サマータイム実施地域のルール

国名または地域		サマータイム時差	サマータイムルール	
			開始	終了
北アメリカ	アメリカ ※1	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
	カナダ ※1	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
	グリーンランド ※1	+1時間	3月 最終日曜 1時（UTC）	10月 最終日曜 1時（UTC）
	サンピエール島	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
	メキシコシティ（メキシコ） ※2	+1時間	4月 第1日曜 2時	10月 最終日曜 2時
	ティファナ（メキシコ） ※2	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
	バハマ	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
	キューバ	+1時間	3月 第2日曜 0時	11月 第1日曜 1時
	タークス・カイコス諸島	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
	ハイチ	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
南アメリカ	ブラジル ※1	+1時間	10月 第3日曜 0時	2月 第3日曜または 第4日曜 0時
	チリ	+1時間	10月 第2土曜 24時	3月 第2土曜 24時
	ウルグアイ	+1時間	10月 第1日曜 2時	3月 第2日曜 2時
	パラグアイ	+1時間	10月 第1日曜 0時	3月 第4日曜 0時
ヨーロッパ	ヨーロッパ各国	+1時間	3月 最終日曜 1時（UTC）	10月 最終日曜 1時（UTC）
	トルコ	+1時間	3月 最終日曜 3時	10月 最終日曜 4時
アジア	アゼルバイジャン	+1時間	3月 最終日曜 4時	10月 最終日曜 5時
	キプロス	+1時間	3月 最終日曜 3時	10月 最終日曜 4時
	シリア	+1時間	3月 最終金曜 0時	10月 最終金曜 0時
	レバノン	+1時間	3月 最終日曜 0時	10月 最終日曜 0時
	イスラエル	+1時間	3月 最終日曜の前の金曜 2時	10月 最終日曜 2時
	ヨルダン	+1時間	3月 最終木曜 24時	10月 最終金曜 1時
	イラン	+1時間	3月22日または21日 0時	9月22日または21日 0時
大西洋	バミューダ諸島	+1時間	3月 第2日曜 2時	11月 第1日曜 2時
	カナリア諸島	+1時間	3月 最終日曜 1時	10月 最終日曜 2時
アフリカ	モロッコ	+1時間	3月 最終日曜 2時	10月 最終日曜 3時
	ナミビア	+1時間	9月 第1日曜 2時	4月 第1日曜 2時
オーストラリア	シドニー ※2	+1時間	10月 第1日曜 2時	4月 第1日曜 3時
	ロード・ハウ島 ※2	+30分	10月 第1日曜 2時	4月 第1日曜 2時
太平洋	ニュージーランド	+1時間	9月 最終日曜 2時	4月 第1日曜 3時
	フィジー	+1時間	10月 第4日曜 2時	1月 第3日曜 2時
	サモア	+1時間	9月 最終日曜 3時	4月 第1日曜 4時
南極	マグマード基地 ※2	+1時間	9月 最終日曜 2時	4月 第1日曜 3時
	アムンゼン・スコット基地 ※2	+1時間	9月 最終日曜 2時	4月 第1日曜 3時
	バーマー基地 ※2	+1時間	10月 第2土曜 24時	3月 第2土曜 24時

※2014年3月現在

※1 一部の地域ではサマータイム未実施です。
※2 複数のサマータイムルールがあります。また一部の地域ではサマータイム未実施です。