

令和7年国勢調査結果（人口等基本集計） 長野県の結果をお知らせします

令和7年(2025年)10月1日現在で実施した国勢調査の「人口等基本集計」が、9月29日に総務省統計局から公表されましたので、長野県の結果についてお知らせします。

令和8年5月に総務省統計局から「人口速報集計」が公表されていますが、今回の「人口等基本集計」は、その確定値となります。

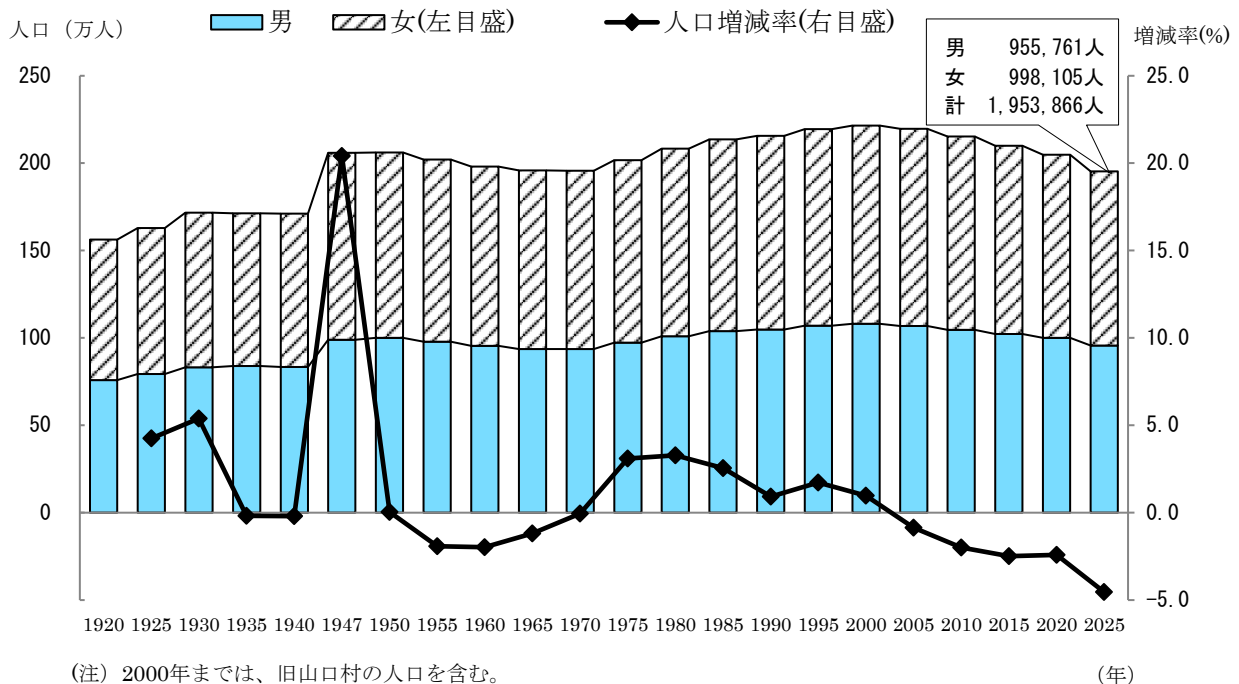
長野県の人口は195万3866人（全国第16位） 減少率4.6%（全国第21位）

2025年10月1日現在の長野県の人口は195万3866人となりました。これは、前回の2020年調査の204万8011人に比べ、9万4145人(4.6%)の減少となっています。

また、男女別にみると、男性が95万5761人(総人口の48.9%)、女性が99万8105人(同51.1%)となっており、女性の方が4万2344人多くなっています。

本県の人口は、2005年調査以降減少が続いており、前回の2020年調査(△2.4%)と比較すると、減少率は2.2ポイント拡大しました。

図1 長野県の人口の推移(1920年～2025年)



