武陵山区主要包括：

**重庆市渝东南地区**的“一区五县”:黔江区、酉阳土家族苗族自治县、秀山土家族苗族自治县、彭水土家族苗族自治县、石柱土家族自治县、武隆县、丰都县；

**湖北省恩施土家族苗族自治州所辖**:恩施、利川、建始、巴东、宣恩、咸丰、来凤、鹤峰八个县市；湖北省宜昌市所辖:长阳土家族自治县、五峰土家族自治县、秭归县；

**湖南省的湘西州所辖县市为**：吉首市、泸溪县、凤凰县、花垣县、保靖县、古丈县、永顺县、龙山县；

**湖南省张家界市辖区县为：**永定、武陵源两区和慈利、桑植两县；湖南省常德市部分区县为：石门县；

**湖南省怀化市所辖县市区为：**沅陵县、辰溪县、溆浦县、麻阳苗族自治县、新晃侗族自治县、芷江侗族自治县、鹤城区、中方县、洪江市、洪江区、会同县、靖州苗族侗族自治县、通道侗族自治县；

**湖南省邵阳市所辖县(市)：**隆回县、新邵县、洞口县、邵阳县、武冈市、绥宁县、城步县、新宁县；

**湖南省娄底市所辖县（市）**：冷水江市，新化县，涟源市；

**湖南省益阳市所辖县**：安化县；贵州的铜仁区县为：碧江区、万山区、玉屏侗族自治县、松桃苗族自治县、印江土家族苗族自治县、沿河土家族自治县、思南县、江口县、石阡县、德江县；

**贵州省遵义市所辖县：**正安县、道真县、务川县、湄潭县、凤冈县、余庆县。