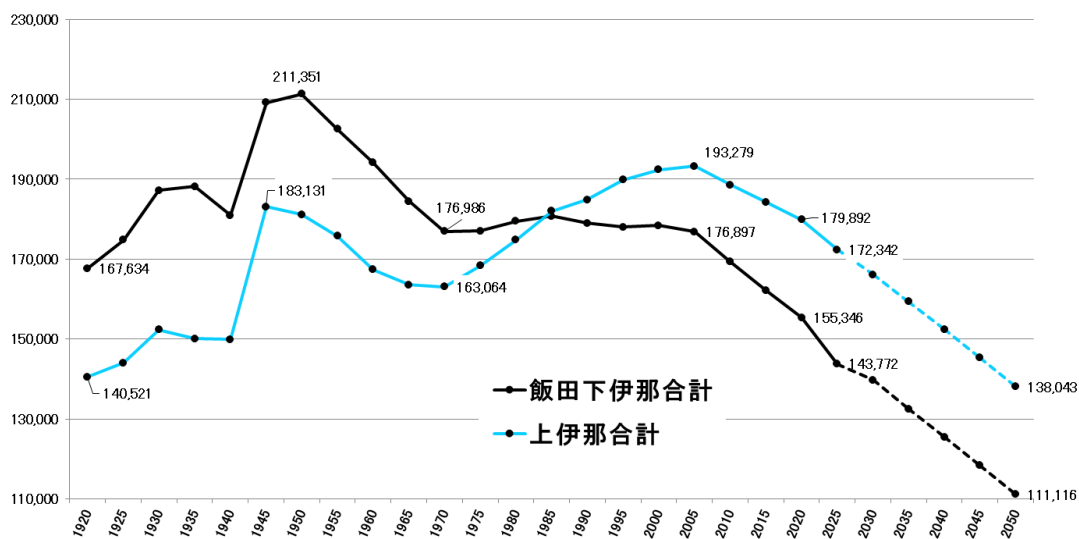


1、南信州地域の人口推移（2025国勢調査（速報値））と将来予測

国勢調査による飯田下伊那（※1）14市町村の人口は、2025年国勢調査（速報値。以下同じ）で143,72人となっており、直近調査の2020年から11,574人、率にして7.5%の減少となった。

同調査における飯田下伊那の人口ピークは1950年の211,351人で、2025年はピークから32.0%の減少となっている。また、国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口」（出生中位・死亡中位仮定。以下、将来推計人口という）による2050年での飯田下伊那の人口は111,116人と予測されており、2025年より約3.3万人、率にして22.7%減少するとされている。

対して、国勢調査による上伊那（※2）8市町村の人口は、2025年国勢調査で172,342人で、2020年からは7,550人、4.2%の減少。同調査における上伊那の人口ピークは2005年の193,279人で、2025年はピークから10.8%の減少となっている。また、2050年での上伊那の将来推計人口は138,043人と予測されており、2025年より約3.4万人、率にして19.9%減少するとされている。



【図表 1－①】南信州地域の人口推移と将来予測

出典：総務省「国勢調査」

国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」

※1 飯田下伊那地域とは、飯田市、松川町、高森町、阿南町、阿智村、平谷村、根羽村、下條村、売木村、天龍村、泰阜村、喬木村、豊丘村、大鹿村の14市町村を指す。

※2 上伊那地域とは、伊那市、駒ヶ根市、辰野町、箕輪町、飯島町、南箕輪村、中川村、宮田村の8市町村を指す。

飯田下伊那の人口は2010年以降、減少幅が拡大し、数にして6～7,000人台、減少率は4%台で推移してきたが、2025年には減少数・減少率とも大幅に拡大し、人口減少が新たな局面に入ったことを感じさせる結果となった。

調査年	2000	2005	2010	2015	2020	2025
飯田下伊那人口	178,392	176,897	169,303	162,200	155,346	143,772
5年前からの増減数	378	-1,495	-7,594	-7,103	-6,854	-11,574
5年前からの増減率	0.2%	-0.8%	-4.3%	-4.2%	-4.2%	-7.5%