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
原、波場、臼井
電話 026-235-7074 (直通)
026-232-0111 (代表) 内線 5104～5106
FAX 026-235-0517
E-mail tokei-dai3@pref.nagano.lg.jp

図2 全国の人口の推移（1920年～2025年）〔出典：総務省統計局〕

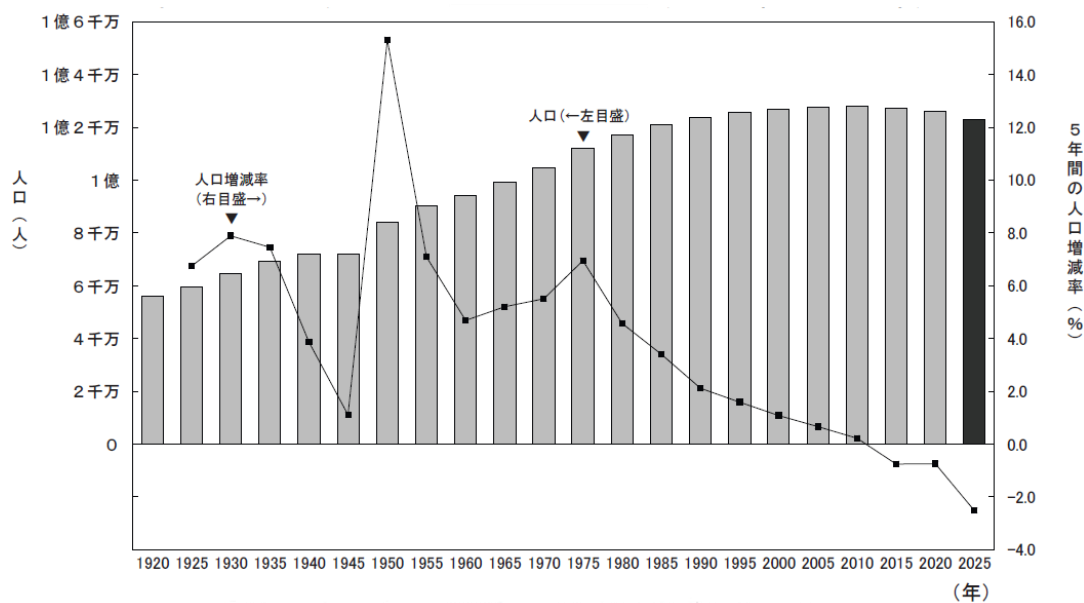


図3 全国の人口（2025年）〔出典：総務省統計局〕

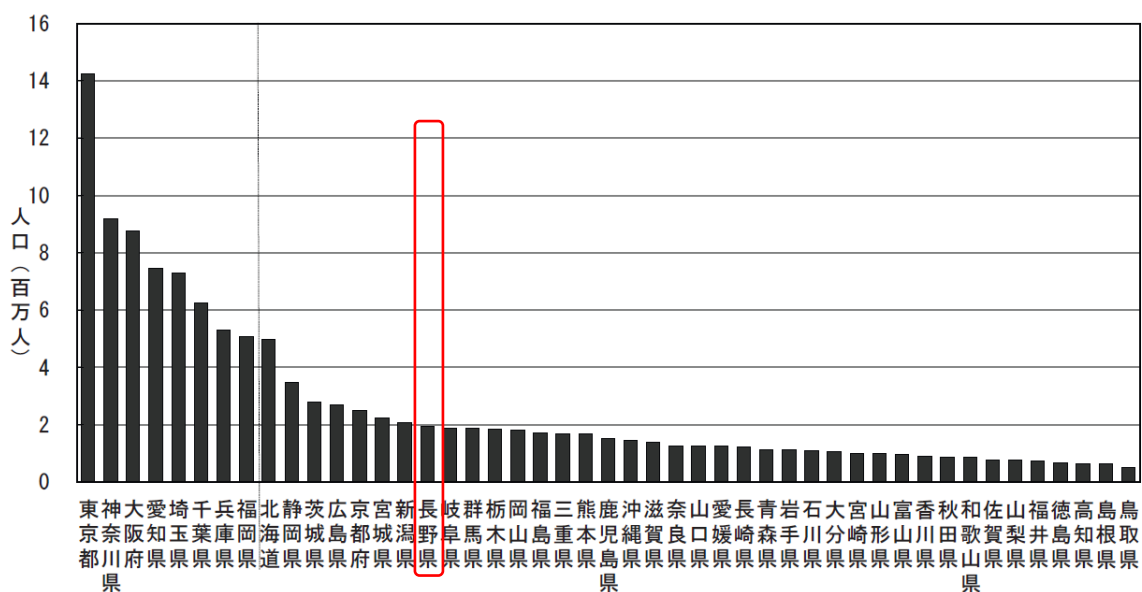
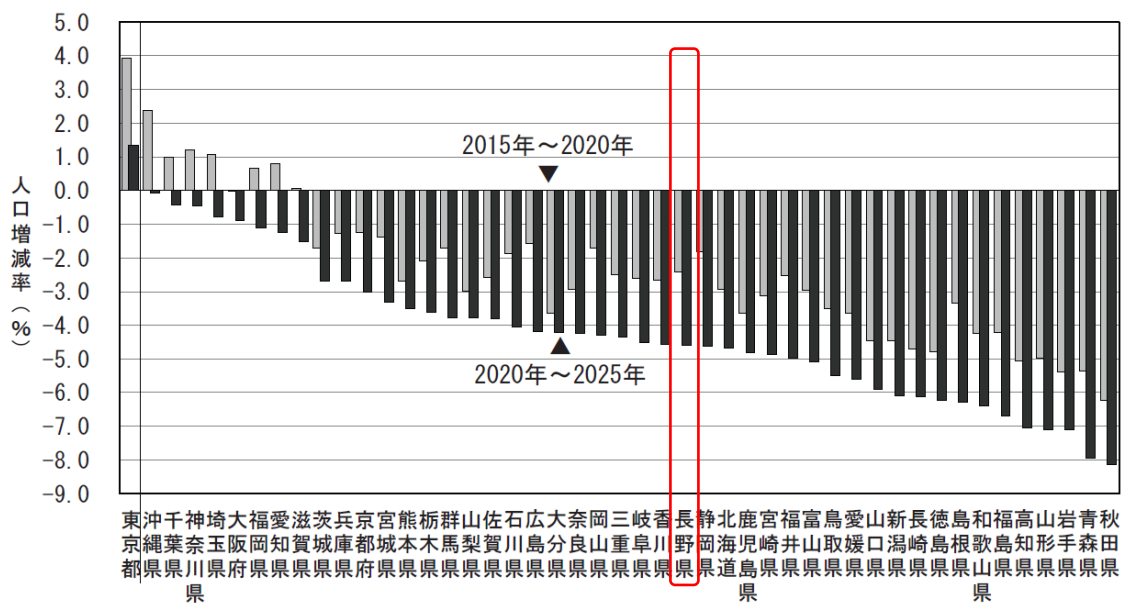


図4 全国の人口増減率（2015年～2020年，2020年～2025年）〔出典：総務省統計局〕



市町村別の人口は、77 市町村のうち 4 町村で増加、73 市町村で減少。

市町村別の人口は、長野市が 35 万 7077 人と最も多く、次いで松本市、上田市の順となっています。人口の少ない市町村は平谷村が 353 人と最も少なく、売木村、王滝村と続いています。

人口が増加した市町村のうち、増加数が最も多いのは、御代田町の 991 人で、次いで南箕輪村、原村の順となっています。

人口が減少した市町村のうち、減少数が最も多いのは、長野市の 1 万 5683 人で、次いで上田市、松本市の順となっています。

表1

人口の多い市町村			人口の少ない市町村	
順位	市町村	人口(人)	市町村	人口(人)
1	長野市	357,077	平谷村	353
2	松本市	232,241	売木村	451
3	上田市	144,202	王滝村	586
4	佐久市	97,017	北相木村	611
5	安曇野市	91,794	根羽村	784
6	飯田市	90,765	南相木村	866
7	塩尻市	65,442	大鹿村	941
8	伊那市	63,508	天龍村	965
9	千曲市	57,103	泰阜村	1,377
10	茅野市	54,409	栄村	1,466

