

秋のけんこう

令和7年10月  
第177号

# 都薬 国保

理事長挨拶、東京都薬剤師会会長挨拶	2
令和6年度決算について	3
・歳入歳出決算	
・事業報告(主なもの)	
保健事業のご案内	7
加入・脱退の手続きは速やかに!	8
資格情報の一斉更新について	9
令和8年度より	
「子ども・子育て支援金制度」が始まります	10
第24期組合会議員選挙のお知らせ	11

## ススキ

中秋の名月にお団子と共に飾るススキは、日本で古くから親しまれてきた秋を象徴する植物。秋の七草の一つとして万葉集でも詠まれている。(神奈川県・箱根 仙石原すすき草原)

## 理事長挨拶

東京都薬剤師国民健康保険組合理事長 伊賀 光政



先日開催した組合会において、令和6年度の事業実績や収支決算について認定・議決をいただきました。決算状況を踏まえながら、令和7年度予算の執行に活かしていきます。

さて、この5年の間に健康保険制度は目まぐるしく変化してまいりました。5年前に医療DXの推進協議会が始まり、一昨年からマイナ保険証の利用が開始され、昨年12月2日から既存の保険証の発行ができなくなりました。また、最近の出来事では財務省の財政制度等審議会で全世代型社会保障の構築に向けて、医療・介護保険についてかなり厳しい建議が出ましたが、厚生労働省としては、厚生労働省の社会保障審議会の医療保険部会と年金部会で検討していくと聞いています。以前には組合特定被保険者の定率補助率の見直しが閣議決定され、全く意見具申する余裕がないまま発表となったことがありました。また、5人未満の事業所において適用除外制度を改正するといった話も出たり、昨年8月から12月にかけていろいろな審議会等があったことから、そのまま閣議決定されてしまうと困るので、医師、歯科医師、薬剤師の国

保組合連合会会長が集まって、厚生労働大臣に三師国保組合としての要望書を渡しており、定率国庫補助の維持・充実、そして社会保障制度の確立、その他高額医療費の問題について要望したところです。さらに、全国国民健康保険組合協会というものがあり、いまある社会保障制度の維持などを確約していただくように陳情も行っていきます。今後とも国保組合としてきちんと声を上げ、国の矢継ぎ早な制度変更に対応していく努力を継続してまいりますので、組合員の皆さんのご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後に重複受診、重複投薬のお話をいたします。都薬国保の組合報春号にも書かせていただきましたが、特に重複投薬については、当組合における医療費適正化の取り組みの一端として、レセプト調査の結果を踏まえ、被保険者に対し、健康の保持・増進の観点から「適正受診」を呼びかける文書を個別に送付しています。当画、重複投薬について抽出して文書をお送りしていますが、送付にあたっては薬剤師である組合役員がレセプト内容を確認し、適当と判断した場合に送付しています。重複投薬等は、ご自身の健康の保持・増進だけでなく、当組合の医療費支出の抑制と保険料負担の軽減にもつながります。このような趣旨をご理解いただき、引き続きご協力をお願いいたします。

## 第104回臨時組合会来賓挨拶

東京都薬剤師会会長 高橋 正夫様



理事長よりお話があったが、保険制度について、政局が不安定ということとは非常に気になるところで、いままでの制度を抜本的に改革するところが多数を占めてくると全く突拍子もないことが起こってくるのではないかと懸念している。これは保険制度全体に関してなので、当然調剤にも関係してくるので、情報を早めに取りたいと思っている。様々な政党の社会保障の話も聞いていると、国民一人一人の負担が少なくなる状況について話をされるが、その負担が少なくなった分をどこから捻出するかということ全く見えてこない状況の中で話が進められているような気がする。これまでの状況であれば医療保険の中から特に若い世代が狙い撃ちされて、その負担が増えることも予想される。いま東京都薬剤師会でも年間100名ぐらいの会員の先生方が減っているような状況なので、そのようなところにも影響が出ていっていると考える。これがいままでと異なった政治体制になってしまったときはもっと根本的に考え方を変えてしまっても考えられるので非常に危

惧する点が多い。そのような中でも我々の仕事というのは同じように進めていかなければならないので、できるだけ薬剤師が物を言える状況を作っていくということ。議員の先生方を増やしていくことが重要になってくるのだから。そんなことも考えながらの今日この頃である。さて国保組合の事業として毎年思っているのは、冬場のインフルエンザのワクチンに対する補助について、これは薬局で仕事をする我々にとって感染をした方が目の前にくるといいうことが当たり前になっていて、感染リスクが高い状況の中で仕事をしていることになる。安心してワクチンを打てるように補助が出ていることは非常にありがたいことで、こういった状況が何年前からか続いているということ。我々従業員にとっても薬剤師にかかわらず、ウイルスの感染をある程度抑えられているのだと思っている。この事業が続けられるのも薬剤師国保組合があるということが大事であると考えているので、今後も連携しながら、薬剤師国保組合が薬事に関わる人たちにとって、健康等自身が考えていること以外の部分で助けていただける状況が続くということとは非常にありがたいと思っている。いろいろと説明があると思うが、その点も含めてよろしくお願ひしたい。本日はお招きいただきありがとうございました。

