

# 生活圏別区分

都道府県	生活圏区分	市区町村
新潟県	魚沼	十日町市
		中魚沼郡津南町
		南魚沼郡湯沢町
		南魚沼市
	佐渡	佐渡市
	三条・燕	燕市
		加茂市
		三条市
		西蒲原郡弥彦村
		南蒲原郡田上町
	上越	糸魚川市
		上越市
		妙高市
	新潟	阿賀野市
		五泉市
		新潟市江南区
		新潟市秋葉区
		新潟市西蒲区
		新潟市西区
		新潟市中央区
		新潟市東区
		新潟市南区
		新潟市北区
		新発田市
		胎内市
		北蒲原郡聖籠町
	村上	岩船郡関川村
		村上市
	長岡	刈羽郡刈羽村
		魚沼市
見附市		
小千谷市		
長岡市		
柏崎市		

都道府県	生活圏区分	市区町村
富山県	高岡	高岡市
		射水市
		小矢部市
		氷見市
	新川	下新川郡朝日町
		下新川郡入善町
		魚津市
	砺波	黒部市
		砺波市
	富山	南砺市
		滑川市
		中新川郡上市町
		中新川郡立山町
	富山市	

都道府県	生活圏区分	市区町村
山形県	山形	寒河江市
		山形市
		上山市
		西村山郡河北町
		西村山郡大江町
		西村山郡朝日町
		村山市
		天童市
		東根市
		東村山郡山辺町
		尾花沢市
		酒田市
		鶴岡市
		飽海郡遊佐町
	庄内	最上郡最上町
		最上郡真室川町
	新庄	新庄市
		西置賜郡小国町
	米沢	西置賜郡白鷹町
		西置賜郡飯豊町
		長井市
		東置賜郡高島町
		東置賜郡川西町
		南陽市
		米沢市

都道府県	生活圏区分	市区町村	
福島県	いわき	いわき市	
	会津	河沼郡会津坂下町	
		河沼郡柳津町	
		会津若松市	
		喜多方市	
		大沼郡会津美里町	
		大沼郡金山町	
		南会津郡只見町	
		南会津郡南会津町	
		耶麻郡猪苗代町	
		耶麻郡磐梯町	
		耶麻郡北塩原村	
		岩瀬郡鏡石町	
		郡山市	
	郡山	須賀川市	
		石川郡玉川村	
		石川郡古殿町	
		石川郡石川町	
		石川郡浅川町	
		田村郡三春町	
		田村郡小野町	
		田村市	
		本宮市	
		相双	双葉郡広野町
			相馬郡新地町
	相馬市		
	白河	南相馬市	
		西白河郡西郷村	
		西白河郡泉崎村	
		西白河郡矢吹町	
		東白川郡棚倉町	
		東白川郡塙町	
		東白川郡矢祭町	
	白河市		
	福島	伊達郡桑折町	
		伊達郡川俣町	
		伊達市	
		二本松市	
	福島市		

都道府県	生活圈区分	市区町村	
長野県	松本	安曇野市	
		塩尻市	
		松本市	
		大町市	
		東筑摩郡山形村	
		東筑摩郡朝日村	
		北安曇郡松川村	
		北安曇郡池田町	
		木曾郡上松町	
		木曾郡大桑村	
		木曾郡木曾町	
		上田	佐久市
			小諸市
			上田市
	東御市		
	南佐久郡佐久穂町		
	北佐久郡軽井沢町		
	北佐久郡御代田町		
	諏訪・伊那		伊那市
		岡谷市	
		茅野市	
		駒ヶ根市	
		上伊那郡宮田村	
		上伊那郡辰野町	
		上伊那郡中川村	
		上伊那郡南箕輪村	
		上伊那郡飯島町	
		上伊那郡箕輪町	
		諏訪郡下諏訪町	
		諏訪郡原村	
		諏訪郡富士見町	
		諏訪市	
		長野	下高井郡山ノ内町
	上高井郡高山村		
	上水内郡信濃町		
	上水内郡飯綱町		
	埴科郡坂城町		
	須坂市		
	千曲市		
	中野市		
	長野市		
	飯山市		
	飯田		下伊那郡阿智村
		下伊那郡下條村	
		下伊那郡高森町	
		下伊那郡松川町	
		飯田市	

