

数字

でみる

島

島の数

14,125

日本の全島嶼
126,146,099人

5

本州、北海道、
四国、九州、
沖縄本島

14,120

島

13,704

無人島

417

有人島

(注) 内水面離島である
滋賀県沖島を含む

112

法対象外

255

離島振興法
339,183人

305

法対象
572,496人

4

小笠原特措法
2,929人

8

奄美特措法
104,281人

38

沖縄特措法
126,103人

71

有人国境離島法にもとづく
特定有人国境離島地域
244,998人

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
を14,125島と発表しました。
数え方は、

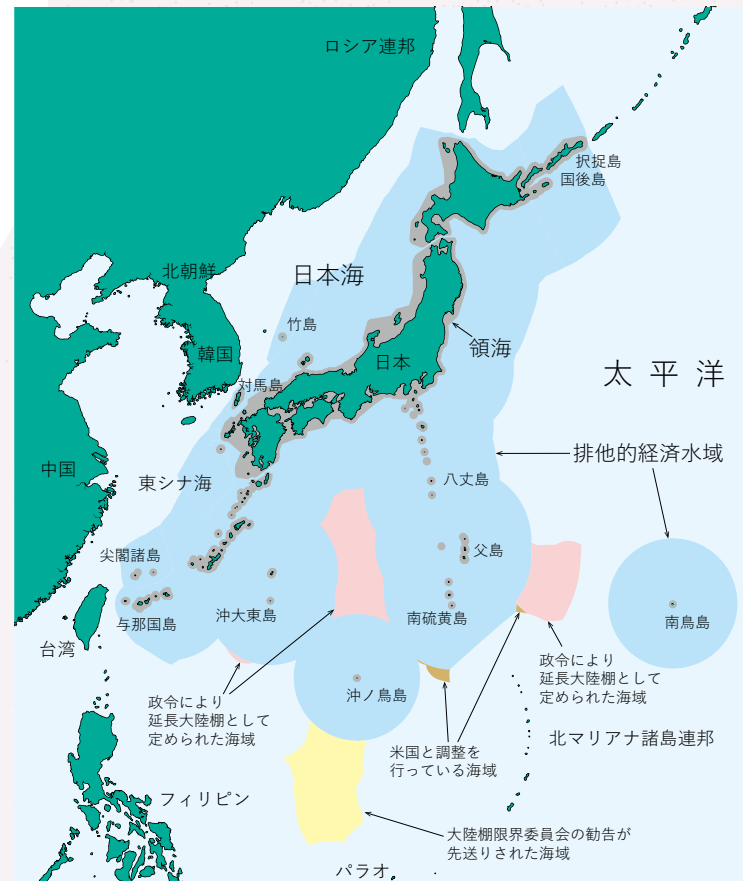
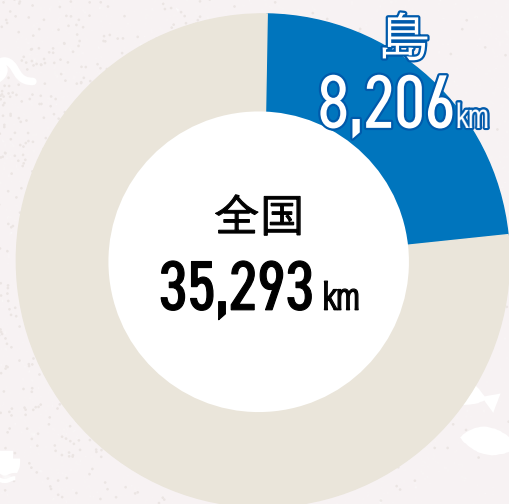
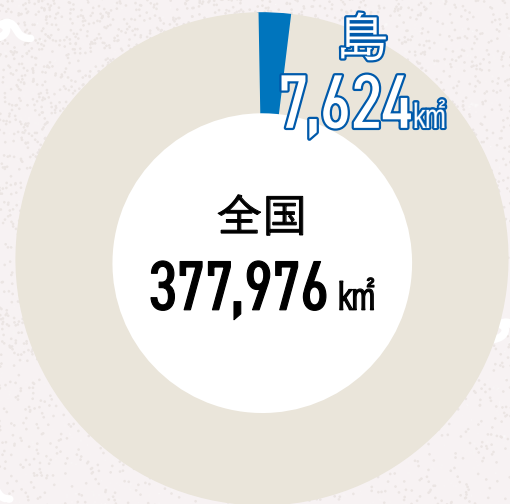
- 法令等（離島振興法、有人国境離島法等）にもとづく島を重複なく数える
- このほか、国土地理院の電子国土基本図に描かれた全陸地120,729（2022年1月現在）のうち、0.1km以上の海岸線で囲われた陸地を対象に計数する。その際、自然に形成されたと判断できる陸地を対象とする
- 上記のいずれも内水面（湖や沼の中）の陸地は対象としない

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。

日本の島嶼の構成(2026年4月現在)
※出典:国土交通省資料
※人口は2020年国勢調査による

島の存在と海

面積 **2.0%** 海岸延長 **23.3%**



※内閣府、海上保安庁、外務省のHPをもとに作成
※海底・海底下のレアアースなどの天然資源探査・開発に関しては、沿岸国が主権の権利を有する「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

