

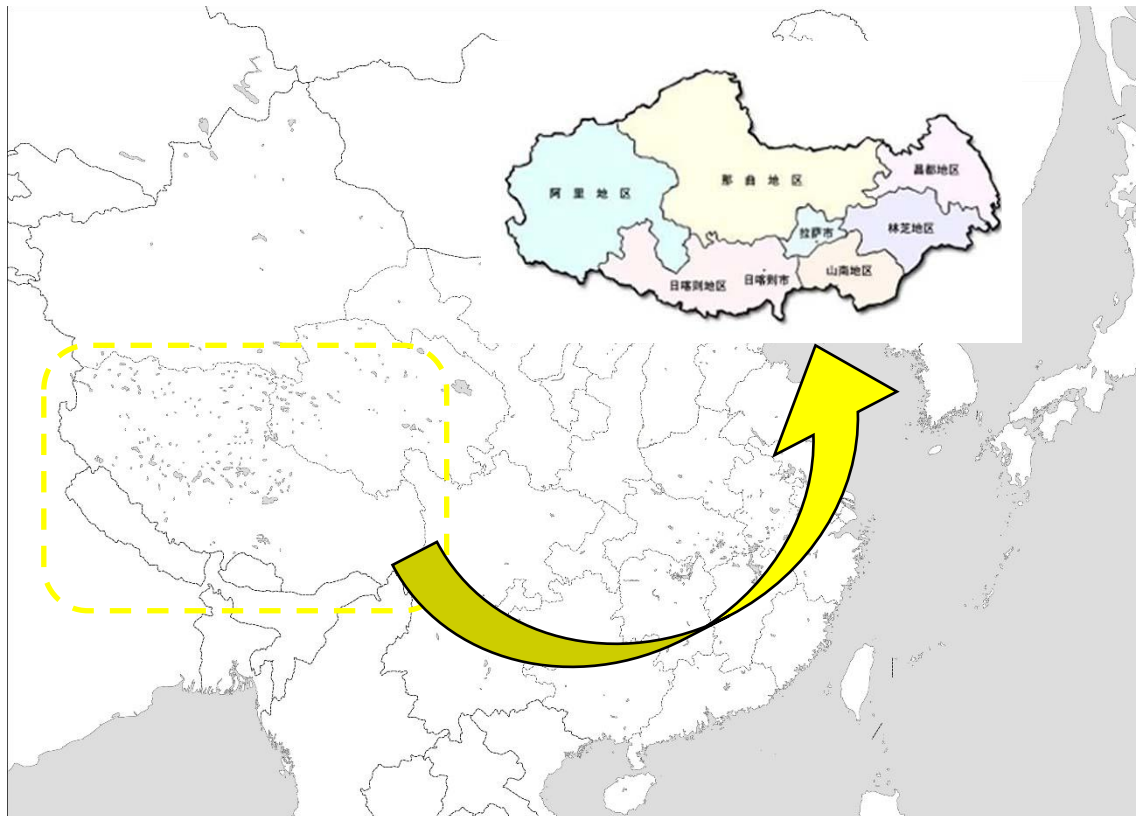
チベット自治区の概況 2025年

もくじ

(1) 基本データ.....	- 1 -
(2) 経済概況（2024年時点）.....	- 3 -
(3) その他情報.....	- 6 -
(4) チベット自治区指導者の略歴.....	- 8 -

(1) 基本データ

◆チベット自治区について¹



首府	拉萨（ラサ）市 <略称は「藏」>
面積	120万 2,800 km ²
常住人口	370万人(2024 年末時点)
行政区	地級市：6、地区：1、県級：74
書記	王君正（おう・くんせい） ※略歴は後述
自治区主席	嘎瑪澤登 ※略歴は後述

¹ 地図出所：<https://www.abysse.co.jp/china-map/chinaesemap/chinamap13.html>
その他のデータは、西藏自治区人民政府「西藏概況」
https://www.xizang.gov.cn/rsxz/qqjj/201812/t20181221_34484.html、
「チベット統計年鑑 2025」を参照

<地理・気候>

チベット高原を含む広大な高原が広がり、南はヒマラヤ山脈、北には崑崙山脈といった世界有数の高峰を擁する山系に囲まれており、平均海拔 4,000 メートル以上に位置する。地形は北西部が高く、南東部が低いという特徴がある。首府のラサ市でも海拔 3,650 メートルであり、高地性の気候で酸素も薄い。北部は標高の高い山岳部で植生も乏しく、牧畜が中心である。一方、チベット高原より南側は海拔 1,200 メートルと低く、降雨量も多い。気候は日差しが強く、日照時間が長い。気温は比較的低いが高寒差も大きく、毎年 10 月から翌年 4 月が乾季、5 月から 9 月が雨季にあたり、冬から春にかけては乾燥して強風の日が多い。

