

表記:左から 山名 標高 花名 都道府県

関東・甲信越

| | | | | |
|----|------------------|-------|-----------|-------------|
| 1 | 高尾山 たかおさん | 599m | フクジュソウ | 東京都 |
| 2 | 大楠山 おおぐすやま | 241m | フユノハナワラビ | 神奈川県 |
| 3 | 御前山 ごぜんやま | 1405m | カタクリ | 東京都 |
| 4 | 三頭山 みとうさん | 1531m | ハシリドコロ | 東京都 |
| 5 | 幕山 まくやま | 625m | タツナミソウ | 神奈川県 |
| 6 | 武甲山 ぶこうさん | 1304m | セツブンソウ | 埼玉県 |
| 7 | 高鈴山 たかすずやま | 623m | センブリ | 茨城県 |
| 8 | 天城山 あまぎさん | 1405m | ヒメシャラ | 静岡県 |
| 9 | 三筋山 みすじやま | 812m | ホソバコガク | 静岡県 |
| 10 | 大山 おおやま | 1252m | ウラシマソウ | 神奈川県 |
| 11 | 川苔山 かわのりやま | 1363m | アズマイチゲ | 東京都 |
| 12 | 雲取山 くもとりやま | 2017m | フシグロセンノウ | 東京都 埼玉県 山梨県 |
| 13 | 地藏岳 じぞうだけ | 1673m | アツモリソウ | 群馬県 |
| 14 | 黒檜山 くろびさん | 1827m | クサタチバナ | 群馬県 |
| 15 | 至仏山 しぶつさん | 2228m | アズマギク | 群馬県 |
| 16 | 大岳山 おおだけさん | 1266m | イワウチワ | 東京都 |
| 17 | 高水山 たかみずさん | 759m | ツルリンドウ | 東京都 |
| 18 | 鶏頂山 けいちようざん | 1756m | ショウジョウバカマ | 栃木県 |
| 19 | 大菩薩峠 だいぼさつとうげ | 1897m | ギンバイソウ | 山梨県 |
| 20 | 御岳山 みたけさん | 929m | オケラ | 東京都 |
| 21 | 生藤山 しょうとうさん | 990m | ホタルカズラ | 東京都 神奈川県 |
| 22 | 石割山 いしわれやま | 1143m | オオバギボウシ | 山梨県 |

東北

| | | | | |
|----|------------------|-------|------------|-------------|
| 23 | 尾瀬沼 おぜぬま | 1410m | ギョウジャニンニク | 福島県 群馬県 |
| 24 | 八幡平 はちまんたい | 1613m | イソツツジ | 秋田県 岩手県 |
| 25 | 大滝根山 おおたきねやま | 1192m | シロヤシオ | 福島県 |
| 26 | 鎌倉岳 かまくらだけ | 967m | コバノトネリコ | 福島県 |
| 27 | 早池峰山 はやちねざん | 1917m | チシマコザクラ | 岩手県 |
| 28 | 田代山 たしろやま | 1971m | キンコウカ | 福島県 |
| 29 | 鳥海山 ちようかいざん | 2236m | チョウカイフスマ | 秋田県 山形県 |
| 30 | 月山 がつざん | 1984m | ウズラバクサンチドリ | 山形県 |
| 31 | 羽黒山 はぐろざん | 414m | ミヤマヨメナ | 山形県 |
| 32 | 栗駒山 くりこまやま | 1627m | ヒナザクラ | 宮城県 秋田県 岩手県 |
| 33 | 安達太良山 あんだたらやま | 1699m | ツリガネツツジ | 福島県 |
| 34 | 五葉山 ごようざん | 1351m | ミネザクラ | 岩手県 |

北海道

| | | | | |
|----|------------------|-------|----------|-----|
| 35 | 利尻山 りしりざん | 1721m | シコタンハコベ | 北海道 |
| 36 | 礼文岳 れぶんだけ | 490m | レブンソウ | 北海道 |
| 37 | 余市岳 よいちだけ | 1488m | エゾカンゾウ | 北海道 |
| 38 | 夕張岳 ゆうはりだけ | 1668m | ユウバリソウ | 北海道 |
| 39 | 大千軒岳 だいせんげんだけ | 1072m | サルメンエビネ | 北海道 |
| 40 | 斜里岳 しゃりだけ | 1547m | タカネナデシコ | 北海道 |
| 41 | 大雪山 だいせつざん | 2291m | イワウメ | 北海道 |
| 42 | アポイ岳 あぽいだけ | 811m | アポイマンテマ | 北海道 |
| 43 | 富良野岳 ふらのだけ | 1912m | ハクサンイチゲ | 北海道 |
| 44 | 十勝岳 としかだけ | 2077m | イワブクロ | 北海道 |
| 45 | 沼ノ平 ぬまのたいら | 1450m | サンカヨウ | 北海道 |
| 46 | 羅臼岳 らうすだけ | 1660m | チシマツガザクラ | 北海道 |
| 47 | 樽前山 たるまえざん | 1041m | ウラジロタデ | 北海道 |
| 48 | 雌阿寒岳 めあかんだけ | 1499m | メアカンフスマ | 北海道 |
| 49 | 空沼岳 そらぬまだけ | 1251m | オクトリカブト | 北海道 |
| 50 | 雨竜沼 うりゅうぬま | 840m | ヒオウギアヤメ | 北海道 |