表2

人口増加数の多い市町村				人口増加率の大きい市町村		
順位	市町村	人口(人)	増加数(人)	市町村	人口(人)	増加率(%)
1	御代田町	16,546	991	御代田町	16,546	6.4
2	南箕輪村	15,993	196	南牧村	3,339	3.0
3	原村	7,786	106	原村	7,786	1.4
4	南牧村	3,339	97	南箕輪村	15,993	1.2

表3

人口減少数の多い市町村				人口減少率の大きい市町村		
順位	市町村	人口(人)	減少数(人)	市町村	人口(人)	減少率(%)
1	長野市	357,077	△15,683	北相木村	611	△18.8
2	上田市	144,202	△9,853	天龍村	965	△18.1
3	松本市	232,241	△8,904	王滝村	586	△18.0
4	飯田市	90,765	△7,399	売木村	451	△17.7
5	岡谷市	44,482	△3,308	阿南町	3,672	△14.6

長野県の総人口に占める 65 歳以上の割合は 33.3%（全国第 20 位）

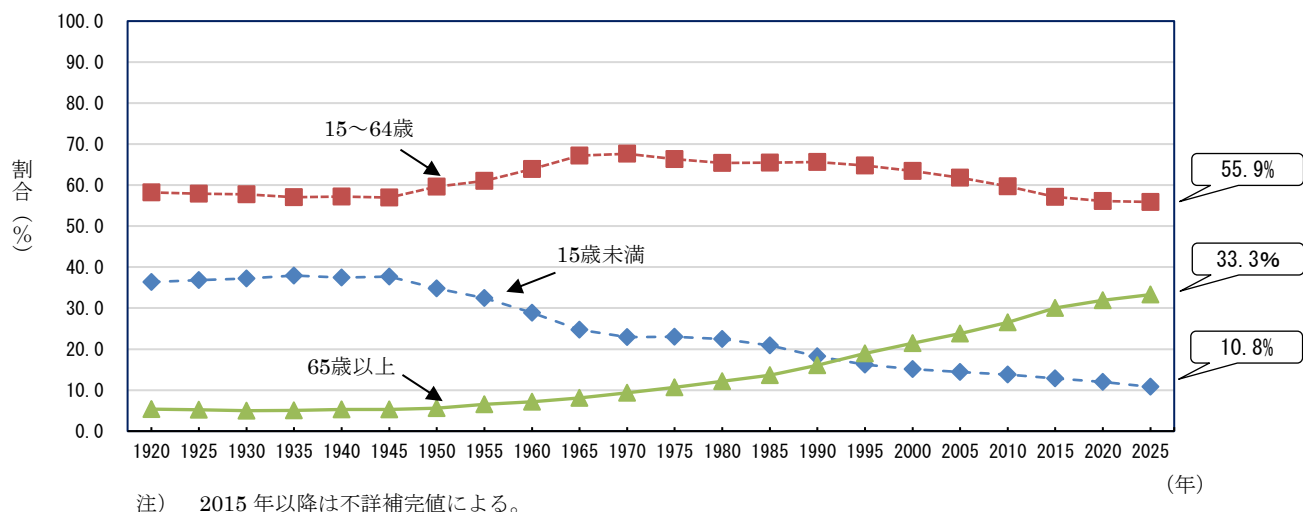
年齢別人口（年齢不詳の補完値を含む。※）は、15 歳未満人口が 21 万 1921 人（総人口の 10.8%）、15～64 歳人口が 109 万 1757 人（同 55.9%）、65 歳以上人口が 65 万 171 人（同 33.3%）となっています。

