

世界時差一覧表 (2023年2月1日現在)

©TAKAHASHI SHOTEN

都市名または地名	東京(日本)	ソウル(韓国)	シドニー(オーストラリア)	ヌメア(ニューカレドニア)	オークランド(ニュージーランド)	ヌクアロファ(トンガ)	パゴパゴ(米領サモア)	ホノルル(ハワイ)	アンカレジ(アメリカ)	ロサンゼルス(アメリカ)	カルガリ(カナダ)	シカゴ(アメリカ)	ニューヨーク(アメリカ)	アスンシオン(パラグアイ)	サンパウロ(ブラジル)	フェルナンド・デ・ノローニャ(ブラジル)	イトコル・トレ・ミット(グリーンランド)	ロンドン(イギリス)	パリ(フランス)	カイロ(エジプト)	イスタンブール(トルコ)	ドバイ(アラブ首長国連邦)	イスラバード(パキスタン)	ダッカ(バングラデシュ)	バンコク(タイ)	上海(中国)	都市名または地名
時差	0	±0	+1	+2	+3	+4	-20	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-12	-11	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	時差
	0	0	1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
	1	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	
	2	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	
	3	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	
	4	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	
	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	
	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	
	7	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	
	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	
	9	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	
	10	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	11	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	12	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
	13	13	14	15	16	17	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
	15	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	17	17	18	19	20	21	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	18	18	19	20	21	22	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	19	19	20	21	22	23	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	20	20	21	22	23	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	21	21	22	23	0	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	22	22	23	0	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	23	23	0	1	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

(表中の時差は日本時間を0とする／欧州・米国などには夏時間がある／日本から見て□は翌日にあたる部分、□は前日にあたる部分となる) 【使用例】 東京で月曜日午前8時の場合、東京の枠で8とある行を右に見ていくと、ロサンゼルスでは日曜日の午後3時、上海では月曜日の午前7時であることがわかる