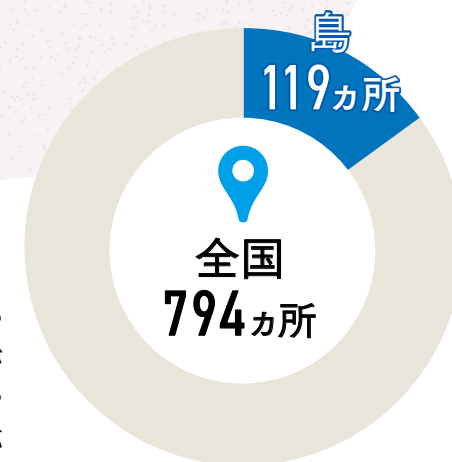
世界有数の「海域大国」

わが国は世界有数の海洋多島国で、外海の島々は、韓国・中国・ロシアなど外国の地域との接点を形づくっています。また、密漁監視や海難救助、船の緊急寄港地にもなっています。

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）、主権の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。

海の安全を守る 救難所



15%

地域の漁業者やマリンレジャー関係者などがボランティアで船舶海難や海浜事故に対応

面積上位10島(2020年)	
① 佐渡島 (新潟県)	854.81
② 奄美大島(鹿児島県)	712.41
③ 対馬島(長崎県)	695.74
④ 屋久島(鹿児島県)	504.29
⑤ 種子島(鹿児島県)	444.30
⑥ 福江島(長崎県)	326.36
⑦ 西表島(沖縄県)	289.62
⑧ 徳之島(鹿児島県)	247.85
⑨ 島後(島根県)	241.53
⑩ 石垣島(沖縄県)	222.24

(km²)

海岸延長上位10島(2020年)	
① 対馬島 (長崎県)	930.0
② 奄美大島(鹿児島県)	461.0
③ 福江島(長崎県)	320.3
④ 佐渡島(新潟県)	280.9
⑤ 中通島(長崎県)	278.8
⑥ 島後(島根県)	209.9
⑦ 西表島(沖縄県)	189.3
⑧ 石垣島(沖縄県)	187.9
⑨ 壱岐島(長崎県)	175.9
⑩ 種子島(鹿児島県)	169.6

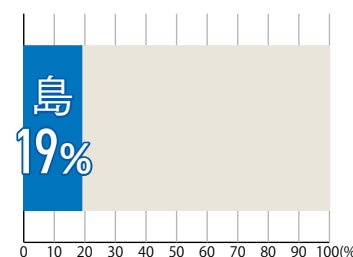
※対馬島の海岸延長は対馬市全体の値 (km)

島全体の面積は日本の国土の約2%に過ぎませんが、海岸線延長は、日本全国の約4分の1弱を占め、その長さはイタリア(7,600km)やブラジル(7,491km)1国の海岸線の長さ以上に相当します。最も面積の大きい島は新潟県佐渡島(854.81km²)で東京23区(627.51km²)の約1.4倍にもなります。

※「面積」「海岸延長」の「島」は離島振興関係5法の対象有人島の合計値
※出典：日本離島センター『2024 離島統計年報』、国土地理院「全国都道府県市区町村別面積調」、国土交通省水管理・国土保全局編「海岸統計」(令和2年度)

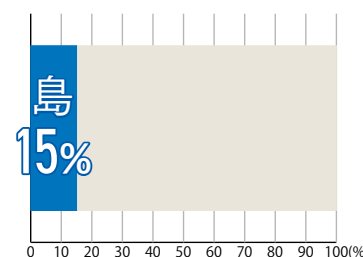
救助人命数

61人/320人



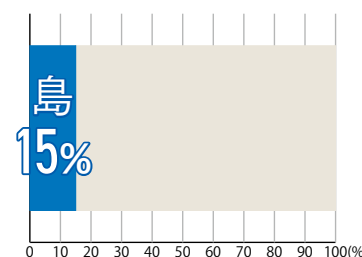
出動海難件数

48件/321件



救助船舶隻数

17隻/117隻

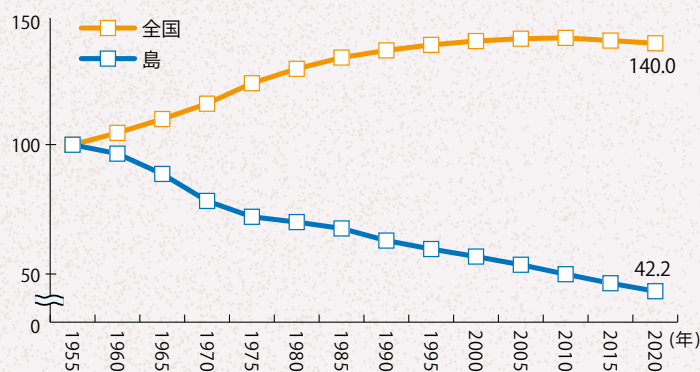


※「島」は離島振興関係5法の対象有人島に限る。救難所数は、2025年3月31日現在(救難支所は含まない)。救助人命数・出動海難件数・救助船舶隻数は、救難所・漁船などによって救助された実績(2024年1月1日～同年12月31日)
※出典：公益社団法人日本水難救済会資料

