

| SNo | 名称と正式名称 | 現地語の名称と正式名称 | 首都 | 人口 | 面積 |
|-----|-----------------------|--|--|-------------|--|
| 1 | オーストラリア オーストラリア連邦 | 英語: Australia — Commonwealth of Australia | キャンベラ 英語: Canberra | 21,766,711人 | 7,741,220 km ² (2,988,902 sq mi) |
| 2 | フィジー フィジー共和国 | 英語: Fiji — Republic of Fiji フィジー語: Viti — Matanitu ko Viti | スバ 英語: Suva フィジー語: Suva | 883,125人 | 18,274 km ² (7,056 sq mi) |
| 3 | キリバス キリバス共和国 | 英語: Kiribati — Republic of Kiribati キリバス語: Kiribati — Ribaberiki Kiribati | タラワ 英語: Tarawa バイリキ 英語: Bairiki | 100,743人 | 811 km ² (313 sq mi) |
| 4 | マーシャル諸島 マーシャル諸島共和国 | 英語: Marshall Islands — Republic of the Marshall Islands マーシャル語: Aelōn in Maje | マジュロ 英語: Majuro | 67,182人 | 181 km ² (70 sq mi) |
| 5 | ミクロネシア連邦 / ミクロネシア | 英語: Federated States of Micronesia | パリキール 英語: Palikir | 106,836人 | 702 km ² (271 sq mi) |
| | ナウル | 英語: Nauru — Republic of Nauru | 公式な首都は | | |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|--|---|------------|--|
| 6 | ナウル共和国 | ナウル語: Naoero | 存在しない 官庁はヤレンにある | 9,322人 | 21 km ² (8 sq mi) |
| 7 | ニュージーランド | 英語: New Zealand マオリ語: Aotearoa | ウェリントン 英語: Wellington | 4,290,347人 | 267,710 km ² (103,363 sq mi) |
| 8 | パラオ パラオ共和国 | 英語: Palau — Republic of Palau パラオ語: Belau — Beluu er a Belau | マルキョク 英語: Melekeok パラオ語: Melekeok | 20,956人 | 459 km ² (177 sq mi) |
| 9 | パプア・ニューギニア パプア・ニューギニア独立国 | 英語: Papua New Guinea — Independent State of Papua New Guinea トク・ピシン: Papua Niugini — Independen Stet bilong Papua Niugini | ポート・モレスビー 英語: Port Moresby | 6,187,591人 | 462,840 km ² (178,704 sq mi) |
| 10 | サモア サモア独立国 | 英語: Samoa — Independent State of Samoa サモア語: Samoa — Malo Sa 'oloto Tuto'atasi o Samoa | アピア 英語: Apia サモア語: Apia | 193,161人 | 2,831 km ² (1,093 sq mi) |

| | | | | | |
|----|-----------------|--|--|----------|--|
| 11 | ソロモン諸島 | 英語: Solomon Islands | ホニアラ 英語: Honiara | 571,890人 | 28,896 km ² (11,157 sq mi) |
| 12 | トンガ トンガ王国 | 英語: Tonga — Kingdom of Tonga トンガ語: Tonga — Pule'anga Tonga | ヌクアロファ 英語: Nuku'alofa トンガ語: Nuku'alofa | 105,916人 | 747 km ² (288 sq mi) |
| 13 | ツバル | 英語: Tuvalu ツバル語: Tuvalu | フナフティ 英語: Funafuti | 10,544人 | 26 km ² (10 sq mi) |
| 14 | バヌアツ バヌアツ共和国 | ビスラマ語: Vanuatu — Ripablik blong Vanuatu 英語: Vanuatu — Republic of Vanuatu フランス語: Vanuatu — République de Vanuatu | ポートビラ ビスラマ語: Port Vila 英語: Port Vila フランス語: Port-Vila | 224,564人 | 12,189 km ² (4,706 sq mi) |