65 歳以上人口割合について、全国と比較すると、長野県の方が 3.9 ポイント高くなっています。

※総務省統計局による年齢不詳者の補完処理後も、県内で残っている 17 名の当該不詳者は除いています。

図 5 年齢（3 区分）別人口の割合の推移（1920 年～2025 年）

長野県



全 国〔出典：総務省統計局〕

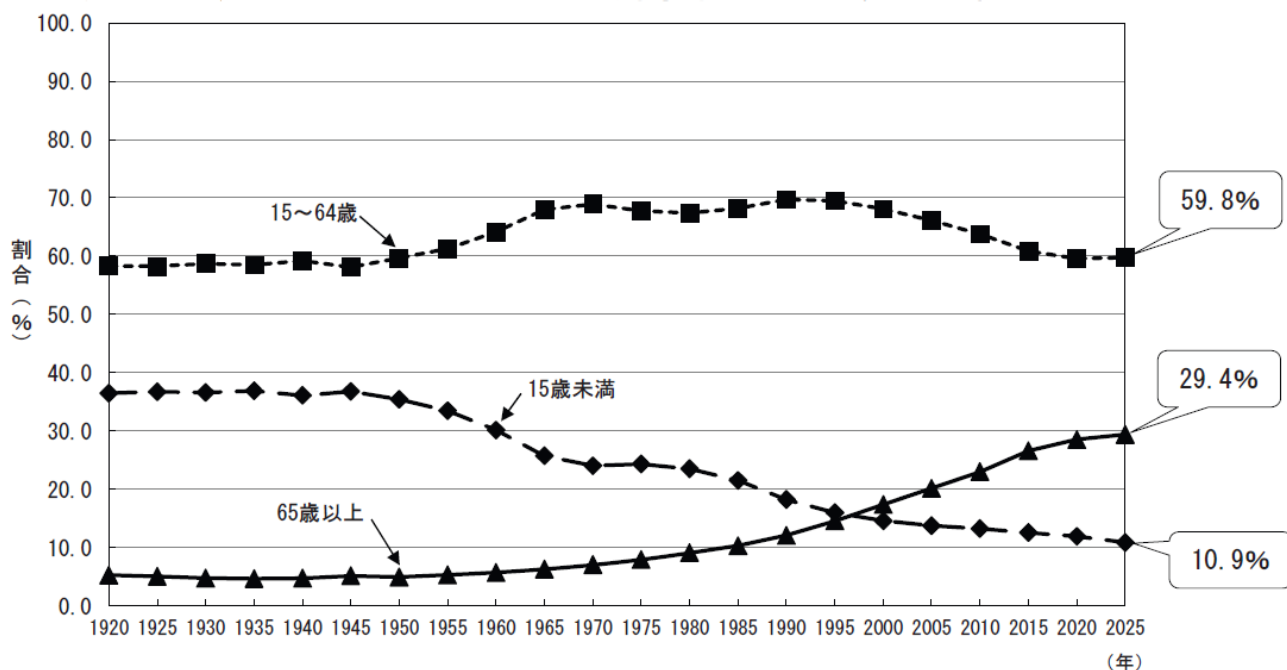


図6 65歳以上人口の割合 — 都道府県（2020年、2025年）〔出典：総務省統計局〕

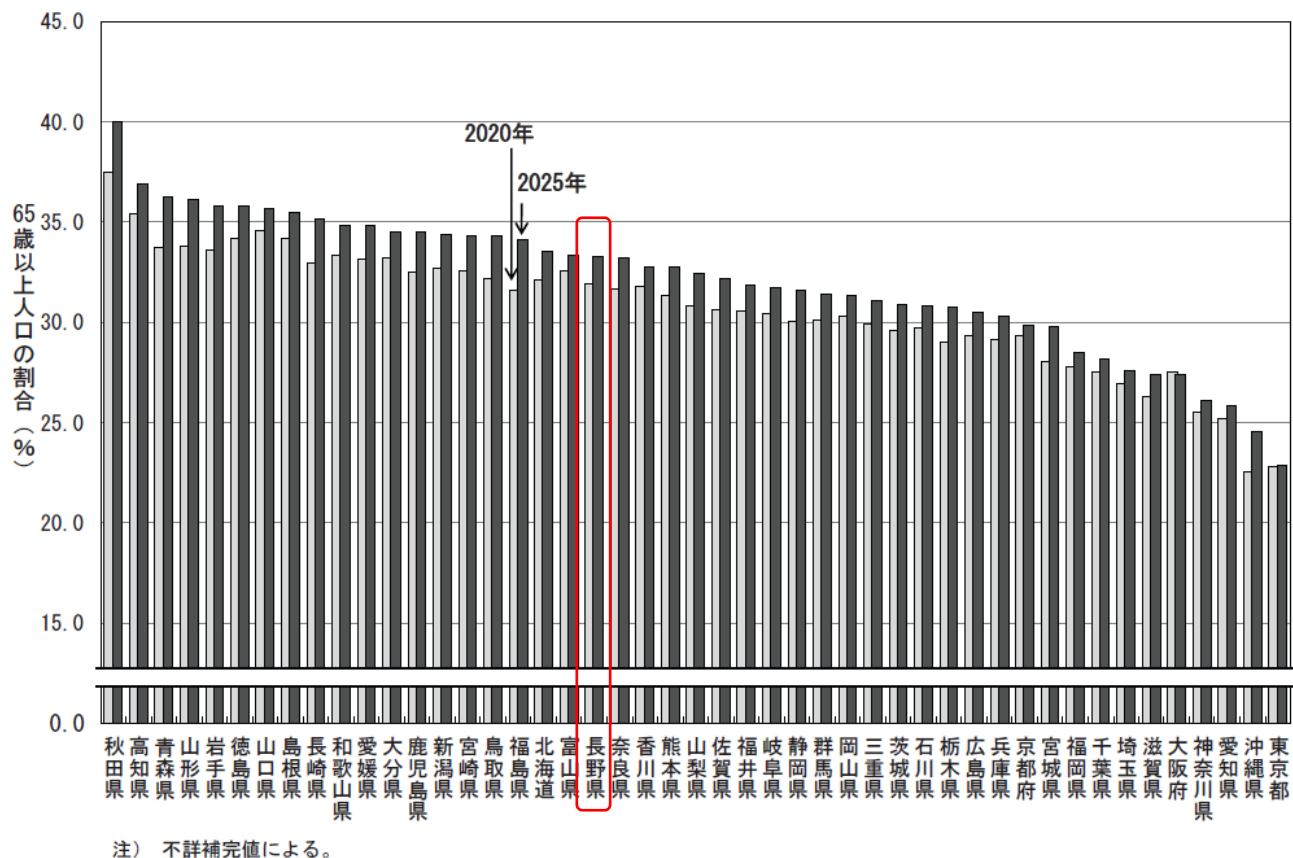
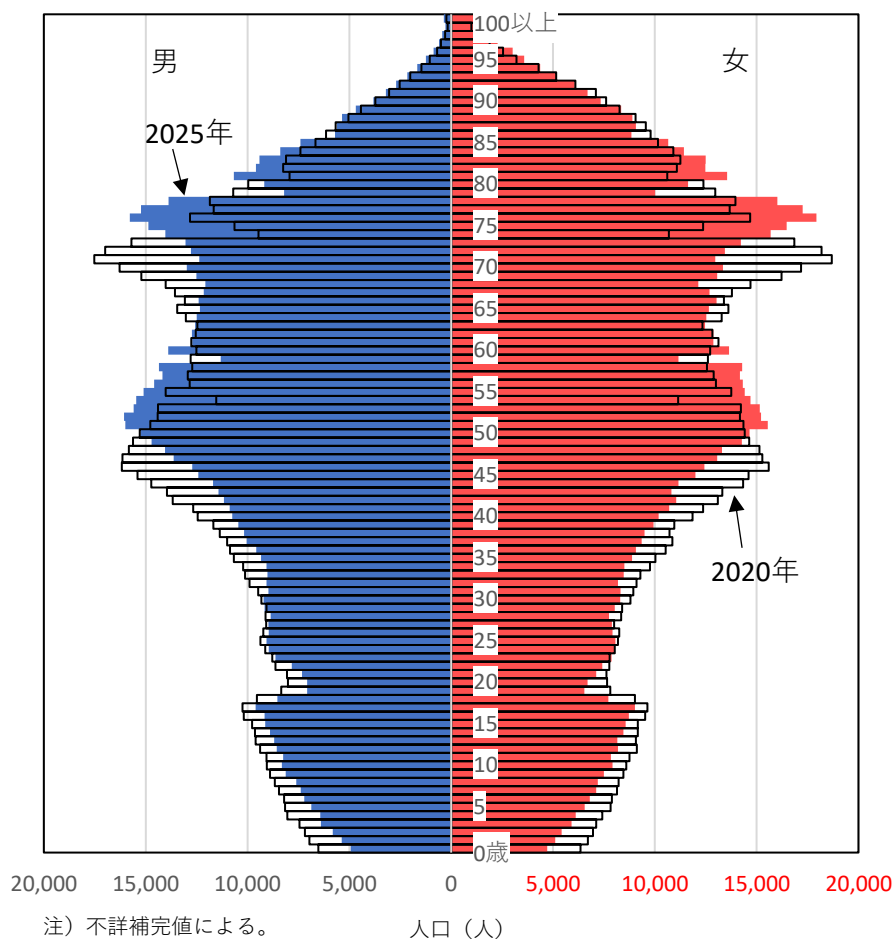


