



Quick

# 島々日本の



公益財団法人 日本離島センター





# 島の基本情報

日本は、アジア大陸の東縁に沿ってつらなる島々からなる国です。その広がり、東西南北それぞれ3,000kmにもおよぶ広大なもの。古くから人々は、このうつくしい島々を「花綵列島」とよびならわしてきました。そのうち、人の暮らす「島」は、北は礼文島から南は与那国島に至るまで400あまりを数えます。

## 島とはなにか

**島**とは、「水域に囲まれた陸地」。地球儀でみれば、オーストラリア大陸より小さな陸地（最大はグリーンランド）を「島」と呼ぶのが一般的で、日本を構成する陸地はすべて「島」ということになります。

日本離島センターでは、北海道・本州・四国・九州の4つの大きな島に沖縄島（沖縄本島）を加えた5島を「本土」、それ以外の小さな陸地を「島」と考えています。



①北海道奥尻島 | ②宮城県朴島 | ③長崎県前島 | ④東京都大島



⑤沖縄県奥武島(南城市) | ⑥新潟県粟島 | ⑦愛媛県津和地島 | ⑧兵庫県沼島

## 有人島と無人島

**原則**として、5年ごとの国勢調査で人口がカウントされた島、または市町村住民基本台帳に人口の登録がなされている島を「有人島」、そのいずれにもあたらない島を「無人島」として考えることができます。

※国土交通省では、2020年国勢調査による日本の有人島数を417島（湖沼内の島を含む）、無人島を13,704島としています。

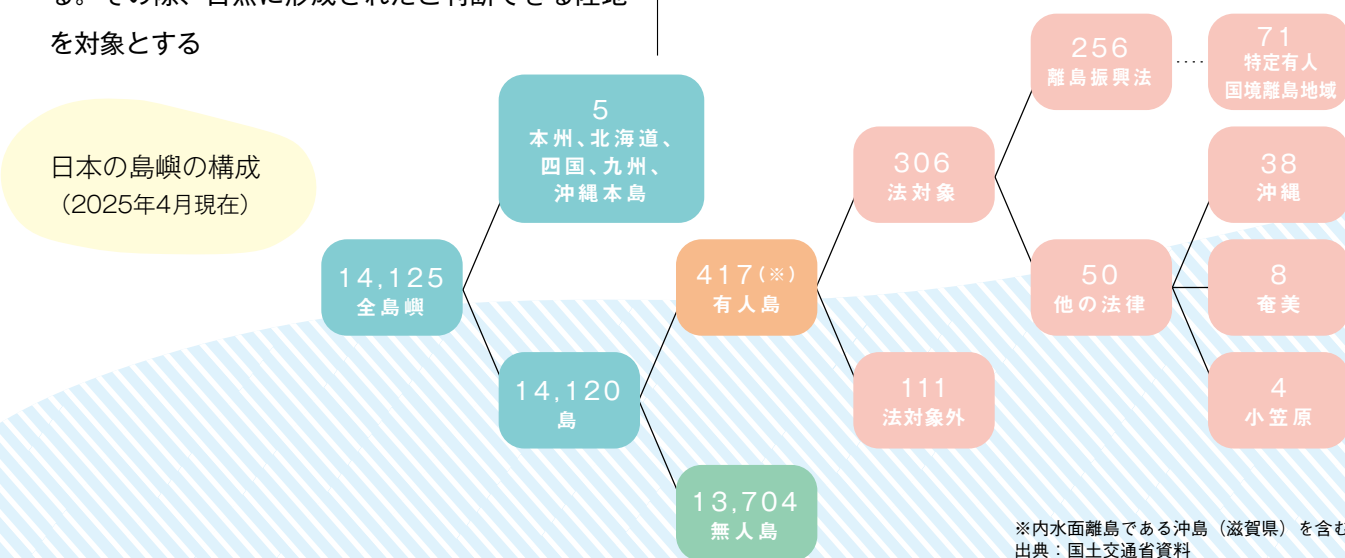
## 島の数

日本の国土地理院は、2023年2月、「本土」を含めた日本の島の数、14,125島と発表しました。数え方は、

- 法令等（離島振興法、有人国境離島法等）にもとづく島を重複なく数える
- このほか、国土地理院の電子国土基本図に描かれた全陸地120,729（2022年1月現在）のうち、0.1km以上の海岸線で囲われた陸地を対象に計数する。その際、自然に形成されたと判断できる陸地を対象とする

- 上記のいずれも内水面（湖や沼の中）の陸地は対象としない

この14,125島から「本土」5島を引けば、日本の島数は14,120島ということになります。  
※周囲0.1km以上などの基準＝島の定義ではなく、それらの基準を満たさなくとも、人工の陸地を含めた全陸地が日本の領土です。また、14,125島の内訳については、都道府県別の島数が公表されています。

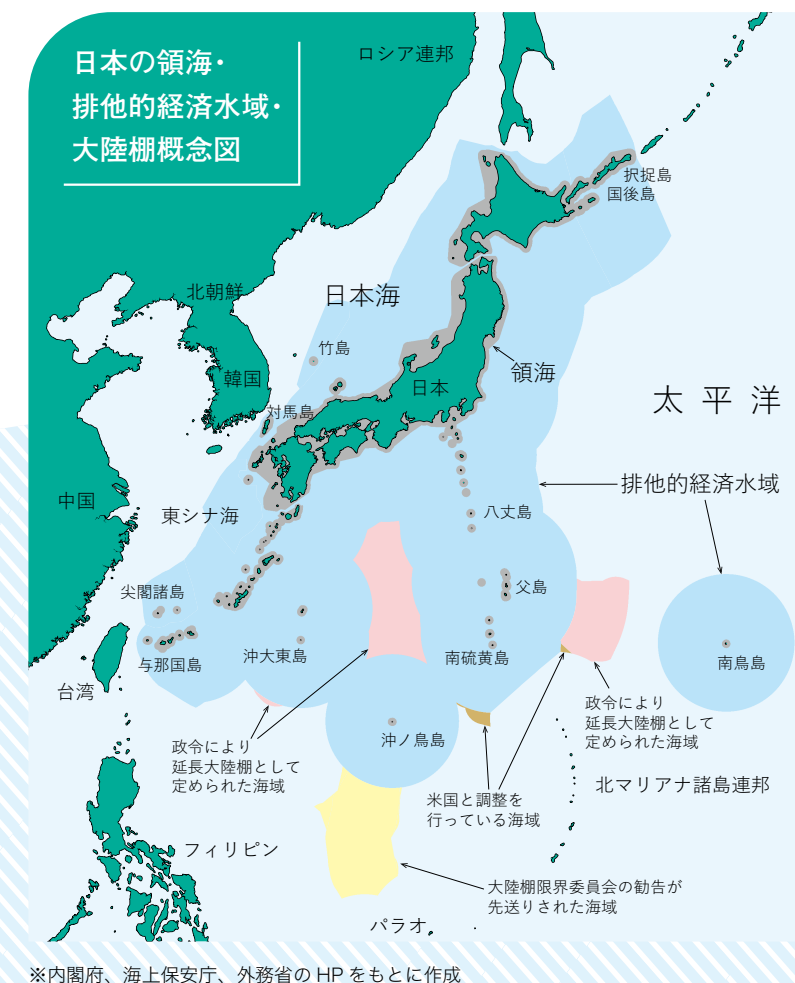


## 世界有数の「海域大国」

**国**連海洋法条約にもとづいて、日本の主権が及ぶ「領海」は基線から原則12海里（約22km）、主権的権利や管轄権が及ぶ「排他的経済水域」は基線から200海里（約370km、領海を除く）の範囲に定められ、島々も当然ながらこれら海域の拠点となります。

