

1. 利尻禮文佐呂別

面積：24,166ha

2個島嶼與濕原構成的日本最北之國立公園。聳立於海上的利尻岳，禮文島的斷崖之高山植物群落，佐呂別原野的濕原及砂丘林等，可享受多樣的景觀。

2. 知床

面積：38,636ha

殘存於知床半島的原生自然之公園。存在著棕熊，虎頭海雕，北海獅等多樣的野生動物。海域於冬天則被流冰封鎖。2005年7月已登記為世界自然遺產。

3. 阿寒

面積：90,481ha

森林、湖泊與火山的公園。以球藻知名的阿寒湖為主，3個火山口湖與圍繞在四面針葉樹林等令人贊不絕口的美麗景觀。多種鳥類的棲息地。各地有溫泉湧出。

4. 釧路濕原

面積：28,7881ha

日本最大的濕原。約有200種植物生長，也是丹頂鶴、遠東哲羅魚等稀有動物的棲息地。蛇行於濕原內的釧路川中，盛行獨木舟之旅。

5. 大雪山

面積：226,764ha

北海道的屋頂，大雪山脈構成的日本最大的國立公園。超過2000m的山上散佈著濕原與高山植物群落，秋天的紅葉最為精采。

6. 支笏洞爺

面積：99,473ha

洞爺湖，支笏湖兩個火山口湖以及羊蹄山，有珠山等活火山構成之公園。有定山溪，登別等著名的溫泉地、可享受各色的探勝遊。

7. 十和田八幡平

面積：85,551ha

代表日本溪流美的十和田湖・奧入瀨，闊葉樹的樹海以及八幡平的高山植物群落等地區所構成。散在著自古以來傳統的溫泉療養場。

8. 陸中海岸

面積：12,212ha

本州東北沿岸長達約180km的海岸公園。壯觀的大段崖被稱為海上阿爾卑斯。也是黑尾鷗，大水雞鳥等海鳥的繁殖地。

9. 磐梯朝日

面積：186,389ha

以山岳信仰著名的出羽三山為始，朝日・飯豐連峰，磐梯山與湖沼群等，優美的山、森林、湖泊。多數的山毛櫸林，也是日本羚羊，亞洲黑熊等的棲地。

10. 日光

面積：114,908ha

擁有歷史的建築日光東照宮、山上避暑地中禪寺湖畔等多樣面貌的公園。距離首都圈近容易抵達。

11. 尾瀨

面積：37,200ha

可以觀賞到尾瀨之原與田代山山頂的代表性濕地景觀、及燧之岳和會津駒之岳的大白檜曾、山毛櫸及獄華等代表性森林景觀。

12. 上信越高原

面積：188,046ha

關東的分水嶺相連的山脈與高原的公園。包括以大岩壁知名的谷川岳及火山活動的頻繁的淺間山等。眾多滑雪場、溫泉，多數人的以休閒、休養為目的探訪此地。

13. 秩父多摩甲斐

面積：126,259ha

多數古老地層的山，可見到山毛櫸、日本鐵杉、八甲田冷杉等自然林，為浸流在首都圈平野部的河川之源流區域，茂密的森林及溪谷是都會人們的最佳之休閒場所。

14. 小笠原

面積：6,629ha

東京南方約1000km的亞熱帶海洋島。由父島、母島等大大小小30多個島嶼所構成，海域上偶有座頭鯨來訪。如小笠原大蝙蝠等固有的動植物相當多。2011年6月，被登錄為世界自然遺產。

15. 富士箱根伊豆

面積：121,695ha

由湖泊、樹海所圍繞之富士山，擁有火山群及火口原與湖泊的箱根，享有山脈與海岸的自然之伊豆半島，南方的海面上散佈著各有獨特個性的伊豆七島。

16. 中部山岳

面積：174,323ha

代表日本的山岳公園。白馬岳、立山、槍之岳等3000m級的急峻高峰，峰峰相連。夏季多數的人為上高地與立山上的雄大之山岳景觀許來探訪。

17. 白山

面積：49,900ha※

信仰之山白山及其山麓所組成的公園。為高山植物的寶庫，植物研究的歷史也很悠久。廣大的山毛櫸為主的闊葉樹林，棲息著日本羚羊等哺乳類及猛禽類。

※2012年5月以後（暫定）

18. 南阿爾卑斯

面積：35,752ha

3000m級的山群所組成的山岳公園。對登山者而言是個無需在意長距離登山路的公園。厚重的針葉樹森林直到高標高處，山頂可見偃松等高山植物等群落。

19. 伊勢志摩

面積：55,544ha

由複雜的海岸線般的優美景觀所形成的志摩半島與日本自古以來的信仰及傳統的象徵之地伊勢神宮所構成。神宮的內山作保護的神宮林為被椎樹、杉樹、赤松等自然林很多。

20. 吉野熊野

面積：59,793ha

紀伊半島中央的山岳地帶及貫穿其中的熊野川溪谷，及海岸所構成的公園。擁有櫻花與史跡的吉野山，為修驗道道場大峯山脈、熊野三山最為著名。全區域都覆蓋著濃密的森林。

21. 山陰海岸

面積：8,783ha

近畿、中國地方的日本海沿岸約75km長的海岸公園。洞門，洞窟等多變化的海岸與透明的海水構成優美的景色。鳥取砂丘上的砂漠景般的景觀，亦可看見獨特的植物。

22. 瀨戶內海

面積：66,934ha

散佈於瀨戶內海上的約3000座島嶼所形成的公園。平穩的海上相互重疊般的島嶼。白砂青松的海濱邊、梯田及傳統集落等人類生活與自然結為一體的風貌，是此地的特徵。

23. 大山隱岐

面積：35,053ha

中國地方最高峰大山、高原上有廣大牧野的蒜山、大小180座島嶼與集合而成的隱岐諸島、擁有出雲大社的島根半島、遼闊的草原的三瓶山一帶所構成的公園。

24. 足摺宇和海

面積：11,345ha

四國西南部的海上公園。複雜的海岸線與島嶼形成北部（宇和海）纖細的風景，南部（足摺地域）延延不斷的斷崖形成豪壯的景觀，相互對照。黑潮沖刷而成的珊瑚等海中景觀也相當多。

25. 西海

面積：24,646ha

九州西北部島與所形成的海上公園。平戶島到九十九島之間相續的超過200座島嶼所形成的多島海，知名的夕陽的美景。由分布於東海上五島列島的250座以上的島嶼構成。

