪町	17,329	8,351	8,978	-42	1	30	32	9	45	8	0
富士見町	13,308	6,474	6,834	-15	2	22	28	14	23	6	0
原 村	7,513	3,665	3,848	2	3	6	26	15	21	13	0
上伊那郡	76,333	37,735	38,598	-78	21	83	136	35	152	47	0
辰 野 町	16,696	8,125	8,571	-21	3	16	25	3	33	14	0
箕 輪 町	23,528	11,853	11,675	-38	1	29	35	5	45	14	0
飯 島 町	8,155	3,996	4,159	-12	3	13	16	4	18	4	0
南箕輪村	15,747	7,832	7,915	6	10	8	40	18	36	9	0
中 川 村	4,289	2,059	2,230	-13	1	8	5	0	11	3	0
宮 田 村	7,918	3,870	4,048	0	3	9	15	5	9	3	0

日本人

市 町 村 名	令和7年12月1日現在			対前月	令和7年11月中の人口異動状況						
				人 口 増 減	自然動態		社 会 動 態				
	人口総数 (人)	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	
下 伊 那 郡	52,180	25,455	26,725	-61	22	85	105	33	103	36	0
松 川 町	11,652	5,669	5,983	-11	3	13	24	10	25	7	0
高 森 町	12,074	5,855	6,219	-26	4	17	11	2	24	7	0
阿 南 町	3,683	1,792	1,891	-5	1	4	7	2	9	2	0
阿 智 村	5,438	2,606	2,832	-7	4	6	5	3	10	5	0
平 谷 村	353	175	178	-3	0	2	0	0	1	1	0
根 羽 村	740	385	355	0	3	2	0	0	1	1	0
下 條 村	3,152	1,519	1,633	11	2	8	20	6	3	0	0
売 木 村	478	237	241	-1	0	1	2	0	2	1	0
天 龍 村	927	447	480	-2	0	4	2	2	0	0	0
泰 阜 村	1,343	628	715	0	0	4	5	2	1	0	0
喬 木 村	5,446	2,659	2,787	-4	4	10	12	2	10	4	0
豊 丘 村	6,015	3,015	3,000	-8	1	9	14	2	14	5	0
大 鹿 村	879	468	411	-5	0	5	3	2	3	3	0
木 曾 郡	22,312	10,984	11,328	-32	3	41	34	27	29	19	1
上 松 町	3,580	1,821	1,759	-8	0	4	0	0	4	2	0
南 木 曾 町	3,463	1,722	1,741	-8	0	8	5	5	5	5	0
木 曾 町	9,379	4,607	4,772	-15	2	16	13	7	15	8	1
木 祖 村	2,342	1,085	1,257	-7	1	8	3	3	3	3	0
王 滝 村	613	301	312	0	0	1	1	1	0	0	0
大 桑 村	2,935	1,448	1,487	6	0	4	12	11	2	1	0
東 筑 摩 郡	19,266	9,459	9,807	-24	6	25	24	10	29	11	0
麻 績 村	2,230	1,071	1,159	-8	0	6	1	0	3	2	0
生 坂 村	1,477	747	730	0	1	3	3	3	1	0	0
山 形 村	7,972	3,914	4,058	-6	2	7	13	3	14	5	0
朝 日 村	3,932	1,933	1,999	0	3	2	3	1	4	0	0
筑 北 村	3,655	1,794	1,861	-10	0	7	4	3	7	4	0
北 安 曇 郡	27,746	13,572	14,174	-56	7	37	44	24	70	21	0
池 田 町	8,578	4,169	4,409	-25	0	17	7	4	15	4	0
松 川 村	9,372	4,509	4,863	-6	6	12	13	2	13	2	0
白 馬 村	7,525	3,704	3,821	-23	1	7	18	16	35	15	0
小 谷 村	2,271	1,190	1,081	-2	0	1	6	2	7	0	0
埴 科 郡	12,357	6,039	6,318	-16	5	21	18	12	18	9	0
坂 城 町	12,357	6,039	6,318	-16	5	21	18	12	18	9	0
上 高 井 郡	16,443	7,933	8,510	-8	2	19	35	7	26	3	0
小 布 施 町	10,419	4,970	5,449	-18	2	16	15	3	19	3	0
高 山 村	6,024	2,963	3,061	10	0	3	20	4	7	0	0
下 高 井 郡	16,736	8,168	8,568	-34	2	31	31	15	36	14	0
山 ノ 内 町	9,958	4,887	5,071	-18	2	17	15	8	18	7	0
木 島 平 村	3,911	1,904	2,007	-8	0	7	9	2	10	4	0
野 沢 温 泉 村	2,867	1,377	1,490	-8	0	7	7	5	8	3	0
上 水 内 郡	18,372	9,073	9,299	-19	6	30	45	13	40	11	0
信 濃 町	6,856	3,383	3,473	-22	0	17	15	7	20	6	0
飯 綱 町	9,522	4,687	4,835	5	6	11	27	4	17	4	0
小 川 村	1,994	1,003	991	-2	0	2	3	2	3	1	0
下 水 内 郡	1,386	666	720	-5	0	3	2	2	4	4	0
栄 村	1,386	666	720	-5	0	3	2	2	4	4	0
郡 計	371,600	182,041	189,559	-469	110	532	733	333	784	308	4