日本は陸地面積（約38万km<sup>2</sup>）では世界で61番目という小さな国ですが、多くの小さな島々の存在によって、約447万km<sup>2</sup>（領海約43万km<sup>2</sup>を含む）という世界有数の「海域大国」となっています。

※海底・海底下の天然資源探査・開発に関しては、沿岸国が主権的権利を有する「大陸棚」という概念もあり、排他的経済水域の200海里までの海底と海底下が該当します。さらに一定条件を満たせば、200海里を超えてその範囲を設定することもでき、沖ノ鳥島を基点とする大陸棚（四国海盆海域、約17万km<sup>2</sup>）などが国連大陸棚限界委員会によって日本の大陸棚として認められています。



※内閣府、海上保安庁、外務省のHPをもとに作成



# 島の自然と文化

ひとつひとつは小さくとも、海に囲まれ、厳しい大自然とともにある島は、それぞれに永い歴史と固有の文化、類なき自然環境を育んできました。島には、ユネスコの「世界遺産一覧表」に記載されている資産をはじめ、国の指定・登録・選択・選定を受けている文化財や記念物などが伝えられており、島への注目と期待はますます大きくなっています。

## 世界文化遺産 -Culture-

### 長崎と天草地方の 潜伏キリシタン関連遺産

(平戸島・中江ノ島・黒島・野崎島・頭ヶ島・奈留島・久賀島・天草下島／長崎県平戸市・佐世保市・小値賀町・新上五島町・五島市・熊本県天草市／2018年記載)

12の構成資産からなり、島では**8つの聖地・集落**が登録区域。既存の社会・宗教とも共生しつつ信仰を密かに継続した「潜伏キリシタン」の伝統を物語る。



野崎島 旧野首教会

### 明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業

(高島・端島／長崎県長崎市／2015年記載)

8県11市、23の構成資産からなり、島では「**高島炭坑**」(北溪井坑・堅坑跡)と「**端島炭坑**」(端島全体)が登録区域。西洋技術の移転による産業国家形成への道程の一端を担う。



端島 端島炭坑

### 佐渡島の金山

(佐渡島／新潟県佐渡市／2024年記載)  
西三川砂金山と相川鶴子金銀山が構成資産。世界中の鉱山で機械化が進む中、鉱山特性に応じて伝統的手工業の技術と体制を深化させた金生産システムの遺構。



佐渡島 相川鶴子金銀山

### 厳島神社

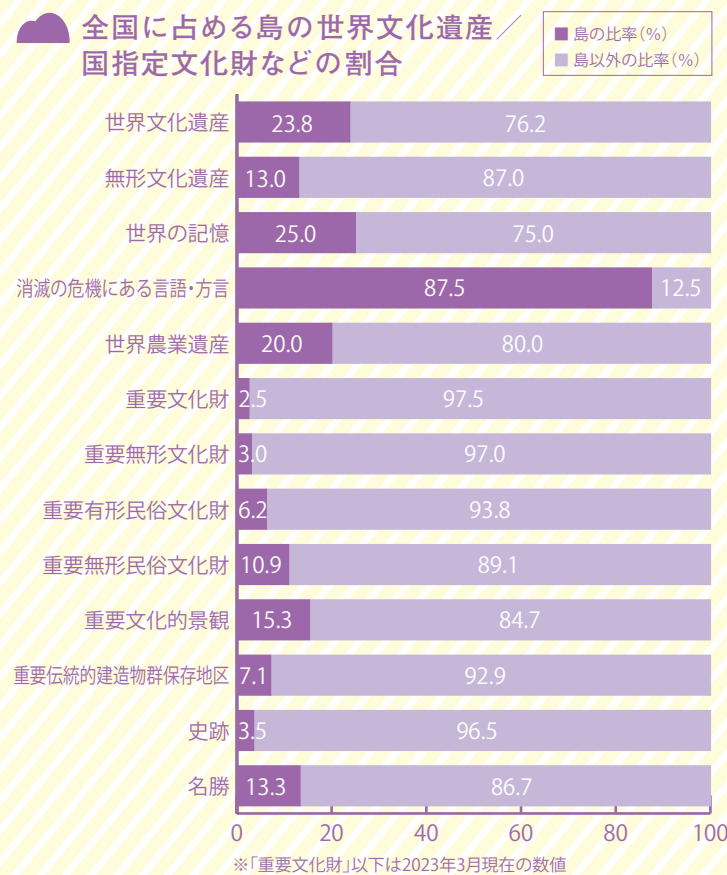
(厳島／広島県廿日市市／1996年記載)

登録範囲は**厳島神社社殿とその前面を囲む海域、背後を囲む森林区域**で厳島全体の約14%。海に建つ木造建物として過酷な環境下にありながら、歴代政権の庇護に支えられ、古式を今日に伝える。



厳島 厳島神社

### 全国に占める島の世界文化遺産／ 国指定文化財などの割合



## 世界自然遺産 -Nature-

### 屋久島

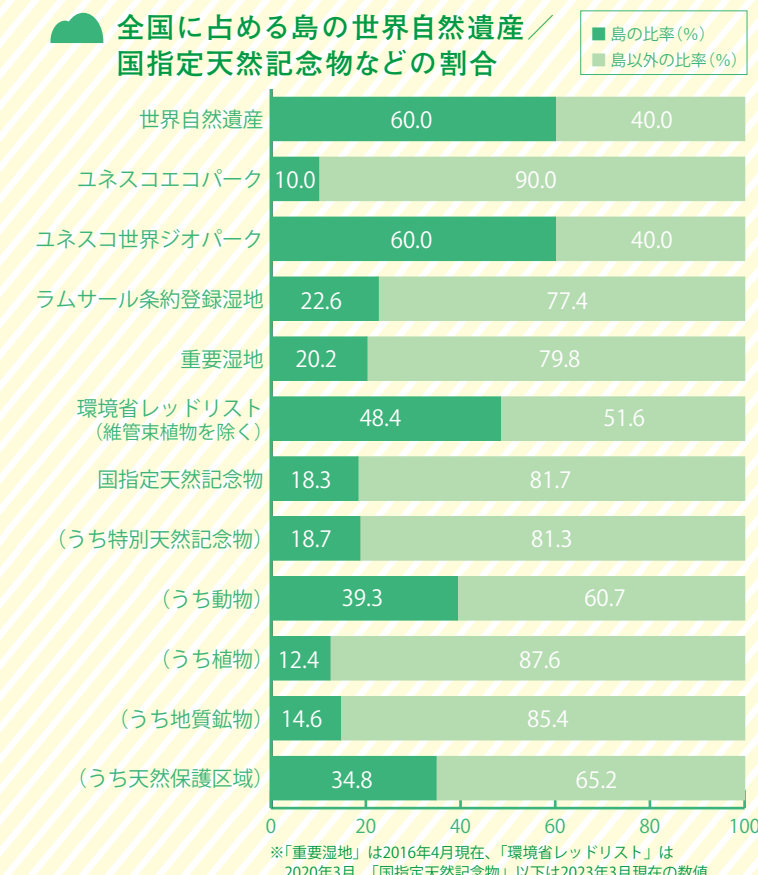
(屋久島／鹿児島県屋久島町／1993年登録／自然美・生態系)