# 令和6年度決算について

令和7年7月9日に開催した臨時組合会で、令和6年度の歳入歳出決算・事業報告等が議決されましたので、お知らせします。

## ① 歳入歳出決算状況

### 歳入

(単位:円)

科目(款・項)	予算現額	収入済額	収入未済額	摘要
国民健康保険料	1,324,061,000	1,343,189,500	284,400	被保険者数 予算4,787人→決算4,861人
使用料及手数料	1,000	0	0	
手数料	1,000	0	0	
国庫支出金	217,195,000	342,371,323	0	<国庫補助金内訳>
国庫負担金	5,130,000	6,289,768	0	療養給付分 172,207,975円
国庫補助金	212,065,000	336,081,555	0	後期支援金分 101,162,029円
前期高齢者交付金	2,000	0	0	高額医療共同事業分 6,060,000円
出産育児交付金	5,601,000	673,269	0	介護納付金分 23,881,540円
都支出金	53,553,000	48,160,437	0	出産育児一時金分 7,500,000円
都補助金	53,553,000	48,160,437	0	特定健診分等 403,000円
共同事業交付金	67,658,000	61,670,000	0	その他 24,867,011円
財産収入	53,000	21,119	0	積立金等利子 21,119円
寄付金	1,000	0	0	
繰入金	1,000	0	0	
繰越金	494,259,000	531,996,297	0	494,259,000円→531,996,297円
諸収入	5,874,000	6,524,827	0	
加算金延滞金及び過剰金	3,000	0	0	
預金利子	1,000	15,604	0	事業勘定分
雑入	5,870,000	6,509,223	0	返納金 42,832円 労働保険料等 6,206,391円
<b>歳入合計</b>	<b>2,168,259,000</b>	<b>2,334,606,772</b>	<b>284,400</b>	

### 歳出

(単位:円)

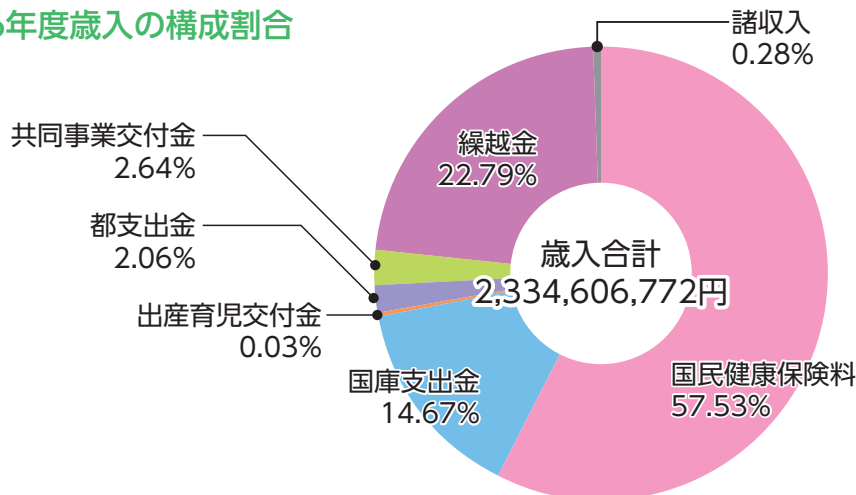
科目(款・項)	予算現額	支出済額	不用額	摘要
組合費	2,513,000	1,383,171	1,129,829	
総務費	102,035,000	95,749,385	6,285,615	
総務管理費	100,963,000	94,843,172	6,119,828	役員会費 6,142,993円、一般管理費 85,189,742円、趣旨普及費等 3,510,437円
徴収費	981,000	906,213	74,787	
選挙費	91,000	0	91,000	
保険給付費	1,146,161,000	924,400,928	221,760,072	被保険者1人当たり 15,847.24円/月
療養諸費	1,024,623,000	828,383,764	196,239,236	被保険者1人当たり 療養費給付費 13,926.72円/月 療養費 121.83円/月 審査支払手数料 152.64円/月
高額療養費	90,532,000	72,227,924	18,304,076	被保険者1人当たり 1,238.22円/月
移送費	150,000	0	150,000	
出産育児諸費	30,014,000	23,509,240	6,504,760	47件
葬祭諸費	840,000	280,000	560,000	4件
結核・精神医療給付金	1,000	0	1,000	
傷病手当金	1,000	0	1,000	
後期高齢者支援金等	337,393,000	334,801,687	2,591,313	被保険者1人当たり 5,739.59円/月
前期高齢者納付金等	125,152,000	124,364,236	787,764	被保険者1人当たり 2,132.01円/月 年度平均 558人(11.48%)
介護納付金	185,051,000	185,050,550	450	対象者1人当たり 6,343.43円/月 年度平均 2,431人(50.01%)
流行初期医療確保拠出金等	2,000	0	2,000	
共同事業拠出金等	98,556,000	93,810,000	4,746,000	1千万円超分1,870,000円 1千万円以下分91,915,000円
保健事業費	31,448,000	22,940,756	8,507,244	
特定健診等事業費	12,716,000	10,650,459	2,065,541	特定健診1,056人(うち事業者健診419人) 特定保健指導14人(修了者)
保健事業費	18,732,000	12,290,297	6,441,703	高齢者表彰8人、健康家庭176件、インフル補助1,545人、郵送がん健診1,365人
積立金	52,000	21,119	30,881	
諸支出金	30,051,000	7,711,102	22,339,898	
償還金及還付金	30,000,000	7,711,102	22,288,898	過年度保険料還付 30件 2,520,300円 令和5年度特別調整補助金 11,000円 令和5年度事務費負担金 1,067,076円 令和5年度社会保障税補助金 5,000円 令和5年度介護納付金補助金 1,702,726円 令和5年度特定健診国庫補助金 130,000円 令和5年度出産育児一時金補助金 2,013,000円 令和5年度特定健診都費補助金 262,000円
延滞金	1,000	0	1,000	
諸支出金	50,000	0	50,000	
予備費	109,845,000	0	109,845,000	
<b>歳出合計</b>	<b>2,168,259,000</b>	<b>1,790,232,934</b>	<b>378,026,066</b>	

