

ネット・ゲーム 使用と 生活習慣に関する 実態調査

令和 7 年度研究報告書



目 次

研究報告書	1
付録① 調査票(成人票)	35
付録① 調査票(未成年票)	50

令和6年度 厚生労働省補助事業
依存症に関する調査研究事業

令和6年度ゲーム依存(ゲーム行動症)・ネット依存の全国調査^{1,2}
(課題番号: 202415)

ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査(2024)

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター

研究要旨

本研究は、日本国民におけるインターネットおよびゲーム利用の実態を把握し、依存傾向や利用形態の特徴を明らかにすることを目的として実施した。特に、近年のデジタルメディア環境の変化や低年齢層への普及を踏まえ、2018年度に実施された全国調査との比較も行った。

【目的】インターネットおよびゲームの利用状況、課金行動、依存傾向を全国規模で明らかにし、年齢層・性別による特徴を検討する。また、2018年度調査結果との比較を通じて、若年層における変化や新たな課題を明らかにすることを目的とした。

【方法】全国の10~80歳の日本国籍を有する者から層化二段階抽出法を用いて無作為に選ばれた9,000名を対象に郵送でのアンケート調査を実施した。実施に当たっては久里浜医療センター倫理審査委員会の承認を得た。

【結果】多くの国民が日常的にインターネットを利用しており、動画視聴やSNSなどのサービスが高頻度で使用されていた。ゲーム経験者は約8割を占め、特に若年層で利用率が高かった。依存傾向については、全体ではインターネットの病的使用疑い(DQ)が6.2%、SNSの病的使用疑い(SMDS)が1.8%、ゲーム行動症疑い(GAMES-Test)が3.8%であり、さらに若年層(10~29歳)ではいずれの項目でも割合が高くなかった。2018年度調査と比較するとインターネットの病的使用疑いの者では有意な増加傾向が認められた。ゲーム行動症疑いについては、GAMES-Testでは有意な増加が認められた一方で、もう一つの評価指標であるIGDT-10では、小幅な増加(1.8%→2.4%)がみられたものの、該当者数が少なく、検定力が不十分で、有意な差は確認されなかった。

【結論】インターネットおよびゲームの利用は社会全体に広く定着しており、若年層では依存傾向や長時間利用が増加していることが明らかとなった。スマートフォンやSNSの普及、デジタルメディアへの接觸機会の低年齢化がその一因と考えられる。今後は、年齢に応じた適切な利用教育や、家庭・学校・地域が連携した予防的介入体制の整備が求められる。

1: 現在、「ゲーム依存」「ネット依存」「SNS依存」という用語は正式な診断名として求められていないものの、一般用語として広く普及している言葉であるため、調査対象者が理解しやすいように調査名や調査内容の説明では上記の用語を使用している。

2: 本報告書内では「ゲーム行動症」「インターネットの病的使用」「SNSの病的使用」の用語を用いている。

A. 研究目的

ゲーム障害(ゲーム行動症)が、国際疾病分類第11版(ICD-11)に収載された。疫学調査では、ゲーム行動症の有病率の推計値は、2009～2019年に実施された53篇の調査のメタ解析により、全世界の有病率は3.05% (信頼区間: [2.38, 3.91]) であり、より厳しいサンプリング基準を満たした研究のみでは1.96% [0.19, 17.12] と推計された¹⁾。日本での疫学調査では、一般若年人口におけるゲーム行動症の推定有病率は、男性7.6% [95%信頼区間: 6.6～8.7%]、女性で2.5%「同1.9～3.2%」、男女合わせた有病率は5.1% [4.5～5.8%] であった²⁾。インターネットやオンラインゲームは日進月歩であり、ゲーム行動症を継続的に調査することは、特に影響を受けやすい若者のメンタルヘルスを守るため、極めて重要である。本調査の目的は、ICD-11の定義するゲーム行動症の実態および経時的な変化を把握することである。

B. 研究方法

1. 対象者およびサンプリング

全国の市町村409地点に在住する10歳以上80歳未満の日本国籍を有する者から、層化二段階無作為抽出法を用いて、住民基本台帳から9,000名を無作為に抽出した。ただし、本調査では、ゲーム行動症の好発年齢が未成年であることや、日本の人口分布における10代の割合が少ないと考えし、10～18歳を本来の2倍の割合となるようにサンプリングした。

なお、抽出から調査実施までの間に誕生日を迎えた者も含まれていたため、本調査の対象者には80歳も数名(集計対象には1名)含まれていた。

2. 調査の実施方法

本調査の実施期間は、令和7年1月7日から2月13日までであった。調査期間中に、対象者に対して自記式アンケートおよび説明書類等を送付し回答を求めた。回答は、アンケート用紙に回答を記入した後専用封筒を用いて返送する方法か、アンケート用紙に印字された回答ページのURLまたは二次元コードからスマートフォン・PC等で

Web上で回答する方法のいずれかから任意で選択した。

アンケート用紙は、「成人票」と「未成年票」の2種類作成した。2種類のアンケート用紙の内容のほとんどは同じ質問で構成されているが、「未成年票」には漢字にフリガナが振られている。また、「成人票」にのみ喫煙、飲酒、ギャンブルの経験に関する質問が含まれている他、「未成年票」にのみ、現在の学年に関する質問が含まれている。さらに、「未成年票」には、保護者同意欄を設け、回答に先立ち保護者が同意欄に○をつけることを求めた。Web回答フォームも同様の設定を行った。「未成年票」は調査年度内に18歳の誕生日を迎える者、「成人票」は調査年度内に19歳以上になる者に對して送付した。

アンケートの送付、回収、開封、データの入力までの手続きは外部業者に委託した。データ入力時の基準については、事前に業者の協議の上決定した。

(倫理面への配慮)

本調査は久里浜医療センターの倫理審査委員会の承認を得て実施した。

3. 調査項目

調査項目は「成人票」で計50問、「未成年票」で計41問であった(別添アンケート用紙を参照)。

1) 基本情報の項目

基本情報として、性別、年齢、就業年数、婚姻状況(18歳以上のみ回答)、同居者の有無、職業・業種について尋ねた。また、未成年票でのみ「今の学年」を尋ねる質問が含まれていた。

2) インターネットの利用状況の項目

インターネットの利用状況として、所有している機器(スマートフォン、パソコンなど)、1日平均のインターネット利用時間(休日、平日)、初めてインターネットを利用した年齢、利用したサービスの種類とその利用頻度、SNS利用の有無と利用内容、インターネット利用時に使用した機器の種類、に関する質問が含まれていた。

3) ゲームの経験

生涯でのゲーム経験の有無、初めてゲームで遊んだ年齢(オフライン・オンライン)、最後にゲームで遊んだ年齢(オフライン・オンライン)、親子間でのゲーム使用に関するルールの有無、ルールを守れなかった理由、ゲームの使用機器の種類、主に遊ぶゲームのジャンル、1日平均のゲーム使用時間(オフライン・オンライン、平日・休日)、授業・仕事中のゲーム経験の有無、ゲームへの認識(健康に害があると思うか、自身のゲーム使用に問題があると思うか)、過去1年のゲーム経験の有無、に関する質問が含まれていた。

4) ゲーム行動症のスクリーニングテスト

ゲーム行動症のスクリーニングテストとして、GAMES Test (GAMing Engagement Screener Test) および、10問版インターネットゲーム障害テスト(以下IGDT-10)を採用した。GAMES Test は樋口らが開発したスクリーニングテストであり²⁾、過去1年間のゲームに関する経験について回答を求めるものである。GAMES Testの1～8項目目には「はい(1点)」、「いいえ(0点)」の2件法、9項目目の使用時間に関する質問には「2時間未満(0点)」、「2時間以上、6時間未満(1点)」、「6時間以上(2点)」の3件法で回答を求め、合計得点が5点以上の場合、ICD-11による「ゲーム行動症の疑い」と評価する。

IGDT-10は、Királyらが開発したスクリーニングテストであり³⁾、三原らによって日本語版の開発が行われている⁴⁾。IGDT-10は過去1年間のゲームに関する経験に関する10項目の質問に対し「全くなかった(0点)」、「ときどきあった(0点)」、「よくあった(1点)」の3件法で回答を求めるもので、合計得点が5点以上の場合、「インターネットゲーム障害の疑い」と評価する。なお、9項目、10項目目はどちらか片方、または両方で「よくあった」と回答した場合に1点と計算する。また、IGDT-10は日本語版では「ときどきあった」を1点と評価する計算方法も提案されているが、本報告書ではオリジナル版の集計方法を掲載する。

