世界の国一覧(196か国)と首都

外務省の数え方(日本が承認している195か国+日本)。国名・首都は外務省の表記。2026年10月確認。

国名	首都	英語名
アジア(22か国)		
日本	東京	Japan
インド	ニューデリー	India
インドネシア	ジャカルタ	Indonesia
カンボジア	プノンペン	Cambodia
シンガポール	(都市国家)	Singapore
スリランカ	スリ・ジャヤワルダナプラ・コッテ	Sri Lanka
タイ	バンコク	Thailand
韓国	ソウル	South Korea
中国	北京	China
ネパール	カトマンズ	Nepal
パキスタン	イスラマバード	Pakistan
バングラデシュ	ダッカ	Bangladesh
東ティモール	ディリ	Timor-Leste
フィリピン	マニラ	Philippines
ブータン	ティンプー	Bhutan
ブルネイ	バンダル・スリ・ブガワン	Brunei
ベトナム	ハノイ	Vietnam
マレーシア	クアラルンプール	Malaysia
ミャンマー	ネーピードー	Myanmar
モルディブ	マレ	Maldives
モンゴル	ウランバートル	Mongolia
ラオス	ビエンチャン	Laos
大洋州(16か国)		
オーストラリア	キャンベラ	Australia
キリバス	タラワ	Kiribati
クック諸島	アバルア	Cook Islands
サモア	アピア	Samoa
ソロモン諸島	ホニアラ	Solomon Islands
ツバル	フナフティ	Tuvalu
トンガ	ヌクアロファ	Tonga
ナウル	ヤレン	Nauru
ニウエ	アロフィ	Niue
ニュージーランド	ウェリントン	New Zealand

motenashio.com

世界の国一覧(196か国)と首都

外務省の数え方(日本が承認している195か国+日本)。国名・首都は外務省の表記。2026年10月確認。

国名	首都	英語名
バヌアツ	ポートビラ	Vanuatu
パプアニューギニア	ポートモレスビー	Papua New Guinea
パラオ	マルキョク	Palau
フィジー	スバ	Fiji
マーシャル	マジュロ	Marshall Islands
ミクロネシア	パリキール	Micronesia

北米(2か国)

米国	ワシントンD.C.	United States
カナダ	オタワ	Canada

中南米(33か国)

アルゼンチン	ブエノスアイレス	Argentina
アンティグア・バーブーダ	セントジョンズ	Antigua and Barbuda
ウルグアイ	モンテビデオ	Uruguay
エクアドル	キト	Ecuador
エルサルバドル	サンサルバドル	El Salvador
ガイアナ	ジョージタウン	Guyana
キューバ	ハバナ	Cuba
グアテマラ	グアテマラ市	Guatemala
グレナダ	セントジョージズ	Grenada
コスタリカ	サンホセ	Costa Rica
コロンビア	ボゴタ	Colombia
ジャマイカ	キングストン	Jamaica
スリナム	パラマリボ	Suriname
セントビンセントおよびグレナディーン諸島	キングスタウン	Saint Vincent and the Grenadines
セントクリストファー・ネービス	バセテール	Saint Kitts and Nevis
セントルシア	カストリーズ	Saint Lucia
チリ	サンティアゴ	Chile
ドミニカ国	ロゾー	Dominica
ドミニカ共和国	サントドミンゴ	Dominican Republic
トリニダード・トバゴ	ポート・オブ・スペイン	Trinidad and Tobago
ニカラグア	マナグア	Nicaragua
ハイチ	ポルトープランス	Haiti
パナマ	パナマシティー	Panama
バハマ	ナッソー	Bahamas

motenashio.com

世界の国一覧(196か国)と首都

外務省の数え方(日本が承認している195か国+日本)。国名・首都は外務省の表記。2026年10月確認。

国名	首都	英語名
パラグアイ	アスンシオン	Paraguay
バルバドス	ブリッジタウン	Barbados
ブラジル	ブラジリア	Brazil
ベネズエラ	カラカス	Venezuela
ベリーズ	ベルモパン	Belize
ペルー	リマ	Peru
ボリビア	ラパス	Bolivia
ホンジュラス	テグシガルパ	Honduras
メキシコ	メキシコシティ	Mexico

欧州(54か国)

アイスランド	レイキャビク	Iceland
アイルランド	ダブリン	Ireland
アゼルバイジャン	バクー	Azerbaijan
アルバニア	ティラナ	Albania
アルメニア	エレバン	Armenia
アンドラ	アンドラ・ラ・ベリャ	Andorra
イタリア	ローマ	Italy
ウクライナ	キーウ	Ukraine
ウズベキスタン	タシケント	Uzbekistan
英国	ロンドン	United Kingdom
エストニア	タリン	Estonia
オーストリア	ウィーン	Austria
オランダ	アムステルダム	Netherlands
カザフスタン	アスタナ	Kazakhstan
北マケドニア	スコピエ	North Macedonia
キプロス	ニコシア	Cyprus
ギリシャ	アテネ	Greece
キルギス	ビシュケク	Kyrgyzstan
クロアチア	ザグレブ	Croatia
コソボ	プリシュティナ	Kosovo
サンマリノ	サンマリノ	San Marino
ジョージア	トビリシ	Georgia
スイス	ベルン	Switzerland
スウェーデン	ストックホルム	Sweden