※款と項の科目名が同一の場合は、項の記載を省略している

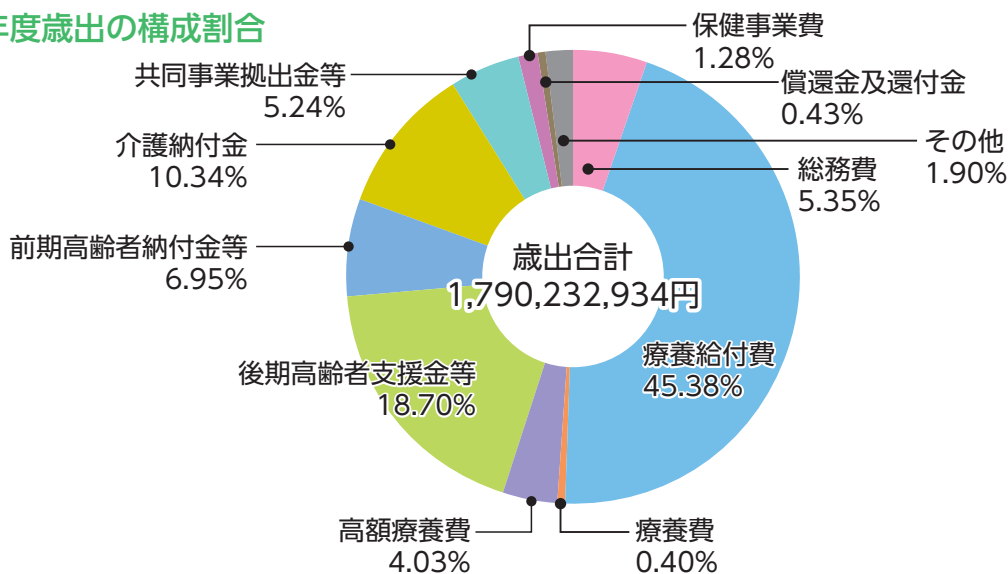
**歳入決算額 2,334,606,772円** **歳出決算額 1,790,232,934円** **差引残額 544,373,838円** (単年度収支 12,377,541円)

歳入歳出差引では約5億4千4百万円の残額となり、次年度へ繰越しました。繰越金を除いた単年度収支では、約1千2百万円の黒字となりました。

## 令和6年度歳入の構成割合



## 令和6年度歳出の構成割合



## ② 事業報告(主なもの)

### ① 被保険者数

#### ア 区分別被保険者数の推移

(単位:人)

区分	事業主 組員	特例 組員	従業員 組員	組員 計	後期高齢 組員	家族	被保険者 合計	再掲		
								未就学児	前期高齢者 (65~74歳)	介護保険 対象者数*
令和6年度平均	488	74	3,012	3,574	176	1,287	4,861	171	558	2,431
令和5年度平均	517	72	3,128	3,717	182	1,330	5,047	182	575	2,515
令和4年度平均	568	65	3,278	3,911	166	1,403	5,314	197	620	2,606
令和6年度 都内居住者平均				2,834	168	1,033	3,867	133	501	2,004