島の人口 572,496人

※2020年国勢調査

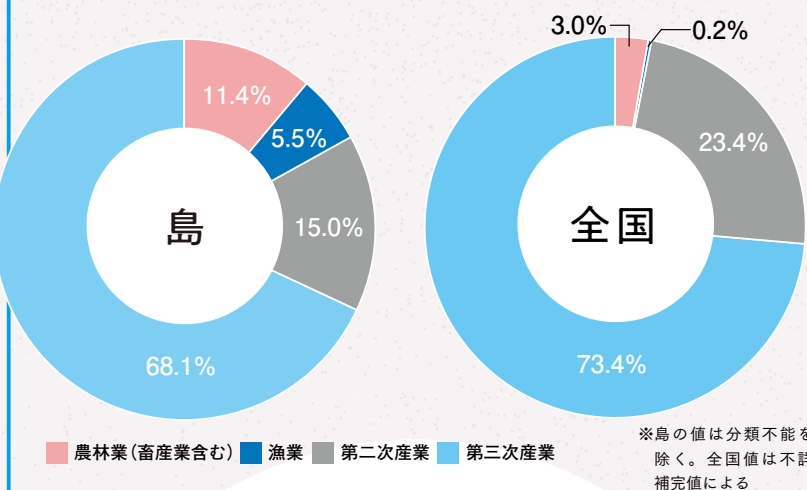
国勢調査人口推移(1955年を100とした場合)



日本全体の人口は、2008年をピークに減少に転じましたが、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

産業分類別就業者比率(2020年)



農林業

11.4%

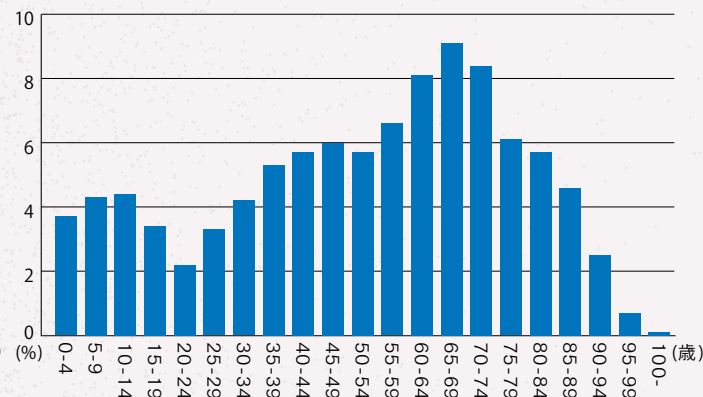


漁業

5.5%



年齢別人口構成比(2020年)



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島の市町村もあります。

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)など島の市町村が数多くランクインしています。

国勢調査によると、島の就業者総数は約28万人——構成比に着目すれば農林業(畜産業含む)が11.4%、漁業が5.5%と、それぞれ全国値(3.0%、0.2%)を大きく上回っています。島の第一次産業の就業者比率は下がってきていますが、島の暮らしを支える基幹産業であることに変わりはありません。

人口1位
57,511人 奄美大島

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)	2,228.6
2	佐渡島(新潟県)	51,492	2 篠島(愛知県)	1,614.9
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/k㎡)		

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

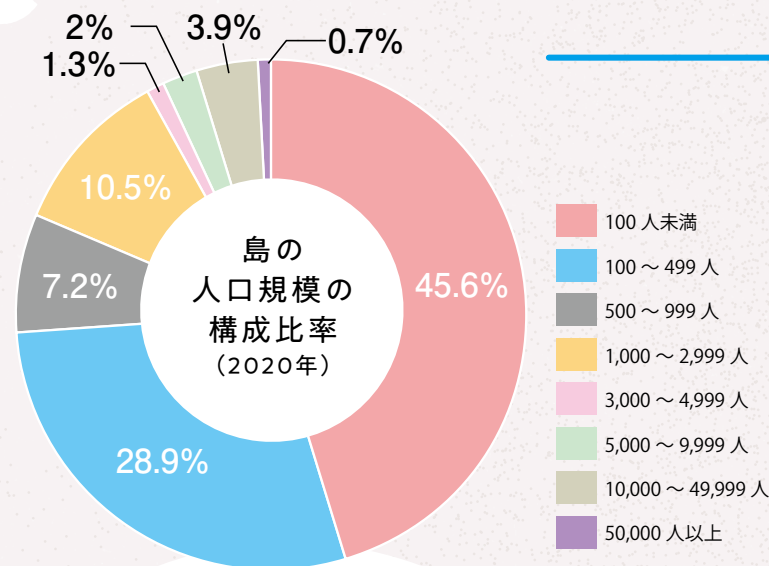
※黒字が島の自治体、灰字がそれ以外
※出典：厚生労働省「人口動態統計特殊報告」

徳之島町



2.25 出生率1位

大自然が育む人の絆



「人口上位10島」のように、1万人以上が14島(4.6%)である一方、100人未満が139島(45.6%)、500人未満だと227島(74.4%)を数え、法指定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。

※本項「島の人口」の「島」は離島振興関係5法の対象有人島に限る
※出典：日本離島センター「2024 離島統計年報」

人口100人未満

45.6%

島の医療

現在、病院や診療所など医療施設のある島は約6割であり、常勤の医師がいる島は4割を満たしていません。医療施設がない島や、常勤の医師がいない島では、住民にとって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ています。常勤医師がいない島では看護師が多様かつ重要な役割を果たしています。

近年では、船やヘリコプターによる迅速な救急搬送体制や、最新技術を活用した「遠隔診療」など、島の医療の向上に向けた国や自治体の取り組みが増えてきています。

医療施設がある
(2023年)