5) インターネット利用の問題に関する項目

学校・職場でインターネット等利用上の問題について授業を受けた経験の有無、学校・職場でのスマートフォン・ゲーム機使用のルールの有無、ネット・ゲーム関連問題での相談経験(有無・相談先)、インターネット・ゲーム使用に関する行動・問題行為、インターネットサービス・ゲームへの課金額、に関する質問が含まれていた。

6) インターネット問題のスクリーニングテスト

インターネットの病的使用に関するスクリーニングテストは、Youngの開発したDQ (Diagnostic Questionnaire) を採用した⁵⁾。DQはインターネット利用に関する8つの質問に「はい(1点)」、「いいえ(0点)」の2件法で回答を求めるもので、合計5点以上の場合、「インターネットの病的使用の疑い」と評価する。

また、本調査ではソーシャルメディア(SNS)の病的な利用も測定するために、van den Eijndenらの開発したSMDS (Social Media Disorder Scale) を採用した⁶⁾。SMDSはソーシャルメディア使用に関する9つの質問に「はい(1点)」、「いいえ(0点)」の2件法で回答を求めるもので、合計5点以上の場合、「SNSの病的使用疑い」と評価する。なお、SMDSの9項目目は、「未成年票」と「成人票」で文言が異なる。

7) その他の関連問題

その他の依存症関連問題として、孤独感(TIL Scale: Three-Item Loneliness Scale)⁷⁾、不安・抑うつ(K6)⁸⁾、ひきこもり傾向(HiDE-S)⁹⁾に関する項目が含まれていた。さらに、「成人票」にのみ、喫煙経験、アルコール使用障害(AUDIT-C)¹⁰⁾、ギャンブル経験(有無、種類等)、ギャンブル障害(PGSI)¹¹⁾に関する項目が含まれていた。

C. 研究結果

本調査の内主要な集計結果について以下に示す。

1. 調査の回収状況

配布した9,000票(未成年票:1,575票、成人票:7,425票)の内、総回収数は4,765票(未成年票:930票、成人票:3,835票)であった。回収された回答の内、「1. 回答年齢が名簿情報から±3歳以上の差がある場合」、「2. アンケート用紙および、Web回答の両方に重複して回答があった場合(後に受領したものを無効)」、「3. 全体の3分の1より回答が少ない場合」のいずれかに該当する計115票を無効票として扱った。最終的に、有効回答票4,650票(未成年票:909票、成人票:3,741票)を集計対象とした。なお、有効回答率は51.7%(未成年票:57.7%、成人票:50.4%)であった。以降有効回答における集計結果を示す。

2. 基本情報

表1~6に基本情報に関する結果を示した。対象者の性別は、男性2,198名、女性2,452名であった。年代は、10代(20.5%)が最も多く、50代(16.7%)、40代(15.2%)、70歳以上(14.7%)、60代(14.6%)と続き、20代(7.3%)が最も少なかった。就業年数は、10~12年(31.7%)が最も多く、16年以上(29.4%)、13~15年(21.4%)と続いている。10年を超える対象者が約8割であった。18歳以上の対象者の婚姻状況は、配偶者と同居(62.5%)が最も多く、次いで未婚(22.9%)が多かった。同居家族について複数回答方式により回答を求めたところ、配偶者(51.0%)が半数をしめ、子ども(33.7%)、母親(32.9%)、父親(25.9%)、兄弟・姉妹(19.8%)と続き、一人暮らし(11.2%)も一定の割合で認められた。就労状況は、勤め(正社員・正職員、30.9%)、生徒・学生(21.4%)、勤め(契約・派遣・嘱託・パート・アルバイト、18.8%)と続き、無職(10.1%)も一定の割合で認められた。生徒・学生、家事専業、無職を除いた職業は、専門・技術職(25.5%)、事務職(18.3%)、サービス業(14.0%)、生産現場・技能職(12.4%)、販売職(10.9%)と続いた。

3. インターネット利用状況

表7~17にインターネットの利用状況に関する項目の結果を示した。以下それぞれの項目について説明する。

1) 自分専用の端末

複数選択方式により、自分専用の端末を所持しているかどうかを尋ねたところ、9割の対象者がスマートフォンを所持しており(91.3%)、パソコン(45.7%)、ゲーム機(32.3%)、タブレット端末(29.5%)と続いた。一方で、いずれの端末も所持していないという回答も認められた(1.8%)。

2) 1日の利用時間

平日におけるネットの利用時間は、1時間以上2時間未満20.4%(男性20.2%、女性20.6%)と2時間以上3時間未満19.7%(男性19.6%、女性19.7%)のそれぞれが約2割、次いで、3時間以上4時間未満15.8%(男性14.8%、女性16.7%)、1時間未満10.5%(男性9.8%、女性11.1%)と続いた。一方で、平日にネットを全く利用していない対象者(全体6.8%、男性7.2%、女性6.5%)や、6時間以上利用している対象者(全体9.2%、男性9.8%、女性8.5%)も認められた。

休日におけるネットの利用時間は、6時間以上が最も多く(全体24.4%、男性25.2%、女性23.7%)、次いで、2時間以上3時間未満13.9%(男性13.7%、女性14.2%)、1時間以上2時間未満13.5%(男性13.3%、女性13.8%)、3時間以上4時間未満13.3%(男性13.6%、女性13.0%)の3群がほぼ同じ割合であった。一方で、休日にネットを利用していない対象者(全体6.2%、男性6.5%、女性6.0%)も認められた。さらに年代別で集計した結果、男女共に若年での長時間利用者の割合が高く、特に20代で顕著であった。

3) 初めてインターネットをした年齢

対象者が初めてインターネットを利用した年齢は、20歳未満37.5%(男性38.6%、女性36.3%)、20歳以上40歳未満20.4%(男性23.8%、女性17.1%)、40歳以上13.0%(男性12.6%、女性11.5%)と続いた。

13.4%) であった。

4) 利用しているサービス

複数回答方式により、対象者が過去30日間に利用したインターネットのサービスを尋ねたところ、情報やニュースなどの検索(全体87.8%, 男性87.8%, 女性87.9%)が最も多く、動画共有サービス(全体78.3%, 男性80.1%, 女性76.8%)、SNS(全体73.7%, 男性71.0%, 女性76.1%)、メール(全体70.5%, 男性67.7%, 女性73.0%)、動画配信サービス(全体58.3%, 男性58.4%, 女性58.1%)、ネットショッピング・オークション(全体52.2%, 男性50.1%, 女性54.1%)、オンラインゲーム(全体48.3%, 男性53.6%, 女性43.3%)と続いた。

5) SNS利用の内容

複数回答方式により、対象者が過去30日間に利用したSNSの内容を尋ねたところ、投稿された写真・動画などの閲覧が半数以上を占め(全体61.7%, 男性57.5%, 女性65.4%)、他者への投稿に高評価を付けること(全体30.3%, 男性25.0%, 女性35.1%)、チャット・音声・ビデオ通話を使ったコミュニケーション(全体29.5%, 男性28.5%, 女性30.3%)、投稿された写真の共有(全体21.0%, 男性18.3%, 女性23.4%)と続いた。一方で、SNSを利用していない対象者も一定の割合で認められた(全体24.6%, 男性27.3%, 女性22.2%)。

6) インターネット利用機器

複数回答方式により、対象者が過去30日間にインターネット利用時に使用した端末の種類を尋ねたところ、スマートフォンが最も多く(全体87.4%, 男性86.0%, 女性88.6%)、パソコン(全体38.5%, 男性48.7%, 女性29.2%)、タブレット端末(全体24.0%, 男性25.7%, 女性22.6%)、据え置き型ゲーム機(全体13.5%, 男性17.6%, 女性9.9%)と続いた。

4. ネット利用に関する問題や対策

表18~22にインターネット利用に関する問題等の項目の結果を示した。以下それぞれの項目につ

いて説明する。

1) ネット・ゲーム利用の注意や授業

過去に、学校や職場でインターネット、スマートフォンやゲームの利用上の注意や害について授業をうけた経験は、「うけたことがない(全体63.5%, 男性64.3%, 女性62.9%)」が約6割を占め、「1年以内にはないけど過去にある(全体15.6%, 男性14.2%, 女性16.9%)」、「1年以内にある(全体13.3%, 男性13.9%, 女性12.9%)」と続いた。