図7 長野県の人口ピラミッド（2020年、2025年）



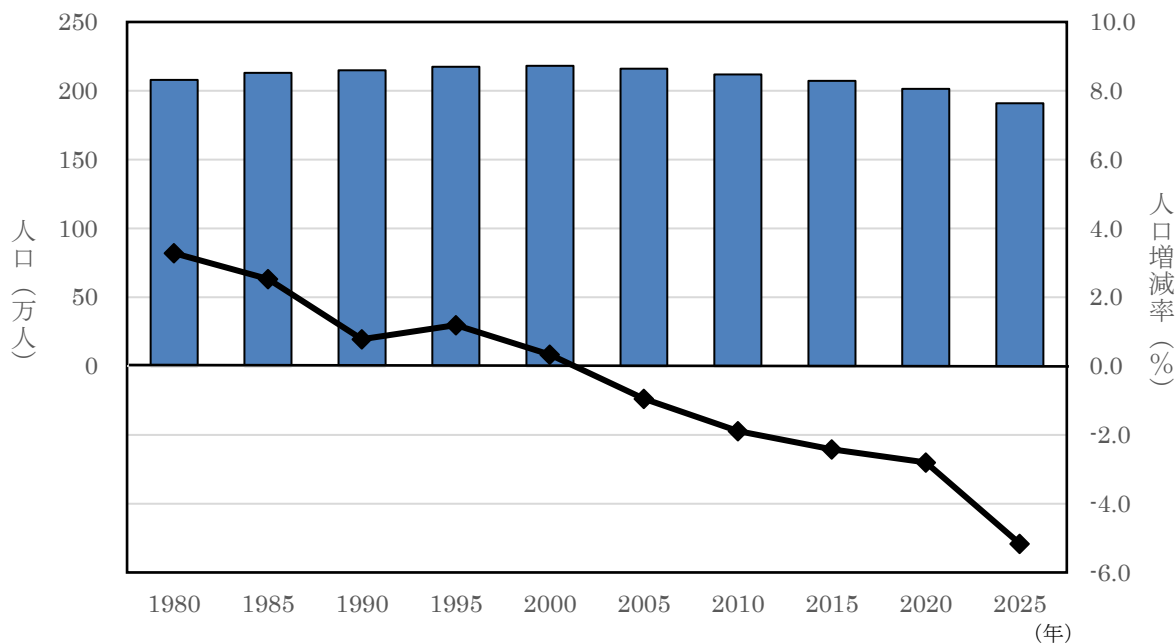
長野県の日本人人口は 190 万 9557 人、外国人人口は 4 万 4289 人