**屋久島全体の21%**が登録区域。亜寒帯林から亜熱帯林までを含み、海岸線から標高1,936mの宮之浦岳に至る植物の垂直分布がみられ、生態・生物学的価値が認められている。



屋久島 縄文杉

### 全国に占める島の世界自然遺産／ 国指定天然記念物などの割合



### 奄美大島、徳之島、沖縄島北部及び西表島

(奄美大島、徳之島、西表島／鹿児島県奄美市・大和村・宇検村・瀬戸内町・徳之島町・天城町・伊仙町・沖縄県竹富町／2021年登録／生物多様性)

**沖縄島北部を含む約42,700haの陸域**が登録区域。生物多様性が高く、大陸とのつながりと分断の歴史を反映し、古い時代からの遺存固有種や島で独特な進化を遂げた種が生息、独特の生物相となっている。



西表島 ビナイサーラの滝

### 小笠原諸島

(聟島列島、父島列島、母島列島、北硫黄島、南硫黄島、西之島／東京都小笠原村／2011年登録／生態系)

**父島と母島の陸域の一部を除く約7,900ha**が登録区域。大陸と陸続きにならなかったことがなく、偶然この島々にたどりついた動植物は独自の進化を遂げ、固有種の宝庫に。



南島 扇池



奄美大島 湯湾岳



# 離島の振興を図る法律と制度

戦後、日本の離島は、「離島振興法」をはじめとする関係法によって、電気・水道の導入、港湾・漁港・空港・道路の建設、教育・医療の改善など、生活と産業の基盤整備が進められてきました。近年は、離島の条件不利性を改善するソフト施策に力点が置かれるようになり、今日的な諸課題に対処するためのさまざまな支援事業が実施されています。

## ○ 離島航路整備法（1952年～／議員立法）

厳しい条件下に置かれている離島と本土、離島相互間などを結ぶ航路の維持と改善を図るため、離島振興法制定の前年に制定された法律で、離島航路事業者が航路を維持するための国庫補助などが規定されています。

### 国のおもな施策

#### ■ 国土交通省 離島航路補助制度

「唯一かつ赤字」の生活航路を対象に、2011年度からは「地域公共交通確保維持改善事業」を活用し、離島航路運営費補助などが実施されています。



本土側の艀港とを結ぶ生活航路（広島県走島）

## ○ 離島振興法（1953年～／議員立法／10年ごとに改正）

北海道・本州・四国・九州の周辺にある島々のさまざまなハンディキャップを改善するための法律で、国庫補助率の嵩上げによる公共事業や非公共事業を駆使し、離島の生活と生産の基盤を改善しようとするものです。のちの改正で「我が国の領域、排他的経済水域等の保全」「海洋資源の利用」「多様な文化の継承」「自然環境の保全」などの役割が目的に謳われています。

### 国のおもな施策

#### ■ 国土交通省 離島活性化交付金

離島の自立的発展を促進し、住民生活の安定・福祉向上、地域間交流の促進などによって無人島化や著しい人口減少を防止することを目的に2013年度に創設され、定住促進や交流促進などのソフト支援施策が実施されています。

#### ■ 国土交通省 離島広域活性化事業

社会資本整備総合交付金の交付対象事業として、定住促進住宅整備などを支援しています。

#### ■ 国土交通省 スマートアイランド推進実証調査

ICTなどを活用した先端技術を有する民間企業・団体と離島地域が協力して課題解決に取り組む実証を支援しています。



小規模離島への移動スーパー「昇運丸」（長崎県壱岐市）



大名タケノコの安定出荷や販路拡大に向け冷蔵コンテナを整備（鹿児島県三島村）



遠隔操作によるガンガゼ駆除（長崎県五島市）

## ○ 奄美群島振興開発特別措置法（1954年～／議員立法のち内閣立法／1969年から5年ごとに改正）

太平洋戦争で甚大な戦災を被り、戦後米国の統治下に置かれて復興が遅れた奄美群島の特殊事情に鑑みて、振興にあたっての特別な措置を講じるための法律です。当初は道路や河川などの社会資本や文教施設、電気などの整備が中心でしたが、改正を繰り返すなかで群島内外を結ぶ結節点となる空港や港湾、産業振興のための農業基盤整備なども進められてきています。

### 国のおもな施策

#### ■ 国土交通省 奄美群島振興交付金

奄美群島の自立的発展、住民の生活の安定や福祉の向上、定住の促進を図ることを目的として2014年度に創設され、物資の輸送費支援や航路・航空路運賃の軽減、奄美周遊・沖縄連携観光の促進などが実施されています。



奄美群島振興交付金を活用、生産牛飼養頭数の増加を図る（鹿児島県与論島）

## ○ 小笠原諸島振興開発特別措置法（1969年～／内閣立法／5年ごとに改正）

本土から1,000km以上離れた外海に位置し、厳しい地理的・自然的特性などによる不利性を抱え、太平洋戦争後は1968年まで米国の統治下に置かれて復興が遅れた特殊事情に鑑みて、振興にあたっての特別な措置を講じるための法律です。小笠原諸島の自立的・持続的な発展に向け、生活基盤や産業基盤の整備による雇用の拡大、定住の促進が図られてきています。

### 国のおもな施策

#### ■ 国土交通省 小笠原諸島振興開発事業費補助（ハード事業） 小笠原諸島振興開発費補助金（ソフト事業）

住民や観光客の安全確保のための防災施設の整備、自然環境の保全、産業振興や生活環境の改善のための施設整備にかかる取り組みなどを支援しています。



診療所と有料老人ホーム、ともに小笠原村が運営（東京都父島）

## ○ 沖縄振興特別措置法（1972年～／内閣立法／10年ごとに改正）

広大な海域に多数の離島を有する地理的事情、太平洋戦争における苛烈な戦禍と四半世紀にわたり米国の統治下に置かれた歴史的事情、日本の在日米軍専用施設・区域の約7割が集中する社会的事情などに鑑みて、特別な措置を講じるための法律です。沖縄の自主性を尊重しながら住民生活の安定や経済発展への寄与を目指し、社会資本整備などが図られてきています。

### 国のおもな施策

#### ■ 内閣府 沖縄振興一括交付金

沖縄の自立・戦略的発展を推進することを目的に、2012年度に創設されました。社会資本や生活基盤整備などのハード事業を支援する「沖縄振興公共投資交付金（ハード交付金）」と、産業振興や雇用促進、人材育成などのソフト事業を支援する「沖縄振興特別推進交付金（ソフト交付金）」の2つに区分されています。