●年度平均は、各区分の年度合計を12月で除した数で、小数点以下第1位を四捨五入

※介護保険対象者数は、介護保険第2号被保険者数(40歳以上65歳未満の者)

#### イ 令和6年度内の被保険者異動状況

(単位:人)

資格取得						資格喪失					
健保から	生保廃止	出生	後期高齢脱退	その他	合計	健保へ	生保開始	死亡	後期高齢に加入	その他	合計
164	0	15	0	400	579	184	1	4	36	438	663

## ②療養の給付

### ア 診療費

被保険者数:4,861人

区分	入院	入院外	歯科	計
受診率	8.188%	825.365%	229.932%	1,063.485%
対前年比	101.78%	102.58%	105.30%	103.15%
1件当たり日数	7.56日	1.36日	1.46日	1.43日
対前年比	94.07%	99.08%	97.85%	98.58%
1件当たり費用額	619,042円	11,446円	11,570円	16,150円
対前年比	110.06%	94.89%	100.19%	99.41%
1日当たり費用額	81,881円	8,440円	7,942円	11,328円
対前年比	117.00%	95.78%	102.40%	100.84%
1人当たり費用額	50,685円	94,468円	26,604円	171,757円
対前年比	112.02%	97.34%	105.50%	102.53%

### イ 調剤

(単位:枚、円)

件数	入院外+歯科 件数との割合	枚数	1件当たり 枚数	費用額	1件当たり 費用額	1枚当たり 費用額
30,337	59.14%	35,404	1.17	307,614,540	10,140	8,689
対前年比 97.98%	98.78%	97.57%	99.58%	100.48%	102.54%	102.98%

### ウ 被保険者1人当たりの保険料負担と保険給付の推移

(単位:円)

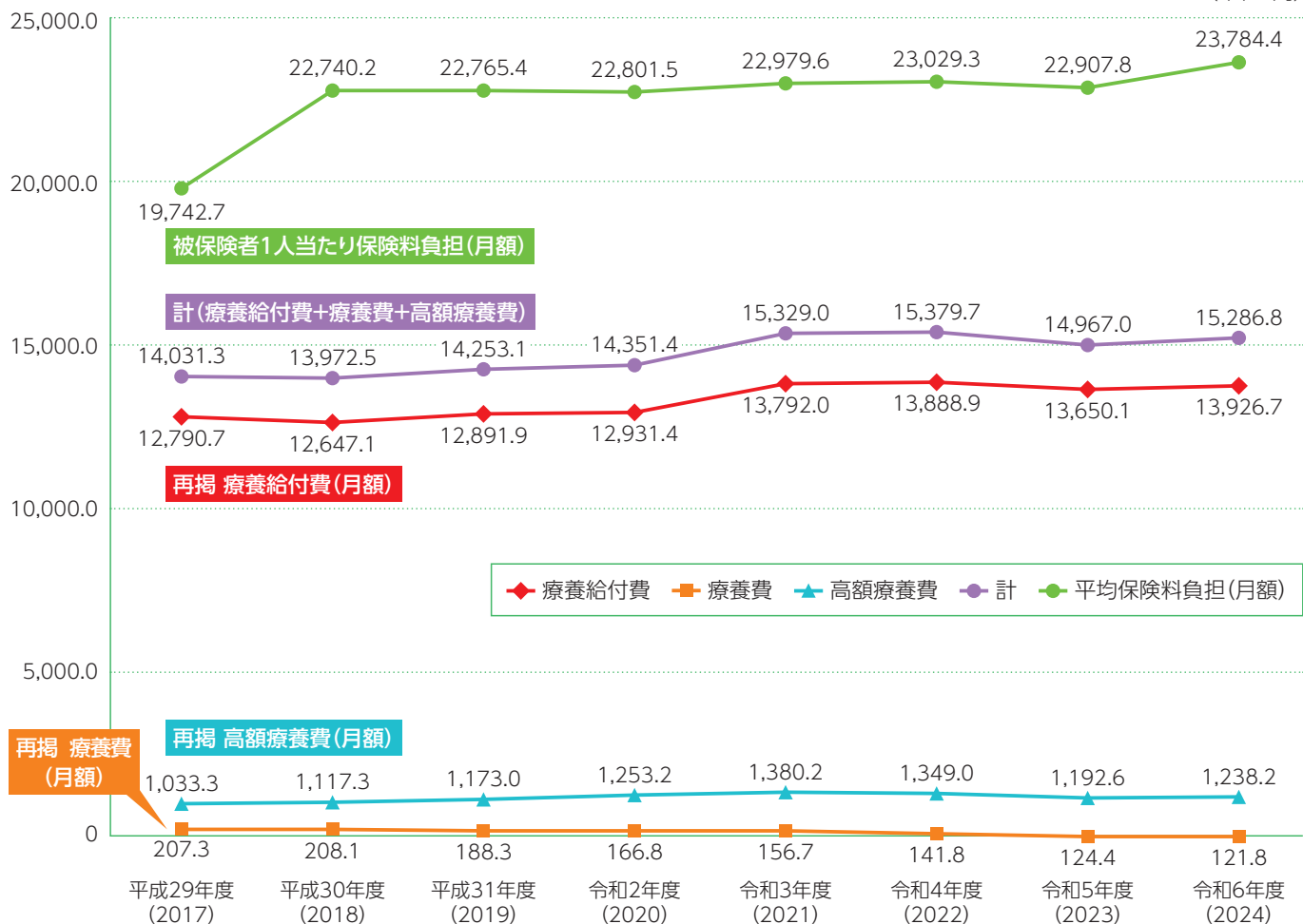
	平成 29年度 (2017)	平成 30年度 (2018)	平成 31年度 (2019)	令和 2年度 (2020)	令和 3年度 (2021)	令和 4年度 (2022)	令和 5年度 (2023)	令和 6年度 (2024)	
平均保険料負担 (月額)	19,742.7	22,740.2	22,765.4	22,801.5	22,979.6	23,029.3	22,907.8	23,784.4	
保険給付費 決算額	14,593.8	14,496.7	14,689.0	14,897.7	15,915.1	15,904.0	15,536.9	15,847.2	
内訳 (再掲)	療養給付費	12,790.7	12,647.1	12,891.9	12,931.4	13,792.0	13,888.9	13,650.1	13,926.7
	療養費	207.3	208.1	188.3	166.8	156.7	141.8	124.4	121.8
	高額療養費	1,033.3	1,117.3	1,173.0	1,253.2	1,380.2	1,349.0	1,192.6	1,238.2
	計	14,031.3	13,972.5	14,253.1	14,351.4	15,329.0	15,379.7	14,967.0	15,286.8