日本人人口（国籍不詳の補完値を含む。※）は 190 万 9557 人（総人口の 97.7%）で、2020 年（201 万 3513 人）に比べ、10 万 3956 人（5.2%）減少しています。

一方、外国人人口（国籍不詳の補完値を含む。※）は 4 万 4289 人（総人口の 2.3%）となり、2020 年（3 万 4493 人）に比べ、9796 人（28.4%）増加しています。

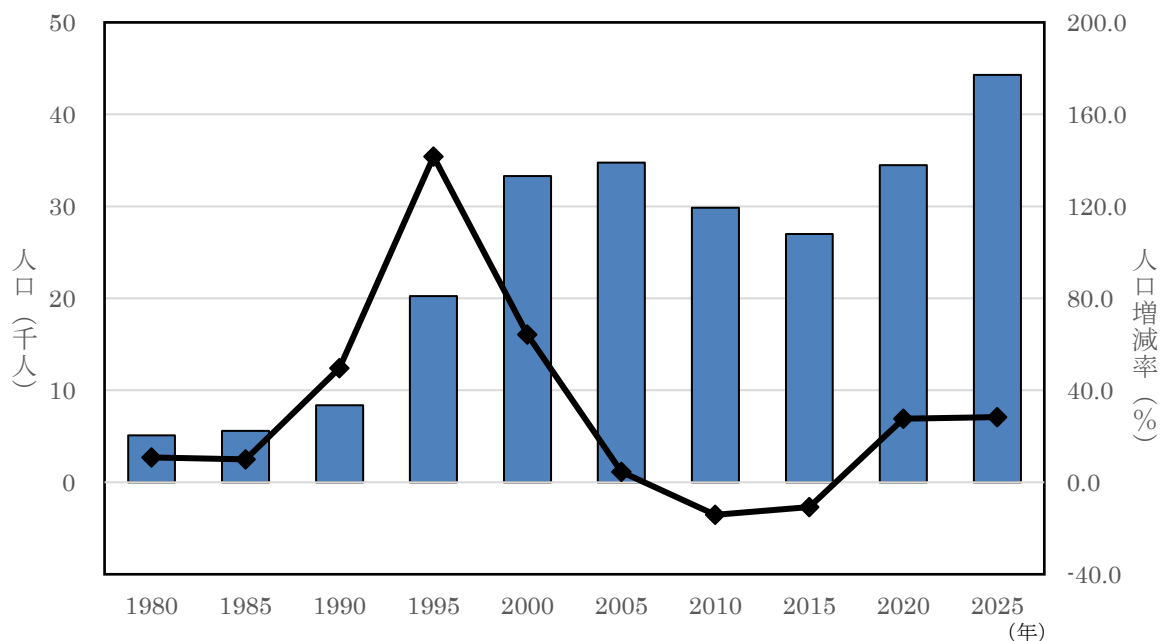
※総務省統計局による国籍不詳者の補完処理後も、県内で残っている 20 名の当該不詳者は除いています。

図 8 日本人人口及び日本人人口増減率の推移（1980 年～2025 年）



注） 2015年以降の人口は不詳補完値による。
 なお、増減率は同一の補完方法による人口の比較により算出。

図 9 外国人人口及び外国人人口増減率の推移（1980 年～2025 年）



注） 2015年以降の人口は不詳補完値による。
 なお、増減率は同一の補完方法による人口の比較により算出。