



日本の国立公園

National Parks of Japan

什么是国立公园。

国立公园占据日本国土面积的6.5%，不仅承载着守护森林、湿地、海滨、珊瑚礁等日本的丰富自然生态与野生动植物，并将其传承给后代的重任，还力图通过观光和生态旅游等，为游客们提供体验自然、享受自然、深入了解自然的绝佳机会。

欢迎您以此宣传册为向导，亲自探访日本的国立公园。

日本不仅拥有先进的科技与工业，还拥有如画的自然风光。从北部的北海道到南端的冲绳及小笠原群岛共设有35座国立公园，展现了日本四季变换的绝美自然景观。

国立公园名称

- | | |
|------------|----------|
| 1 利尻礼文佐吕别 | 19 白山 |
| 2 知床 | 20 南阿尔卑斯 |
| 3 阿寒摩周 | 21 伊势志摩 |
| 4 钏路湿原 | 22 吉野熊野 |
| 5 大雪山 | 23 山阴海岸 |
| 6 日高山脉襟裳十胜 | 24 瀬户内海 |
| 7 支笏洞爷 | 25 大山隠岐 |
| 8 十和田八幡平 | 26 足折宇和海 |
| 9 三陆复兴 | 27 西海 |
| 10 磐梯朝日 | 28 云仙天草 |
| 11 日光 | 29 阿苏九重 |
| 12 尾濑 | 30 雾岛锦江湾 |
| 13 上信越高原 | 31 屋久岛 |
| 14 秩父多摩甲斐 | 32 奄美群岛 |
| 15 小笠原 | 33 山原 |
| 16 富士箱根伊豆 | 34 庆良间诸岛 |
| 17 中部山岳 | 35 西表石垣 |
| 18 妙高户隠连山 | |

山清水秀的国度——日本。
这里有终年积雪、
优雅耸立的孤峰；
也有春来时，
海面如镜，
大小岛屿点缀其中；
秋天则是红叶点缀，
森林与湖泊宛如绣锦般绚丽变幻……
在日本各地，
四季更迭所展现出的多样自然景观，
触动着无数人的心灵。

冬

置身于纯白的世界。



喷烟弥漫的雪中旭岳
(大雪山国立公园) (1)



大白叶冷杉的雾凇
(十和田八幡平国立公园) (2)



云仙妙见岳的雾凇 (云仙天草国立公园) (3)



冬天的使者——虎头海雕 (知床国立公园) (4)
涌现的浮冰，远处可以望见国后岛 (知床国立公园) (5)



COLUMN

季节的信使——候鸟

自古以来，日本人便通过候鸟的迁徙敏锐地感知季节的变化。晚秋时节，绿头鸭和天鹅从北方飞来，在日本度过寒冬，待到春天再返回北方。此外，像燕子和灰脸鵟鹰等鸟类，会在初夏从南方飞来，并在夏天的日本繁衍后代；而像鹬科和鸻科这样的鸟类，则会在春秋迁徙途中经过日本。国立公园作为这些候鸟等野生动物的栖息地，发挥着至关重要的作用。

