

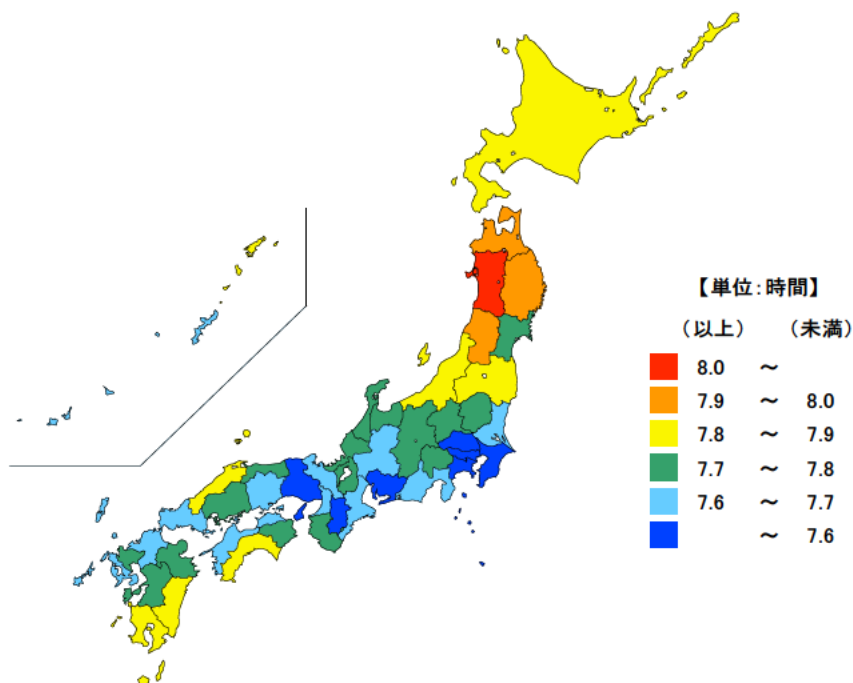
# 120 睡眠及び食事の平均時間

## ● 睡眠の平均時間

平成28年

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	7.67	
秋 田 県	8.03	1
青 森 県	7.98	2
山 形 県	7.93	3
岩 手 県	7.90	4
島 根 県	7.88	5
宮 崎 県	7.88	5
三 重 県	7.67	32
東 京 都	7.58	41
愛 知 県	7.58	41
兵 庫 県	7.58	41
奈 良 県	7.58	41
神 奈 川 県	7.55	45
千 葉 県	7.53	46
埼 玉 県	7.52	47

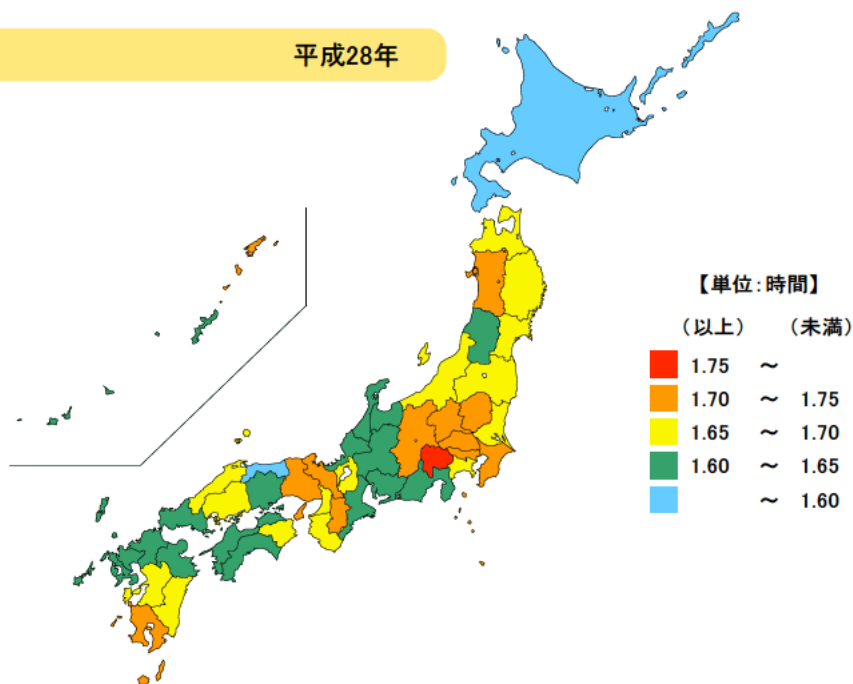


## ● 食事の平均時間

平成28年

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	1.67	
山 梨 県	1.75	1
秋 田 県	1.73	2
埼 玉 県	1.73	2
東 京 都	1.73	2
長 野 県	1.72	5
鹿 児 島 県	1.72	5
三 重 県	1.60	42
岐 阜 県	1.60	42
佐 賀 県	1.60	42
大 分 県	1.60	42
鳥 取 県	1.58	46
北 海 道	1.57	47



平成28年の三重県の週全体の1日平均睡眠時間は7.67時間（7時間40分）で、全国順位は32位、食事時間は1.60時間（1時間36分）で、全国順位は42位となっています。

### 【資料出所】

総務省「社会生活基本調査」

### 【備考】

平均時間は、我が国に住んでいる10歳以上の人について、該当する種類の行動の1日の行動時間（週全体平均）をみたもの。