島と島間、島と本土間の迅速な搬送を担うドクターヘリ（鹿児島県トカラ列島）

ない
116島



ある
187島

61.7%

巡回健診する「済生丸」。年間5,000人以上の島の住民を診る（瀬戸内海）

守りたい
健康と安心



狭い島内道路でも通行できる軽救急車（兵庫県坊勢島）



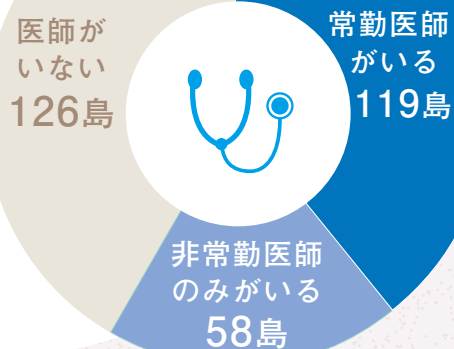
高齢者を見守るコミュニケーションロボット（三重県神島ほか）

常勤医師がいる
(2023年)

39.3%



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）



※本項「島の医療」「島の教育」の円グラフは離島振興関係5法の対象有人島に限る。
「島の医療」は東京都硫黄島・南鳥島をのぞく
※出典：日本離島センター『2024 離島統計年報』

島の教育

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。島の教育から日本の未来を変える——離島留学などの取り組みも増え、広く全国に開かれた島の学校は、世界で活躍する人材を輩出する可能性をもっています。

島の環境が伸ばす人間力



小学校

ある
184島

438校

| 28,309人 |

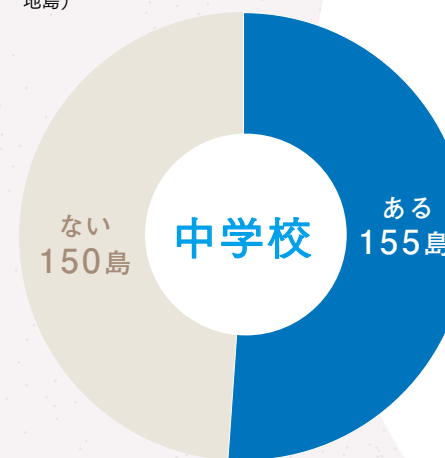
1年間の離島留学が終わり、見送られる留学生とその家族（福岡県地島）



他校と「遠隔合同授業」を実施（鹿児島県徳之島町）

島にある学校の数
在籍する子どもの数

(2023年。分校・休校中を含む島の学校数、在籍児童・生徒数)



中学校

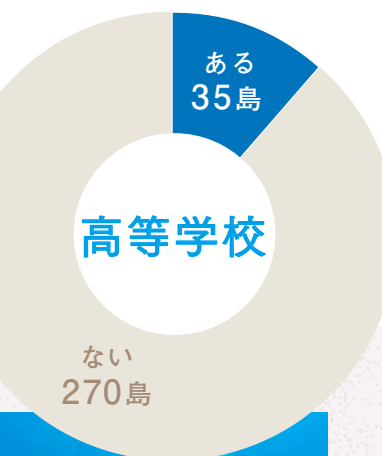
ある
155島

273校

| 14,470人 |



定時制の天売高校ではウニ漁などを学ぶ「天売学」を実施（北海道天売島）



高等学校

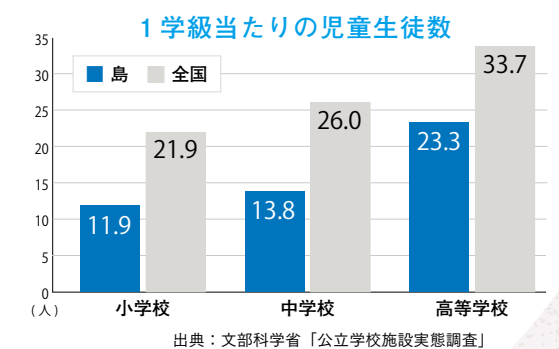
ある
35島

63校

| 11,241人 |



大学との連携による地域づくり（長崎県対馬島）



現在、小学校のある島は約6割、中学校のある島は約5割です。島の学校では環境や小規模校のよさを生かした教育の実践が地道に続けられています。

35の島に所在する高校の多くでは、「教育魅力化」など特色ある学校づくりに取り組んでいます。また、島の環境を生かした海洋や水産、船舶などの専門学校や高等専門学校に加え、看護福祉分野の教育機関も立地しています。



スクーバダイビング活動（北海道奥尻島）

入港船舶隻数上位10港(2022年)		
① 厳原(長崎県対馬島)		34,257
② 家島(兵庫県家島)		28,802
③ 鯨崎(広島県大崎上島)		27,269
④ 立石(愛媛県生名島)		26,468
⑤ 天草【与一ヶ浦】(熊本県横浦島)		20,300
⑥ 土庄(香川県小豆島)		20,128
⑦ 石垣(沖縄県石垣島)		19,166
⑧ 勝本(長崎県壱岐島)		14,560
⑨ 郷ノ浦(長崎県壱岐島)		14,271
⑩ 宮浦(香川県直島)		14,129

(隻)

港湾数

30.4%

※入港船舶隻数は国土交通省の港湾調査に基づく2022年1月から12月の合計。港数は同年4月1日現在
※出典：日本離島センター『2024 離島統計年報』、国土交通省「港湾調査」



接岸時の作業(東京都利島)