※項目ごとに四捨五入しているため、計が一致しない場合がある



## 被保険者1人当たりの保険料負担と保険給付の推移(グラフ)

(単位:円)



※被保険者1人当たりの額(月額)は、総額(後期高齢者組合員保険料を除く。)を被保険者数(月平均)で除した値を12月で除した額

※保険給付費を除き、審査支払手数料等の事務的経費を含まない額

※保険給付費には、医療に係る給付のほか、出産育児一時金、傷病手当金、葬祭費等を含む

## ③保健事業

### ア 特定健康診査・特定保健指導

(単位:人、%)

実績	令和5年度(確定値)		令和6年度(速報値)		
	人数	率	人数	率	
特定健康診査	対象者数	2,835	—	2,788	—
	特定健診受診	726	—	637	—
	事業者健診受診	436	—	419	—
	計	1,162	41.0	1,056	37.9
特定保健指導	対象者数	119	—	111	—
	動機付け支援	0/43	0.0	9/75	12.0
	積極的支援	5/76	6.6	5/36	13.9
	終了者数	5	4.2	14	12.6

### イ 簡易がん検診

(単位:人、%)

令和6年度実績	対象者	対象者数	受診者数	受診率
大腸がん	20歳以上	4,428	854	19.3
子宮頸がん	20歳以上(女)	2,989	355	11.9
前立腺がん	50歳以上(男)	791	156	19.7

### ウ 人間ドック補助

(単位:人、%)

令和6年度		
対象者数	受診者数	受診率
635	39	6.1

### エ インフルエンザ予防接種費用補助

(単位:人、円)

令和5年度			令和6年度		
対象者	申請者数	支給金額	対象者	申請者数	支給金額
4,472	1,698	2,544,200	4,333	1,545	2,314,300

### オ 健康家庭の表彰

実績	令和4年度	令和5年度	令和6年度
表彰家庭数	219	201	176

# 保健事業のご案内

当組合では下記のような保健事業を行っています。

**健診・人間ドックを受診される場合は、必ず次の①、②、③のいずれか1つを選択してください。**

なお、①と他の健診を重複受診された場合や自治体が行っている特定健診を受診されると補助金のお支払いの対象外となりますので、ご注意ください。

## 健診・人間ドック

### ① 特定健診

生活習慣病に特化した健診です。

令和7年4月1日現在加入されている満40歳から74歳までの被保険者の方のご自宅へ受診券をお送りしています。



**受診期間** 令和7年7月1日～  
令和8年3月31日まで

**受診費用** 無料

**実施医療機関** 東京都、埼玉県、千葉県、  
神奈川県各地区医師会加入  
の医療機関

### ② 人間ドック費用補助

令和7年4月1日現在加入されている満40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の被保険者のご自宅へご案内をお送りしています。