甲信越・東海・北陸

| | | | | |
|----|-------------------|-------|-----------|---------|
| 51 | 国師ヶ岳 こくしがたけ | 2592m | クモイコザクラ | 長野県 山梨県 |
| 52 | 葦毛湿原 いもうしつげん | 63m | シラタマホシクサ | 愛知県 |
| 53 | 金峰山 きんぶざん | 2599m | シャクナゲ | 長野県 山梨県 |
| 54 | 白山 はくさん | 2702m | ミネズオウ | 石川県 岐阜県 |
| 55 | 立山 たてやま | 3015m | イワイチョウ | 富山県 |
| 56 | 薬師岳 やくしだけ | 2926m | キバナシャクナゲ | 富山県 |
| 57 | 黒部五郎岳 くろべごろうだけ | 2840m | チングルマ | 富山県 岐阜県 |
| 58 | 五色ヶ原 ごしきがはら | 2490m | クロユリ | 富山県 |
| 59 | 弓折岳 ゆみおりだけ | 2592m | ムシトリスミレ | 岐阜県 |
| 60 | 双六岳 すごろくだけ | 2860m | コバイケイソウ | 岐阜県 富山県 |
| 61 | 仙丈ヶ岳 せんじょうがたけ | 3033m | シナノナデシコ | 長野県 山梨県 |
| 62 | 根子岳 ねこだけ | 2207m | ウメバチソウ | 長野県 |
| 63 | 苗場山 なえぼざん | 2145m | ツルコケモモ | 新潟県 長野県 |
| 64 | 霧ノ塔 きりのとう | 1994m | トキソウ | 新潟県 |
| 65 | 守屋山 もりやざん | 1650m | ザゼンソウ | 長野県 |
| 66 | 黒斑山 くろふやま | 2404m | ヒメシャジン | 群馬県 長野県 |
| 67 | 浅間山 あさまやま | 2568m | ムラサキ | 群馬県 長野県 |
| 68 | 槍ヶ岳 やりがたけ | 3180m | トウヤクリンドウ | 長野県 岐阜県 |
| 69 | 白馬岳 しろまだけ | 2932m | コマクサ | 長野県 富山県 |
| 70 | 木曾駒ヶ岳 きそこまがたけ | 2956m | ヒメスユキソウ | 長野県 |
| 71 | 御嶽山 おんたけざん | 3067m | リンネソウ | 長野県 岐阜県 |
| 72 | 西穂高岳 にしほたかだけ | 2909m | センジュガンピ | 長野県 岐阜県 |
| 73 | 戸隠山 とかくしやま | 1904m | クリンソウ | 長野県 |
| 74 | 火打山 ひうちやま | 2462m | ハクサンコザクラ | 新潟県 |
| 75 | 縞枯山 しまかれやま | 2403m | オオバグサ | 長野県 |
| 76 | 爺ヶ岳 じいがたけ | 2607m | カライトソウ | 富山県 長野県 |
| 77 | 鹿島槍ヶ岳 かしまやりがたけ | 2889m | タカネツメクサ | 富山県 長野県 |
| 78 | 五頭山 ごずざん | 912m | オオイワカガミ | 新潟県 |
| 79 | 高峰山 たかみねざん | 2106m | コウリンカ | 長野県 |
| 80 | 霧ヶ峰 きりがみね | 1925m | ヤナギラン | 長野県 |
| 81 | 志賀高原 しがこうげん | 2036m | イブキジャコウソウ | 長野県 |
| 82 | 浜石岳 はまいしだけ | 707m | ヤマユリ | 静岡県 |

近畿

| | | | | |
|----|--------------------|-------|----------|---------|
| 83 | 三上山 みかみやま | 432m | イワナシ | 滋賀県 |
| 84 | 藤原岳 ふじわらだけ | 1140m | アワコバイモ | 三重県 滋賀県 |
| 85 | 霊仙山 りょうせんざん | 1083m | ヒロハノアマナ | 滋賀県 |
| 86 | 二上山 にじようざん | 517m | テイショウソウ | 奈良県 大阪府 |
| 87 | 大和葛城山 やまとかつらぎざん | 959m | ミヤマラッキョウ | 奈良県 大阪府 |
| 88 | 愛宕山 あたごやま | 924m | オタカラコウ | 京都府 |
| 89 | 御池岳 おいけだけ | 1247m | ヤマエンゴサク | 滋賀県 |
| 90 | 大台ヶ原山 おおだいがはらやま | 1695m | イナモリソウ | 奈良県 三重県 |

中国・四国

| | | | | |
|----|-------------------|-------|-----------|---------|
| 91 | 大山 だいせん | 1709m | ダイセンクワガタ | 鳥取県 |
| 92 | 天狗高原 てんぐこうげん | 1484m | ユキモチソウ | 高知県 愛媛県 |
| 93 | 東赤石山 ひがしあかいしやま | 1706m | コイチョウラン | 愛媛県 |
| 94 | 横倉山 よこくらやま | 793m | オオバノトンボソウ | 高知県 |
| 95 | 石鎚山 いしづちやま | 1982m | キレンゲショウマ | 愛媛県 |
| 96 | 丸笹山 まるささやま | 1712m | ワチガイソウ | 徳島県 |
| 97 | 剣山 つるぎざん | 1955m | クリンユキフデ | 徳島県 |

九州

| | | | | |
|-----|---------------|-------|--------|----------|
| 98 | 霧島山 きりしまやま | 1700m | マイヅルソウ | 宮崎県 鹿児島県 |
| 99 | 久住山 くじゅうざん | 1787m | ツクシフウロ | 大分県 |
| 100 | 祖母山 そぼざん | 1756m | カキラン | 宮崎県 大分県 |