外海に突き出ている定期船が接岸可能な港。台風時期や冬場の就航率が課題(東京都御蔵島)

全国にある993の港湾のうち、約3割が島に所在しています。船舶が安定的に航行するためにも、港湾の継続的な整備、保全、改善が必要です。



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)

全国にある97の空港のうち、35%が島に所在しています。船舶に比べて住民や来島者がより早く移動することができるとともに、新鮮な離島の産品を速やかに大市場に運べるなど、物流面でも貢献しています。小規模な島に離着陸できるヘリコプターも重要な足となっています。

空港数

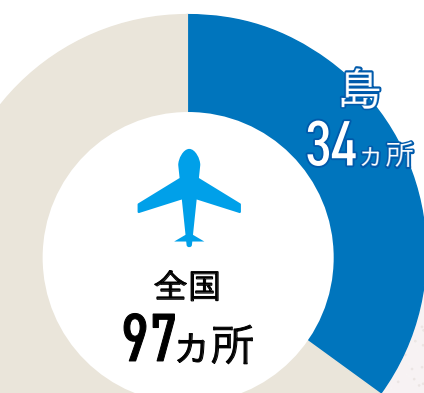
35.1%



高速度で安定的に航行できるジェットフォイル(島根県隠岐諸島)



わずか40分で島と本土を結ぶ通勤ター路線(東京都神津島)



※全国の空港数は国土交通省の空港一覧(ヘリポート・非公共飛行場を除く、2026年1月1日現在)による
※出典：日本離島センター『2024 離島統計年報』、国土交通省「空港一覧」

本土から海を隔てている島にとって、航路はすなわち「海の道」。全国的な幹線道路網の一部として「海上国道」となっている地域もあり、航路は住民生活と非常に密接に関係しています。

人の往来や物資の運搬に用いられる船の運航は、天候などの諸条件に大きく左右され、台風などで荒天が続くと1週間以上、物資が届かないこともあります。まさに「命の道」である航路の安全・安定性の確保は、島にとって根源的でもっとも重要な課題のひとつといえます。そのため、島の生活航路を支える事業者への一層の支援が求められています。

広島県大崎上島(大崎上島町)のように1日に70便以上の定期航路の往来がある島もあれば、東京都父島(小笠原村)のように6日に1往復という航路もあります。鹿児島県桂島(出水市)など定期航路がない島もあります。

また、飛行機が離発着できる施設は34の島にあり、東京や大阪などへの直行便がある島もあります。

海と空の重要な拠点



週に1回、本土のスーパーから島まで商品を運搬して売店を開く(三重県間崎島)

年間乗降人員上位10空港(2022年)	
① 新石垣空港(沖縄県)	2,416,732
② 宮古空港(沖縄県)	1,525,571
③ 奄美空港(鹿児島県)	801,444
④ 下地島空港(沖縄県)	363,968
⑤ 対馬空港(長崎県)	231,334
⑥ 久米島空港(沖縄県)	202,215
⑦ 屋久島空港(鹿児島県)	186,583
⑧ 徳之島空港(鹿児島県)	186,285
⑨ 八丈島空港(東京都)	185,203
⑩ 福江空港(長崎県)	157,451

(人)

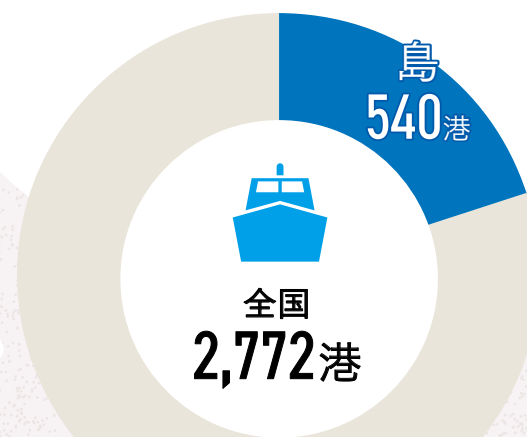
※本項「島の港と交通」の「島」は離島振興関係5法の対象有人島に限る

国内最大規模の掘り込み漁港(沖縄県南大東島)



漁港数

19.5%



※漁港数は2025年4月1日現在の第1種、第2種、第3種、特定第3種、第4種漁港の合計
※出典：水産庁「指定漁港数一覧表」



定期船も発着する第4種漁港(高知県沖の島)

全国にある2,772の漁港のうち、約2割が島に所在しています。とくに第4種漁港(避難港)は全国99港のうち、過半の50港が島にあり、漁場の開発や漁船の避難のために活用されています。



フグの陸上養殖（長崎県吉岐島）



農業



水産業

農業生産額上位10島(2022年)		水産業生産額上位10島(2022年)	
① 宮古島(沖縄県)	13,919.5	① 福江島(長崎県)	9,036.7
② 種子島(鹿児島県)	13,320.1	② 中通島(長崎県)	7,829.6
③ 徳之島(鹿児島県)	11,567.6	③ 日振島(愛媛県)	6,823.1
④ 沖永良部島(鹿児島県)	9,429.5	④ 坊勢島(兵庫県)	5,932.9
⑤ 石垣島(沖縄県)	9,371.4	⑤ 若松島(長崎県)	4,259.2
⑥ 佐渡島(新潟県)	8,390.0	⑥ 奄美大島(鹿児島県)	4,010.6
⑦ 福江島(長崎県)	7,480.0	⑦ 礼文島(北海道)	3,507.8
⑧ 壱岐島(長崎県)	5,980.0	⑧ 利尻島(北海道)	3,404.6
⑨ 久米島(沖縄県)	3,370.0	⑨ 御所浦島(熊本県)	3,183.5
⑩ 喜界島(鹿児島県)	3,280.9	⑩ 佐渡島(新潟県)	3,001.0
(百万円)		(百万円)	