令和7年（2025年）12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 —

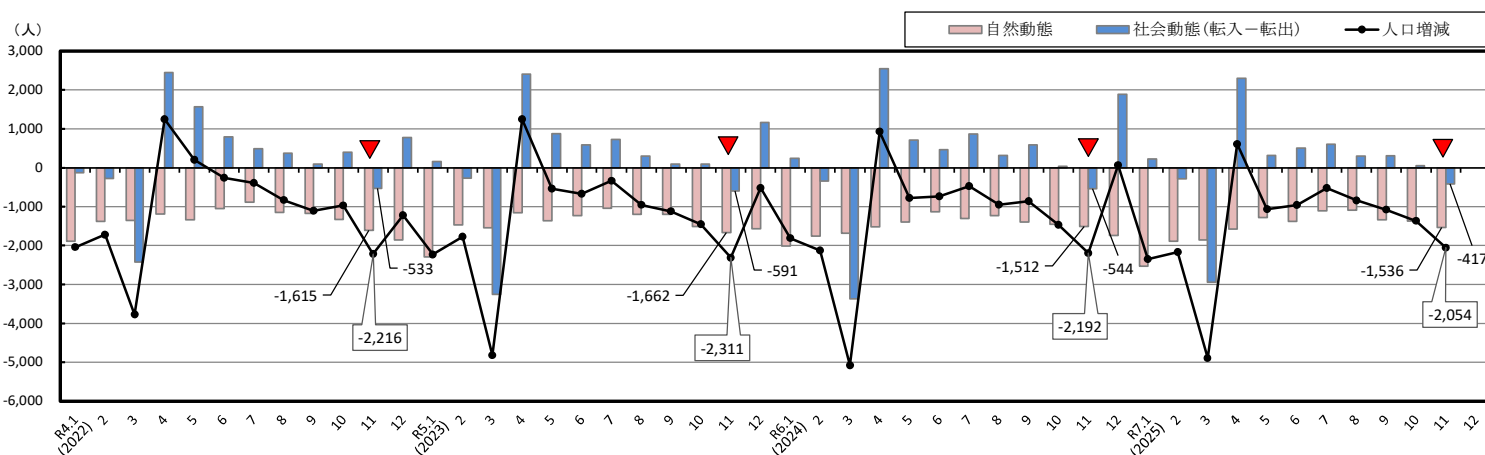
外国人

市 町 村 名	令和7年12月1日現在			対前月 人 口 増 減	令和7年11月中の人口異動状況							
					自然動態		社 会 動 態					
	人口総数 (人)	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	42,481	19,700	22,781	-605	9	6	1,283	1,121	1,786	1,612	-117	
長 野 市	4,090	1,867	2,223	-5	0	0	72	61	59	54	-18	
松 本 市	4,414	1,980	2,434	-1	1	0	83	80	77	57	-8	
上 田 市	4,522	2,208	2,314	-13	1	0	69	56	75	59	-8	
岡 谷 市	875	403	472	14	0	1	24	20	5	2	-4	
飯 田 市	2,228	899	1,329	3	1	2	37	33	29	22	-4	
諏 訪 市	1,571	752	819	6	1	0	23	19	18	9	0	
須 坂 市	836	346	490	2	0	0	10	8	9	9	1	
小 諸 市	1,078	372	706	-8	0	0	41	34	47	43	-2	
伊 那 市	1,874	853	1,021	1	1	1	28	20	26	23	-1	
駒ヶ根市	873	422	451	1	0	0	15	10	13	11	-1	
中 野 市	946	303	643	9	0	0	27	24	17	12	-1	
大 町 市	675	218	457	2	0	0	18	14	16	15	0	
飯 山 市	240	98	142	7	0	0	17	10	5	4	-5	
茅 野 市	1,196	593	603	-25	0	0	23	21	40	34	-8	
塩 尻 市	1,462	717	745	-3	1	0	15	10	19	17	0	
佐 久 市	1,475	607	868	-14	0	0	59	44	72	63	-1	
千 曲 市	1,037	456	581	14	0	0	29	22	13	12	-2	
東 御 市	665	354	311	4	1	0	12	11	9	8	0	
