

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022)					
Município	Extensão Territorial (Km²)	População Geral	Masculino	Feminino	IDH (2010)
Nilópolis	19,393	146.774	68.474	78.300	0,753
São João de Meriti	35,216	440.962	208.571	232.391	0,719
Mesquita	41,169	167.127	78.328	88.799	0,737
Ponto Real	50,892	20.373	9.859	10.514	0,713
Iguaba Grande	50,977	27.920	13.178	14.742	0,761
Armação dos Búzios	70,977	40.006	19.776	20.230	0,728
Queimados	75,927	140.523	67.025	73.498	0,680
Macuco	78,364	5.415	2.624	2.791	0,703
Belford Roxo	78,985	483.087	231.344	251.743	0,684
Japeri	81,697	96.289	49.450	46.839	0,659
Pinheiral	82,254	24.298	11.700	12.598	0,715
Aperibé	94,542	11.034	5.348	5.686	0,692
Mendes	95,324	17.502	8.243	9.259	0,736
Comendador Levy Gasparian	108,639	8.741	4.196	4.545	0,685
Areal	110,724	11.828	5.791	6.037	0,684
Cordeiro	113,048	20.783	9.833	10.950	0,729
Niterói	133,757	481.749	220.680	261.069	0,837
Engenheiro Paulo de Frontin	139,381	12.242	5.830	6.412	0,722
Tanguá	143,007	31.086	15.135	15.951	0,654
Aralá do Cabo	152,106	30.986	14.878	16.108	0,733
Volta Redonda	182,105	261.563	122.844	138.719	0,771
Paracambi	190,949	41.375	19.925	21.450	0,720
Varre-Sai	201,938	10.207	5.224	4.983	0,659
São José do Vale do Rio Preto	220,178	22.080	10.887	11.193	0,66
Rio das Ostras	228,004	156.491	74.853	81.638	0,773
Itaiaia	241,035	30.908	14.962	15.946	0,737
São Gonçalo	248,160	896.744	421.444	475.300	0,739
São José de Ubaí	249,688	7.070	3.467	3.603	0,652
Laje do Muriaé	253,530	7.336	3.604	3.732	0,668
Seropédica	265,189	80.596	38.865	41.731	0,713
Itaguaí	282,606	116.841	57.005	59.836	0,715
Quatis	284,826	13.682	6.555	7.127	0,690
Miguel Pereira	287,933	26.582	12.515	14.067	0,745
Itaiva	291,193	14.073	6.826	7.247	0,688
Porciúncula	291,847	17.288	8.553	8.735	0,697
Miracema	303,270	26.881	12.947	13.934	0,713
Carapebus	304,885	13.847	6.946	6.901	0,713
Carmo	305,749	17.198	8.341	8.857	0,696
Paty do Alferes	314,341	29.619	14.301	15.318	0,671
Três Rios	322,843	78.346	37.062	41.284	0,725
São Pedro da Aldeia	332,488	104.029	50.381	53.648	0,712
Conceição de Macabu	338,260	21.104	10.384	10.720	0,712
Saquarema	352,130	89.559	43.397	46.162	0,709
Guapimirim	358,443	51.696	25.135	26.561	0,698
Maricá	361,572	197.277	102.442	94.835	0,765
Mangaratiba	367,606	41.220	20.257	20.963	0,753
Duas Barras	379,619	10.980	5.414	5.566	0,659
Bom Jardim	382,430	28.102	13.867	14.235	0,66
Natividade	387,073	15.074	7.311	7.763	0,730
Magé	390,775	228.127	110.374	117.753	0,709
São Sebastião do Alto	397,214	7.750	3.820	3.930	0,646
Sumidouro	413,407	15.206	7.741	7.465	0,611
Cabo Frio	413,449	222.161	106.482	115.679	0,735
Itaboraí	429,961	224.267	107.683	116.584	0,693
Itaocara	433,182	22.919	11.070	11.849	0,713
São João da Barra	452,396	36.573	17.817	18.756	0,671
Rio Bonito	459,458	56.276	27.177	29.099	0,710
Casimiro de Abreu	462,918	46.110	22.173	23.937	0,726
Duque de Caxias	467,319	808.161	384.174	423.987	0,711
Rio das Flores	478,783	8.954	4.323	4.631	0,680
Piraí	490,255	27.474	13.243	14.231	0,708
Nova Iguaçu	520,581	785.867	373.517	412.350	0,713
Cardoso Moreira	522,596	12.958	6.362	6.596	0,648
Vassouras	536,073	33.976	15.957	18.019	0,714
Sapucaia	540,673	17.729	8.715	9.014	0,675
Barra Mansa	547,133	169.894	80.569	89.325	0,729
Cambuci	558,281	14.616	7.265	7.351	0,691

Paraíba do Sul	571.118	42.063	19.787	22.276	0,702
Barra do Pirai	584.610	92.883	43.559	49.324	0,733
Trajano de Moraes	591.151	10.302	5.198	5.104	0,667
Bom Jesus do Itabapoana	596.659	35.173	16.861	18.312	0,732
Santo Antônio de Pádua	603.633	41.325	20.037	21.288	0,718
Aranuama	638.276	129.671	61.702	67.969	0,718
Quissamã	719.643	22.393	10.861	11.532	0,704
Cantagalo	747.210	19.390	9.452	9.938	0,709
Teresópolis	773.338	165.123	78.469	86.654	0,730
Petrópolis	791.144	278.881	131.079	147.802	0,745
Santa Maria Madalena	810.963	10.232	5.130	5.102	0,688
Angra dos Reis	813.420	167.434	81.672	85.762	0,724
Rio Claro	846.797	17.401	8.518	8.883	0,683
Paraty	924.296	45.243	22.353	22.890	0,693
Nova Friburgo	935.429	189.939	90.786	99.153	0,745
Silva Jardim	937.755	21.352	10.542	10.810	0,654
Cachoeiras de Macacu	954.749	56.943	27.847	29.096	0,700
São Fidélis	1.034.833	38.961	19.225	19.736	0,691
Resende	1.099.336	129.612	62.320	67.292	0,768
Itaperuna	1.106.694	101.041	48.726	52.315	0,730
São Francisco de Itabapoana	1.118.037	45.059	22.407	22.652	0,639
Rio de Janeiro	1.200.329	6.211.223	2.882.579	3.328.644	0,799
Macaé	1.216.989	246.391	119.123	127.268	0,764
Valença	1.300.767	68.088	32.154	35.934	0,738
Campos dos Goytacazes	4.032.487	483.540	230.456	253.084	0,716