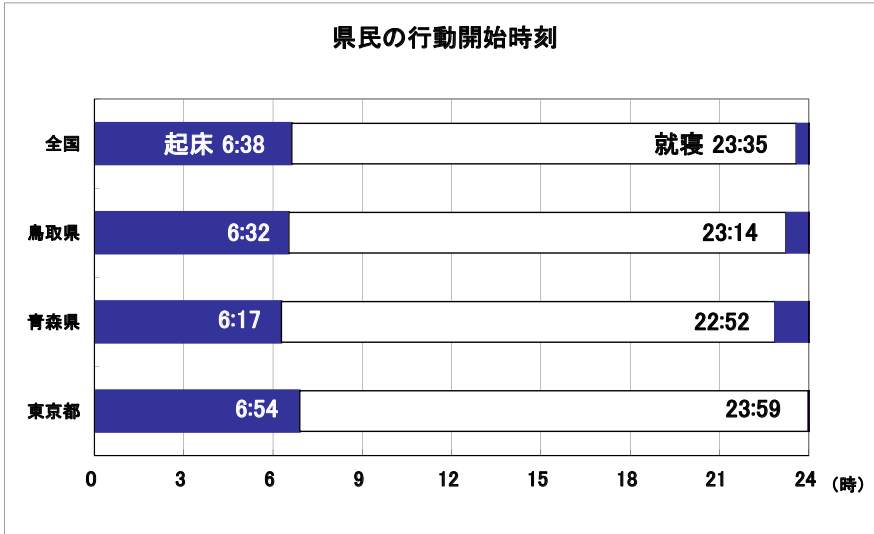


起床と就寝の時刻を比べてみれば



資料出所：総務省「平成23年社会生活基本調査」

社会生活基本調査は、国民の生活行動を時刻で調査しており、その結果からは、国民の生活の様子が詳細に分かります。

仕事を持つ人について、鳥取県を全国の値と比べてみると、「起床」は6時32分で6分早く、「就寝」は23時14分で21分早くなっています。

動き出しが最も早いのが青森県で、「起床」は6時17分で21分、「就寝」は22時52分で43分、それぞれ全国より早くなっています。逆に、動き出しが最も遅いのが東京都で、「起床」は6時54分で16分、「就寝」は23時59分で24分、それぞれ全国より遅くなっており、地域によって、生活時間帯に違いがあるのが分かります。