<歴史>

中央アジアの遊牧民族である羌族などが定住したこととの関連が指摘されている。7 世紀にチベット高原を統一した吐蕃（トバン）王朝が都をラサに定め、周辺国と覇を競った。多くの民族が交わる中でチベット語による仏教経典の編集などが進み、やがてチベット仏教が広く信仰されるようになった。13 世紀にはモンゴル帝国の支配下に入ったが、元朝の衰退とともにパクモドゥパ政権がチベットの実権を握った。その後も有力者間の内乱が続き、時の支配者が明への朝貢外交を続ける中で、17 世紀半ばにダライ・ラマ政権が成立した。1645 年にはダライ・ラマ 5 世がポタラ宮の建設を始め、1695 年に完成した。その後はダライ・ラマ政権を支えたグシ・ハン一族が、清朝によるチベット高原への関与強化の中で衰退していった。20 世紀初頭に清朝が崩壊すると、ダライ・ラマ政権は独立の動きを強めた。ソ連の南下を警戒した英国がチベットを支援するものの、内乱による混乱が続いた。

1951 年、中国人民解放軍のチベット侵攻を受け、チベット政府の使節団が「十七か条協定」に署名した。この協定はチベットを中国の一地方と位置づけつつも、民族自治・現行制度の維持・宗教の尊重などを約束するものであった。1956 年に勃発した反乱は 1959 年のチベット動乱へと発展し、中国は軍事的鎮圧を図った。同年、ダライ・ラマ 14 世はインドへ亡命し、チベット亡命政府が発足した。一方、1965 年 9 月にはチベット自治区の正式成立が宣言された。

(2) 経済概況 (2024 年時点) ²

項目	チベット自治区 ※カッコ内は前年比
域内総生産 (GRP)	2,764.94 億元 (+6.3%) 第 1 次産業 : 247.52 億元 (+11.5%) 第 2 次産業 : 1,016.07 億元 (+8.2%) 第 3 次産業 : 1,501.35 億元 (+4.5%)
1 人当たり GRP	75,237 元 (+5.4%)
平均可処分所得	都市住民 : 55,444 元 (+6.8%) 農村住民 : 21,578 元 (+8.3%)
実質外資利用額	発表なし
輸出入総額	126 億 7,154 万元 (+15.4%) 輸出総額 : 113 億 2,387 万元 (+15.3%) 輸入総額 : 13 億 4,766 万元 (+16.9%)
貨物取扱量	170 億 4,100 万トンキロ ³ (+3.7%)
旅客輸送量	143 億 7,100 万人キロ (+16.4%)

◆交通インフラ

鉄道 : 青藏鉄路・・・2006 年に全線開通した。青海省西寧市からチベット自治区ラサ市までを結ぶ鉄道路線。路線総延長は 1,956 キロメートルに及ぶ。西寧市からゴルムド市 814 キロメートルを 1950 年代から 80 年代にかけて第 1 期工事として整備し、その後はゴルムドからラサまで 1,142 キロメートルの区間を第 2 期工事として 20 余年かけて完成させた。2006 年 7 月より、北京・上海・広州・成都・蘭州の各都市からラサへの観光列車がそれぞれ運航を開始している。最高地点は海拔 5,072 メートルで、物流の手段として活躍するのみならず、雄大な景色を楽しむ世界的にも知られる鉄道路線となっている。

² チベット自治区人民政府のサイトと「チベット統計年鑑 2024、2025」、および「2024 年西藏自治区国民経済と社会発展」などを基に作成

³ 物流用語。トンキロとは、貨物の輸送量を表す単位のこと、貨物の重量 (トン数) にそれぞれの貨物の輸送距離 (キロメートル) を乗じて算出する。

道路：新藏公路（G219）⁴・・・新疆ウイグル自治区カシュガル地区・カルギリクからチベット自治区のラサを結ぶ道路。全長 2143 キロメートルで、5,000 メートル以上の高山を 5 カ所、氷雪に覆われる峠を 16 カ所、44 の河川を超えるという世界で最も標高が高く、険しいと言われる道路。

青藏公路⁵・・・青海省西寧市とチベット自治区を結ぶ道路で、平均海拔は 4,500 メートル。全長は 782 キロメートルで、うちチベット自治区内の区間は 544 キロメートル。チベットを支える物流の動脈であり、1950 年に人民解放軍が建設を開始し、54 年に開通。2003 年には改修工事が行われている。