慶良間諸島と渡名喜島では、定期船の欠航時など「離島交通ヘリコプター活用支援事業」によって割安運賃でのヘリ移動が可能

## ○ 有人国境離島地域の保全及び特定有人国境離島地域に係る地域社会の維持に関する特別措置法

（有人国境離島法／2017年～／議員立法／10年の時限法）

日本の領海や排他的経済水域の保全など、国境域の島々が果たしている重要な役割に鑑みて、「保全」「地域社会維持」ほか各種方策を講じる根拠となる法律です。領海基線を有し日本国民が居住する離島など148島が対象で、なかでも継続的居住の環境整備が必要な71の「特定有人国境離島」については、地域社会維持を図るための特別措置が規定されています。

### 国のおもな施策

#### ■ 内閣府 特定有人国境離島地域社会維持推進交付金

特定有人国境離島地域の地域社会の維持を支援するために、住民などの航路・航空路運賃の低廉化、物資の輸送費用の負担軽減、雇用機会の拡充、滞在型観光の推進などに必要な経費を支援しています。

創業・企業誘致に向けたビジネスコンテストを実施（新潟県佐渡島）



クラフトジンを製造する「五島つばき蒸溜所」が創業（長崎県五島市）



# 法対象の島々

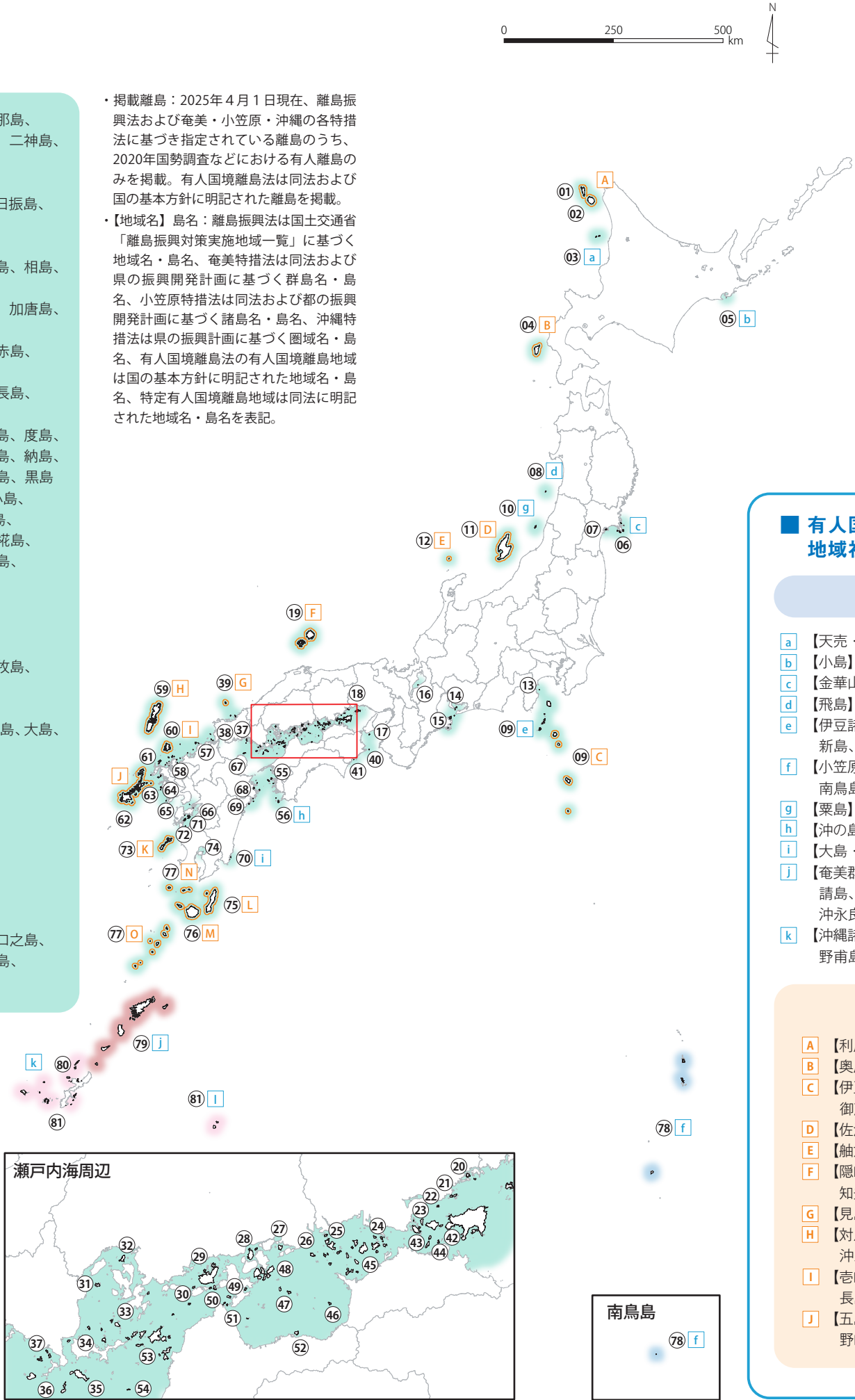
## 離島振興法(有人256島)

- 01 【礼文島】礼文島
- 02 【利尻島】利尻島
- 03 【天売・焼尻】焼尻島、天売島
- 04 【奥尻島】奥尻島
- 05 【小島】小島
- 06 【牡鹿諸島】出島、江島、網地島、田代島
- 07 【浦戸諸島】寒風沢島、野々島、桂島、朴島
- 08 【飛鳥】飛鳥
- 09 【伊豆諸島】大島、利島、新島、式根島、神津島、三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島
- 10 【粟島】粟島
- 11 【佐渡島】佐渡島
- 12 【触倉島】触倉島
- 13 【初島】初島
- 14 【愛知三島】佐久島、日間賀島、篠島
- 15 【志摩諸島】神島、答志島、菅島、坂手島、渡鹿野島、間崎島
- 16 【沖島】沖島
- 17 【沼島】沼島
- 18 【家島群島】男鹿島、家島、坊勢島、西島
- 19 【隠岐島】島後、中ノ島、西ノ島、知夫里島
- 20 【日生諸島】大多府島、鴻島
- 21 【前島】前島
- 22 【犬島】犬島
- 23 【石島】石島
- 24 【児島諸島】松島、六口島
- 25 【笠岡諸島】高島、白石島、北木島、真鍋島、小飛島、大飛島、六島
- 26 【走島群島】走島
- 27 【備後群島】百島
- 28 【芸備群島】細島、佐木島、小佐木島
- 29 【上大崎群島】生野島、大崎上島、長島
- 30 【下大崎群島】三角島、斎島
- 31 【安芸群島】情島、阿多田島
- 32 【似島】似島
- 33 【柱島群島】端島、柱島、黒島
- 34 【周防大島諸島】情島、浮島、前島、笠佐島
- 35 【平郡島】平郡島
- 36 【熊毛群島】馬島、佐合島、祝島、八島
- 37 【周南諸島】牛島、大津島、野島
- 38 【響灘諸島】蓋井島、六連島
- 39 【萩諸島】見島、大島、櫃島、相島
- 40 【伊島】伊島
- 41 【出羽島】出羽島
- 42 【小豆島】小豆島、沖之島、小豊島、豊島
- 43 【直島諸島】直島、屏風島、向島、男木島、女木島
- 44 【大島】大島
- 45 【塩飽諸島】櫃石島、岩黒島、与島、小与島、本島、牛島、広島、手島、小手島、佐柳島、高見島、粟島、志々島
- 46 【伊吹島】伊吹島
- 47 【魚島群島】高井神島、魚島
- 48 【上島諸島】弓削島、佐島、生名島、岩城島、赤穂根島
- 49 【越智諸島】鵜島、津島
- 50 【関前諸島】大下島、小大下島
- 51 【来島群島】小島、来島、馬島、比岐島
- 52 【新居大島】大島