6.2% 7.5%

島
982億円

水産業
生産額
全国
1兆5,747億円

※全国値は2022年における農林水産省の
漁業産出額統計による
※出典：日本離島センター『2024 離島統
計年報』、農林水産省「漁業産出額統計」



陸上養殖したクエの加工（長崎県福江島）



養殖クルマエビ（大分県姫島）

イカの一夜干し
(佐賀県馬渡島)

ヨコワ（山口県見島）

食と魅力の源泉

温暖な気候を生かした果樹や花卉の生産、サトウキビや葉タバコなど工芸作物の栽培ほか、各地で多様な農業の姿があります。また、水産業では新鮮な魚介類を離れた市場にどう届けるか——鮮魚運搬船を使った直接出荷、先端凍結技術の導入などの工夫がなされてきています。

豊かな一次産品を加工することで、付加価値を高めた特産品が生まれており、同時に地域商社の設立などで販路拡大に努めています。

水域に囲まれている島は、水産業の適地です。多くの島では沿岸漁業が中心ですが、その生産額は減少傾向にあります。そうであるとはいえ、人口では日本全国の0.5%にも満たない島地域が水産業生産額で6.2%、水揚高で7.5%と少なくない割合を占めています。



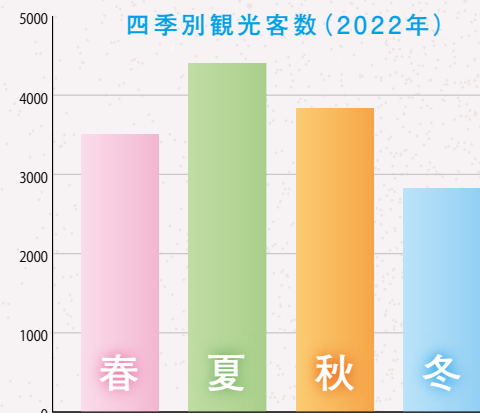
ホエールウォッチング（沖縄県慶良間諸島）



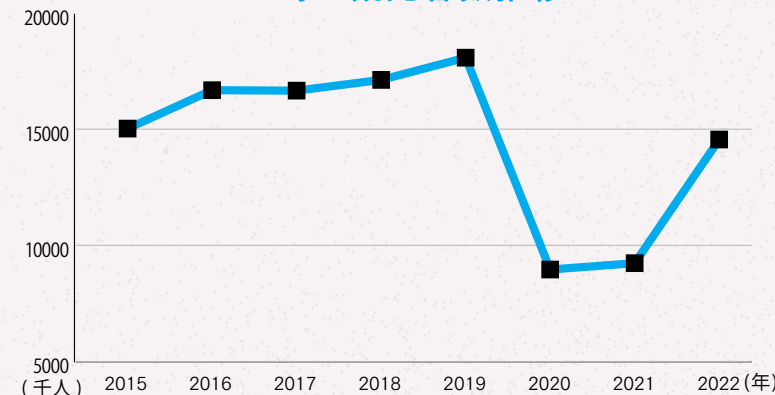
観光

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。観光業は島の主要産業のひとつであり、観光客数は年間1,000万人を超えています。観光のあり方も、景勝地をめぐるだけでなく、島の文化や産業を体験したり、ガイドのレクチャーを受けたりと、多様に深化しています。観光客は夏季に比較的多い傾向がありますが、四季折々の特色を生かした観光振興にも取り組んでおり、季節を問わず訪れるようになってきています。

全世界的な新型コロナウイルスの流行により2020年には急激に落ち込んだ観光客数は、現在回復基調にあります。



島の観光客数推移



観光客数上位10島(2022年度)

① 石垣島(沖縄県)	1,230.4
② 宮古島(沖縄県)	918.6
③ 小豆島(香川県)	855.2
④ 奄美大島(鹿児島県)	668.4
⑤ 直島(香川県)	442.9
⑥ 竹富島(沖縄県)	397.9
⑦ 佐渡島(新潟県)	373.2
⑧ 家島(兵庫県)	309.1
⑨ 西表島(沖縄県)	256.3
⑩ 対馬島(長崎県)	221.0

※香川県と島を除く

(千人)

#フェス



60人の島に数百人が来島、島文化を感じる音楽祭（沖縄県鳩間島）

#アート



島の風を感じられる「カモメの駐車場」（愛知県佐久島）

#ニューツーリズム



伝統的な大豆の収穫体験（新潟県粟島）

重要伝統的建造物群保存地区の古民家に宿泊（香川県本島）



#スポーツ



村内の7つの有人島を走破する「トカラ列島島めぐりマラソン」（鹿児島県十島村）

※水産業生産額・水揚高の「島」は離島振興関係5法の対象有人島の合計値
※出典：日本離島センター『2024 離島統計年報』



鹿児島県・硫黄島
メンドン

島の文化と

豊かさ と 多様性の宝庫

島にはたくさんの貴重な文化・伝統・歴史遺産が受け継がれ、都市の人々が忘れかけているゆったりとした時間が流れています。

また、厳しい環境を背景に、人の手が適度に継続して加わってきたことによって、豊かな自然を残しています。海に囲まれていることから、さまざまな固有の生命をはぐくみ、地球全体の環境や生態系をまもり、レクリエーションや保養の場にもなっています。

