

島は日本の未来



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

公益財団法人 日本離島センター

【冊子『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

※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。



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。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。

世界遺産の島々



広島県厳島



東京都南島



長崎県野崎島



鹿児島県屋久島

島

とは、「水域に囲まれた陸地」。地球儀で見れば、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。



長崎県端島



福岡県沖ノ島



新潟県佐渡島



鹿児島県奄美大島

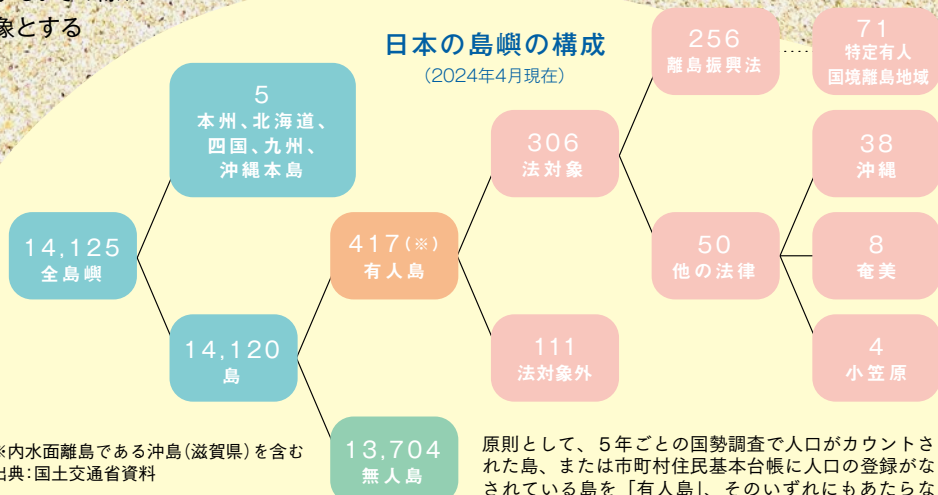
島の数 について、日本の国土地理院は、2023年2月、「本土」を含めて14,125島と発表しました。

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、日本の島の数は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。



※内水面離島である沖島（滋賀県）を含む
出典：国土交通省資料

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。



振興法対象の島々

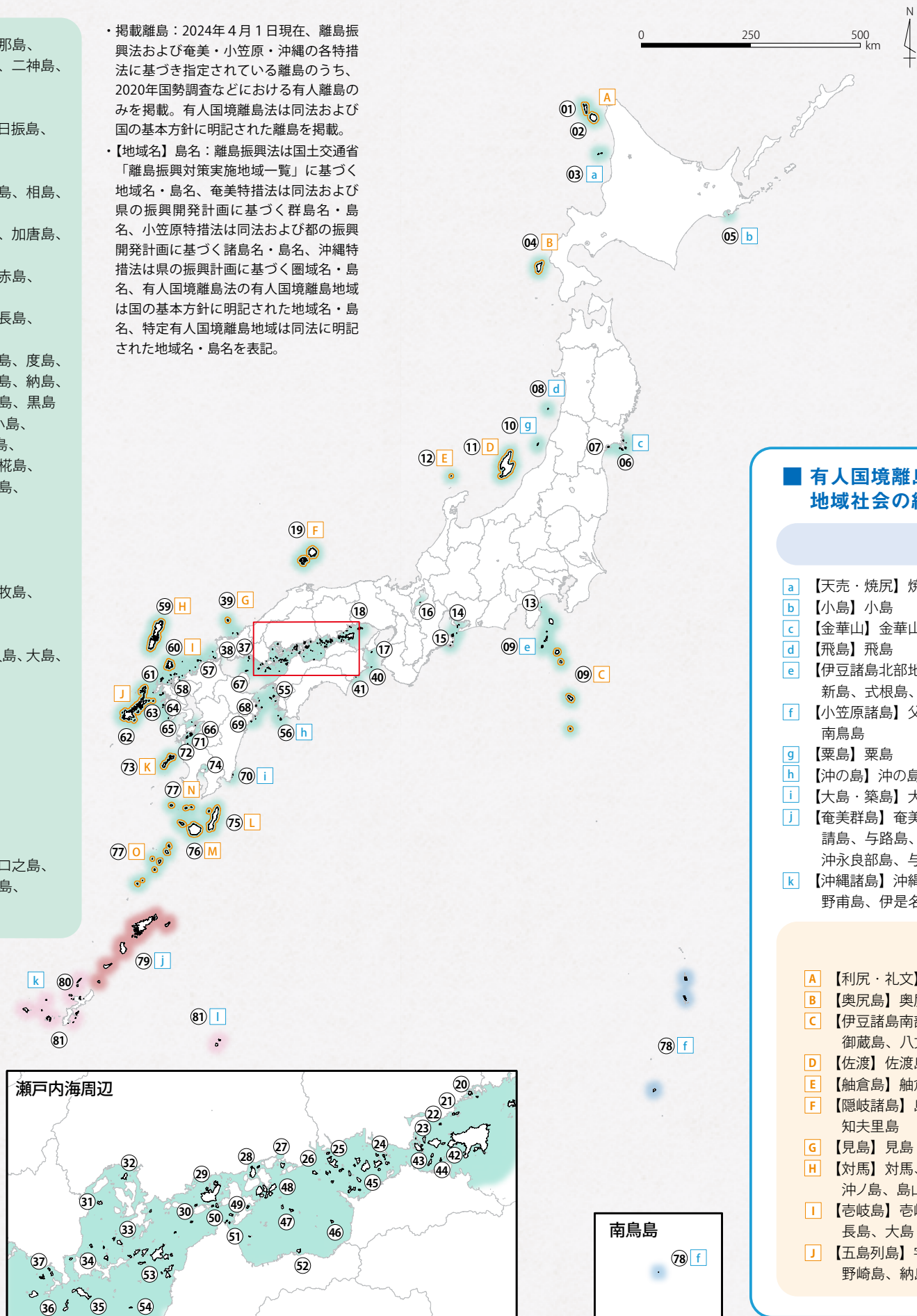
■ 離島振興法 (1953年～／有人256島)

