

睡眠時間たっぷり！？ランキング		
順位	都道府県名	時間.分
	全国平均	7.40
1	秋田県	8.02
2	青森県	7.59
3	山形県	7.56
4	岩手県	7.54
5	島根県	7.53
5	宮崎県	7.53
7	高知県	7.52
8	北海道	7.51
9	福島県	7.50
10	新潟県	7.48
10	鹿児島県	7.48
12	福井県	7.47
12	長野県	7.47
14	宮城県	7.46
14	和歌山県	7.46
16	鳥取県	7.45
16	佐賀県	7.45
16	大分県	7.45
19	富山県	7.44
19	山梨県	7.44
19	熊本県	7.44
22	滋賀県	7.43
22	徳島県	7.43
24	栃木県	7.42
24	群馬県	7.42
24	石川県	7.42
24	広島県	7.42
28	岐阜県	7.41
28	香川県	7.41
28	愛媛県	7.41
28	沖縄県	7.41
32	三重県	7.40
32	京都府	7.40
32	岡山県	7.40
32	山口県	7.40
36	福岡県	7.39
37	静岡県	7.38
37	長崎県	7.38
39	茨城県	7.37
40	大阪府	7.36
41	東京都	7.35
41	愛知県	7.35
41	兵庫県	7.35
41	奈良県	7.35
45	神奈川県	7.33
46	千葉県	7.32
47	埼玉県	7.31

1日当たりの睡眠時間
(10歳以上、土日を含む週全体の平均)

早起き！？ランキング		
順位	都道府県名	平均時刻
	全国平均	6:32
1	岩手県	6:17
2	青森県	6:18
2	静岡県	6:18
4	富山県	6:19
4	岐阜県	6:19
6	秋田県	6:20
6	福島県	6:20
6	栃木県	6:20
9	石川県	6:22
10	新潟県	6:23
10	福井県	6:23
10	香川県	6:23
10	鹿児島県	6:23
14	山形県	6:24
15	宮城県	6:25
15	茨城県	6:25
15	千葉県	6:25
15	長野県	6:25
15	鳥取県	6:25
15	熊本県	6:25
15	大分県	6:25
15	宮崎県	6:25
23	北海道	6:26
24	群馬県	6:27
24	埼玉県	6:27
24	岡山県	6:27
27	山梨県	6:28
27	島根県	6:28
27	長崎県	6:28
30	山口県	6:29
30	高知県	6:29
32	愛知県	6:30
33	神奈川県	6:32
34	三重県	6:33
34	滋賀県	6:33
34	奈良県	6:33
34	徳島県	6:33
34	佐賀県	6:33
39	和歌山県	6:35
39	広島県	6:35
41	兵庫県	6:36
41	福岡県	6:36
41	沖縄県	6:36
44	愛媛県	6:40
45	大阪府	6:46
46	東京都	6:47
47	京都府	6:52

平日における平均起床時刻
(10歳以上)
※起床時刻…0時以降、12時前に始まり、60分を超えて続く最初の睡眠の終了時刻