川藏公路⁶・・・国道 318 号線（上海市—チベット自治区樟木鎮）のうち、四川省成都市からチベット自治区ラサ市を結ぶ全長 4,561 キロメートルの道路。

空港：ラサクンガ国際空港（LXA 拉萨贡嘎国际机场）⁷・・・地名をとってゴンカル空港とも呼ばれる。高高原空港（海拔 3,569.5 メートル）に分類され、ラサ市中心部からは約 85 キロメートル離れている。ボーイング 747 などの中～大型機の運用が可能で、ネパールのカトマンズ・ポカラ、シンガポールのチャンギを結ぶ国際線のほか、国内 9 社との定期便が運行されている。

チャムドバンダ空港（BPX 昌都邦达机场）⁸・・・1978 年に開港し、1995 年に民間航空業務が開始した。高高原空港（海拔 4,334 メートル）に分類され、世界第 2 位の高地にある。空気が薄く、飛行に支障が出ることから滑走路は 4,500 メートルと世界最長を誇る。国内 7 路線を開設し、6 都市に就航している。

ニンティメンリン空港（LZY 林芝米林机场）⁹・・・チベット自治区最南部に位置

⁴ チベット自治区交通運輸庁「新藏公路简介」

https://jtt.xizang.gov.cn/xxgk/fdzdgknr/jggk/jtgk/201611/t20161130_233600.html

⁵ チベット自治区交通運輸庁「青藏公路简介」

https://jtt.xizang.gov.cn/xxgk/fdzdgknr/jggk/jtgk/201611/t20161130_233603.html

⁶ チベット自治区交通運輸庁「川藏公路简介」

https://jtt.xizang.gov.cn/xxgk/fdzdgknr/jggk/jtgk/201611/t20161130_233602.html

⁷ 百度百科「拉萨贡嘎国际机场」

<https://baike.baidu.com/item/%E6%8B%89%E8%90%A8%E8%B4%A1%E5%98%8E%E5%9B%BD%E9%99%85%E6%9C%BA%E5%9C%BA/3192355>

⁸ 百度百科「昌都邦达机场」

<https://baike.baidu.com/item/%E6%98%8C%E9%83%BD%E9%82%A6%E8%BE%BE%E6%9C%BA%E5%9C%BA/1401436#reference-1>

⁹ 百度百科「林芝米林机场」

する空港で、天候の変化が激しい4,000メートル級の山地に囲まれた峡谷で離着陸するため、世界で最も飛行が難しい空港と言われる。1年のうちで飛行に適した天気は僅か100日程度であり、離着陸は午前中のみに限られている。北京や成都など10都市に就航している。

ガリグンサ空港（NGQ 阿里昆莎机场）¹⁰・・・チベット自治区西端にある軍民両用の空港で、2010年に開港。インド・パキスタンとの国境に近い地域にあり、中型機の離着陸が可能。民用では、ラサと結ぶ路線が主力で、6都市に就航している。

◆日系企業の進出状況

日系企業の進出は確認できない。2024年末時点で香港・マカオ・台湾の企業が3社、外資企業は3社登記がある。また、資産の合計はそれぞれ、香港・マカオ・台湾の企業が42億9,604万元、外資企業は12億218.9万元である¹¹。

◆チベット自治区に本社がある中国の有名企業¹²

<西藏冰川>

海拔5,100メートルのチベット高原を水源とした天然水のメーカー。ミネラルウォーターを中国全土に出荷している。

<華宝香精 HUABAO>

1996年に香港の華宝国際株式グループが設立したタバコフレーバー、食品用フレーバーなどを生産するメーカー。

<海思科 Haisco>

2000年に設立した製薬会社で、麻酔・鎮痛、経静脈栄養、腫瘍性悪心・嘔吐抑制に関する分野を中心に、研究開発・生産・販売を行う。

<https://baike.baidu.com/item/%E6%9E%97%E8%8A%9D%E7%B1%B3%E6%9E%97%E6%9C%BA%E5%9C%BA/5322902>

¹⁰ 百度百科「阿里昆莎机场」

<https://baike.baidu.com/item/%E9%98%BF%E9%87%8C%E6%98%86%E8%8E%8E%E6%9C%BA%E5%9C%BA/5470072>