- 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 【飛島】飛島
- 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 【秋諸島】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、飛島、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、枕島、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：2024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。



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。

■ 小笠原諸島振興開発特別措置法 (1969年～／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 (1954年～／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 (1972年～／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／2017年～)

有人国境離島地域 (148島)

- | | |
|---|---|
| a 【天売・焼尻】焼尻島、天売島 | 古宇利島、屋我地島、伊江島、瀬底島、水納島、伊計島、宮城島、平安座島、浜比嘉島、津堅島、久高島、奥武島、栗国島、渡名喜島、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 【小島】小島 | |
| c 【金華山】金華山 | |
| d 【飛島】飛島 | |
| e 【伊豆諸島北部地域】大島、利島、新島、式根島、神津島 | |
| f 【小笠原諸島】父島、母島、硫黄島、南鳥島 | |
| g 【粟島】粟島 | i 【大東列島】北大東島、南大東島 |
| h 【沖の島】沖の島、鵜来島 | m 【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 |
| i 【大島・築島】大島、築島 | |
| j 【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 | n 【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 |
| k 【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)

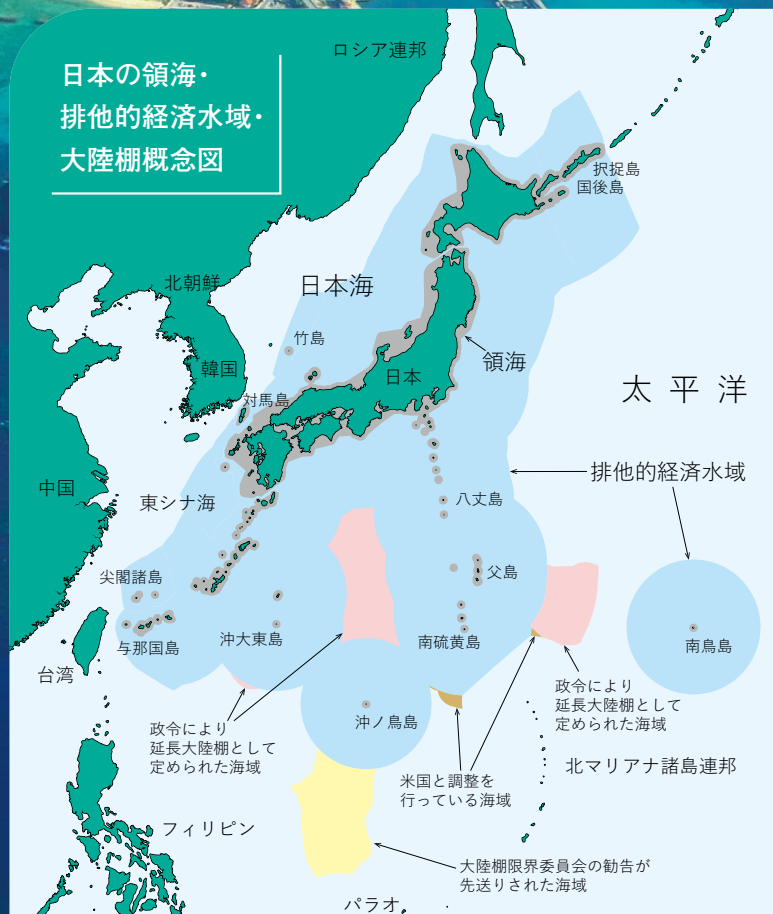
- | | |
|-----------------------------------|--|
| A 【利尻・礼文】礼文島、利尻島 | 大島、斑島、中通島、頭ヶ島、桐ノ小島、若松島、日島、有福島、漁生浦島、奈留島、前島、久賀島、蘇小島、枕島、福江島、赤島、黄島、黒島、島山島、嵯峨ノ島、江島、平島 |
| B 【奥尻島】奥尻島 | |
| C 【伊豆諸島南部地域】三宅島、御蔵島、八丈島、青ヶ島 | K 【甌島列島】上甌島、中甌島、下甌島 |
| D 【佐渡】佐渡島 | L 【種子島】種子島、馬毛島 |
| E 【触倉島】触倉島 | M 【屋久島】屋久島、口永良部島 |
| F 【隠岐諸島】島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

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。

日本は陸域面積（約38万km²）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km²（領海約43万km²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km²）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

公益財団法人 日本離島センター

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1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。離島に関する調査研究の実施と提言、講演会・研究会・研修会などの開催、広報誌その他図書の刊行・配布、情報発信イベントの開催、情報の収集、資料の整備と公開、島づくり活動への助成などの各種事業を実施しています。

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。

年間購読 3,000円（10%税・送料込）／A5判



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、1993年から発刊しています。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。

2019年、新版刊行。4,400円（10%税込）／A5判変型／1,712ページ／本文・地図2色刷／カラー口絵32ページ／索引図48ページ



日本の島全図「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。



2024年5月、第2版刊行。770円（10%税込）／四六全判

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、1994年から毎年開催しています（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。



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。

2025年1月