2) 学校・職場でのスマホ・ゲーム使用のルール

また、対象者が所属する学校や職場においてスマートフォンやゲーム機器の持ち込みや使用に関するルールがあるかどうかについて、「ルールがあり守っている(全体35.3%, 男性36.1%, 女性34.5%)」、「ルールがない(全体34.0%, 男性35.8%, 女性32.3%)」、「今、所属している学校や職場にはない(全体13.6%, 男性12.1%, 女性14.9%)」、「わからない(全体12.2%, 男性11.1%, 女性13.3%)」と続き、「ルールはあるが守れないこともある(全体4.3%, 男性4.2%, 女性4.4%)」も一定の割合で認められた。

3) ネット・ゲーム等使用の問題で相談した経験

まず、インターネット、スマートフォン、ゲーム使用に関する問題で誰かに相談した経験について尋ねた結果、相談経験があると回答したのは全体の6.9%(男性:6.8%, 女性:6.9%)であった。相談経験がある者の相談先について複数回答方式で尋ねた結果、男女共に、母(全体45.9%, 男性46.3%, 女性45.6%)、リアルの友達(実生活で知り合い、交流のある友達)(全体33.6%, 男性32.9%, 女性34.3%)、父(全体12.9%, 男性12.8%, 女性13.0%)の回答が多かった。

4) 課金額

過去30日におけるゲームへの課金は、0円が最も多く(全体81.3%, 男性77.9%, 女性84.4%)、2,001円以上10,000円以下(全体5.1%, 男性7.7%, 女性2.7%)、500円以上2,000円以下(全体3.3%, 男性4.4%, 女性2.3%)と続き、無回答も一定の割

合で認められた(全体6.7%, 男性4.8%, 女性8.3%)。SNSのサブスクリプションは、0円(全体88.2%, 男性90.6%, 女性86.1%)が最も多く、501円以上2,000円以下(全体1.9%, 男性1.8%, 女性2.0%)、500円以下(全体1.6%, 男性1.0%, 女性2.1%)と続き、無回答(全体7.5%, 男性5.9%, 女性9.0%)も一定の割合で認められた。動画サイトのサブスクリプションは、0円(全体78.3%, 男性77.2%, 女性79.2%)が最も多く、501円以上2000円以下(全体8.6%, 男性10.1%, 女性7.4%)、2,001円以上10,000円以下(全体3.8%, 男性4.6%, 女性3.0%)と続き、無回答(全体7.1%, 男性5.4%, 女性8.7%)も一定の割合で認められた。動画・ライブ配信者への課金は、ほとんどが0円以下(全体90.7%, 男性92.3%, 女性89.3%)であり、無回答も一定の割合で認められた(全体7.6%, 男性5.9%, 女性9.1%)。

5. インターネットの病的使用が疑われる者の割合

1) DQ(年齢調整後の割合)

表24～26に、インターネットの病的使用に関するスクリーニングテストとして用いたDQ(Diagnostic Questionnaire)の結果を示した。5点以上をインターネットの病的使用が疑われる者としたところ、ほとんどが「疑いなし(全体93.8%, 男性94.8%, 女性92.9%)」であった。一方で、疑いありは全体で6.2%、男性は5.2%、女性は7.1%であり、女性の割合は男性よりも高かった。

対象を若年層(10～29歳)に限定した場合、「疑いあり」の者は全体の14.5%、男性の11.8%、女性の17.4%であった。

2) SMDS(年齢調整後の割合)

表27～29に、ソーシャルメディア(SNS)の病的な利用も測定するために用いたSMDS(Social Media Disorder Scale)の結果を示した。5点以上をSNSの病的使用が疑われる者としたところ、ほとんどが「疑いなし(全体98.2%, 男性98.2%, 女性98.2%)」であり、「疑いあり」は全体で1.8%、男性が1.8%、女性が1.8%とわずかであった。

対象を若年層(10～29歳)に限定した場合、「疑

いあり」の者は全体の6.0%、男性の5.8%、女性の6.2%であった。

3) インターネット・SNSの病的使用と利用時間の関連

表30, 31に、インターネットやSNSの病的使用が疑われる者と、そうでない者のインターネット利用時間の集計結果を示した。インターネット、SNS共に病的使用が疑われる者の方が長時間利用者の割合が顕著に高かった。

6. ゲーム経験

表32～55にゲーム経験に関する項目の結果を示した。以下それぞれの項目について説明する。

1) ゲーム経験者割合

今までにゲーム機・パソコン・スマートフォンなどでゲームをした経験(生涯ゲーム経験)を尋ねたところ、生涯ゲーム経験ありは77.8%、生涯ゲーム経験なしは22.2%であった。

生涯ゲーム経験ありと答えた対象者のうち、過去1年間にゲームをした経験のあった対象者は全体の62.5%、なかった対象者は14.9%であった。また、年代別に全体に占める割合を確認すると、10代92.5%が最も多く、20代86.4%、30代79.6%、40代71.6%、50代55.3%と、年代が上がるほど割合が低い傾向にあった。

2) ゲーム経験

初めてオンラインゲームで遊んだ年齢は、5～9歳32.8% (男性35.9%, 女性29.7%) が最も高く、10～14歳18.5% (男性19.2%, 女性17.9%)、0～4歳4.6% (男性5.7%, 女性3.5%) と続いており、15歳未満というかなり低い年代に集中していた。また、「わからない(24.4%)」という回答も一定の割合で認められた。次に、オンラインゲームを始めた年齢は、10～14歳14.0% (男性15.5%, 女性12.6%) が最も高く、20～29歳9.9% (男性12.3, 女性7.7%)、15～19歳9.1% (男性10.2%, 女性8.2%)、5～9歳9.0% (男性10.5%, 女性7.6%) と続き、若年層に集中していた。また、「わからない(23.8%)」、「やったことがない(15.3%)」とい

う回答も一定の割合で認められた。

3) ゲームの使い方のルール

はじめて自分専用のゲーム機器を所有した際に、親子でゲームの使い方についてのルールを設けたかどうかを尋ねたところ、「ルールを作らなかつた(全体47.0%, 男性42.3%, 女性51.5%)」が最も多く、「ルールを作つたが守れないことが多かつた(全体26.5%, 男性31.6%, 女性21.7%)」、「ルールを作り守つた(全体15.0%, 男性15.5%, 女性14.5%)」と続いた。

上記の質問で「ルールを作つたが守れないことが多かつた」、「ルールを作つたが全く守れなかつた」と回答した対象者に対して、複数回答方式を用いて、その理由を尋ねたところ、「夢中になつてルールを忘れてしまう(全体77.3%, 男性78.5%, 女性75.8%)」が最も多く、「ゲームを中断するタイミングが分からぬ(全体32.2%, 男性32.9%, 女性31.3%)」、「仲間とゲームするため(全体30.2%, 男性36.8%, 女性21.2%)」と続いた。

4) ゲームの種類

複数回答方式により、ゲームをしている機器を尋ねたところ、スマートフォン(全体76.2%, 男性73.2%, 女性79.0%)が最も多く、据え置き型ゲーム機(全体56.3%, 男性62.5%, 女性50.4%)、携帯型ゲーム機(全体26.1%, 男性26.2%, 女性26.0%)、パソコン(全体25.1%, 男性32.6%, 女性18.0%)と続いた。

また、主なゲームのジャンルを尋ねたところ、パズル系(全体40.2%, 男性28.1%, 女性51.5%)が最も多く、一人用ロールプレイングゲーム(全体39.8%, 男性48.3%, 女性31.7%)、アクション系(全体28.1%, 男性41.6%, 女性15.3%)、育成系(全体18.9%, 男性13.8%, 女性23.7%)、シューティング系(全体17.0%, 男性27.9%, 女性6.7%)、箱庭系(全体16.8%, 男性17.2%, 女性16.4%)、テーブル系(全体15.7%, 男性22.0%, 女性9.8%)と続いた。

最後に、上記のゲームジャンルのうち、対象者が最も時間を費やしているジャンルは、パズル系

(全体23.3%, 男性11.0%, 女性35.0%)が最も高く、一人用ロールプレイングゲーム(全体18.4%, 男性21.0%, 女性16.0%)、アクション系(全体11.1%, 男性17.3%, 女性5.1%)、育成系(全体6.3%, 男性3.3%, 女性9.2%)、シューティング系(全体6.2%, 男性9.7%, 女性2.8%)、多人数ロールプレイングゲーム(全体5.6%, 男性6.4%, 女性4.9%)、テーブル系(全体5.6%, 男性8.7%, 女性2.5%)であり、主なゲームジャンルとほぼ同じ内容であった。