- 53 【忽那諸島】安居島、興居島、野忽那島、睦月島、中島、怒和島、津和地島、二神島、釣島
- 54 【青島】青島
- 55 【宇和海諸島】大島、嘉島、戸島、日振島、竹ヶ島
- 56 【沖の島】沖の島、鵜来島
- 57 【筑前諸島】馬島、藍島、地島、大島、相島、玄界島、小呂島、姫島
- 58 【玄海諸島】高島、神集島、小川島、加唐島、松島、馬渡島、向島
- 59 【対馬島】対馬島、海栗島、泊島、赤島、沖ノ島、島山島
- 60 【壱岐島】壱岐島、若宮島、原島、長島、大島
- 61 【平戸諸島】黒島、青島、飛鳥、大島、度島、高島、宇久島、寺島、六島、野崎島、納島、小値賀島、黒島、大島、斑島、高島、黒島
- 62 【五島列島】中通島、頭ヶ島、桐ノ小島、若松島、日ノ島、有福島、漁生浦島、奈留島、前島、久賀島、蘇小島、桜島、福江島、赤島、黄島、黒島、島山島、嵯峨島
- 63 【蠣ノ浦大島】江島、平島
- 64 【松島】松島、池島
- 65 【高島】高島
- 66 【天草諸島】湯島、中島、横浦島、牧島、御所浦島、横島
- 67 【姫島】姫島
- 68 【豊後諸島】地無垢島、保戸島、大入島、大島、屋形島、深島
- 69 【島野浦島】島野浦島
- 70 【南那珂群島】大島、築島
- 71 【長島】獅子島
- 72 【桂島】桂島
- 73 【甌島】上甌島、中甌島、下甌島
- 74 【新島】新島
- 75 【種子島】種子島、馬毛島
- 76 【屋久島】屋久島、口永良部島
- 77 【南西諸島】竹島、硫黄島、黒島、口之島、中之島、諏訪之瀬島、平島、悪石島、小宝島、宝島

・掲載離島：2025年4月1日現在、離島振興法および奄美・小笠原・沖縄の各特措法に基づき指定されている離島のうち、2020年国勢調査などにおける有人離島のみを掲載。有人国境離島法は同法および国の基本方針に明記された離島を掲載。

・【地域名】島名：離島振興法は国土交通省「離島振興対策実施地域一覧」に基づく地域名・島名、奄美特措法は同法および県の振興開発計画に基づく群島名・島名、小笠原特措法は同法および都の振興開発計画に基づく諸島名・島名、沖縄特措法は県の振興計画に基づく圏域名・島名、有人国境離島法の有人国境離島地域は国の基本方針に明記された地域名・島名、特定有人国境離島地域は同法に明記された地域名・島名を表記。



## 小笠原諸島振興開発特別措置法(有人4島)

- 78 【小笠原諸島】父島、母島、硫黄島、南鳥島

## 奄美群島振興開発特別措置法(有人8島)

- 79 【奄美群島】奄美大島、加計呂麻島、与路島、請島、喜界島、徳之島、沖永良部島、与論島

## 沖縄振興特別措置法(有人38島)

- 80 【北部圏域】伊平屋島、野甫島、伊是名島、伊江島、水納島
- 81 【中南部圏域】津堅島、久高島、栗国島、渡名喜島、座間味島、阿嘉島、慶留間島、渡嘉敷島、久米島、奥武島、オーハ島、北大東島、南大東島
- 82 【宮古圏域】宮古島、池間島、大神島、来間島、伊良部島、下地島、多良間島、水納島
- 83 【八重山圏域】石垣島、竹富島、西表島、鳩間島、由布島、小浜島、黒島、新城島上地、新城島下地、波照間島、嘉弥真島、与那国島

## 有人国境離島地域の保全及び特定有人国境離島地域に係る地域社会の維持に関する特別措置法(有人国境離島法)

### 有人国境離島地域(148島)

- |                                                    |                                                                           |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>a</b> 【天売・焼尻】焼尻島、天売島                            | 古宇利島、屋我地島、伊江島、                                                            |
| <b>b</b> 【小島】小島                                    | 瀬底島、水納島、伊計島、宮城島、                                                          |
| <b>c</b> 【金華山】金華山                                  | 平安座島、浜比嘉島、津堅島、                                                            |
| <b>d</b> 【飛鳥】飛鳥                                    | 久高島、奥武島、栗国島、渡名喜島、                                                         |
| <b>e</b> 【伊豆諸島北部地域】大島、利島、新島、式根島、神津島                | 久米島、奥武島、オーハ島、座間味島、阿嘉島、慶留間島、渡嘉敷島、前島                                        |
| <b>f</b> 【小笠原諸島】父島、母島、硫黄島、南鳥島                      | <b>i</b> 【大東列島】北大東島、南大東島                                                  |
| <b>g</b> 【粟島】粟島                                    | <b>m</b> 【宮古列島】宮古島、伊良部島、池間島、来間島、下地島、大神島、多良間島、水納島                          |
| <b>h</b> 【沖の島】沖の島、鵜来島                              | <b>n</b> 【八重山列島】石垣島、西表島、小浜島、波照間島、竹富島、黒島、鳩間島、由布島、新城島上地、嘉弥真島、新城島下地、外離島、与那国島 |
| <b>i</b> 【大島・築島】大島、築島                              |                                                                           |
| <b>j</b> 【奄美群島】奄美大島、加計呂麻島、請島、与路島、喜界島、徳之島、沖永良部島、与論島 |                                                                           |
| <b>k</b> 【沖縄諸島】沖縄島、伊平屋島、野甫島、伊是名島、宮城島、              |                                                                           |