¹¹ 「チベット統計年鑑 2025」より作成。

¹² 中国各地のご当地ブランドを選出するサイトのチベット十大ブランドページより抜粋。

https://www.cnpp.cn/china/list_3334.html

(3) その他情報

1. 日本の友好都市・姉妹都市

日本の地方自治体と姉妹都市提携を結ぶチベット自治区内の都市はなし。

2. チベット自治区の名所

ポタラ宮（布達拉宮）

ラサ市の中心にあるチベット自治区の世界遺産。7世紀にチベット高原を統一した吐蕃（トルファン）王朝が都をラサに定め、王宮を設けたのが始まり。17世紀にダライ・ラマ5世が現在の建築物の造作をはじめ、半世紀かけて完成させた。海拔 3700メートルにある巨大宮殿はチベットの歴史や文化、宗教的な特色を持つことから「高原の明珠」とも呼ばれる。1994年に世界文化遺産に登録された。

大昭寺

チベット仏教の寺院で、ラサでは最も有名なお寺。市の中心部にあり、1350年の歴史を持つという。最初期の寺の名称が「惹薩」と呼ばれたことから、ラサ（拉薩）の地名の語源となった。ポタラ宮の世界遺産登録により、チベット仏教の関連施設という位置づけで同寺も遺産として登録されている。

納木錯湖（ナムツ湖）

ラサから北に約 250 キロ、青唐古拉山のふもとにあり、チベット自治区第 2 の湖で、中国では三番目の大きさを誇る淡水湖。また、世界で最も高い位置にある淡水湖でもある。長方形に近く、東西 7 キロ、南北 3 キロで湖水面積は 1920 平方キロメートル。人の手の入らない大自然の中にある湖は、その透明度の高さはもちろんのこと、四季折々に見せる姿に旅人は圧倒されるという。ただし、険しい山岳地帯で天候の急変や積雪などの障害も多く、その湖にたどり着くには大変な労力がある。

ナムチャ・バルワ（南迦巴瓦峰）

海拔 7782 メートルで世界 28 位の高峰。チベット仏教の最古の聖典の聖地とされ「チベッ

トの父」とも呼ばれる。雅魯藏布大峽谷といわれる観光名所から望むことができる。

ツアンダ土林（札達土林）

ガリ地区のツアンダ県にある独特の地形。土林は、古代の大きな湖が造山運動により隆起し、湖底の堆積層が現れたもの。

3. チベット自治区の名物料理

チベットは高地のため、食材が豊富でないこともあり、調理方法は比較的単純である。植生の関係から野菜や果物なども限られている。肉類はヤクや羊、ヤギであり、それらから作られる生乳、バター、チーズなどの乳製品も主食である。また、宗教的な理由から、馬やロバ、犬、鳥類、魚類、甲殻類、貝類なども食べることはない。

糌粑（ツアンパ）

麦を焦がして固めたもの。チベットの主食で、大麦の一種であるハダカオオムギを粉末状にし、ジャ（バター茶）を少量加えて団子状にして蒸して作る。

八列（パレ）

要はパンのこと。中にヤクの肉やチーズを詰めるなど地域によってバリエーションも豊富。見た目もホットケーキのような円形のものもある。

酥油茶（スーヨウチャ）

バター茶のこと。ヤクの乳を原料にバターを作り、岩塩と混ぜ合わせる。スープのような味わい。

(4) チベット自治区指導者の略歴

王君正（おう・くんせい）書記¹³

生年月 　　： 1963年5月
出身地 　　： 山東省臨沂市
最終学歴 　： 山東大学科学社会主義専攻 人民大学科学社会主義修士
民族 　　　： 漢族

1987年共産党入党

<主な略歴>

労働部分口庁、雲南省分口庁処長級秘書、昆明市官渡区委員会書記、昆明市副書記組織部長、同宣伝部長、麗江市市長、書記、湖北省副省長、襄陽市書記、吉林省長春市書記、新疆ウイグル自治区常務委員、新疆生産建設兵団党書記（正部長級）、中国新建集団董事長などを経て現職。

嘎瑪澤登 自治区主席¹⁴

生年月 　　： 1967年12月
出身地 　　： チベット自治区昌都市
最終学歴 　： 四川大学公共管理学院 公共管理専攻 公共管理学修士
民族 　　　： チベット族

1992年共産党入党

<主な略歴>

チベット自治区人民政府副秘書長、同自治区民政庁党組書記・庁長、文化観光部科学技術教育司司長、チベット自治区党委常務委員、自治区人民政府常務副主席・党組副書記などを経て現職。チベット自治区党委副書記、自治区人民政府党組書記を兼任。

¹³ 百度百科「王君正」

<https://baike.baidu.com/item/%E7%8E%8B%E5%90%9B%E6%AD%A3/38834>

¹⁴ 百度百科「嘎瑪澤登」

<https://baike.baidu.com/item/%E5%98%8E%E7%8E%9B%E6%B3%BD%E7%99%BB/208065>