5) ゲーム使用時間

平日1日におけるオフラインゲームの使用時間は、「ゲームをしていない(全体66.9%, 男性61.5%, 女性72.1%)」が半数以上を占め、1時間以上2時間未満(全体13.5%, 男性17.3%, 女性9.8%)、1時間未満(全体11.6%, 男性11.7%, 女性11.6%)、2時間以上3時間未満(全体4.4%, 男性5.2%, 女性3.6%)と続いた。休日の場合も、「ゲームをしていない(全体59.3%, 男性53.8%, 女性65.0%)」が半数以上を占め、1時間以上2時間未満(全体14.6%, 男性17.1%, 女性12.1%)、1時間未満(全体9.6%, 男性9.3%, 女性9.9%)、2時間以上3時間未満(全体7.5%, 男性8.9%, 女性6.2%)と続いた。

平日1日におけるオンラインゲームの使用時間は、「ゲームをしていない(全体43.8%, 男性36.9%, 女性50.3%)」が最も多く、1時間以上2時間未満(全体21.7%, 男性25.3%, 女性18.3%)、1時間未満(全体13.5%, 男性11.7%, 女性15.2%)、2時間以上3時間未満(全体10.3%, 男性12.2%, 女性8.5%)と続いた。休日の場合も、「ゲームをしていない(全体38.8%, 男性32.4%, 女性44.9%)」が最も多く、1時間以上2時間未満(全体16.7%, 男性17.7%, 女性15.7%)、2時間以上3時間未満(全体13.0%, 男性15.6%, 女性10.6%)、1時間未満(全体10.4%, 男性7.9%, 女性12.8%)と続いたが、6時間以上(全体5.9%, 男性8.2%, 女性3.6%)も一定の割合で認められた。

さらに年代別で使用時間を集計した結果、男性の10～20代、女性の10～30代の比較的若年層に長時間のゲーム利用者が多かつた。

6) 学校・職場でのゲーム

学校や職場で、授業中や仕事中にゲームをした経験は、「まったくしたことがない(全体70.2%, 男性63.2%, 女性77.0%)」が約7割を占め、「過去にはあるが、今はまったくしていない(全体16.7%, 男性19.5%, 女性14.1%)」、「たまにする(全体10.9%, 男性14.7%, 女性7.3%)」、「よくする(全体2.1%, 男性2.7%, 女性1.6%)」と続いた。

7) ゲームと健康への認識

ゲームをすることで健康に害があると思うかどうかを尋ねたところ、「多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う(全体41.0%, 男性40.6%, 女性41.4%)」が最も多く、「健康に良くも悪くもないと思う(全体27.9%, 男性30.7%, 女性25.3%)」、「害があると思う(全体25.9%, 男性22.1%, 女性29.6%)」と続いた。

次に、自分のゲームの仕方に問題があるかどうかについては、「まったく問題がないと思う(全体66.7%, 男性63.6%, 女性69.7%)」が7割近くあり、「すこし問題があると思う(全体29.8%, 男性32.1%, 女性27.7%)」、「かなり問題があると思う(全体3.4%, 男性4.3%, 女性2.6%)」と続いた。

7. ゲーム行動症疑いの者の割合

1) GAMES-Test(年齢調整後の割合)

表56～58にゲーム行動症のスクリーニングテストとして用いたGAMES Test (GAMing Engagement Screener Test) の結果を示した。5点以上をゲーム行動症が疑われる者としたところ、ほとんどが「疑いなし(全体96.2%, 男性94.6%, 女性97.7%)」であった。一方で、「疑いあり」は全体で3.8%、男性は5.4%、女性は2.3%であり、男性の割合は女性よりも高かった。

対象を若年層(10～29歳)に限定した場合、「疑いあり」の者は全体の10.3%、男性の14.6%、女性の5.8%であった。

2) IGDT-10(年齢調整後の割合)

表59～61に同じくゲーム行動症のスクリーニ

ングテストとして、10問版インターネットゲーム障害テスト(IGDT-10)の結果を示した。5点以上をゲーム行動症が疑われる者としたところ、ほとんどが「疑いなし(全体99.3%, 男性98.9%, 女性99.6%)」であった。一方で、「疑いあり」は全体で0.7%、男性は1.1%、女性は0.4%とわずかであったが、男性の割合は女性よりも高かった。

対象を若年層(10～29歳)に限定した場合、「疑いあり」の者は全体の2.4%、男性の3.6%、女性の1.2%であった。

3) ゲーム行動症と使用時間の関連

表62, 63に、ゲーム行動症が疑われる者と、そうでない者のゲーム使用時間の集計結果を示した。ゲーム行動症が疑われる者の方が長時間利用者の割合が顕著に高かった。

4) ゲーム行動症・インターネットやSNSの病的使用と他の依存関連問題との併発

表64, 65にゲーム行動症やインターネット・SNSの病的使用と他の関連問題の併発が疑われる者の割合を集計した。結果、ゲーム行動症が疑われる者(GAMES-Test)で、インターネットの病的使用が疑われる者は男性の2.3%、女性の1.3%、SNSの病的使用が疑われる者は男性の1.1%、女性の0.7%、ギャンブル等依存症が疑われる者は成人男性の0.1%、成人女性の0.0%、問題飲酒が疑われる者は成人男性0.8%、成人女性の0.6%、喫煙者は成人男性の0.9%、成人女性の0.4%であった。

5) ゲーム行動症・インターネットやSNSの病的使用と家族内問題・ひきこもり等との関連

表66にゲーム行動症やインターネット・SNSの病的使用の該当者における家庭内暴言暴力、不登校、ひきこもりの経験者数を集計した。結果、ゲーム、インターネット、SNSいずれにおいても、病的使用が疑われる者の、暴言暴力被害・加害、不登校、ひきこもりの経験者割合は、非該当群と比較して高かった。

D. 考察

本研究により、日本国民におけるインターネットおよびゲーム使用の実態が明らかとなった。本調査は、代表性が確保された住民基本台帳からの抽出サンプルを対象として実施されたものである。日本国民を対象に、同様の手法でゲーム行動症やインターネットの病的使用に関する全国調査が実施されたのは2018年度の10～29歳を対象とした調査¹²⁾と、2019年度の10～79歳を対象とした調査^{13) 14)}であり、それ以降では本調査が最新のデータを提供するものである。したがって、本研究結果は、現代におけるゲーム・インターネット利用の実態を把握するうえで有用な知見といえる。

本調査の回収率についても51.7%と、2019年度調査(54.0%)と比べると回収率は落ちるもの、5割以上の回収率を保っており、十分な値であった。近年多発している、調査を装った詐欺等への警戒心などが回収率の減少に影響している可能性がある。

また、本調査では調査票類を対象者に郵送したのに対して、2018年、2019年の調査では調査員が対象者を訪問し、協力を求めている。回答の回収方法は同じであったが、調査票配布時の接触形態が異なるため、対象者の協力意思や回答行動に影響が生じた可能性がある。具体的には、訪問による依頼は調査趣旨の説明や不明点への対応がその場で可能であり、回答率の向上や未回答の抑制に寄与し得る一方、郵送による依頼では対象者が調査内容を十分に理解しないまま判断する可能性があり、回答率や回答の質に差が生じることが考えられる。したがって、2018年・2019年調査との単純な比較には留意が必要であり、特に回答率や欠測の程度、回答傾向(例：無回答項目の割合)については、調査実施方法の違いが影響している可能性を踏まえて解釈する。

1. インターネットの利用

インターネット利用については、ほとんどの国

民が何らかの自分専用端末を所持していることが明らかとなった。利用時間に関しては、平日に6時間以上利用する比較的長時間利用者が約1割、休日では約2.5割存在しており、日常生活への影響が懸念される結果であった。

さらに、若年ではその傾向はより顕著であり、特に20代の休日長時間利用者(6時間以上)は男女共に半数を超えていた。

本調査では、多くの対象者が情報検索や動画視聴、SNSなど多様なインターネットサービスを利用しており、特に動画共有サービスやSNSの利用率が高いことが示された。これらの結果は、インターネットが日常生活において情報収集だけでなく、娯楽やコミュニケーションの主要な手段として定着していることを示唆している。