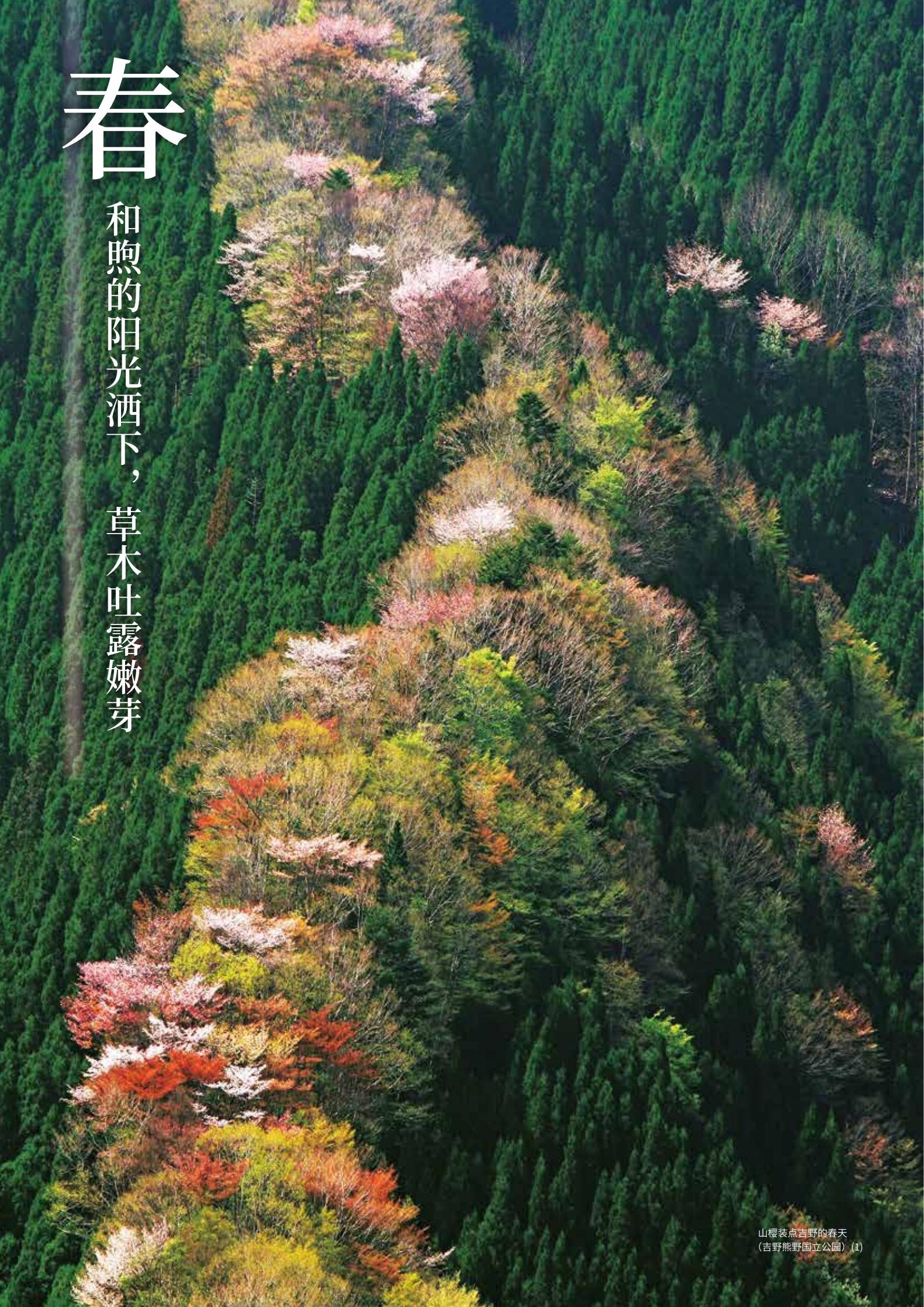


屈斜路湖上的大天鹅
(阿寒摩周国立公园)

(摄影：森田敏隆)

春

和煦的阳光洒下，草木吐露嫩芽



山樱装点吉野的春天
(吉野熊野国立公园) (1)



湿原的水芭蕉(尾濑国立公园) (2)
九州杜鹃与九重连山(阿苏九重国立公园) (3)



隐岐诸岛海雾缭绕的岬角(大山隐岐国立公园) (4)

COLUMN

樱花前线

3月下旬，当九州和四国南部的樱花悄然绽放时，人们的目光便会聚焦于那条连接日本各地樱花预计盛开日期的“樱花前线”的动向。这条前线将缓缓北上，历时约一个半月，穿越整个日本列岛。人们满怀期待地迎接樱花一齐盛放的壮丽景象，同时也会为数日后花瓣纷落时的转瞬即逝和凄美而心醉神迷。