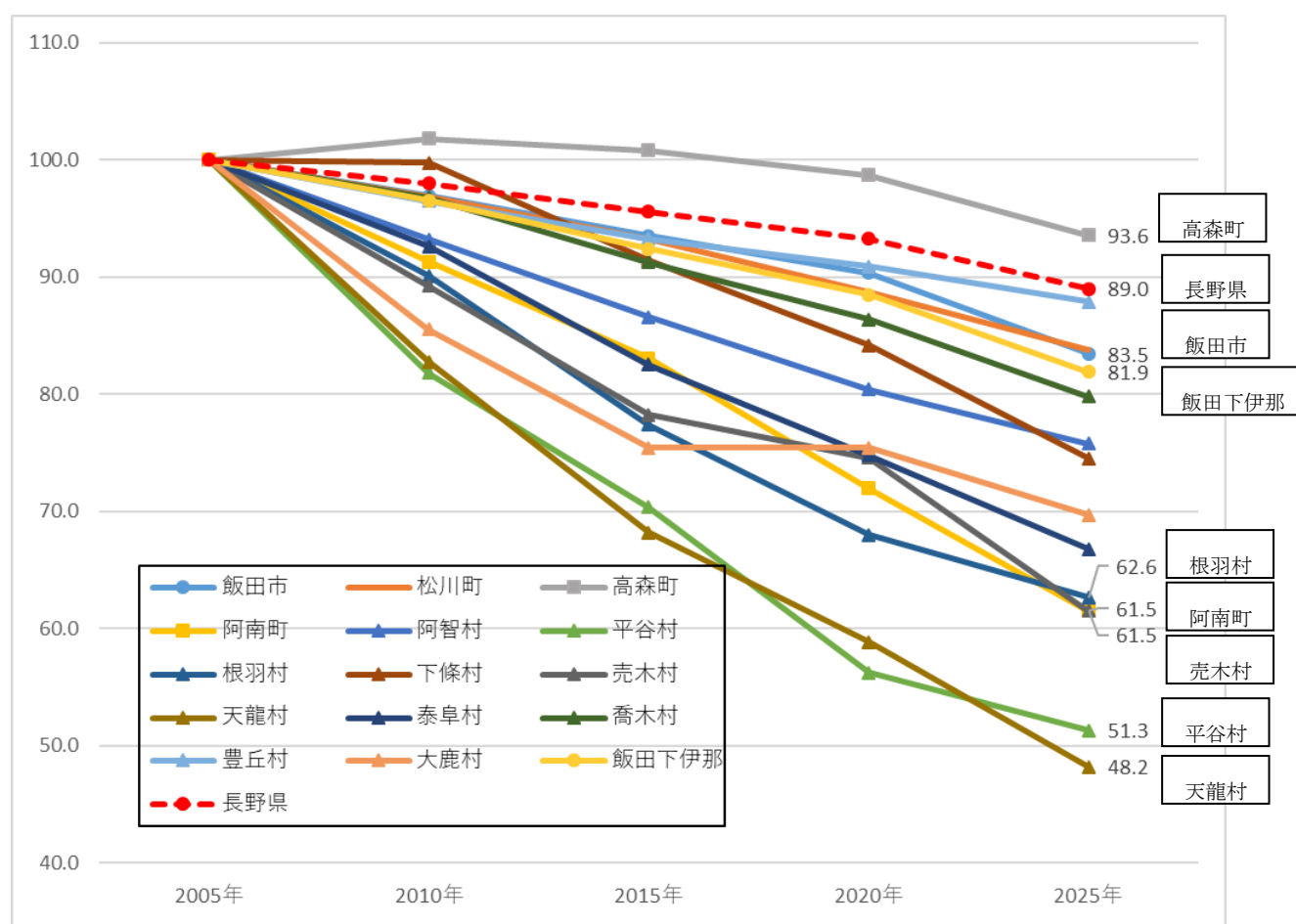
【図表 1－②】2000～2025年の飯田下伊那人口の増減数・増減率

2、飯田下伊那地域の市町村別人口増減率の推移

飯田下伊那14市町村別の人口増減について、2005年から2025年までの人口増減率を見ると、2005年を100とした場合、高森町（93.6）を除く全市町村で長野県（89.0）よりも減少幅が大きくなっている。長野県全体でも20年間で1割以上の人口減少となっているが、飯田下伊那の人口減少率は全県の中でも高い水準となっていることが分かる。