**受診期間** 令和7年4月1日～  
令和8年3月31日まで

**補助金額** 特定健診の必須項目を満たした場合は2万円、満たしていない場合は1万円を上限に補助します。

**実施医療機関** 任意に選択した医療機関

### ③ 事業者健診結果提供

令和7年4月1日現在加入されている満40歳から74歳までの被保険者の方が、職場で実施している健診で特定健診の必須項目を満たした結果を提供していただいた場合、補助をします。

**受診期間** 令和7年4月1日～  
令和8年3月31日まで

**補助金額** 2,000円



## 予防接種

### インフルエンザ予防接種補助

65歳未満で他の自治体等の補助を受けていない被保険者がインフルエンザ予防接種を受けられた場合補助をします。



**接種期間** 令和7年10月1日～  
令和8年2月末日まで

**補助金額** 1,500円

※健診結果で異常を指摘された方は、必ず医療機関を受診してください。



# 加入・脱退の手続きは速やかに!



今後はマイナ保険証が基本になりますが、資格内容に変更があった場合は、これまでと同じく当組合へお届けいただく必要があります。

特に、転居した場合、マイナポータル上では新しい住所に変わっていても、その変更情報が自動的に当組合へ連携されることはありません。そのため、ご本人から当組合にお届けいただかなければ、当組合からの郵送物等が旧住所へ配送されるなど、ご本人の不利益・不都合が生じる場合があります。

また、当組合への加入や脱退の手続きを速やかに行わないと、その方の保険料を正しく算定できないため、還付や追加徴収が発生し、ご迷惑をお掛けすることにもなります。適正な情報管理のため、速やかな手続きにご協力をお願いいたします。

※申請書類は組合ホームページよりダウンロードしてご利用ください。

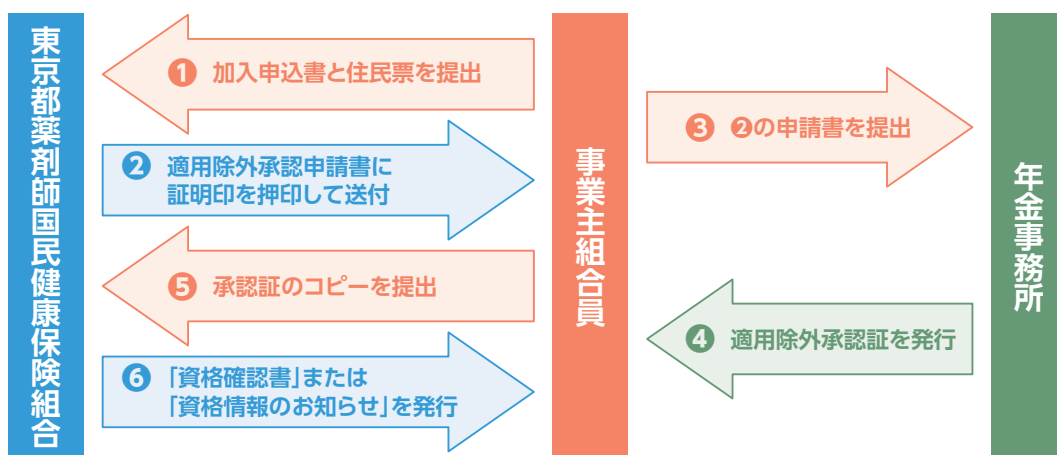
申請書類はこちらから <https://toyakukokuho.jp/Application.html> ▶



## 国保組合加入と適用除外の流れ

適用除外の申請は、14日以内(厚生年金は5日以内)に管轄の年金事務所で行う必要があります。この期間を過ぎてしまうと認められない場合がありますのでご注意ください。また、厚生年金の資格取得届は申請期限が短いため、先に年金事務所へ届け出ることが可能です。その際には、届出用紙の上部余白に「健康保険被保険者適用除外承認申請書は別途提出予定」と記載してください。

適正な情報管理のため、速やかな手続きにご協力をお願いいたします。





# 資格情報の一斉更新について



令和7年12月1日をもって被保険者証が有効期限を迎えるため、マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」を令和7年11月下旬頃送付します。

「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」が届きましたら、必ず記載内容(住所・氏名等)をご確認ください。