夏

海洋与山脉的辉耀，
生命的赞歌



孕育生命的“庆良间蓝”蓝绿色大海（庆良间诸岛国立公园）(1)



群岛的夏天（濑户内海国立公园）(3)



湿原上蜿蜒的钏路川（钏路湿原国立公园）(4)



浮在珊瑚海上的八重山群岛（西表石垣国立公园）(5)



北阿尔卑斯白马岳山顶附近绵延的花之地毯（中部山岳国立公园）(2)

COLUMN

天上的乐园“花海”

夏季是登山黄金时节。在日本中部以北的群山中，与高山花海的不期而遇是登山的乐趣之一。沿着山路不断攀登，森林渐渐退去，眼前豁然开朗，五彩缤纷的高山植物如地毯般铺开，形成一片绚丽的花海。这些高山植物在低温、强风和长期积雪等高山严酷的环境条件中顽强生存，大多只会在夏季有限的时间内一齐绽放。它们在严酷自然中坚韧生长的纤弱身姿，深深铭刻在每一位登山者的记忆中。



驹草



朝日连峰主脊线的花海（磐梯朝日国立公园）(6)



奄美大岛的金作原（奄美群岛国立公园）

秋

清流的澄澈，
原野与森林的斑斓

从红叶点缀的池塘远眺旭岳（大雪山国立公园）（1）



濑户内的秋日黄昏
（濑户内海国立公园）（2）



镜池中倒映的户隐连峰（妙高户隐连山国立公园）



幌尻岳与七沼冰斗（日高山脉襟裳十胜国立公园）（3）



“草红叶”与落叶松林（日光国立公园）（4）

红叶与龙头瀑布（日光国立公园）（5）



COLUMN

追寻红叶

日本拥有丰富的落叶阔叶林，且树种多样，被誉为拥有最美红叶的国度。枫树、连香树、花楸树等各类落叶树，纷纷染上了微妙变化的红与黄，将秋日的山野装点得如诗如画。红叶的艳丽程度受温差和水分等条件的影响，即使是同一地点，每年也会呈现出不同的景致。早在一千多年前，日本人便已开始为追寻红叶而漫步山野。在十和田湖、奥入濑溪流以及奥日光等地，秋日红叶季是一年中最为热闹的时节。



来体验 日本的美丽自然吧

日本的国立公园内汇聚了代表日本的山脉与海洋。此外，这里既有几乎未经开发的原始自然区域，也有靠近村落、相对容易到达的地方，游客能够在此欣赏到美丽而细腻的自然风光，这正是日本国立公园的独特魅力。无论是攀登高峰，还是深入森林与溪流，沉浸于野生体验，或是邂逅美丽的风景，享受自然观察的乐趣，这里都能满足你的期待。请善用游客中心等提供的信息服务或自然导览服务，尽情享受日本的自然之美。



1	
2	3
4	

- 1 湿地徒步（尾濑国立公园）
- 2 与海豚共游（小笠原国立公园）
- 3 观鸟（上信越高原国立公园）
- 4 皮艇（山原国立公园）



国立公园游览向导 ——游客中心

游客中心是为到访国立公园的游客介绍自然生态与特色，以帮助游客更好地理解公园并享受其中的设施。除了通过视频影像、展板和立体模型等方式向游客介绍该公园的自然景观之外，游客中心还提供如最佳赏花时间、熊的出没情况等实时信息，以及推荐的徒步路线等。该设施面向所有游客免费开放，欢迎大家前来使用。