motenashio.com

世界の国一覧(196か国)と首都

外務省の数え方(日本が承認している195か国+日本)。国名・首都は外務省の表記。2026年10月確認。

国名	首都	英語名
スペイン	マドリード	Spain
スロバキア	ブラチスラバ	Slovakia
スロベニア	リュブリャナ	Slovenia
セルビア	ベオグラード	Serbia
タジキスタン	ドゥシャンベ	Tajikistan
チェコ	プラハ	Czechia
デンマーク	コペンハーゲン	Denmark
ドイツ	ベルリン	Germany
トルクメニスタン	アシガバット	Turkmenistan
ノルウェー	オスロ	Norway
バチカン	(都市国家)	Vatican
ハンガリー	ブダペスト	Hungary
フィンランド	ヘルシンキ	Finland
フランス	パリ	France
ブルガリア	ソフィア	Bulgaria
ベラルーシ	ミンスク	Belarus
ベルギー	ブリュッセル	Belgium
ポーランド	ワルシャワ	Poland
ボスニア・ヘルツェゴビナ	サラエボ	Bosnia and Herzegovina
ポルトガル	リスボン	Portugal
マルタ	バレッタ	Malta
モナコ	(都市国家)	Monaco
モルドバ	キシナウ	Moldova
モンテネグロ	ポドゴリツァ	Montenegro
ラトビア	リーガ	Latvia
リヒテンシュタイン	ファドゥーツ	Liechtenstein
リトアニア	ビリニュス	Lithuania
ルーマニア	ブカレスト	Romania
ルクセンブルク	ルクセンブルク	Luxembourg
ロシア	モスクワ	Russia

中東(15か国)

アフガニスタン	カブール	Afghanistan
アラブ首長国連邦	アブダビ	United Arab Emirates
イエメン	サヌア	Yemen

motenashio.com

世界の国一覧(196か国)と首都

外務省の数え方(日本が承認している195か国+日本)。国名・首都は外務省の表記。2026年10月確認。

国名	首都	英語名
イスラエル	エルサレム※	Israel
イラク	バグダッド	Iraq
イラン	テヘラン	Iran
オマーン	マスカット	Oman
カタール	ドーハ	Qatar
クウェート	クウェート	Kuwait
サウジアラビア	リヤド	Saudi Arabia
シリア	ダマスカス	Syria
トルコ	アンカラ	Türkiye
バーレーン	マナーマ	Bahrain
ヨルダン	アンマン	Jordan
レバノン	ベイルート	Lebanon

アフリカ(54か国)

アルジェリア	アルジェ	Algeria
アンゴラ	ルアンダ	Angola
ウガンダ	カンパラ	Uganda
エジプト	カイロ	Egypt
エスワティニ	ムババーネ	Eswatini
エチオピア	アディスアベバ	Ethiopia
エリトリア	アスマラ	Eritrea
ガーナ	アクラ	Ghana
カーボベルデ	プライア	Cabo Verde
ガボン	リーブルビル	Gabon
カメルーン	ヤウンデ	Cameroon
ガンビア	バンジュール	Gambia
ギニア	コナクリ	Guinea
ギニアビサウ	ビサウ	Guinea-Bissau
ケニア	ナイロビ	Kenya
コートジボワール	ヤムスクロ	Côte d'Ivoire
コモロ	モロニ	Comoros
コンゴ共和国	ブラザビル	Republic of the Congo
コンゴ民主共和国	キンシャサ	Democratic Republic of the Congo
サントメ・プリンシペ	サントメ	São Tomé and Príncipe
ザンビア	ルサカ	Zambia

motenashio.com

世界の国一覧(196か国)と首都

外務省の数え方(日本が承認している195か国+日本)。国名・首都は外務省の表記。2026年10月確認。

国名	首都	英語名
シエラレオネ	フリータウン	Sierra Leone
ジブチ	ジブチ	Djibouti
ジンバブエ	ハラレ	Zimbabwe
スーダン	ハルツーム	Sudan
セーシェル	ビクトリア	Seychelles
赤道ギニア	シウダ・デ・ラ・パス	Equatorial Guinea
セネガル	ダカール	Senegal
ソマリア	モガディシュ	Somalia
タンザニア	ドドマ	Tanzania
チャド	ウンジャメナ	Chad
中央アフリカ	バンギ	Central African Republic
チュニジア	チュニス	Tunisia
トーゴ	ロメ	Togo
ナイジェリア	アブジャ	Nigeria
ナミビア	ウィントフック	Namibia
ニジェール	ニアメ	Niger
ブルキナファソ	ワガドゥグ	Burkina Faso
ブルンジ	ギテガ	Burundi
ベナン	ポルトノボ	Benin
ボツワナ	ハボローネ	Botswana
マダガスカル	アンタナナリボ	Madagascar
マラウイ	リロングウェ	Malawi
マリ	バマコ	Mali
南アフリカ	プレトリア	South Africa
南スーダン	ジュバ	South Sudan
モザンビーク	マプト	Mozambique
モーリシャス	ポートルイス	Mauritius
モーリタニア	ヌアクショット	Mauritania
モロッコ	ラバト	Morocco
リビア	トリポリ	Libya
リベリア	モンロビア	Liberia
ルワンダ	キガリ	Rwanda
レソト	マセル	Lesotho

※エルサレムを首都とすることは、日本を含め国際社会の大多数には認められていません(外務省)。
首都の「市」「県」は省いて書いています。首都がいくつかある国などの説明は、記事の備考をご覧ください。

motenashio.com