現在お使いの被保険者証は、有効期限を過ぎてからご自身で処分してください。

## ●マイナ保険証をお持ちの方には

「資格情報のお知らせ」を配達記録郵便で組合員宛に送付します。

「資格情報のお知らせ」に有効期限はありません。

医療機関等を受診するときは、マイナ保険証をカードリーダーにて読み取りすることで、医療を受けることができます。また、マイナ保険証を利用できない医療機関等を受診する場合、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで医療を受けることができます。なお、「資格情報のお知らせ」だけでは保険診療が受けられませんのでご注意ください。

また、スマートフォンのマイナンバーカード(マイナ保険証)は9月中旬頃から機器の準備が整った医療機関・薬局で順次、利用可能となっています。

## ●マイナ保険証をお持ちでない方には

「資格確認書」を配達記録郵便で組合員宛に送付します。有効期限は令和9年11月30日までとなります。

従来の被保険者証の代わりに、「資格確認書」を医療機関等で提示すれば、マイナ保険証をお持ちでなくても、引き続き医療を受けることができます。

〒113-8507  
東京都台東区  
入谷1-6-207号

薬剤師 太郎 様

東京都薬剤師国民健康保険組合  
保険者番号 1333207

資格情報のお知らせ

あなたに加入する保険の種類と資格取得を下記のとおりお知らせします。  
なお、このお知らせはあくまで送達となります。

保険種別	国民健康保険	資格	999999 (仮番号) 00
氏名	太郎 太郎		
フリガナ	タロウ タロウ		
生年月日	昭和45年1月1日		
性別	男		
資格取得年月日	令和7年4月1日		
交付年月日	令和7年12月2日		

※ 保険以上の年金、自動車損害賠償責任保険、国民健康保険、国民健康保険(「国民健康保険の国民健康保険」)  
のいずれかを選択する場合は、必ずそのうち一つを選択する必要があります。スマートフォンを  
利用しての資格取得の資格取得を確認することができます。ぜひご活用ください。  
→ マイナンバーカードのマイナ保険証の取得はこちら

マイナ保険証の読み取りできない医療機関等については、スマートフォンの資格情報画面  
をマイナ保険証と併せて提示することで読み取りいただけます。スマートフォンを  
利用しての資格取得の資格取得を確認することができます。ぜひご活用ください。  
※ マイナンバーカードのマイナ保険証の取得はこちら

送付先住所  
〒113-8507 東京都台東区入谷1-6-207号  
薬剤師 太郎 様

送付先住所  
〒113-8507 東京都台東区入谷1-6-207号  
薬剤師 太郎 様

送付先住所  
〒113-8507 東京都台東区入谷1-6-207号  
薬剤師 太郎 様

国民健康保険 有効期限 令和9年11月30日  
資格確認書

記号 85-58 番号 999999 (仮番号) 00

氏名 薬剤師 太郎

生年月日 昭和45年1月1日 性別 男

資格取得年月日 令和7年4月1日 (組合員)

交付年月日 令和7年12月2日

住所 東京都台東区  
入谷1-6-207号

保険者番号 東京都薬剤師国民健康保険組合  
1333207 東京都台東区入谷1-6-207 電話03(3874)7411

# 令和8年度より 「子ども・子育て支援金制度」 が始まります

## 子ども・子育て支援金制度とは

- 「子ども・子育て支援金」は、少子化・人口減少が危機的な状況にある中で、国が制度を創設したもので、**子育て世帯に対する大きな給付の拡充**を通じて、**子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組み**です。
- 少子化の傾向を改善することは、国の経済・社会システムの維持や労働力確保、国民皆保険の維持にもつながるため、**高齢者を含む全世代・全経済主体から医療保険料とあわせて支援金を拠出**することになっています。

## 子ども・子育て支援金の用途は

- 支援金を財源として、国は少子化対策を促進するため、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施し、児童手当等の給付を拡充するなどの施策を進めます。

### 〈加速化プランの主な施策〉

**児童手当の抜本的拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度、出生後休業支援給付、育児時短就業給付、国民年金第1号被保険者の保険料免除措置の創設**

## 子ども・子育て支援金の徴収開始時期は

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料より一般保険料・介護保険料とあわせて保険者が徴収**することとなっています。
- 国保組合は**、子ども・子育て支援金を**代行して徴収**するような位置づけとなります。

## 子ども・子育て支援金の負担額は

- 国は主な施策を令和8年度から10年度にかけて拡充するとしており、保険者の支援金納付額も段階的に上がっていきませんが、令和10年度を最大規模と決めていることから、令和11年度以降は右肩上がりで増え続けることはありません。
- 現時点で国から保険者の納付金は示されていませんが、当組合では、**被保険者の負担方法等について、「保険料のあり方検討委員会」で検討**を進めています。