一方で、ゲームやSNSなどへの課金は全体の多くが「0円」であり、比較的少数の利用者が金銭を支出しているにとどまった。これは、課金を伴わない利用形態が主流である一方で、一部の利用者では経済的負担を伴う利用行動が存在することを示しており、今後の依存傾向との関連について検討する余地がある。

さらにインターネットの病的使用に関するスクリーニング結果では、全体として「疑いあり」の者はDQで6.2%、SMDSで1.8%であった。しかし、若年層(10～29歳)に限定すると、それぞれ14.5%および6.0%とより高い割合を示しており、若年層では依存的利用の傾向がより強いことが示された。今後の社会環境やメディア利用形態の変化に応じた継続的な調査が求められる。

2. ゲームの利用

本調査では、国民の約8割がこれまでに何らかの形でゲームを経験しており、全年代にわたって一定の割合でゲーム利用が認められた。特に若年層での経験率が高く、ゲームが子どもから大人まで幅広く浸透した娯楽であることが示された。

利用しているゲームのジャンルでは、パズル系やロールプレイング系が中心であり、男女間で嗜好に差がみられた。男性はアクションやシュー

ティング、女性はパズルや育成系の割合が高く、ゲームの楽しみ方や目的に性差が存在する可能性が示唆される。

ゲーム使用時間に関しては、平日・休日ともに「ほとんどプレイしていない」と回答する者が半数以上を占めた一方で、休日に長時間(6時間以上)プレイする者も一定数存在した。これらの結果は、全体としては節度ある利用が多いものの、一部では日常生活への影響が懸念される利用行動もみられることを示している。

ゲーム行動症に関するスクリーニングの結果では、全体としては疑いのある者は少数(GAMES-Testで3.8%、IGDT-10で0.7%)にとどまった。しかし、若年層(10～29歳)に限定すると、それぞれ10.3%、2.4%であり、年齢が低いほど問題的なゲーム利用のリスクが高まる傾向が示された。これらの結果は、若者におけるゲームとの付き合い方を支援する教育的・社会的取り組みの重要性を示唆している。

3. 2018年度調査との比較

2018年度に実施された10～29歳を対象とする全国調査の結果^{2) 15)}と比較すると、インターネットおよびゲームの問題的使用傾向はいずれも上昇していた。具体的には、DQで「疑いあり」と判定された者の割合は2018年度の6.2%から本調査では14.5%へ有意に増加しており($Z=8.20$, $p<0.001$)、インターネットの問題使用の傾向が高まっていることが示された。また、ゲーム行動症に関するGAMES-Testでは5.1%から10.3%へ有意な増加を示した($Z=5.69$, $p<0.001$)。一方でIGDT-10では1.8%から2.4%へと割合の増加は見られたが、統計的有意差は確認されなかった($Z=1.18$, $p=0.24$)。これは、IGDT-10がGAMES-Testに比べて測定対象の重症度の範囲が狭く、該当者がきわめて少なかったために統計的検定力が不足していたことが主な要因だと考えられる。

これらの結果は、近年のスマートフォンやSNSの急速な普及に加え、デジタルメディアに接触する機会がより低年齢層へ拡大していることを反映している可能性がある。幼少期から日常的にイン

ターネットやゲームに触れる環境が一般化したことで、利用時間の増加や依存傾向の高まりにつながっていることが示唆される。

E. 結論

本研究により、日本におけるインターネットおよびゲーム利用の実態が明らかとなった。多くの国民が日常的にインターネットを利用しておらず、特に動画視聴やSNSなどのサービスが広く普及していた。利用の多様化とともに、若年層を中心に長時間利用者や依存傾向を示す者が一定数認められた。また、ゲーム利用も世代を問わず一般化しており、休日に長時間プレイする者や男性での利用率の高さが特徴的であった。

さらに、2018年度に実施された同様の調査と比較すると、インターネットおよびゲームの問題的使用傾向はいずれも上昇しており、とくに若年層においてその割合が高かった。この背景には、スマートフォンやSNSの普及に加え、デジタルメディアへの接触機会の低年齢化が影響していると考えられる。今後は、ライフステージに応じた適切な利用指導や、学校・家庭・地域が連携した予防的介入を推進することが重要である。

F. 文献

- 1) Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553-568.
- 2) Higuchi, S., Osaki, Y., Kinjo, A., Mihara, S., Maezono, M., Kitayuguchi, T., ... & Saunders, J. B. (2021). Development and validation of a nine-item short screening test for ICD-11 gaming disorder (GAMES test) and estimation of the prevalence in the general young population. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(2), 263-280.
- 3) Király, O., Slezakka, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Validation of the ten-item internet gaming

- disorder test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 internet gaming disorder criteria. *Addictive behaviors*, 64, 253-260.
- 4) Mihara, S., Osaki, Y., Kinjo, A., Matsuzaki, T., Nakayama, H., Kitayuguchi, T., ... & Higuchi, S. (2022). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) based on the clinical diagnosis of IGD in Japan. *Journal of Behavioral Addictions*, 11 (4), 1024-1034.
- 5) Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- 6) Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in human behavior*, 61, 478-487.
- 7) Igarashi, T. (2019). Development of the Japanese version of the Three-Item Loneliness Scale. *BMC Psychology*, 7: 20, 1-8.
- 8) 国立病院機構久里浜医療センター (2019). ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート結果(概要) 平成30年度ゲーム使用状況に関する全国調査(10~29歳) 報告書 Retrieved from <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document15.pdf>
- 9) 川上憲人・近藤恭子・柳田公佑・古川壽亮 (2005). 成人期における自殺予防対策のあり方に関する精神保健的研究 平成16年度厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業)「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究」, 147-169.
- 10) Reina, S., Kubo, T., Orsolini, L., Matsushima, T., Kyuragi, S., Matsuo, K., ... & Kato, T. A. (2025). Hikikomori Diagnostic Evaluation-Screening Form (HiDE-S): A validation study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*.
- 11) 尾崎米厚：問題飲酒の簡易スクリーニング方法の開発に関する研究。飲酒関連問題を発生させないような、節度ある適度な飲酒量の検討. 平成24年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業“我が国における飲酒の実態把握およびアルコールに関する生活習慣病とその対策に関する総合的研究平成24年度総括研究報告書(研究代表者樋口進)”
- 12) So, R., Matsushita, S., Kishimoto, S., Furukawa, T. A. (2019). Development and validation of the Japanese version of the problem gambling severity index. *Addictive behaviors*, 98.
- 13) 国立病院機構久里浜医療センター (2021). 令和元年度ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査 概要 —10歳～79歳対象者に対する調査— 令和元年度ゲーム使用状況に関する全国調査(10～79歳) 報告書 Retrieved from <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document32.pdf>
- 14) 国立病院機構久里浜医療センター (2025). 令和2年度ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査 概要 —10歳～80歳対象者に対する追跡調査— 令和元年度ゲーム使用状況に関する全国調査(追跡調査) (10～80歳) 報告書 Retrieved from <https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document107.pdf>
- 15) 尾崎米厚 (2021). 我が国のゲーム使用に関する全国調査データの解析 厚生労働省科学研究費補助金(障害者政策騒動研究事業) ゲーム障害の診断・研究法の確立に関する研究, 36-44, Retrieved from https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/download_pdf/2021/202118027A.pdf

表1 性別・年代

【問1】あなたの性別を教えてください。(○はひとつ)
 【問2】あなたの年齢を教えてください。(□に数字を記入)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
10～19歳	469	21.3%	482	19.7%	951	20.5%
20～29歳	148	6.7%	191	7.8%	339	7.3%
30～39歳	238	10.8%	278	11.3%	516	11.1%
40～49歳	334	15.2%	372	15.2%	706	15.2%
50～59歳	353	16.1%	424	17.3%	777	16.7%
60～69歳	314	14.3%	363	14.8%	677	14.6%
70歳以上	342	15.6%	342	13.9%	684	14.7%
合計	2198	100.0%	2452	100.0%	4650	100.0%

表2 就学年数

【問3】あなたは学校に通算で何年行きましたか。(□に数字を記入)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1～9年	397	18.2%	404	16.6%	801	17.4%
10～12年	672	30.9%	790	32.5%	1462	31.7%
13～15年	313	14.4%	674	27.7%	987	21.4%
16年以上	794	36.5%	560	23.1%	1354	29.4%
学校には行かなかった	2	0.1%	1	0.0%	3	0.1%
合計	2178	100.0%	2429	100.0%	4607	100.0%