飯田下伊那全体（81.9）では、中心都市である飯田市（83.5）よりも減少幅が大きいが、これは中山間地域の町村の減少幅が大きいことによる。特に天龍村（48.2）、平谷村（51.3）ではほぼ半減、阿南町（61.5）、売木村（61.5）、根羽村（62.6）では約4割減という状況である。

飯田市を除く下伊那13町村は、上伊那との間に位置する北部5町村（松川町、高森町、喬木村、豊丘村、大鹿村）、R153周辺に位置する西部3村（阿智村、平谷村、根羽村）、R151周辺に位置する南部5町村（阿南町、下條村、売木村、天龍村、泰阜村）に大別されるが、北部（86.4）に対し、西部（72.3）、南部（64.1）となっており、特に南部の減少幅が大きい。天竜川沿いにやや広い土地があり工場が多い北部に対し、県境付近に位置する南部は工場立地も限られ、働く世代の流出が進んでいるものと推察される。



【図表2】飯田下伊那地域の市町村別人口増減率（2005年を100とした場合）

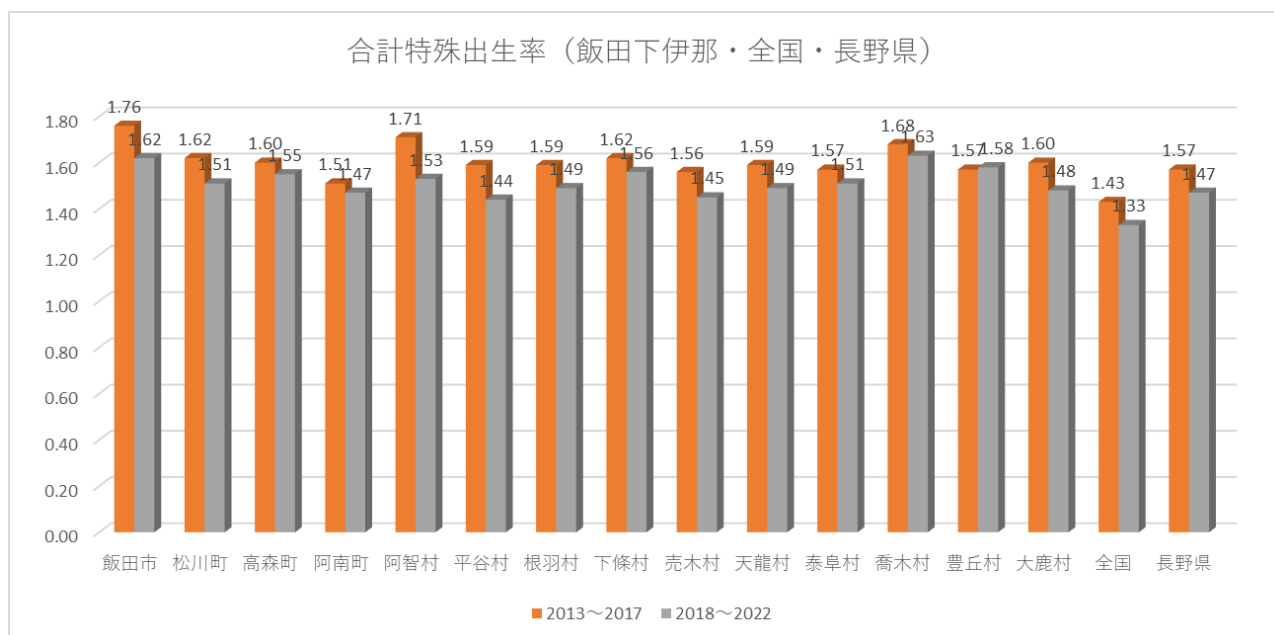
出典：総務省「国勢調査」（2005～2025年）

3、飯田下伊那地域の合計特殊出生率

飯田下伊那14市町村別の合計特殊出生率は、2013～2017年では飯田市を含む9市町村が上昇し回復の兆しを見せていたが、2018～2022年では豊丘村を除く13市町村で減少となった。