これらが評価され、世界文化遺産は21件中5件、世界自然遺産は5件中3件が島に所在しています。

長崎と
天草地方の
潜伏キリシタン
関連遺産

野崎島 旧野首教会

厳島
神社



厳島 厳島神社

端島 端島炭坑

明治日本の
産業革命遺産
製鉄・製鋼、造船、
石炭産業

さど
佐渡島の
金山



佐渡島 相川鶴子金銀山

「神宿る島」
宗像・沖ノ島と
関連遺産群



沖ノ島 宗像大社沖津宮

自然



北海道・天売島
ウミガラス

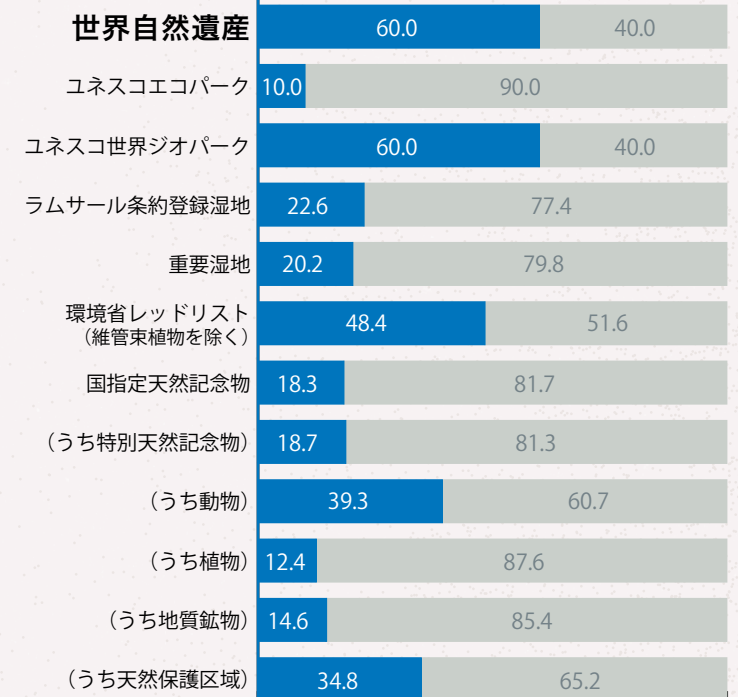
世界自然遺産 - Nature -



北海道・大黒島
ホソバワカメ

60.0%

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



※「重要湿地」は2016年4月現在、「環境省レッドリスト」は2020年3月、「国指定天然記念物」以下は2023年3月現在の数値

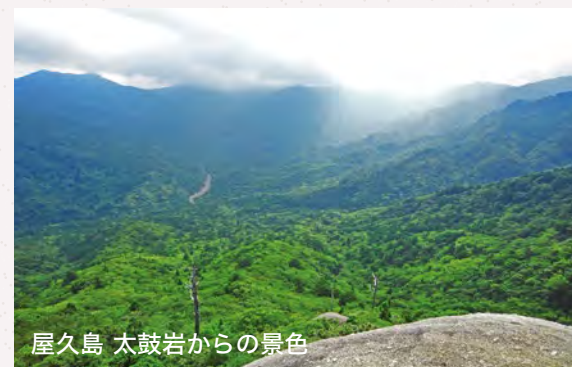


屋久島 縄文杉



鹿児島県・徳之島
オビトカゲモドキ

屋久島



屋久島 太鼓岩からの景色



沖縄県・西表島
ツバサハゼ



西表島 ピナイサーラの滝

奄美大島、
徳之島、
沖縄県北部及び
西表島



奄美大島 湯湾岳



鹿児島県・奄美大島、徳之島
アマミノクロウサギ

小笠原
諸島



南島 扇池

※本項「島の文化と自然」の「島」は本土(本州、北海道、四国、九州、沖縄本島)以外の島々(無人島を含む)を対象としています

振興法対象の島々

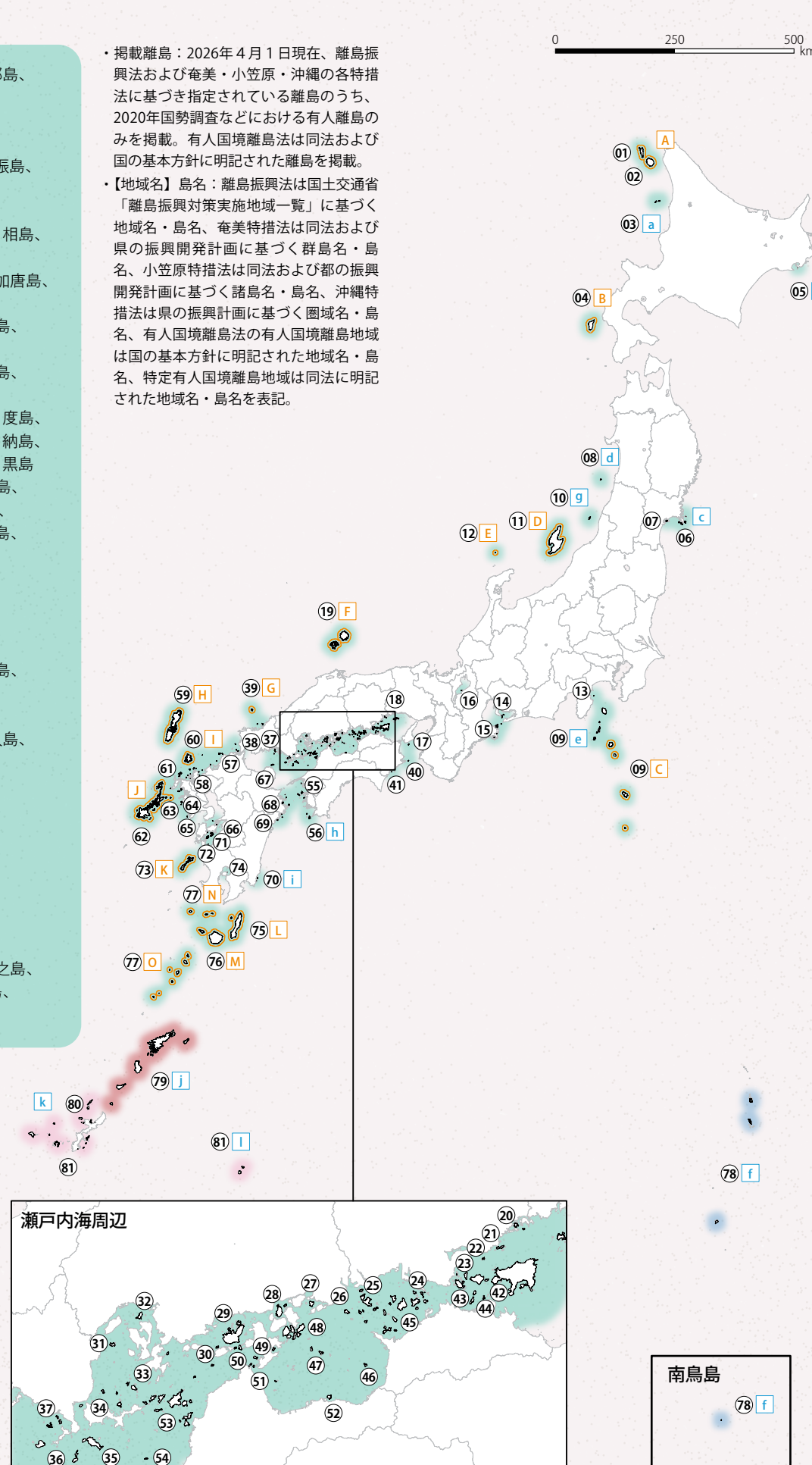
■ 離島振興法 (有人 255 島)

- 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】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 【舩倉島】舩倉島
- 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】鶴島、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 【怒那諸島】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、鶴来島
- 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 【壱ノ浦大島】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：2026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、粟国島、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)

- | | |
|---|---|
| a 【天売・焼尻】焼尻島、天売島 | 古宇利島、屋我地島、伊江島、 |
| b 【小島】小島 | 瀬底島、水納島、伊計島、宮城島、 |
| c 【金華山】金華山 | 平安座島、浜比嘉島、津堅島、 |
| d 【飛島】飛島 | 久高島、奥武島、粟国島、渡名喜島、 |
| e 【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 |
| f 【小笠原諸島】父島、母島、硫黄島、
南鳥島 | 81 【大東列島】北大東島、南大東島 |
| g 【粟島】粟島 | 82 【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 |