※無回答の38名、無効回答の5名は集計から除外した。

表3 婚姻状況

【問4】あなたは現在、結婚されていますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
配偶者と同居している	1139	64.7%	1217	60.5%	2356	62.5%
配偶者と別居している	52	3.0%	52	2.6%	104	2.8%
内縁関係(配偶者のような関係)	22	1.3%	16	0.8%	38	1.0%
死別した	36	2.0%	122	6.1%	158	4.2%
離婚した	75	4.3%	178	8.8%	253	6.7%
未婚(結婚したことがない)	436	24.8%	427	21.2%	863	22.9%
合計	1760	100.0%	2012	100.0%	3772	100.0%

※18歳未満839名、無回答34名、無効回答5名は集計から除外した。

表4 同居家族

【問5】あなたは現在、だれと住んでいますか。(一緒に住んでいる全員に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
配偶者	1146	52.1%	1225	50.0%	2371	51.0%
父親	568	25.8%	638	26.0%	1206	25.9%
母親	732	33.3%	798	32.5%	1530	32.9%
子ども	668	30.4%	899	36.7%	1567	33.7%
子どもの配偶者	22	1.0%	40	1.6%	62	1.3%
兄弟・姉妹	447	20.3%	472	19.2%	919	19.8%
祖父・祖母	115	5.2%	116	4.7%	231	5.0%
孫	29	1.3%	54	2.2%	83	1.8%
その他	47	2.1%	56	2.3%	103	2.2%
一人暮らし	273	12.4%	247	10.1%	520	11.2%
無回答・無効回答	17	0.8%	21	0.9%	36	0.8%
回答対象者数	2198	100.0%	2452	100.0%	4650	100.0%

表5 就労状況

【問6】あなたは今、仕事をしていますか。現在のあなたの職業をお聞かせください。
あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
自営・自由業者(家族従業を含む)	220	10.0%	147	6.0%	367	7.9%
勤め(正社員・正職員)	898	40.9%	540	22.0%	1438	30.9%
勤め(契約・派遣・嘱託・パート・アルバイト)	217	9.9%	659	26.9%	876	18.8%
生徒・学生	489	22.2%	507	20.7%	996	21.4%
家事専業(専業主婦・専業主夫)	8	0.4%	372	15.2%	380	8.2%
無職(失業中を含む)	308	14.0%	161	6.6%	469	10.1%
その他	21	1.0%	19	0.8%	40	0.9%
無回答・無効回答	37	1.7%	47	1.9%	84	1.8%
合計	2198	100.0%	2452	100.0%	4650	100.0%

表6 職業

【問7】【前の質問で、仕事をしていると答えた方(「1～3」または「7」を選んだ方)にお聞きします】
あなたはどのような種類の仕事をしていますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
専門・技術職	318	23.5%	376	27.5%	694	25.5%
管理職	184	13.6%	35	2.6%	219	8.0%
事務職	145	10.7%	352	25.8%	497	18.3%
販売職	133	9.8%	164	12.0%	297	10.9%
サービス職	122	9.0%	258	18.9%	380	14.0%
生産現場・技能職	245	18.1%	92	6.7%	337	12.4%
運輸職	82	6.0%	21	1.5%	103	3.8%
保安職	36	2.7%	0	0.0%	36	1.3%
農・林・漁業	35	2.6%	18	1.3%	53	1.9%
その他	40	2.9%	35	2.6%	75	2.8%
無回答・無効回答	16	1.2%	14	1.0%	30	1.1%
合計	1356	100.0%	1365	100.0%	2721	100.0%

※問6にて「生徒・学生」、「家事専業」、「無職」と回答した者は集計から除外した。

表7 自分専用端末の所有状況

【問8】あなたは自分専用の携帯電話、スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機を持っていますか。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
スマートフォンを持っている	1965	90.3%	2239	92.2%	4204	91.3%
携帯電話を持っている	142	6.5%	129	5.3%	271	5.9%
タブレット端末を持っている	699	32.1%	658	27.1%	1357	29.5%
パソコンを持っている	1217	56.0%	886	36.5%	2103	45.7%
ゲーム機を持っている	888	40.8%	595	24.5%	1483	32.2%
上記のどの機器も持っていない	45	2.1%	40	1.6%	85	1.8%
回答対象者数	2175	100.0%	2428	100.0%	4603	100.0%

※無回答47名は集計から除外した。

表8 1日のネット利用時間(平日)

【問9】この30日間に、あなたは学校や仕事のある日に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか。学校の授業や課題、仕事での利用時間は除いて回答してください。(□に数字を記入)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	205	9.8%	258	11.1%	463	10.5%
1時間以上2時間未満	422	20.2%	476	20.6%	898	20.4%
2時間以上3時間未満	411	19.6%	456	19.7%	867	19.7%
3時間以上4時間未満	309	14.8%	387	16.7%	696	15.8%
4時間以上5時間未満	218	10.4%	205	8.9%	423	9.6%
5時間以上6時間未満	173	8.3%	186	8.0%	359	8.1%
6時間以上	206	9.8%	198	8.5%	404	9.2%
0時間0分	150	7.2%	150	6.5%	300	6.8%
合計	2094	100.0%	2316	100.0%	4410	100.0%

※無回答の240名は集計から除外した。

表9 1日のネット利用時間(休日)

【問10】この30日間に、あなたは学校や仕事が休みの日(部活だけの日も含む)に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか。学校の授業や課題、仕事での利用時間は除いて回答してください。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	186	8.8%	212	9.1%	398	8.9%
1時間以上2時間未満	282	13.3%	321	13.8%	603	13.5%
2時間以上3時間未満	290	13.7%	331	14.2%	621	13.9%
3時間以上4時間未満	289	13.6%	304	13.0%	593	13.3%
4時間以上5時間未満	219	10.3%	204	8.7%	423	9.5%
5時間以上6時間未満	182	8.6%	270	11.6%	452	10.1%
6時間以上	535	25.2%	552	23.7%	1087	24.4%
0時間0分	138	6.5%	139	6.0%	277	6.2%
合計	2121	100.0%	2333	100.0%	4454	100.0%

※無回答の196名は集計から除外した。

表10 年代別での1日のネット利用時間(男性・平日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	32	6.9%	1	0.7%	4	1.7%	11	3.3%
1時間以上2時間未満	79	17.0%	10	6.8%	31	13.1%	63	19.0%
2時間以上3時間未満	91	19.6%	24	16.3%	46	19.5%	94	28.4%
3時間以上4時間未満	93	20.0%	19	12.9%	48	20.3%	64	19.3%
4時間以上5時間未満	59	12.7%	20	13.6%	46	19.5%	36	10.9%
5時間以上6時間未満	49	10.5%	30	20.4%	30	12.7%	22	6.6%
6時間以上	54	11.6%	39	26.5%	29	12.3%	32	9.7%
0時間0分	8	1.7%	4	2.7%	2	0.8%	9	2.7%
合計	465	100.0%	147	100.0%	236	100.0%	331	100.0%
50代								
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	32	9.2%	59	20.2%	66	24.1%		
1時間以上2時間未満	104	29.8%	82	28.1%	53	19.3%		
2時間以上3時間未満	76	21.8%	49	16.8%	31	11.3%		
3時間以上4時間未満	39	11.2%	34	11.6%	12	4.4%		
4時間以上5時間未満	30	8.6%	16	5.5%	11	4.0%		
5時間以上6時間未満	23	6.6%	13	4.5%	6	2.2%		
6時間以上	27	7.7%	14	4.8%	11	4.0%		
0時間0分	18	5.2%	25	8.6%	84	30.7%		
合計	349	100.0%	292	100.0%	274	100.0%		

