

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)	ヌカロファア(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)	カルガリー(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チャ(ブラジル)	イトコルトミット(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)	イスラマバード(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	0	
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	1	
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	2	
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	3	
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	4	
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	5	
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	6	
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	7	
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	8	
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	9	
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	10	
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	11	
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	12	
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	13	
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	14	
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	15	
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	16	
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	17	
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	18	
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	19	
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	20	
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	21	
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	22	
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	23	

(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