上高地游客中心（中部山岳国立公园）

享受温泉之乐

日本素有“火山之国”之称，温泉遍布各地。自古以来，日本民众便喜欢在参拜神社寺庙等的同时，探访各地区的历史文化，并在自然美景中享受温泉浴。因此，能够在古老的温泉胜地看到丰富的自然景观与文化风貌。由于国立公园多以火山为中心，公园内自然也分布着各式各样的温泉。其中既有被皑皑白雪环绕的温泉之地，也有毗邻溪流与大海的温泉胜境，种类繁多。有些游客甚至会根据温泉的泉质选择目的地。此外，各地独具特色的“美食”也是温泉之旅的一大乐趣。



1	2
3	
4	5

- 1 以乳白色温泉闻名的乳头温泉的露天浴池（十和田八幡平国立公园）
- 2 眺望国后岛的海中温泉——瀬石温泉（知床国立公园）
- 3 被红叶环绕的温泉旅馆（十和田八幡平国立公园）
- 4 云仙温泉的喷气景象（云仙天草国立公园）
- 5 在地狱谷野猿公苑泡温泉的猴子（上信越高原国立公园）



1. 利尻礼文佐吕别

指定日期：1974年9月20日

由两座岛屿和湿原组成的日本最北端的国立公园。可欣赏多样的景观，包括耸立在海上的利尻山、礼文岛悬崖上的高山植物群落，以及佐吕别原野的湿原与沙丘林等。

2. 知床

指定日期：1964年6月1日

该公园保留了知床半岛的原始自然风光。其中栖息着棕熊、虎头海雕、北海狮等多种野生动物。海域在冬季时会被流冰覆盖封锁。于2005年7月被列入世界自然遗产名录。

3. 阿寒摩周

指定日期：1934年12月4日

一座集森林、湖泊与火山于一体的公园。以因球藻闻名的阿寒湖为首，三座破火山口湖与周围环绕的针叶树林构成了壮丽的景观。栖息着众多鸟类。温泉遍布各处。

4. 钏路湿原

指定日期：1987年7月31日

日本最大的湿原。孕育着700多种植物，同时也是丹顶鹤和远东哲罗鱼等珍稀动物的栖息地。蜿蜒流经湿原的钏路川是皮艇之旅的热门地点。

5. 大雪山

指定日期：1934年12月4日

在北海道正中部延伸的巨大屋脊。被阿伊努族人赞誉为Kamuy Mintar——“神灵的游乐场”的山岳国立公园。其中栖息着包括特有种内在内的高山植物，以及棕熊、鼠兔等动物。

6. 日高山脉襟裳十胜

指定日期：2024年6月25日

日高山脉南北绵延约140公里，东西宽约30公里，被誉为“北海道的脊梁”。这里广泛分布着极为原始的自然生态系统，从山岳一路绵延至襟裳岬的海岸，展现出雄伟壮丽的地形景观，极具魅力。

7. 支笏洞爷

指定日期：1949年5月16日

由支笏湖、洞爷湖和俱多乐湖等破火山口湖，以及樽前山、羊蹄山和有珠山等活火山组成的公园。此处还有定山溪、登别等著名温泉胜地，游客可以尽情享受丰富的体验项目。

8. 十和田八幡平

指定日期：1936年2月1日

由代表日本溪流之美的十和田湖、奥入濑溪流，以及拥有阔叶树海和高山植物群落的八幡平等地区组成。许多历史悠久的温泉疗养地散布其间。

9. 三陆复兴

指定日期：1955年5月2日

从青森县的芜岛延伸至宫城县的牡鹿半岛，全长约250公里的公园。北部海岸是连绵壮丽的大断崖，南部则是优美曲折的里亚斯型海岸。这里也是黑尾鸥和大海鳇等海鸟的繁殖地。为支持因东日本大地震而受灾的三陆地区的复兴，公园于2013年5月24日进行了重组。

10. 磐梯朝日

指定日期：1950年9月5日

园内的出羽三山以山岳信仰而享有盛名，此外，朝日连峰与饭丰连峰、磐梯山以及湖沼群等，共同展示了山脉、森林与湖泊交融的绝美景致。同时还拥有广袤的山毛榉林，也是日本羚羊与亚洲黑熊的栖息之地。