安 曇 野 市	1,548	677	871	14	0	0	33	32	18	14	-1	
市 計	31,605	14,125	17,480	8	7	4	635	529	567	468	-63	
南 佐 久 郡	1,028	851	177	-998	0	0	13	9	992	950	-19	
小 海 町	125	90	35	-51	0	0	4	3	56	55	1	
佐 久 穂 町	82	39	43	-10	0	0	0	0	10	8	0	
川 上 村	423	385	38	-626	0	0	1	0	606	577	-21	
南 牧 村	342	300	42	-297	0	0	8	6	305	295	0	
南 相 木 村	12	1	11	-7	0	0	0	0	7	7	0	
北 相 木 村	44	36	8	-7	0	0	0	0	8	8	1	
北 佐 久 郡	1,591	770	821	8	2	0	88	84	79	72	-3	
軽 井 沢 町	906	449	457	33	1	0	76	74	43	38	-1	
御 代 田 町	570	251	319	-24	1	0	9	7	32	30	-2	
立 科 町	115	70	45	-1	0	0	3	3	4	4	0	
小 県 郡	116	60	56	-2	0	0	1	1	3	1	0	
長 和 町	61	23	38	-2	0	0	1	1	3	1	0	
青 木 村	55	37	18	0	0	0	0	0	0	0	0	
諏 訪 郡	874	416	458	8	0	0	20	14	12	12	0	
下 諏 訪 町	321	122	199	3	0	0	6	5	3	3	0	
富 士 見 町	373	218	155	6	0	0	11	8	5	5	0	
原 村	180	76	104	-1	0	0	3	1	4	4	0	
上 伊 那 郡	2,381	1,067	1,314	5	0	1	50	39	40	30	-4	
辰 野 町	399	178	221	-3	0	1	3	2	5	2	0	
箕 輪 町	812	372	440	-3	0	0	17	11	20	18	0	
飯 島 町	312	143	169	4	0	0	5	5	1	1	0	
南 箕 輪 村	371	170	201	-9	0	0	2	1	7	5	-4	
中 川 村	87	29	58	2	0	0	2	1	0	0	0	
宮 田 村	400	175	225	14	0	0	21	19	7	4	0	