※無回答の104名は集計から除外した。

表11 年代別での1日のネット利用時間(男性・休日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	16	3.4%	0	0.0%	4	1.7%	10	3.0%
1時間以上2時間未満	38	8.2%	4	2.7%	17	7.2%	38	11.5%
2時間以上3時間未満	56	12.0%	8	5.4%	20	8.5%	49	14.8%
3時間以上4時間未満	63	13.5%	16	10.9%	36	15.3%	60	18.1%
4時間以上5時間未満	57	12.2%	13	8.8%	37	15.7%	41	12.4%
5時間以上6時間未満	52	11.2%	18	12.2%	30	12.8%	36	10.9%
6時間以上	176	37.8%	85	57.8%	88	37.4%	89	26.9%
0時間0分	8	1.7%	3	2.0%	3	1.3%	8	2.4%
合計	466	100.0%	147	100.0%	235	100.0%	331	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	30	8.6%	50	16.4%	76	26.4%		
1時間以上2時間未満	68	19.5%	67	22.0%	50	17.4%		
2時間以上3時間未満	65	18.6%	50	16.4%	42	14.6%		
3時間以上4時間未満	61	17.5%	35	11.5%	18	6.3%		
4時間以上5時間未満	33	9.5%	24	7.9%	14	4.9%		
5時間以上6時間未満	20	5.7%	18	5.9%	8	2.8%		
6時間以上	58	16.6%	30	9.8%	9	3.1%		
0時間0分	14	4.0%	31	10.2%	71	24.7%		
合計	349	100.0%	305	100.0%	288	100.0%		

※無回答の77名は集計から除外した。

表12 年代別での1日のネット利用時間(女性・平日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	42	8.8%	2	1.1%	6	2.2%	24	6.6%
1時間以上2時間未満	63	13.1%	18	9.6%	35	12.8%	84	23.3%
2時間以上3時間未満	109	22.7%	27	14.4%	65	23.7%	89	24.7%
3時間以上4時間未満	86	17.9%	36	19.1%	59	21.5%	75	20.8%
4時間以上5時間未満	59	12.3%	34	18.1%	37	13.5%	33	9.1%
5時間以上6時間未満	46	9.6%	29	15.4%	35	12.8%	29	8.0%
6時間以上	67	14.0%	39	20.7%	35	12.8%	24	6.6%
0時間0分	8	1.7%	3	1.6%	2	0.7%	3	0.8%
合計	480	100.0%	188	100.0%	274	100.0%	361	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	51	12.5%	65	19.9%	68	24.5%		
1時間以上2時間未満	118	28.9%	104	31.8%	54	19.5%		
2時間以上3時間未満	89	21.8%	52	15.9%	25	9.0%		
3時間以上4時間未満	73	17.8%	45	13.8%	13	4.7%		
4時間以上5時間未満	24	5.9%	11	3.4%	7	2.5%		
5時間以上6時間未満	24	5.9%	14	4.3%	9	3.2%		
6時間以上	18	4.4%	11	3.4%	4	1.4%		
0時間0分	12	2.9%	25	7.6%	97	35.0%		
合計	409	100.0%	327	100.0%	277	100.0%		

※無回答の136名は集計から除外した。

表13 年代別での1日のネット利用時間(女性・休日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	22	4.6%	3	1.6%	3	1.1%	12	3.3%
1時間以上2時間未満	35	7.3%	2	1.1%	15	5.5%	48	13.2%
2時間以上3時間未満	54	11.3%	14	7.4%	32	11.6%	61	16.7%
3時間以上4時間未満	59	12.3%	12	6.3%	42	15.3%	66	18.1%
4時間以上5時間未満	54	11.3%	11	5.8%	32	11.6%	45	12.3%
5時間以上6時間未満	56	11.7%	29	15.3%	49	17.8%	59	16.2%
6時間以上	193	40.3%	113	59.8%	102	37.1%	71	19.5%
0時間0分	6	1.3%	5	2.6%	0	0.0%	3	0.8%
合計	479	100.0%	189	100.0%	275	100.0%	365	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	37	8.9%	66	19.6%	69	25.3%		
1時間以上2時間未満	81	19.5%	92	27.3%	48	17.6%		
2時間以上3時間未満	85	20.5%	56	16.6%	29	10.6%		
3時間以上4時間未満	73	17.6%	37	11.0%	15	5.5%		
4時間以上5時間未満	36	8.7%	23	6.8%	3	1.1%		
5時間以上6時間未満	44	10.6%	22	6.5%	11	4.0%		
6時間以上	50	12.0%	17	5.0%	6	2.2%		
0時間0分	9	2.2%	24	7.1%	92	33.7%		
合計	415	100.0%	337	100.0%	273	100.0%		

※無回答の119名は集計から除外した。

表14 初めてインターネットをした年齢

【問11】あなたがはじめてインターネットを利用したのは何歳の頃ですか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
5歳以下	73	3.4%	57	2.4%	130	2.9%
6~7歳	84	3.9%	69	2.9%	153	3.4%
8~9歳	84	3.9%	98	4.1%	182	4.0%
10~11歳	165	7.7%	199	8.3%	364	8.0%
12~13歳	159	7.4%	172	7.2%	331	7.3%
14~15歳	84	3.9%	100	4.2%	184	4.0%
16~17歳	71	3.3%	68	2.8%	139	3.1%
18~19歳	111	5.1%	106	4.4%	217	4.8%
20~24歳	164	7.6%	137	5.7%	301	6.6%
25~29歳	123	5.7%	96	4.0%	219	4.8%
30~39歳	226	10.5%	183	7.7%	409	9.0%
40歳以上	271	12.6%	320	13.4%	591	13.0%
インターネットを利用したことがない	71	3.3%	121	5.1%	192	4.2%
覚えていない	470	21.8%	665	27.8%	1135	25.0%
合計	2156	100.0%	2391	100.0%	4547	100.0%

表15 利用しているサービス

【問12】この30日間で、あなたが利用した、インターネットのサービスは何ですか。利用の頻度について教えてください。(○はそれぞれひとつずつ)。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
情報やニュースなどの検索(Google・Yahoo!など)	1929	87.8%	2156	87.9%	4085	87.8%
メール	1488	67.7%	1790	73.0%	3278	70.5%
コミュニケーションツール(Zoom・Discordなど)	588	26.8%	481	19.6%	1069	23.0%
ブログ・掲示板(5ちゃんねるなど)	434	19.7%	373	15.2%	807	17.4%
SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)	1561	71.0%	1866	76.1%	3427	73.7%
オンラインゲーム(アプリゲームを含む)	1179	53.6%	1065	43.4%	2244	48.3%
動画共有サービス	1760	80.1%	1882	76.8%	3642	78.3%
テレビや映画を含めた動画配信サービス	1284	58.4%	1425	58.1%	2709	58.3%
ネットショッピング・オークション	1101	50.1%	1326	54.1%	2427	52.2%
漫画・小説アプリ(ピッコマ・めちゃコミなど)	638	29.0%	741	30.2%	1379	29.7%
マッチングサービス・アプリ	73	3.3%	34	1.4%	107	2.3%
アダルトサイト	588	26.8%	27	1.1%	615	13.2%
その他(具体的に)	80	3.6%	47	1.9%	127	2.7%
回答対象者	2198	100.0%	2452	100.0%	4650	100.0%

※この質問は各サービスについてその利用頻度を尋ねているが、本報告書では「利用していない」以外の回答(週に2~3回程度など)を「利用した者」にまとめて集計した。

表16 SNS利用の内容

【問13】あなたはSNSを利用していますか。利用している方は、この30日間でSNSをどのように利用しましたか。あてはまるもの全てを選択してください。(○はいくつでも)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
投稿された写真・動画などの閲覧	1264	57.5%	1604	65.4%	2868	61.7%
チャットや音声通話、ビデオ通話でのコミュニケーション	627	28.5%	743	30.3%	1370	29.5%
投稿の共有(テキスト)	290	13.2%	318	13.0%	608	13.1%
投稿の共有(写真)	403	18.3%	573	23.4%	976	21.0%
投稿の共有(動画)	272	12.4%	354	14.4%	626	13.5%
他者の投稿に「いいね!」や高評価を付ける	549	25.0%	861	35.1%	1410	30.3%
その他	13	0.6%	21	0.9%	34	0.7%
SNSを利用していない	601	27.3%	544	22.2%	1145	24.6%
無回答	68	3.1%	94	3.8%	162	3.5%
回答対象者	2198	100.0%	2451	100.0%	4649	100.0%

※無効回答の1名は集計から除外した。

表17 インターネットの利用機器

【問14】この30日間で、あなたがインターネットを利用した時に使用した機器は何ですか。(利用したもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
パソコン	1071	48.7%	717	29.2%	1788	38.5%
タブレット端末	565	25.7%	553	22.6%	1118	24.0%
スマートフォン	1890	86.0%	2172	88.6%	4062	87.4%
携帯電話(ガラケー)	39	1.8%	26	1.1%	65	1.4%
携帯型ゲーム機(ニンテンドー3DSなど)	86	3.9%	44	1.8%	130	2.8%
据え置き型ゲーム機(ニンテンドースイッチなど)	387	17.6%	243	9.9%	630	13.5%
携帯型音楽プレーヤー(ウォークマン、iPodなど)	23	1.0%	37	1.5%	60	1.3%
その他	23	1.0%	34	1.4%	57	1.2%
使っていない	94	4.3%	113	4.6%	207	4.5%
無回答	46	2.1%	49	2.0%	95	2.0%
回答対象者	2198	100.0%	2452	100.0%	4650	100.0%