11. 日光

指定日期：1934年12月4日

公园内既有历史悠久的日光东照宫，也有山中避暑胜地——中禅寺湖畔、以战场原为代表的奥日光地区，更有鬼怒川与盐原的溪谷，以及在那须连山山麓广袤延展的高原等，展现了多样的自然与文化景观。靠近东京都市圈，交通便利。

12. 尾瀨

指定日期：2007年8月30日

园中可见以尾瀨原和田代山山顶为代表的湿原景观，及以越后和会津驹岳为代表的大白叶冷杉、山毛榉和岳桦等构成的森林景观。

13. 上信越高原

指定日期：1949年9月7日

与日本关东分水岭相连，由山脉与高原组成的公园。以大岩壁闻名的谷川岳、火山活动频繁的浅间山，及以志贺高原为首的 高原景观等均为其特征所在。坐落着众多滑雪场与温泉，是人们进行休闲与疗养的理想胜地。

14. 秩父多摩甲斐

指定日期：1950年7月10日

这里有许多地层古老的山脉，还能见到山毛榉、日本铁杉和白叶冷杉等天然森林。位于流经东京都市圈平原的河流的源头，因其丰富的森林与溪谷成为都市居民的休闲胜地。

15. 小笠原

指定日期：1972年10月16日

位于东京以南约1000公里的亚热带海洋岛。由父岛、母岛等30多个大小岛屿组成，海域中有座头鲸出没。岛上栖息着小笠原狐蝠等多种特动植物，并于2011年6月被列入世界自然遗产名录。

16. 富士箱根伊豆

指定日期：1936年2月1日

被列入世界文化遗产名录的富士山矗立在湖泊与树海的环绕之中，拥有火山群与芦之湖等火口原的箱根地区与其毗邻，伊豆群岛则可尽享群山与海岸交织成的自然景观。南方的海域绵延着各具特点 的伊豆七岛。

17. 中部山岳

指定日期：1934年12月4日

日本最具代表性的山岳公园。白马岳、立山和枪岳等海拔达到3000米级的雄伟高峰绵延相连。夏季，上高地与立山以其壮丽的山岳景观吸引着大批游客。

18. 妙高户隐连山

指定日期：2015年3月27日

公园内矗立着妙高山、饭绳山等火山，以及户隐山、雨饰山等非火山，形成了多样化且密集的山岳景观。野尻湖即为堰塞湖，因发掘出诺氏古菱齿象化石而闻名。而天岩户传说中的户隐神社等亦为公园增添了些许文化趣味。

19. 白山

指定日期：1962年11月12日

由信仰之山——白山及其山麓组成的公园。作为高山植物的宝库，拥有悠久的植物研究历史。公园内广布以山毛榉为主的阔叶林，栖息着日本羚羊等哺乳动物和猛禽类。

20. 南阿尔卑斯

指定日期：1964年6月1日

由3000米级高峰连绵而成的山岳公园。吸引着那些不惧漫长跋涉的登山者。连高海拔处都为浓密的针叶林所覆盖，山巅亦随处可见偃松和高山植物的群落。

21. 伊势志摩

指定日期：1946年11月20日

公园由海岸线曲折、景观优美的志摩半岛和象征日本古老信仰与传统的伊势神宫组成。神宫的深山作为神宫林受到保护，密布着栲树、日本柳杉与赤松等天然森林。

22. 吉野熊野

指定日期：1936年2月1日

公园由纪伊半岛中央的山岳地带和贯穿其中的熊野川溪谷及海岸地区组成。以樱花和古迹著称的吉野山、修验道道场大峰山脉以及著名的熊野三山都在此。整个区域被茂密的森林覆盖。