外国人

市 町 村 名	令和7年12月1日現在			対前月 人 口 増 減	令和7年11月中の人口異動状況						
	人口総数 (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	1,115	520	595	11	0	0	24	17	12	9	-1
松 川 町	204	111	93	1	0	0	3	2	1	1	-1
高 森 町	286	153	133	3	0	0	8	3	5	2	0
阿 南 町	57	12	45	-1	0	0	0	0	0	0	-1
阿 智 村	244	115	129	2	0	0	5	4	4	4	1
平 谷 村	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根 羽 村	22	6	16	1	0	0	1	1	0	0	0
下 條 村	37	9	28	0	0	0	0	0	0	0	0
売 木 村	8	5	3	1	0	0	1	1	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	66	29	37	0	0	0	2	2	2	2	0
豊 丘 村	140	54	86	3	0	0	3	3	0	0	0
大 鹿 村	20	14	6	1	0	0	1	1	0	0	0
木 曽 郡	406	114	292	-5	0	0	6	5	10	9	-1
上 松 町	88	13	75	-1	0	0	0	0	1	0	0
南 木 曽 町	49	22	27	-2	0	0	0	0	2	2	0
木 曽 町	149	38	111	-2	0	0	1	0	2	2	-1
木 祖 村	27	5	22	0	0	0	0	0	0	0	0
王 滝 村	15	2	13	0	0	0	0	0	0	0	0
大 桑 村	78	34	44	0	0	0	5	5	5	5	0
東 筑 摩 郡	330	136	194	1	0	0	3	3	2	2	0
麻 績 村	17	2	15	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	200	80	120	1	0	0	2	2	1	1	0
朝 日 村	51	24	27	1	0	0	1	1	0	0	0
筑 北 村	39	19	20	-1	0	0	0	0	1	1	0
北 安 曇 郡	1,396	786	610	281	0	1	320	309	29	26	-9
池 田 町	107	43	64	1	0	0	3	3	2	2	0
松 川 村	182	77	105	4	0	0	4	1	0	0	0
白 馬 村	972	583	389	275	0	1	302	296	17	16	-9
小 谷 村	135	83	52	1	0	0	11	9	10	8	0
埴 科 郡	504	331	173	-9	0	0	6	5	14	11	-1
坂 城 町	504	331	173	-9	0	0	6	5	14	11	-1
上 高 井 郡	201	90	111	13	0	0	14	11	0	0	-1
小 布 施 町	99	32	67	11	0	0	12	9	0	0	-1
高 山 村	102	58	44	2	0	0	2	2	0	0	0
下 高 井 郡	554	212	342	59	0	0	91	84	17	15	-15
山 ノ 内 町	352	119	233	10	0	0	25	20	11	11	-4
木 島 平 村	38	14	24	0	0	0	0	0	0	0	0
野 沢 温 泉 村	164	79	85	49	0	0	66	64	6	4	-11
上 水 内 郡	240	134	106	3	0	0	12	11	9	7	0
信 濃 町	179	105	74	4	0	0	9	9	5	4	0
飯 綱 町	42	18	24	-1	0	0	3	2	4	3	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	10,758	5,492	5,266	-625	2	2	648	592	1,219	1,144	-54