2018～2022年でも、2013～2017年と同様に飯田下伊那の全市町村が全国の合計特殊出生率（1.33）を上回っている。また、長野県の合計特殊出生率（1.47）と比較すると、平谷村（1.44）、売木村（1.45）、阿南町（1.47）を除く11市町村が上回っており、この時点ではまだ比較的「子どもを産み育てやすい地域」といえる。

ただ住民基本台帳の数値を見ていても、コロナ禍以降、飯田下伊那の出生数は大きく減少している。詳細集計が公表されたところで、あらためて全国、長野県との比較をしてみたい。



【図表 3】飯田下伊那14市町村別の合計特殊出生率（2013～2017年、2018～2022年比較）

出典：厚生労働省「人口動態統計特殊報告」

4、飯田下伊那地域の転入出の状況

コロナ禍を経て、飯田下伊那地域の転入・転出の状況がどのように変化したかを示したのが【図4－①】である。コロナ以前から飯田下伊那地域は転出数が転入数を上回る状況が続いているが、まず総数を見ると、コロナが3年目に入った2022年から転出超過数が増加傾向となった（2022年833人、2023年882人、2024年939人）。その内訳を見ると、東京圏（※3）への転出の増加（2022年278人、2023年476人、2024年331人）が影響していることがわかる。コロナ禍初期においては東京圏への転入減少と、東京圏からの転出増加が見られたが、2023年以降は概ねコロナ前の水準に戻っている。なお、同時期の愛知県への転出（2022年155人、2023年182人、2024年248人）も増加傾向が見られた。

コロナ5類変更から3年が経過し、振り返って人口移動の推移を見てみると、コロナ禍による都会からの人口流出は一過性のものであったことがはっきりしたという結果となった。

飯田下伊那地域においては、過去5年の平均で東京圏へ年300人、愛知県へ年200人が転出しており、転出超過のうち6割超はこの2地域への転出となっている。



	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	5年間平均
転入超過数（県内）	-147	-212	-108	-168	-124	-152
転入超過数（県外）	-571	-621	-774	-771	-440	-635
転入超過数（総計）	-718	-833	-882	-939	-564	-787
（参考）東京圏への転入超過数	-172	-278	-476	-331	-228	-297
（参考）愛知県への転入超過数	-172	-155	-184	-248	-168	-185

【図表4－①】飯田下伊那地域における転入出の状況（201～2025年）

出典：総務省「住民基本台帳人口移動報告」（2021～2025）より作成

※3 東京圏とは、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、1都3県を指す。

5、まとめ

2025年の国勢調査の結果を踏まえ、過去からの人口推移の他、合計特殊出生率の推移、人口移動報告を用いて、飯田下伊那地域の人口動態について分析してきた。

飯田下伊那地域は4年制の大学がなく、経済規模も都会に比べて小さいことから、人口減少がこれほど問題視される前から転出超過の地域であったが、合計特殊出生率が比較的高かったこともあり、出生数が死亡数を2000年代前半までは上回っていたため、何とか人口を維持できていた。それが2010年代に入って少子化が加速して出生数が死亡数が上回るようになり、目に見える形で人口が減り始め、今回の国勢調査結果で、その流れがさらに加速した形となったことが明らかとなった。次回の2030年調査時には団塊の世代が全員80代となるため、人口減少の勢いがさらに加速することも十分に考えられる。

リニア中央新幹線と三遠南信自動車道の開通は飯田下伊那地域にとって大きな希望であるが、開通まで10年以上はかかるとされる状況と、今回の人口減少率を踏まえると、開通時の人口は10年後で12万人程度、15年後であれば11万人程度になる可能性がある。

新聞報道でも見られたが、人口減少はもはや解決可能ではなく不可避の問題である。人口減少を前提とした持続可能な地域づくりは、時間との勝負であることを意識して、事業承継・M&Aや生成AI等を活用した労働生産性の向上を地域一丸となって進めていく必要があると思われる。