23. 山阴海岸

指定日期：1963年7月15日

位于近畿与中国地方的日本海沿岸，全长约75公里的海岸公园。公园内拥有如海蚀门、海蚀穴等多样的海岸景观，与清澈透明的海水相映成趣。在鸟取沙丘沙漠般的景观中，还能见到独特的植物。

24. 瀬户内海

指定日期：1934年3月16日

该公园分布于由约1000座岛屿组成的瀬户内海。岛屿宛如交错重叠般浮在平静的海面上。其特色在于，白沙青松的海滨、梯田与传统村落等人与自然和谐共存的美好风景。

25. 大山隐岐

指定日期：1936年2月1日

公园由日本中国地方的最高峰——大山、有着广阔的高原牧场的蒜山、由180座大小岛屿组成的隐岐诸岛、坐落着出云大社的岛根半岛，以及拥有广袤草原的三瓶山地区所组成。

26. 足折宇和海

指定日期：1972年11月10日

位于日本四国西南部的海洋公园。北部(宇和海)由复杂海岸线与岛屿营造的细腻风景，与南部(足折地区)连绵的断崖所展现出的壮丽景观形成了鲜明对比。黑潮冲刷使得这里拥有着珊瑚等丰富的海底景观。

27. 西海

指定日期：1955年3月16日

由九州西北部的众多岛屿所组成的海洋公园。从平户岛到九十九岛，超过200座岛屿相连形成群岛，其落日余下的美景更是一绝。而漂浮于东中国海的五岛列岛则由152座岛屿组成。

28. 云仙天草

指定日期：1934年3月16日

位于岛原半岛中央的云仙地区是以温泉著称的避暑胜地，因1990年的火山活动而闻名的普贤岳亦坐落于其境内。广布于其南边的天草诸岛是由120座大小岛屿组成的风景名胜區。

29. 阿苏九重

指定日期：1934年12月4日

火山与草原交织的公园。由形成巨大的破火山口地形的阿苏地区，及穹状火山连绵起伏的九重地区组成。山坡上广阔的草原是通过策略烧除和放牧等方式人为维护形成的。栖息着许多特有的动植物。

30. 雾岛锦江湾

指定日期：1934年3月16日

雾岛地区聚集了20多座火山，不仅可以看到火口湖及喷气现象，还可以尽享丰富的温泉资源。锦江湾地区由始良破火山口及其南缘的樱岛、亚热带植物繁茂的佐多岬，以及拥有复式火山开闻岳的指宿地区组成。是一座以火山活动造就的景观为特色的公园。

31. 屋久岛

指定日期：2012年3月16日

于1993年12月被列入世界自然遗产名录，以从海岸到九州最高峰宫之浦岳(1,936米)的植被垂直分布，以及包含树龄超过1,000年的屋久杉在内的原始天然森林而闻名。

