県内人口 3年連続 減少幅最大

26年1月時点 1万6235人減り196万9278人に

今年1月1日時点の県内人口は196万9278人で、前年同日比1万6235人（0・82%）減と減少幅が3年連続で過去最大となったことが30日、毎月人口異動調査に基づく県のまとめで分かった。出生数が死亡数を下回る「自然減」の拡大が主因。一方、転出入者の差を示す社会増減は4年連続のプラスで、深刻な人手不足を背景に外国人労働者の転入が全体を押し上げた。

総人口の減少は24年連続。2000年の約222万人をピークに減少局面へ入っており、県は24年にまとめた「信州未来共創戦略」（人口戦略）で50年に160万人を下回る可能性もあると見込んだ。

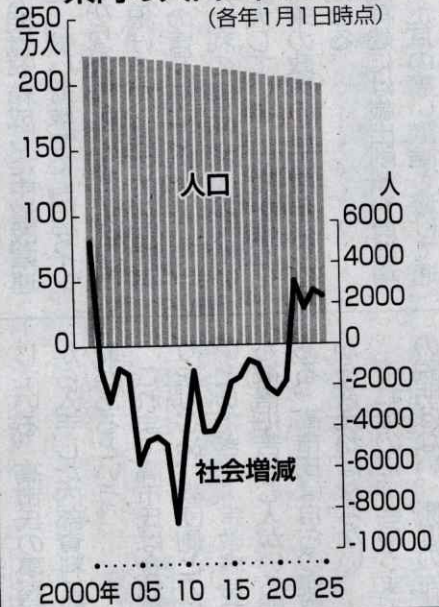
25年の出生数は1万13人で、記録が残る1953（昭和28）年以降で最少。出生数から死者数2万8605人を引いた自然減は1万8592人。自然減は22年連続で、減少幅は過去最大を更新した。

社会増は2357人。このうち日本人は首都圏など県外への転出が転入を1258人上回る社会減だったが、外国人は3615人の社会増だった。県総合政策課は外国人の増加について「製造業など県内主要産業の労働力不足を補っている」と指摘。スキー場を抱える北安曇郡白馬村や下高井郡野沢温泉村では、働きながら長期滞在する「ワーキングホリデー」の外国人も目立っているという。

市町村別の人口は白馬村（226人増）、北佐久郡御代田町（107人増）と軽井沢町（61人増）、野沢温泉村（31人増）北安曇郡松川村（12人増）の2町3村で前年から増加。社会増は佐久市が439人増と最大で、社会減は飯田市が428人減と最も大きかった。

県内の人口と社会増減

（各年1月1日時点）



2025年中の県内の人口増減

（単位は人。▼は減少。県内の市町村間の異動は含まない）

	人口（26年1月1日時点）	1年間の人口増減	社会増減
県計	1,969,278	▼16,235	2,357
長野市	358,341	▼2,704	108
松本市	235,264	▼1,741	▼24
上田市	148,956	▼913	355
岡谷市	44,601	▼700	▼188
飯田市	92,008	▼1,389	▼428
諏訪市	46,542	▼490	▼57
須坂市	48,040	▼310	149
小諸市	40,012	▼262	178
伊那市	63,362	▼396	205
駒ヶ根市	30,843	▼249	89
中野市	40,016	▼431	▼74
大町市	24,157	▼269	46
飯山市	17,588	▼358	▼101
茅野市	54,739	▼339	121
塩尻市	65,358	▼310	143
佐久市	96,537	▼319	439
千曲市	57,226	▼299	236
東御市	28,750	▼305	▼34
安曇野市	92,395	▼406	414
小海町	3,945	▼65	▼7
佐久穂町	9,502	▼138	▼6
川上村	3,441	▼77	▼40
南牧村	2,888	▼12	25
南相木村	862	▼26	▼15
北相木村	643	▼26	▼15
軽井沢町	20,009	61	228
御代田町	16,540	107	221
立科町	6,088	▼109	▼36
長和町	5,116	▼99	15
青木村	3,798	▼70	▼10
下諏訪町	17,622	▼369	▼77
富士見町	13,662	▼134	61
原村	7,672	▼44	35
辰野町	17,058	▼324	▼114
箕輪町	24,323	▼194	▼28
飯島町	8,455	▼96	26
南箕輪村	16,135	▼44	▼20
中川村	4,370	▼74	▼31
宮田村	8,352	▼15	70
松川町	11,848	▼133	▼16
高森町	12,365	▼85	15
阿南町	3,738	▼64	37
阿智村	5,685	▼57	14
平谷村	355	▼13	▼8
根羽村	761	▼17	▼6
下條村	3,180	▼100	▼54
売木村	485	▼10	▼3
天龍村	934	▼57	▼24
泰阜村	1,362	▼16	18
喬木村	5,500	▼100	▼15
豊丘村	6,158	▼44	23
大鹿村	894	▼14	4
上松町	3,665	▼110	▼21
南木曽町	3,486	▼86	▼14
木曽町	9,505	▼204	▼22
木祖村	2,365	▼47	▼9
王滝村	627	▼12	▼1
大桑村	3,009	▼57	14
麻績村	2,242	▼69	▼16
生坂村	1,503	▼28	▼2
山形村	8,158	▼65	6
朝日村	3,980	▼53	▼15
筑北村	3,692	▼96	▼35
池田町	8,674	▼108	55
松川村	9,553	12	86
白馬村	9,712	226	307
小谷村	2,647	▼32	5
坂城町	12,836	▼272	▼91
小布施町	10,503	▼139	▼22
高山村	6,115	▼39	30
山ノ内町	10,478	▼109	51
木島平村	3,943	▼71	3
野沢温泉村	3,389	31	98
信濃町	7,044	▼159	▼29
飯綱町	9,551	▼139	3
小川村	2,010	▼21	21

会談に臨む小泉防衛相（左から2人目）と韓国の安圭伯防相（右から2人目）＝30日、神奈川県の海上自衛隊須賀基地（代表撮影）