都道府県	生活圈区分	市区町村
群馬県	桐生・太田	みどり市
		館林市
		桐生市
		太田市
		邑楽郡千代田町
		邑楽郡大泉町
		邑楽郡板倉町
		邑楽郡明和町
		邑楽郡邑楽町
		渋川・吾妻
	吾妻郡東吾妻町	
	渋川市	
	北群馬郡吉岡町	
	沼田・利根	北群馬郡榛東村
		沼田市
		利根郡みなかみ町
		利根郡昭和村
	前橋・高崎	利根郡川場村
		安中市
		伊勢崎市
		甘楽郡下仁田町
		甘楽郡甘楽町
		高崎市
		佐波郡玉村町
前橋市		
多野郡神流町		
藤岡市		
富岡市		

都道府県	生活圏区分	市区町村
埼玉県	浦和	さいたま市浦和区
		さいたま市岩槻区
		さいたま市見沼区
		さいたま市桜区
		さいたま市西区
		さいたま市大宮区
		さいたま市中央区
		さいたま市南区
		さいたま市北区
		さいたま市緑区
		羽生市
		越谷市
		桶川市
		加須市
		吉川市
		久喜市
		戸田市
		幸手市
		行田市
		鴻巣市
		三郷市
		春日部市
		上尾市
		川口市
		草加市
		南埼玉郡宮代町
		白岡市
		八潮市
		北葛飾郡松伏町
		北葛飾郡杉戸町
		北足立郡伊奈町
		北本市
		蓮田市
	蕨市	
	熊谷市	
	児玉郡上里町	
	児玉郡神川町	
	児玉郡美里町	
	深谷市	
	大里郡寄居町	
	本庄市	
	ふじみ野市	
	狭山市	
	坂戸市	
	志木市	
	所沢市	
	新座市	
	川越市	
	朝霞市	
	鶴ヶ島市	
	東松山市	
	日高市	
	入間郡越生町	
入間郡三芳町		
入間郡毛呂山町		
入間市		
飯能市		
比企郡ときがわ町		
比企郡滑川町		
比企郡吉見町		
比企郡小川町		
比企郡川島町		
比企郡鳩山町		
比企郡嵐山町		
富士見市		
和光市		
秩父郡横瀬町		
秩父郡小鹿野町		
秩父郡長瀨町		
秩父市		

都道府県	生活圏区分	市区町村
神奈川県	横浜	横浜市旭区
		横浜市磯子区
		横浜市栄区
		横浜市金沢区
		横浜市戸塚区
		横浜市港南区
		横浜市港北区
		横浜市神奈川区
		横浜市瀬谷区
		横浜市西区
		横浜市青葉区
		横浜市泉区
		横浜市中区
		横浜市鶴見区
		横浜市都筑区
		横浜市南区
		横浜市保土ヶ谷区
		横浜市緑区
		小田原市
	秦野市	
	足柄下郡箱根町	
	足柄上郡開成町	
	足柄上郡山北町	
	足柄上郡松田町	
	足柄上郡大井町	
	足柄上郡中井町	
	中郡二宮町	
	南足柄市	
	川崎市宮前区	
	川崎市幸区	
	川崎市高津区	
	川崎市川崎区	
	川崎市多摩区	
	川崎市中原区	
	川崎市麻生区	
	愛甲郡愛川町	
	綾瀬市	
	伊勢原市	
	横須賀市	
	海老名市	
	鎌倉市	
	茅ヶ崎市	
	厚木市	
高座郡寒川町		
座間市		
三浦市		
逗子市		
相模原市中央区		
相模原市南区		
相模原市緑区		
大和市		
中郡大磯町		
藤沢市		
平塚市		

都道府県	生活圏区分	市区町村
東京都	23区	葛飾区
		江戸川区
		江東区
		港区
		荒川区
		渋谷区
		新宿区
		杉並区
		世田谷区
		千代田区
		足立区
		台東区
		大田区
		中央区
		中野区
		板橋区
		品川区
		文京区
		豊島区
		北区
		墨田区
		目黒区
		練馬区
	多摩	あきる野市
		稲城市
		羽村市
		国分寺市
		国立市
		狛江市
		三鷹市
		小金井市
		小平市
		昭島市
		清瀬市
		西多摩郡瑞穂町
		西多摩郡日の出町
		西東京市
		青梅市
		多摩市
		町田市
		調布市
		東久留米市
		東村山市
		東大和市
		日野市
		八王子市
		府中市
武蔵村山市		
武蔵野市		
福生市		
立川市		
大島	大島町	
	八丈町	