自然動態、社会動態、人口増減の推移（令和4年1月中～令和7年11月中）



（上段）令和7年 （中段）令和6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
	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	889	△ 7.2	3,416	14.9	2,602	△ 1.0	2,376	△ 0.2	△ 47
	958	△ 2.6	2,972	△ 9.3	2,628	6.1	2,381	2.7	△ 42
	993	—	3,057	—	2,307	—	2,213	—	△ 57
2月	762	△ 7.1	2,654	3.0	2,599	3.7	2,883	1.2	7
	820	△ 11.4	2,576	7.5	2,506	△ 2.0	2,849	0.8	△ 29
	892	—	2,425	—	2,331	—	2,627	—	△ 45
3月	742	△ 13.8	2,596	1.9	8,000	9.8	10,943	2.7	△ 96
	861	△ 9.6	2,548	2.2	7,283	△ 0.3	10,653	0.9	△ 20
	954	—	2,480	—	7,358	—	10,374	—	△ 13
4月	818	△ 6.8	2,397	0.2	6,742	△ 1.4	4,445	3.5	△ 111
	878	△ 4.4	2,393	15.1	6,840	9.6	4,293	12.0	△ 103
	902	—	2,188	—	6,398	—	3,930	—	△ 43
5月	915	△ 3.4	2,199	△ 6.2	3,026	△ 6.8	2,714	7.0	△ 95
	947	△ 6.1	2,344	△ 1.2	3,247	△ 5.7	2,536	△ 1.3	△ 93
	991	—	2,356	—	3,597	—	2,546	—	△ 57
6月	774	△ 6.4	2,149	9.5	3,004	13.2	2,503	14.2	△ 86
	827	△ 8.1	1,962	△ 7.9	2,654	△ 10.2	2,192	△ 7.5	△ 66
	909	—	2,046	—	2,949	—	2,334	—	△ 34
7月	926	△ 4.4	2,029	△ 10.7	3,193	△ 3.1	2,593	6.6	△ 19
	969	4.2	2,272	15.3	3,296	6.8	2,432	3.3	△ 34
	984	—	2,061	—	3,088	—	2,394	—	△ 17
8月	849	△ 11.1	1,943	△ 11.2	2,683	3.0	2,386	4.2	△ 43
	955	△ 4.5	2,187	△ 0.7	2,604	△ 5.0	2,289	△ 6.4	△ 34
	1,041	—	2,235	—	2,778	—	2,450	—	△ 47
9月	864	△ 4.2	2,206	△ 4.0	2,937	0.3	2,629	12.4	△ 44
	902	△ 5.5	2,297	6.6	2,927	17.3	2,339	△ 2.7	△ 53
	985	—	2,242	—	2,660	—	2,403	—	△ 28
10月	888	△ 6.0	2,260	△ 5.8	2,896	1.1	2,840	0.5	△ 51
	945	△ 2.0	2,399	△ 3.0	2,865	0.5	2,827	2.6	△ 50
	983	—	2,414	—	2,858	—	2,680	—	△ 41
11月	742	△ 12.3	2,278	△ 3.4	2,483	9.2	2,900	2.9	△ 101
	846	△ 3.1	2,358	△ 7.0	2,274	△ 6.3	2,818	△ 6.6	△ 136
	930	—	2,527	—	2,366	—	2,922	—	△ 87
12月									
	801	△ 13.9	2,540	1.8	4,039	17.1	2,153	△ 5.8	△ 80
	877	—	2,596	—	3,468	—	2,193	—	△ 113
1～11月計	9,169	△ 7.5	26,127	△ 0.7	40,165	2.7	39,212	4.3	△ 686
	9,908	△ 5.3	26,308	0.9	39,124	1.4	37,609	0.4	△ 660
月計	10,564	—	26,031	—	38,690	—	36,873	—	△ 469