| SNo | 名称と正式名称 | 所属 | 現地語の名称と正式名称 | 首都 | 人口 | 面積 |
|-----|---------|----|-------------|----|----|----|
| 属領 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---------------------|---|------|---------|---------------------------------------|
| 1 | アメリカン・サモア アメリカ領サモア | アメリカ合衆国の海外領土 | 英語: American Samoa — Territory of American Samoa サモア語: Amerika Sāmoa | パゴパゴ | 67,242人 | 199 km ² (77 sq mi) |
| 2 | アシュモア・カルティエ諸島 オーストラリア領アシュモア・カルティエ諸島 | オーストラリアのテリトリー | 英語: Ashmore and Cartier Islands | 無人 | 無人 | 5 km ² (2 sq mi) |
| 3 | ベーカー島 | 合衆国領有小離島 | 英語: Baker Island | 無人 | 無人 | 129.1 km ² (49.8 sq mi) |
| 4 | クリップرتون島 | フランスの海外領土 | フランス語: Île Clipperton | 無人 | 無人 | 6 km ² (2 sq mi) |
| 5 | クック諸島 | ニュージーランドと自由連合を結んでいる | 英語: Cook Islands ラロトンガ語: Kūki 'Āirani | アバルア | 11,124人 | 236 km ² (91 sq mi) |
| 6 | コーラル・シー諸島 オーストラリア領コーラル・シー諸島 | オーストラリアのテリトリー | 英語: Coral Sea Islands — Coral Sea Islands Territory | 無人 | 無人 | < 3 km ² (1 sq mi) |
| | フランス領ポリネシア | | フランス語: Polynésie française | | | |

| | | | | | | |
|----|---------------------------|---------------------|--|------------|----------|--|
| 7 | フランス領ポリネシア | フランスの海外領土 | — Pays d'outre-mer de la Polynesie Francaise | パペーテ | 294,935人 | 4,167 km ² (1,609 sq mi) |
| 8 | グアム アメリカ領グアム | アメリカ合衆国の海外領土 | 英語: Guam — Territory of Guam チャモロ語: Guahan | ハガニア / アガナ | 183,286人 | 544 km ² (210 sq mi) |
| 9 | ハウランド島 | 合衆国領有小離島 | 英語: Howland Island | 無人 | 無人 | 138.6 km ² (53.5 sq mi) |
| 10 | ジャーヴィス島 | 合衆国領有小離島 | 英語: Jarvis Island | 無人 | 無人 | 152 km ² (59 sq mi) |
| 11 | ジョンストン島 | 合衆国領有小離島 | 英語: Johnston Atoll | 無人 | 無人 | 276.6 km ² (106.8 sq mi) |
| 12 | キングマン・リーフ | 合衆国領有小離島 | 英語: Kingman Reef | 無人 | 無人 | 1,958.01 km ² (755.99 sq mi) |
| 13 | ミッドウェイ諸島 | 合衆国領有小離島 | 英語: Midway Islands | 無人 | 無人 | 2,355.2 km ² (909.3 sq mi) |
| 14 | ニューカレドニア フランス領ニューカレドニア | フランスの海外領土 | フランス語: Nouvelle-Calédonie — Territoire des Nouvelle-Caledonie et Dependances | ヌーメア | 256,275人 | 18,575 km ² (7,172 sq mi) |
| 15 | ニウエ | ニュージーランドと自由連合を結んでいる | ニウエ語: Niuē 英語: Niue | アロフィ | 1,311 | 260 km ² (100 sq mi) |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------------|---|-------------------------|-------------|------------------------------------|
| 16 | ノーフォーク島 オーストラリア領 ノーフォーク島 | オーストラリアのテリトリー の自治区 | 英語: Norfolk Island — Territory of Norfolk Island ノーフォーク語: Norfolk Ailen | キングストン | 2,169人 | 36 km ² (14 sq mi) |
| 17 | 北マリアナ諸島 北マリアナ諸島米 国自治連邦区 | アメリカ合衆 国の海外領土 | 英語: Northern Mariana Islands — Commonwealth of the Northern Mariana Islands チャモロ語: Islas Mariånas — Sankattan Siha Na Islas Mariånas | サイパン | 46,050 人 | 464 km ² (179 sq mi) |
| 18 | ピトケアン諸島 ピトケアン・ヘン ダーソン・デュ シー及びオエノ諸 島 | イギリスの海 外領土 | 英語: Pitcairn Islands — Pitcairn, Henderson, Ducie and Oeno Islands | アダムスタ ウン | 48人 | 47 km ² (18 sq mi) |
| 19 | トケラウ | ニュージール ランドの属領 | トケラウ語: Tokelau 英語: Tokelau | 岩礁ごとに 管理上の中 心地がある | 1,384人 | 12 km ² (5 sq mi) |
| 20 | ウェーク島 | 合衆国領有小 離島 | 英語: Wake Island | 無人 | 無人 | 6.5 km ² (2.5 sq mi) |
| 21 | ウォリス・フツナ ウォリス・フツナ 諸島 | フランスの海 外領土 | フランス語: Wallis et Futuna — Territoire des Iles Wallis et Futuna | マタウトウ | 15,398 人 | 142 km ² (55 sq mi) |

他のフォーマットをご覧ください：www.downloadexcelfiles.com

[元のソース](#)