| h 【沖の島】沖の島、鶴来島 | 83 【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 |
| 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 | |
| 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 | 84 【甌列島】上甌島、中甌島、
下甌島 |
| C 【伊豆諸島南部地域】三宅島、
御蔵島、八丈島、青ヶ島 | 85 【種子島】種子島、馬毛島 |
| D 【佐渡】佐渡島 | 86 【屋久島】屋久島、口永良部島 |
| E 【舩倉島】舩倉島 | 87 【三島】竹島、硫黄島、黒島 |
| F 【隠岐諸島】島後、中ノ島、西ノ島、
知夫里島 | 88 【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 |
| G 【見島】見島 | |
| 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、 | |

「島」を知る主要指標一覧

法対象有人島数(※1)	305
市町村数(※1)	73市 44町 24村
面積(※2)	7,623.77 km ²
海岸延長(※3)	8,206.4 km
人口(※2)	572,496 人
世帯数(※2)	266,700 世帯

※1：2026年4月1日現在 ※2：2022年10月1日現在 ※3：2022年3月31日現在

写真協力：箭内博行

- 本冊子では特にことわりのない限り、『2024 離島統計年報』（公益財団法人日本離島センター）の値を用いています。
 - 原則として、本冊子で「島」として紹介する数値は離島振興関係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）にもとづく特定有人国境離島地域）による対象有人島によるものです。
- なお、12・13ページの「島の文化と自然」においては、本土（本州、北海道、四国、九州、沖縄本島）以外の島々（無人島を含む）についても対象としています。

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

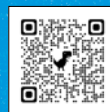
内容

- 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
2025年9月2日 第5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。本財団ウェブサイ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。



日本離島センターは、1966年2月22日、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財団法人として設立されました。2013年3月21日には内閣総理大臣より公益財団法人として認可され、同年4月1日に移行しました。2026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法の対象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。

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 ししまねット <https://www.nijinet.or.jp>

2026年4月