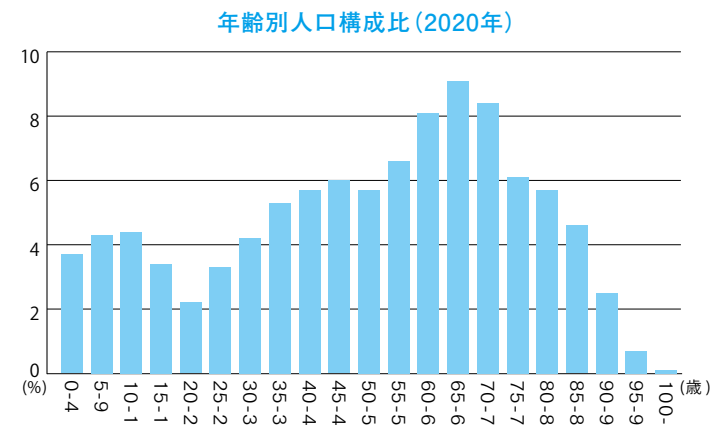
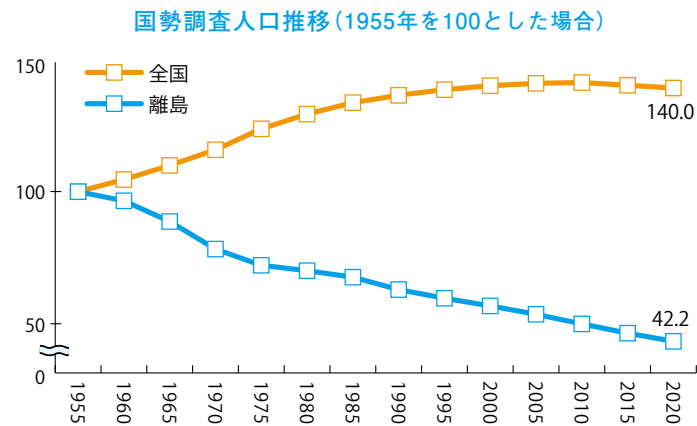
### うち特定有人国境離島地域(71島)

- |                                          |                                                    |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>A</b> 【利尻・礼文】礼文島、利尻島                  | 大島、斑島、中通島、頭ヶ島、                                     |
| <b>B</b> 【奥尻島】奥尻島                        | 桐ノ小島、若松島、日島、有福島、                                   |
| <b>C</b> 【伊豆諸島南部地域】三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島       | 漁生浦島、奈留島、前島、久賀島、蘇小島、桜島、福江島、赤島、黄島、黒島、島山島、嵯峨ノ島、江島、平島 |
| <b>D</b> 【佐渡】佐渡島                         | <b>K</b> 【甌島列島】上甌島、中甌島、下甌島                         |
| <b>E</b> 【触倉島】触倉島                        | <b>L</b> 【種子島】種子島、馬毛島                              |
| <b>F</b> 【隠岐諸島】島後、中ノ島、西ノ島、知夫里島           | <b>M</b> 【屋久島】屋久島、口永良部島                            |
| <b>G</b> 【見島】見島                          | <b>N</b> 【三島】竹島、硫黄島、黒島                             |
| <b>H</b> 【対馬】対馬、海栗島、泊島、赤島、沖ノ島、島山島        | <b>O</b> 【吐噶喇列島】口之島、中之島、諏訪之瀬島、平島、悪石島、小宝島、宝島        |
| <b>I</b> 【壱岐島】壱岐島、若宮島、原島、長島、大島           |                                                    |
| <b>J</b> 【五島列島】宇久島、寺島、六島、野崎島、納島、小値賀島、黒島、 |                                                    |





現在、離島振興関係5法（離島振興法、奄美群島振興開発特別措置法、小笠原諸島振興開発特別措置法、沖縄振興特別措置法、有人国境離島法）による指定有人島は306島を数えます（有人国境離島法は「特定有人国境離島」のみ）。それらの総面積は約7,600km<sup>2</sup>（日本全国の2.0%）、そこに約57万5000人（同0.5%）の暮らしがあります。



## 面積・人口・人口密度・海岸線延長

面積と人口の上位2島は、新潟県佐渡島と鹿児島県奄美大島です。

人口密度は、全国屈指の漁業集落である愛知県の日間賀島と篠島、兵庫県の坊勢島が突出して高くなっています。

複雑に入り組んだリアス式海岸である浅茅湾などを有する長崎県対馬島は、奄美大島よりも面積が小さいですが、海岸線延長はほぼ2倍の930kmとなっており、とくに海岸漂着物の回収と処理が課題となっています。



| 面積上位10島（2020年） |        | 海岸延長上位10島（2020年） |       |
|----------------|--------|------------------|-------|
| ① 佐渡島（新潟県）     | 854.81 | ① 対馬島（長崎県）       | 930.0 |
| ② 奄美大島（鹿児島県）   | 712.41 | ② 奄美大島（鹿児島県）     | 461.0 |
| ③ 対馬島（長崎県）     | 695.74 | ③ 福江島（長崎県）       | 320.3 |
| ④ 屋久島（鹿児島県）    | 504.29 | ④ 佐渡島（新潟県）       | 280.9 |
| ⑤ 種子島（鹿児島県）    | 444.30 | ⑤ 中通島（長崎県）       | 278.8 |
| ⑥ 福江島（長崎県）     | 326.36 | ⑥ 島後（島根県）        | 209.9 |
| ⑦ 西表島（沖縄県）     | 289.62 | ⑦ 西表島（沖縄県）       | 189.3 |
| ⑧ 徳之島（鹿児島県）    | 247.85 | ⑧ 石垣島（沖縄県）       | 187.9 |
| ⑨ 島後（島根県）      | 241.53 | ⑨ 壱岐島（長崎県）       | 175.9 |
| ⑩ 石垣島（沖縄県）     | 222.24 | ⑩ 種子島（鹿児島県）      | 169.6 |
| (km)           |        | (km)             |       |

※対馬島の海岸延長は対馬市全体の値

| 人口上位10島（2020年） |        | 人口密度上位10島（2020年） |        |
|----------------|--------|------------------|--------|
| ① 奄美大島（鹿児島県）   | 57,511 | ① 日間賀島（愛知県）      | 2228.6 |
| ② 佐渡島（新潟県）     | 51,492 | ② 篠島（愛知県）        | 1614.9 |
| ③ 宮古島（沖縄県）     | 47,676 | ③ 坊勢島（兵庫県）       | 995.3  |
| ④ 石垣島（沖縄県）     | 47,637 | ④ 保戸島（大分県）       | 623.3  |
| ⑤ 福江島（長崎県）     | 31,945 | ⑤ 初島（静岡県）        | 609.1  |
| ⑥ 対馬島（長崎県）     | 28,374 | ⑥ 海栗島（長崎県）       | 566.7  |
| ⑦ 種子島（鹿児島県）    | 27,690 | ⑦ 湯島（熊本県）        | 501.9  |
| ⑧ 小豆島（香川県）     | 25,881 | ⑧ 坂手島（三重県）       | 476.5  |
| ⑨ 壱岐島（長崎県）     | 24,678 | ⑨ 横浦島（熊本県）       | 449.1  |
| ⑩ 徳之島（鹿児島県）    | 21,803 | ⑩ 家島（兵庫県）        | 395.7  |
| (人)            |        | (人/km)           |        |

## 人口動態

日本全体の人口は、2008年をピークに減少に転じましたが、離島の人口は1955年の約136万人から減少を続けています。また、年齢別の人口構成比（人口ピラミッド）では、65～69歳が最も多く、20～24歳が少ないことが特徴です。高齢化率も37%と高く、全国の人口動態の傾向を15年ほど先取りしています。

なかには、急激な人口減少と少子高齢化により、社会インフラや地域コミュニティの維持が課題となっている離島もあり、まさに課題先進地とされる所以です。

人口の増減には、出生数と死亡数の差による「自然増減」と、転入数と転出数の差による「社会増減」の二つの側面があります。現在では、移住促進などの施策により、社会増を実現している離島市町村もあります。

