

5 広域市町村圏別人口

長野地域と松本地域に総人口の約47%が集中

令和4年1月1日現在の人口を広域市町村圏別にみると、最も多いのは長野地域の 528,510 人(26.0%)、次いで松本地域 421,020 人(20.7%)、佐久地域 202,985 人(10.0%)の順となっています。

令和3年中の人口増減率をみると、全地域で減少しており、このうち木曽地域は減少率が 2.03%となっています。(表9)

表9 広域市町村圏別人口

地 域	令和4. 1. 1現在		令和3. 1. 1 人口(人)	令和3年中 増減数(人)	人口増減率の推移(%)				
	人口(人)	割合(%)			令和3年中	令和2年中	令和元年中	平成30年中	平成29年中
佐 久	202,985	10.0	203,709	△ 724	△ 0.36	△ 0.14	△ 0.38	△ 0.34	△ 0.42
上 小	192,338	9.5	193,711	△ 1,373	△ 0.71	△ 0.77	△ 0.85	△ 0.36	△ 0.55
諏 訪	191,695	9.4	193,484	△ 1,789	△ 0.92	△ 0.82	△ 0.83	△ 0.70	△ 0.56
上伊那	178,371	8.8	179,668	△ 1,297	△ 0.72	△ 0.79	△ 0.61	△ 0.43	△ 0.48
飯 伊	153,180	7.5	155,047	△ 1,867	△ 1.20	△ 1.23	△ 1.15	△ 0.98	△ 0.97
木 曽	24,859	1.2	25,374	△ 515	△ 2.03	△ 2.29	△ 2.55	△ 2.11	△ 2.32
松 本	421,020	20.7	423,152	△ 2,132	△ 0.50	△ 0.40	△ 0.43	△ 0.32	△ 0.29
大 北	55,370	2.7	56,207	△ 837	△ 1.49	△ 2.51	△ 0.96	△ 0.77	△ 1.14
長 野	528,510	26.0	532,219	△ 3,709	△ 0.70	△ 0.58	△ 0.66	△ 0.67	△ 0.51
北 信	81,095	4.0	82,335	△ 1,240	△ 1.51	△ 1.87	△ 1.18	△ 1.28	△ 1.34
県 計	2,029,541	100.0	2,044,780	△ 15,239	△ 0.75	△ 0.73	△ 0.70	△ 0.58	△ 0.56

注1) 県計と各地域の推計方法が異なるため、各地域の計と県計は一致しません。

注2) 各広域市町村圏に含まれる市、郡名

佐久地域：小諸市、佐久市、南佐久郡、北佐久郡

木曽地域：木曽郡

上小地域：上田市、東御市、小県郡

松本地域：松本市、塩尻市、安曇野市、東筑摩郡

諏訪地域：岡谷市、諏訪市、茅野市、諏訪郡

大北地域：大町市、北安曇郡

上伊那地域：伊那市、駒ヶ根市、上伊那郡

長野地域：長野市、須坂市、千曲市、埴科郡、上高井郡、上水内郡

飯伊地域：飯田市、下伊那郡

北信地域：中野市、飯山市、下高井郡、下水内郡

15～64歳人口割合が高い松本地域、65歳以上人口割合が高い木曽地域

年齢3区分別人口割合を広域市町村圏別にみると、15 歳未満人口割合は飯伊地域の 12.5%が、15～64 歳人口割合は松本地域の 57.8%が、65 歳以上人口割合は木曽地域の 43.4%がそれぞれ最も高くなっています。

(表 10)

表 10 広域市町村別・年齢3区分別人口

(令和3年10月1日現在)

地 域	人 口 (人)					割 合 (%)				年 齢 構 造 指 数			
	総数	15歳未満	15～64歳	65歳以上	75歳以上	15歳未満	15～64歳	65歳以上	75歳以上	年少人口	老年人口	従属人口	老年化
佐 久	203,922	24,172	110,835	65,978	34,723	12.0	55.1	32.8	17.3	21.8	59.5	81.3	273.0
上 小	192,621	22,503	107,182	60,741	32,248	11.8	56.3	31.9	16.9	21.0	56.7	77.7	269.9
諏 訪	192,064	22,358	104,022	63,788	35,585	11.8	54.7	33.5	18.7	21.5	61.3	82.8	285.3
上伊那	178,583	21,824	97,478	56,291	30,605	12.4	55.5	32.1	17.4	22.4	57.7	80.1	257.9
飯 伊	153,575	19,100	80,395	52,846	29,374	12.5	52.8	34.7	19.3	23.8	65.7	89.5	276.7
木 曽	24,979	2,212	11,835	10,766	5,981	8.9	47.7	43.4	24.1	18.7	91.0	109.7	486.7
松 本	421,627	51,039	240,103	123,932	67,174	12.3	57.8	29.9	16.2	21.3	51.6	72.9	242.8
大 北	55,466	5,523	28,541	20,740	11,155	10.1	52.1	37.8	20.4	19.4	72.7	92.0	375.5
長 野	529,122	60,094	283,959	164,446	88,212	11.8	55.8	32.3	17.3	21.2	57.9	79.1	273.6
北 信	81,222	8,702	42,241	29,768	15,667	10.8	52.3	36.9	19.4	20.6	70.5	91.1	342.1
県 計	2,033,357	237,551	1,106,709	649,330	350,744	11.9	55.5	32.6	17.6	21.5	58.7	80.1	273.3

注) 1 県計と各地域の推計方法が異なるため、各地域の計と県計は一致しません。

2 人口総数には、年齢不詳を含みます。

県内移動は同一地域、県外移動は関東地方との移動が多い

県内移動を広域市町村圏別にみると、同一地域内での移動が50%を超える地域が4地域となっています。

県外移動では、木曽地域が東海地域からの移動が最も多くなっている他は、いずれの地域も関東地方からの移動が最も多くなっています。（図10）

図10 従前地別移動者数及び割合

