

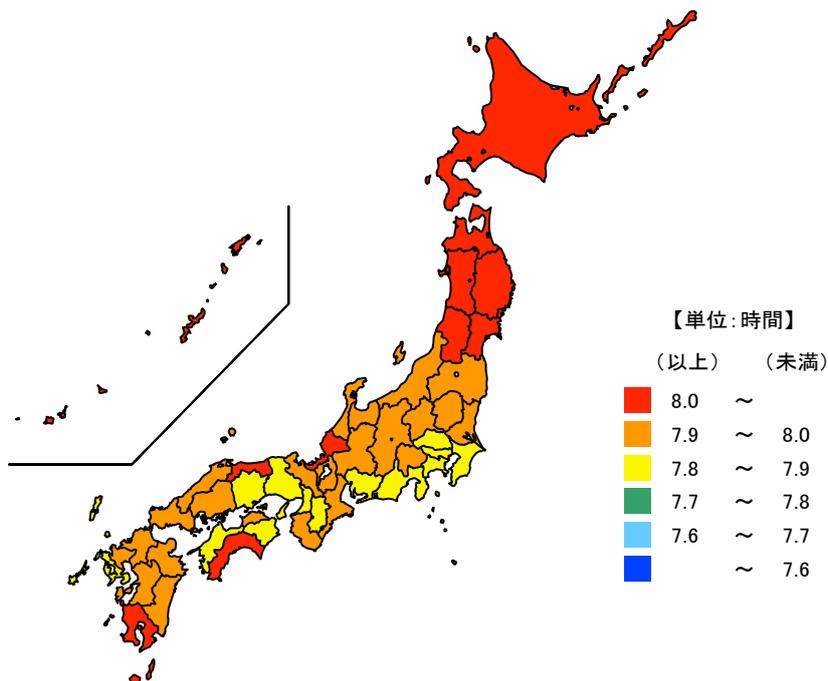
120 睡眠及び食事の平均時間

● 睡眠の平均時間

令和3年

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	7.90	
青 森 県	8.13	1
秋 田 県	8.10	2
鹿 児 島 県	8.08	3
宮 城 県	8.07	4
高 知 県	8.07	4
三 重 県	7.95	21
兵 庫 県	7.83	43
岡 山 県	7.83	43
静 岡 県	7.82	45
東 京 都	7.80	46
神 奈 川 県	7.80	46

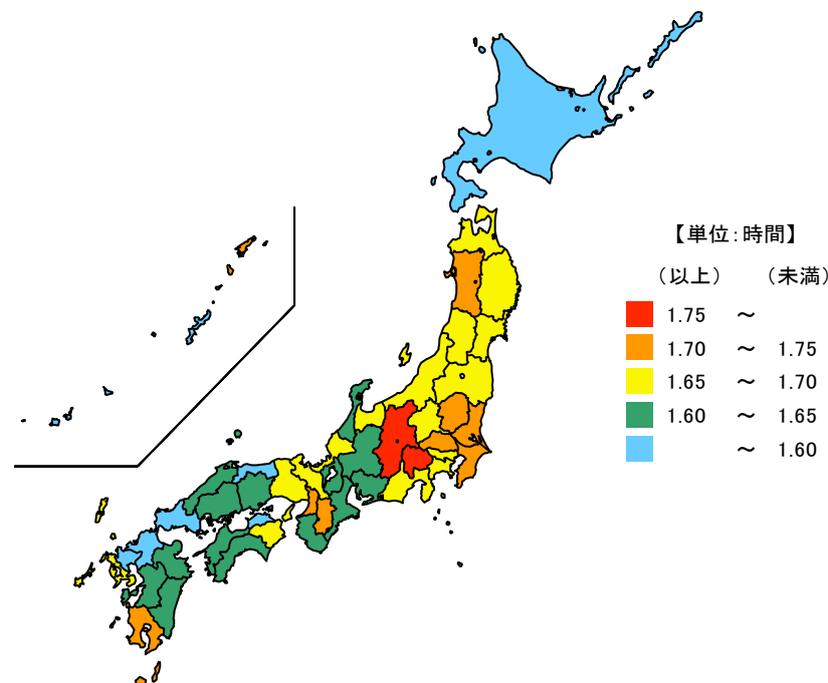


● 食事の平均時間

令和3年

単位：時間

都道府県	値	順位
全 国	1.65	
山 梨 県	1.75	1
長 野 県	1.75	1
秋 田 県	1.73	3
奈 良 県	1.72	4
茨 城 県	1.70	5
栃 木 県	1.70	5
三 重 県	1.63	28
鳥 取 県	1.58	42
山 口 県	1.58	42
福 岡 県	1.58	42
佐 賀 県	1.58	42
北 海 道	1.57	46
香 川 県	1.57	46
沖 縄 県	1.57	46



令和3年の三重県の週全体の1日平均睡眠時間は7.95時間（7時間57分）で、全国順位は21位、食事時間は1.63時間（1時間38分）で、全国順位は28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。