合計特殊出生率（15～49歳女性の年齢別出生率の合計）の高い市区町村には、鹿児島県徳之島町（2.25）、天城町（2.24）など離島市町村が数多くランクインしています。

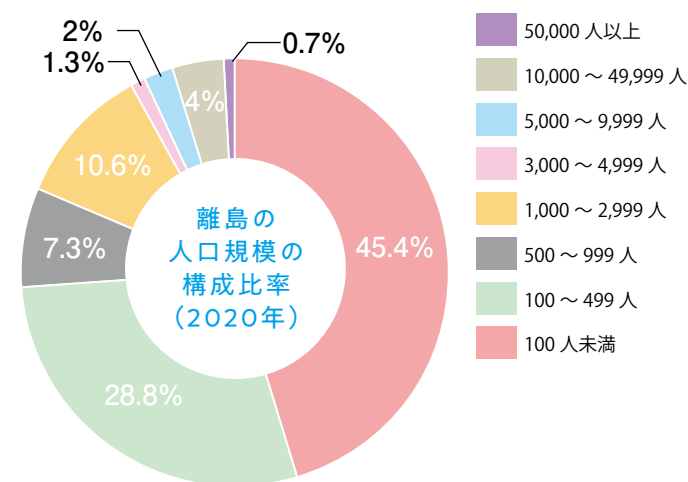
| 合計特殊出生率の上位10自治体（2018～22年） |      |
|---------------------------|------|
| ① 鹿児島県徳之島町                | 2.25 |
| ② 鹿児島県天城町                 | 2.24 |
| ③ 沖縄県宜野座村                 | 2.20 |
| ④ 鹿児島県長島町                 | 2.11 |
| ⑤ 沖縄県金武町                  | 2.11 |
| ⑥ 沖縄県南風原町                 | 2.10 |
| ⑦ 沖縄県久米島町                 | 2.07 |
| ⑧ 沖縄県宮古島市                 | 2.06 |
| ⑨ 沖縄県八重瀬町                 | 2.05 |
| ⑩ 沖縄県糸満市                  | 2.02 |

※黒字が離島自治体、灰字がそれ以外  
※出典：厚生労働省「人口動態統計特殊報告」

## 離島自治体

離島と行政の関係もさまざまです。平成の大合併によって、離島関係市町村の数は大幅に減りました。島内に複数あった自治体が1島1自治体となったケース、本土側自治体の一部となった離島も多くあります。

また、自治体の全域が離島である「全域離島」市町村、自治体の一部が離島で、市役所や町村役場が本土側にある「一部離島」市町村の違いもあり、現在は一部離島自治体が55%となっています。



本項に掲載した統計データは、日本離島センター『離島統計年報』などにもとづき編集部が作成。

## 人口規模別離島比率

人口上位10島のように、1万人以上が14島（4.7%）である一方、100人未満が137島（45.4%）、500人未満だと224島（74.2%）を数え、法指定離島のほとんどが小規模な島々であるといえます。互いの顔が見える関係のなかで、さまざまな相互扶助によって住民生活が営まれています。これら小規模な単位の島々の地域コミュニティをどう維持するか、出身者を含む島外人材の活用も含めて試行錯誤が続けられています。



## 医療・介護福祉 | 住む場所に依らず健康と安心を



テレビ電話で本土の病院の医師とつなぐ  
遠隔診療（新潟県粟島）



東京消防庁ヘリによる夜間の緊急搬送  
（東京都伊豆諸島）



高齢者を見守るコミュニケーションロ  
ボット（三重県神島ほか）

離島の医療・介護従事者は懸命に業務へ取り組んでおり、「住民との距離が近い島だからこそ、成長できる」と語る医師もいます。医療施設がない離島（全体の36%）や、常勤の医師がいない離島（40%）では受診のタイミングが限られ、島外への通院には大きな負担も生じます。迅速な救急搬送や、最新技術を活用した「遠隔診療」などの体制づくりにも必要です。

## 交通・通信 | 世界とのつながりを支える仕組み



伊豆諸島の島々を結ぶ「東京愛らんど  
シャトル」（東京都青ヶ島）



グリーンスローモビリティを使った外出  
支援サービス（大分県姫島）



コンピュータ制御された自律航行船で日  
用品を運ぶ実証実験（広島県野島）

本土から海を隔てている離島にとって、航路・航空路はまさに「海の道」。住民生活と密接に関係しており、島内交通も含めてその安全・安定性の確保は、根幹的で重要な課題です。近年、ドローンなどスマートモビリティの導入も進められようとしており、島内外とのコミュニケーションを下支える高度情報通信ネットワークの整備は、島にこそ必要です。

## 産業・就業 | 島のしごとづくり



フグの陸上養殖  
（長崎県壱岐島）



本社を島に置くウェブ制作のベンチャー  
企業（新潟県佐渡島）



多様な島産品オリーブ（香川県小豆島）、  
椿加工品（佐賀県唐島）、クバ巻の泡  
盛「どなん」（沖縄県与那国島）

離島の就業者構成比は農林業が11.2%、漁業が5.5%と、全国値（3.0%、0.2%）を大きく上回っており、いまま暮らしを支え、多彩な産品を生み出す基幹産業です。あらゆる分野が人手不足である一方、「島で暮らしたいのに働く場所がない」という声も聞かれ、魅力ある「しごと」づくりや、場所にとらわれない多様な働き方の実現が求められています。

## 教育 | 島の環境が人間力を育む



スクーバダイビング活動  
（北海道奥尻島）



1年間の離島留学が終わり、見送られる  
留学生とその家族（福岡県地島）



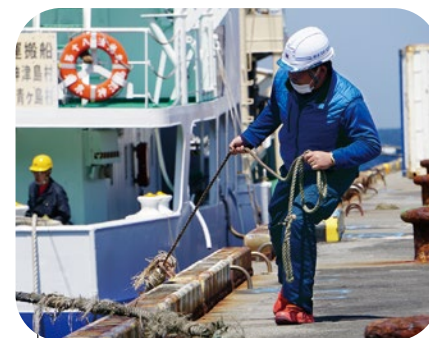
漁業体験プログラムなどで修学旅行生を  
継続的に受け入れ（長崎県青島）

豊かな自然と特色ある文化、小さな社会に伝えられてきた暮らしを背景とする離島の教育環境は、子どもたちの人間力を高める効果はもちろん、教員の教育力研鑽の場としての効用もあります。「離島留学」や「教育魅力化」、「域学連携」に取り組む学校も増えており、広く全国に開かれた離島の学校は、世界で活躍する人材を輩出する可能性をもっています。

## 新たな担い手 | 誰もが活躍できる地域づくり



大人の島留学  
（島根県隠岐島前）



株式会社 TOSHIMA  
（東京都利島）



移住促進や耕作放棄地の再生を行なう  
「農音」（愛媛県中島）

いま、継続して離島と関わりを持つ〈関係人口〉への注目が高まっています。国の人材派遣制度や有志による中間支援組織など、移住者受け入れの仕組みや環境づくりもすすみ、転入者数が転出者数を上回る離島もみられるようになりました。多くの人にとって離島が自己実現の場となれば、その力を活かして地域課題を解決することが可能になるかもしれません。