32. 奄美群岛

指定日期：2017年3月7日

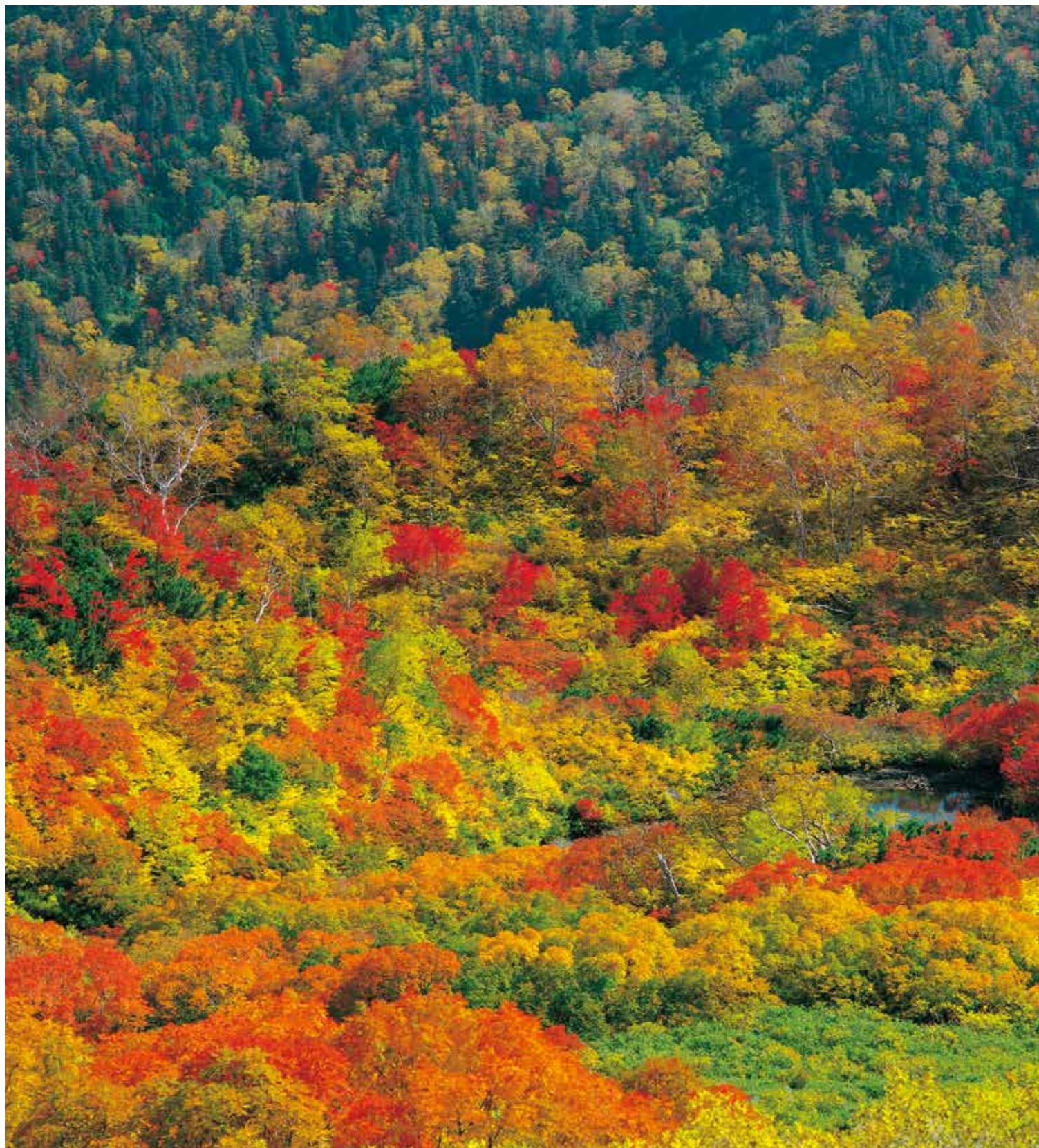
公园由坐落在九州与冲绳之间的8座有人居住的岛屿组成。这里的亚热带常绿阔叶林集中分布着奄美黑兔等丰富的特有/珍稀动植物，还拥有位于世界最北端的珊瑚礁，以及红树林和滩涂等多样化的自然环境。

33. 山原

指定日期：2016年9月15日

“山原”意为“山脉连绵、森林广布的地区”。遍布亚热带常绿阔叶林，岛屿的地质历史反映着琉球列岛的形成过程，是山原秧鸡等丰富的特有/珍稀动植物的栖息繁衍之地。





邮编 100-8975 东京都千代田区霞关1-2-2 中央合同庁舎5号館

环境省官网:<https://www.env.go.jp>

国立公园官网:<https://www.env.go.jp/park/>

© Ministry of the Environment

本手册使用再生纸制作。
2025年3月 发行

封面: 春/从河口湖畔远眺的富士山
封底: 秋/遍布红叶的大雪山

(摄影: 森田敏隆)