※ 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7年11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)	2,483	1,356	1127	209	2,900	2,019	881	82	△ 417	△ 663	246	127
北海道	48	30	18	9	40	25	15	5	8	5	3	4
青森	3	0	3	△ 3	8	5	3	0	△ 5	△ 5	0	△ 3
岩手	10	9	1	5	2	1	1	△ 9	8	8	0	14
宮城	15	8	7	0	23	15	8	12	△ 8	△ 7	△ 1	△ 12
秋田	5	4	1	△ 2	10	1	9	7	△ 5	3	△ 8	△ 9
山形	5	4	1	0	6	2	4	△ 1	△ 1	2	△ 3	1
福島	17	9	8	4	8	6	2	△ 7	9	3	6	11
茨城	26	18	8	4	72	56	16	8	△ 46	△ 38	△ 8	△ 4
栃木	21	13	8	△ 1	24	17	7	△ 16	△ 3	△ 4	1	15
群馬	61	44	17	△ 17	76	50	26	△ 29	△ 15	△ 6	△ 9	12
埼玉	93	50	43	△ 44	126	75	51	△ 32	△ 33	△ 25	△ 8	△ 12
千葉	109	66	43	6	112	62	50	6	△ 3	4	△ 7	0
東京	364	175	189	△ 15	353	185	168	32	11	△ 10	21	△ 47
神奈川	172	103	69	13	151	82	69	11	21	21	0	2
新潟	50	29	21	△ 1	59	24	35	0	△ 9	5	△ 14	△ 1
富山	22	13	9	△ 3	14	8	6	△ 15	8	5	3	12
石川	22	15	7	△ 7	13	10	3	△ 3	9	5	4	△ 4
福井	0	0	0	△ 9	5	4	1	△ 2	△ 5	△ 4	△ 1	△ 7
山梨	34	17	17	△ 32	49	29	20	1	△ 15	△ 12	△ 3	△ 33
岐阜	25	16	9	7	43	25	18	7	△ 18	△ 9	△ 9	0
静岡	38	16	22	△ 5	65	45	20	△ 12	△ 27	△ 29	2	7
愛知	158	99	59	17	135	78	57	22	23	21	2	△ 5
三重	23	16	7	6	14	10	4	△ 14	9	6	3	20
滋賀	11	6	5	△ 2	12	5	7	△ 14	△ 1	1	△ 2	12
京都	27	16	11	△ 3	27	19	8	△ 15	0	△ 3	3	12
大阪	58	32	26	△ 16	70	39	31	2	△ 12	△ 7	△ 5	△ 18
兵庫	29	15	14	4	25	16	9	3	4	△ 1	5	1
奈良	5	3	2	△ 1	4	2	2	△ 5	1	1	0	4
和歌山	6	1	5	3	9	5	4	△ 2	△ 3	△ 4	1	5
鳥取	3	1	2	0	0	0	0	0	3	1	2	0
島根	3	2	1	2	8	6	2	3	△ 5	△ 4	△ 1	△ 1
岡山	11	4	7	△ 6	11	5	6	1	0	△ 1	1	△ 7
広島	10	6	4	△ 5	16	15	1	△ 12	△ 6	△ 9	3	7
山口	7	3	4	5	10	7	3	4	△ 3	△ 4	1	1
徳島	2	1	1	1	2	1	1	0	0	0	0	1
香川	4	3	1	2	9	7	2	4	△ 5	△ 4	△ 1	△ 2
愛媛	8	4	4	3	17	16	1	8	△ 9	△ 12	3	△ 5
高知	5	2	3	3	0	0	0	△ 4	5	2	3	7
福岡	28	16	12	9	29	18	11	△ 5	△ 1	△ 2	1	14
佐賀	2	1	1	1	16	14	2	△ 6	△ 14	△ 13	△ 1	7
長崎	7	4	3	6	11	7	4	△ 9	△ 4	△ 3	△ 1	15
熊本	1	1	0	△ 3	9	7	2	△ 9	△ 8	△ 6	△ 2	6
大分	5	0	5	3	9	6	3	△ 8	△ 4	△ 6	2	11
宮崎	4	2	2	△ 1	10	9	1	7	△ 6	△ 7	1	△ 8
鹿児島	1	0	1	△ 14	27	23	4	9	△ 26	△ 23	△ 3	△ 23
沖縄	17	8	9	△ 1	19	11	8	5	△ 2	△ 3	1	△ 6
国外	902	467	435	291	1142	966	176	154	△ 240	△ 499	259	137
不明	6	4	2	△ 4	0	0	0	0	6	4	2	△ 4

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) 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。

（世帯数について）

- (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。
- (5) 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。