## 観光・交流 | 出会いがつなぐ未来



7つの島を走破する「トカラ列島島めぐ  
りマラソン」（鹿児島県十島村）



一般家庭に泊まって、島の暮らしを実体  
験する民泊事業（長崎県小値賀島）



離島球児が一堂に会する「全国離島交流  
中学生野球大会（離島甲子園）」

固有の自然や独特の文化を有する島々は、国内外から多くの来島者を迎えています。ニューツーリズムの取り組みや、観光の枠に捉われない交流も盛んで、島が主体となったイベントへの参加や暮らし体験を通して、離島をより身近に感じる人が増えています。交流は住民にとって大きな刺激となり、そこから新たな島づくりにつながる事例も生まれています。



# 日本離島センターの事業

日本離島センターは、1966年2月、離島振興推進にあたっての拠点組織として、全国離島振興協議会を母体に設立された公益財団法人です。2025年4月現在、北は北海道礼文町から南は沖縄県与那国町まで、離島振興関係5法の指定有人島を有する全国136市町村で組織しています。

## 1. 調査研究

### ① 自主研究

離島の抱える諸問題についての実態調査などのほか、離島の各種統計情報の作成およびストック化、先行事例など各種フロー情報の収集整理なども実施しています。

## 2. 広報宣伝

### ① 広報誌 季刊『しま』

1953年12月、全国離島振興協議会の機関誌として発刊された『しま』を、1973年2月発行の第72号から本財団広報誌として継続刊行しています。年4回の発行で、島の紹介、離島関係法・事業などの解説、島での出来事、トピックスなどを掲載しています。



### ③ 日本の島ガイド『SHIMADAS(シマダス)』

全国の有人島と主要無人島の情報を満載した島の総合案内書として、人口、面積、プロフィール、島へのアクセスなどの基本情報から、みどころ、特産品、やど、生活、学校、医療、Uターンなど他のガイドブックにはない多様な情報を掲載しています。



### ⑤ 島の情報発信イベント「アイランダー」

「アイランダー」——島で生活する人、島を愛する人、島の発展を応援する人という意味合いのもと、毎年開催しているイベントです（国土交通省と共催）。全国の離島が一堂に会し、一体となって島々の持つ素晴らしさを情報発信することで、交流人口の増加やUターンの促進など離島地域の活性化を図っています。



### ② 受託調査

国、地方公共団体などからの委託を受け、本財団の培ってきたノウハウ、各種蓄積データ、人的ネットワークなどを活用し、各種調査業務を実施しています。

### ② 『離島統計年報』(CD-ROM版)

離島に関する各種データ（人口・世帯数、農林業・水産業現況、観光客数、道路・港湾・空港現況、学校・医療・水道・廃棄物処理現況など）を島単位に掲載したわが国唯一の統計書で、年1回発行しています。



### ④ 日本の島地図「Shima-zu(シマーズ)」

日本に存在する陸地のうち、「本土」に該当する北海道・本州・四国・九州・沖縄島（沖縄本島）を除く陸地を「島」として、全国の有人島と主要無人島を掲載する「島の国」の基本地図です。



### ⑥ イベント「しまづくりキャラバン」

離島地域と都市住民とのさらなる交流促進を図るため、全国の主要都市において離島の魅力を情報発信する場を設け、都市に住む人たちのニーズ把握などを通して、今後の離島地域の活性化に役立てるためのイベントです。



## 3. 資料の収集・公開

離島に関する郷土史誌や研究書、調査報告書、統計書類などの各種書籍・資料を収集・所蔵しています。これら書籍・資料のうち一部は一般の方々の閲覧にも供しています（閲覧希望の場合は事前にお電話などお問い合わせください）。



## 4. 研修活動

### ① 島づくり人材養成大学

各島でコミュニティの活性化や産業振興に取り組んでいる実践者を中心に、地域づくりに取り組む人材養成のための研修を1992年から開催しています。2016年からは離島現地での会場研修も実施しています。



### ② しまづくりサミット

離島住民の意見を集め、悩みや苦勞、知恵とアイデアを共有するための研修会を不定期で開催しています。島在住の高校生などによるオンラインワークショップ「高校生サミット（大正大学と共催）」も実施しています。

### ④ 離島市町村等職員研修

離島関係市町村の中堅職員を対象に各離島が抱える諸問題について共通の場で討議し、解決の糸口発見に結びつけていくため、千葉市の「市町村アカデミー」において、同アカデミーと共催で職員研修を開催しています。

### ③ しまづくりフォーラム

研究者や有識者、各島で地域づくりに取り組む実践者の講演などを通して、離島の将来像や振興策について考え、政策提言などに資するための研修会を不定期で開催しています。

### ⑤ 指導者等派遣

都道府県・市町村などで開催される研修会および離島における人材育成活動などの島づくりに対し、各分野の専門家や指導者はもとより、他の離島地域で活躍する実践者、本財団職員などの派遣を通して支援しています。

## 5. 助成事業

### ① 離島人材育成基金助成事業

離島住民の自発的な振興意欲を助長し、新しい活力ある離島社会の建設に必要な人材の育成を図ることを目的として設置した「離島人材育成基金」の運用益による助成事業を毎年度実施しています。

### ② 離島の観光・物産等振興宣伝活動助成事業

離島住民などにより構成された団体・組織等が、観光PRや物産販売等を実施する際に要する島外でのイベントや展示会などへの交通費・宿泊費等、ウェブサイト等の制作費等、広報映像等の制作費等を助成しています。



しましまネット

イベント・求人など各島からのお知らせのほか、季刊『しま』の特集や調査報告などの記事を公開しています。また、各島のデータを掲載した「日本の島検索（日本の島データベース）」を実装しています。



※このパンフレットは、下記の冊子『島々の日本』の内容をもとに再構成したものです。

## 無料配布中！

日本離島センターでは、島の数や島と海との関係についての概説をはじめ、永く受け継がれてきた環境や習俗、伝統行事など、島がもつ自然と文化の多様性を紹介するとともに、島に関する法律や制度を概説する冊子『島々の日本』を刊行いたしました。



## 新版 島々の日本

### 内容

- 島の基本情報
- 島の自然と文化
- 島の行事
- 島の振興を図る法律と制度
- 島の現状と未来
- 資料篇
  - 島のデータ集
  - 島の振興略年表
  - 日本離島センターの紹介
- 島と海の地図

体裁：A4判／152ページ／本文・地図カラー

発行日：2023年11月1日 第1刷

2024年11月14日 第4刷

日本離島センター事務所で無償配布しています。またお一人様1冊に限り、希望者には郵送でもお送りいたします。「しましまネット」の専用フォームよりお申し込みください（在庫がなくなり次第、終了いたします）。

なお、営利を目的とした転売行為のためのお申し込みはお控えください。



## About Center for Research and Promotion of Japanese Islands

Center for Research and Promotion of Japanese Islands is the public interest incorporated foundation established in 1966. We support to the creative and voluntary promotion activities of islands residents for the improvement of welfare and developing local economy.

Our membership as of April, 2025 is 136 cities, towns and villages.

公益財団法人 日本離島センター

〒100-0014 東京都千代田区永田町 1-11-32 全国町村会館西館 5 階

電話：03-3591-1151 ししましまネット <https://www.nijinet.or.jp>

2025 年 8 月