※詳しくは、こども家庭庁のホームページ等をご参照ください。



# 第24期組合会議員選挙のお知らせ

現在の第23期組合会議員の任期は、令和5年1月20日から令和8年1月19日となっています。これに伴い、第24期組合会議員選挙を次のとおり実施いたします。

**[選挙期日の公告]** 令和7年12月17日

**[立候補受付期間]** 令和7年12月17日午前10時から令和7年12月22日午後4時まで

**[立候補受付場所]** 東京都薬剤師国民健康保険事務局(台東区入谷一丁目6-6-207)

**[立候補の届出]** 組合所定の「立候補届」に必要事項を記載し、捺印して立候補受付期間中に届け出てください。

- [立候補できない者]**
- (1) 未成年者
  - (2) 成年被後見人及び被保佐人
  - (3) 禁固以上の刑に処せられ、その執行が終わるまでまたは執行を受けることのない者
  - (4) 選挙を管理する者

**[候補者名簿の公告]** 令和8年1月6日

**[投票日]** 令和8年1月16日

※立候補者数が選挙すべき議員の数と同数の場合は、投票を行いません。

※立候補者数が選挙すべき議員の数に満たない場合は、3か月以内に再選挙を実施します。

## 選挙区及び選挙すべき議員の数

選挙区	選挙区の区域	議員の数	選挙区	選挙区の区域	議員の数
千代田区	千代田区の区域	1人	北 区	北区の区域	1人
中央区	中央区の区域	1人	荒川区	荒川区の区域	1人
港区	港区の区域	1人	板橋区	板橋区の区域	1人
新宿区	新宿区の区域	2人	練馬区	練馬区の区域	1人
文京区	文京区の区域	1人	足立区	足立区の区域	1人
台東区	台東区の区域	2人	葛飾区	葛飾区の区域	1人
墨田区	墨田区の区域	1人	江戸川区	江戸川区の区域	1人
江東区	江東区の区域	1人	八 南 西多摩区	八王子市、青梅市、町田市、日野市、多摩市、あきるの市、稲城市、福生市、羽村市及び西多摩郡の区域	1人
品川区	品川区の区域	2人	武蔵野 北多摩区	立川市、府中市、昭島市、調布市、小金井市、三鷹市、武蔵野市、東村山市、国分寺市、小平市、国立市、西東京市、東久留米市、狛江市、東大和市、清瀬市及び武蔵村山市の区域	2人
大田区	大田区の区域	2人	25選挙区		31人
目黒区	目黒区の区域	1人			
世田谷区	世田谷区の区域	2人			
渋谷区	渋谷区の区域	1人			
中野区	中野区の区域	1人			
杉並区	杉並区の区域	1人			
豊島区	豊島区の区域	1人			

筋肉をほぐして  
動ける体に!

# タオルストレッチ

運動不足や生活習慣による悪い姿勢などで筋肉が緊張して硬くなると、関節の可動域が狭くなり、体に様々な不調が生じます。「タオルストレッチ」は、筋肉の緊張による疲れや痛みを解消するのに効果的です。気持ちよく筋肉をほぐして、スムーズに動ける元気な体を作りましょう!

運動不足による  
筋力低下で起こる  
上半身のだるさには

## タオル引き上げ

肘をつり上げて肩を動かすと、首から肩にかけての僧帽筋の血行がよくなります。こり固まった上半身の筋肉がほぐれます。

用意するもの  
タオル 1枚

肩幅以上の長さ

# 1

両手でタオルの中央をつかみ、足は腰幅程度に開いて立つ。

両手のこぶしをくっつけるように

ココに注意して!

- 1 動きはゆっくりと大きく、反動はつけない
- 2 呼吸はゆっくり、動作中に呼吸を止めない
- 3 無理をせず、痛みを感じたらやめる

### STEP UP

両手の間隔を広げてタオルを持つ。タオルを胸の前までつり上げる。手幅を広げることで、さらに肩甲骨が大きく動いて肩の動きがスムーズになる。



# 2

肘を目の高さより上になるまで引き上げる

吐  
両手の甲は前を向くように

ゆっくりと息を吐きながら、両肘を上げ、揃えたこぶしをあげまで近づける。息を吸いながら、両腕をゆっくり下げる。

!

肘が天井につり上げられているようなイメージで行いましょう。

1~2を 10回 繰り返す。

## NG

背中が丸まっていると、僧帽筋を動かすことができません。首にも負担もかかり、かえって上半身の筋肉を緊張させます。



監修

NSCA認定パーソナルトレーナー  
野口克彦 のぐち かつひこ

筑波大学大学院体育研究科で修士課程修了。アスリートから市民ランナーまで幅広くスポーツコンディショニング指導を行う傍ら、肩こり、腰痛などの予防・改善を目的とする運動指導を行うパーソナルトレーナーとして活躍中。

モデル=村川敦子 撮影=園田賢史 ヘアメイク=橋本京子