表18 職場・学校でのネット・ゲーム利用の注意や授業の有無

【問32】これまで、学校や職場でインターネット、スマートフォンやゲームの利用上の注意や害について授業をうけたことがありますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
うけたことはない	1396	64.3%	1506	62.9%	2902	63.5%
1年以内にはないけど過去にある	309	14.2%	405	16.9%	714	15.6%
1年以内にある	301	13.9%	308	12.9%	609	13.3%
わからない	165	7.6%	177	7.4%	342	7.5%
合計	2171	100.0%	2396	100.0%	4567	100.0%

※無回答83名は集計から除外した。

表19 職場・学校でのスマホ・ゲーム使用のルールの有無

【問33】今あなたが所属する学校や職場でスマートフォンやゲーム機の持ち込みや使用に関するルールがありますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
ルールがあり守っている	772	36.1%	792	34.5%	1564	35.3%
ルールはあるが守れないこともある	90	4.2%	102	4.4%	192	4.3%
ルールはあるがまったく守れていない	16	0.7%	11	0.5%	27	0.6%
ルールがない	765	35.8%	741	32.3%	1506	34.0%
今、所属している学校や職場はない	259	12.1%	342	14.9%	601	13.6%
わからない	237	11.1%	305	13.3%	542	12.2%
合計	2139	100.0%	2293	100.0%	4432	100.0%

※無回答217名と無効回答1名は集計から除外した。

表20 ネット・ゲーム等使用の問題で相談した経験(相談先)

【問34】あなたは今までにご自身のインターネット、スマートフォン、ゲーム使用またはそれにまつわる問題で、誰かに相談したことがありますか。あてはまる番号に○をつけて下さい。(○はひとつ)

【問35】【上の質問で「ある」と答えた方に伺います】どなたに相談されましたか。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
父	43	28.9%	33	19.5%	76	23.9%
母	69	46.3%	77	45.6%	146	45.9%
兄または姉	19	12.8%	22	13.0%	41	12.9%
弟または妹	0	0.0%	5	3.0%	5	1.6%
祖父母	4	2.7%	6	3.6%	10	3.1%
その他の親戚	2	1.3%	3	1.8%	5	1.6%
教師	11	7.4%	9	5.3%	20	6.3%
スクールカウンセラー	2	1.3%	1	0.6%	3	0.9%
病院の医師	1	0.7%	2	1.2%	3	0.9%
相談機関の職員	5	3.4%	4	2.4%	9	2.8%
リアルの友達	49	32.9%	58	34.3%	107	33.6%
バーチャルの友達	9	6.0%	15	8.9%	24	7.5%
その他	11	7.4%	4	2.4%	15	4.7%
回答対象者数	149	100.0%	169	100.0%	318	100.0%

※相談経験のない4330名および、無回答の2名は集計から除外した。

表21 ネット・SNSを使った行動

【問36】インターネットやSNSを使った以下の行動について、これまでにあなたが経験したことがあるものをすべて選んでください。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
いじめの加害(いじめをした、または関わった)	16	0.7%	21	0.9%	37	0.9%
アカウントの乗っ取り行為	79	3.6%	67	3.0%	146	3.5%
転売行為	33	1.5%	21	0.9%	54	1.3%
違法薬物の売買	1	0.0%	3	0.1%	4	0.1%
市販薬物の違法な売買	55	2.5%	57	2.6%	112	2.7%
闇バイトや詐欺行為	19	0.9%	17	0.8%	36	0.9%
金銭授受を伴う交際活動(パパ活、ママ活など)	15	0.7%	9	0.4%	24	0.6%
性的な(裸などの)写真や動画の送信や受信	93	4.2%	43	1.9%	136	3.3%
違法アップロードなどの著作権侵害	67	3.0%	28	1.3%	95	2.3%
あてはまるものはない	1893	86.1%	2227	100.0%	4120	100.0%

※ 4650名(男2198、女2452)における割合を示す。

表22 インターネット・ゲーム利用が原因の問題

【問37】あなたはこれまでに、自身のゲームやSNS、インターネット利用が原因で、以下の出来事を経験したことがありますか。あてはまるもの全てを選んでください。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
家族に暴言を吐いたり、暴力を振るったりした	63	2.9%	32	1.3%	95	2.0%
家族から暴言を吐かれたり、暴力を受けたりした	47	2.1%	41	1.7%	88	1.9%
連続、または断続的に30日以上学校を休んだ	18	0.8%	8	0.3%	26	0.6%
6カ月以上続けて自宅にひきこもっていた	20	0.9%	7	0.3%	27	0.6%
あてはまるものはない	2050	93.3%	2337	95.3%	4387	94.3%

※ 4650名(男2198、女2452)における割合を示す。

表23 課金額

【問38】過去30日に、ゲームや、SNS、動画・ライブ配信者への課金(投げ銭など)で、合計どの位お金を使いましたか。以下のそれぞれについて、具体的に金額を記入ください。使っていなければ「0円」としてください。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
ゲームへの課金						
0円	1712	77.9%	2069	84.4%	3781	81.3%
500円以下	25	1.1%	25	1.0%	50	1.1%
501円以上2000円以下	97	4.4%	57	2.3%	154	3.3%
2001円以上10000円以下	170	7.7%	67	2.7%	237	5.1%
10001円以上100000円以下	79	3.6%	29	1.2%	108	2.3%
100001円以上	9	0.4%	1	0.0%	10	0.2%
無回答	106	4.8%	204	8.3%	310	6.7%
SNSのサブスクリプション(定額制サービス)						
0円	1991	90.6%	2111	86.1%	4102	88.2%
500円以下	22	1.0%	51	2.1%	73	1.6%
501円以上2000円以下	40	1.8%	50	2.0%	90	1.9%
2001円以上10000円以下	15	0.7%	19	0.8%	34	0.7%
10001円以上100000円以下	1	0.0%	0	0.0%	1	0.0%
100001円以上	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	129	5.9%	221	9.0%	350	7.5%
動画サイトのサブスクリプション						
0円	1697	77.2%	1942	79.2%	3639	78.3%
500円以下	49	2.2%	37	1.5%	86	1.8%
501円以上2000円以下	221	10.1%	181	7.4%	402	8.6%
2001円以上10000円以下	102	4.6%	74	3.0%	176	3.8%
10001円以上100000円以下	10	0.5%	5	0.2%	15	0.3%
100001円以上	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	119	5.4%	213	8.7%	332	7.1%
動画・ライブ配信者への課金(投げ銭)など						
0円	2029	92.3%	2190	89.3%	4219	90.7%
500円以下	12	0.5%	10	0.4%	22	0.5%
501円以上2000円以下	12	0.5%	13	0.5%	25	0.5%
2001円以上10000円以下	10	0.5%	11	0.4%	21	0.5%
10001円以上100000円以下	5	0.2%	4	0.2%	9	0.2%
100001円以上	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
無回答	130	5.9%	224	9.1%	354	7.6%

※4650名(男2198、女2452)における割合を示す。

表24 年齢調整前のDQの得点分布

DQ	男性		女性		合計	
	5点未満	93.8%	2222	92.0%	4257	92.9%
5点以上	134	6.2%	193	8.0%	327	7.1%
全体	2169	100.0%	2415	100.0%	4584	100.0%

表25 DQ集計結果(年齢調整後)

	男性		女性		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
5点未満	2169	94.8%	2133	92.9%	4300	93.8%
	119.0	5.2% (4.3 ~ 6.1)	163.0	7.1% (6.1 ~ 8.1)	284.2	6.2% (5.5 ~ 6.8)
5点以上	2288	100.0%	2296	100.0%	4584	100.0%
	100.0%		100.0%		100.0%	

表26 年代別のインターネットの病的使用疑い該当者割合(DQ 5点以上)

	男性		女性	
	該当者数 / 母数	%	該当者数 / 母数	%
10代	73/467	15.6%	85/476	17.9%
20代	12/148	8.1%	32/191	16.8%
30代	13/235	5.5%	29/278	10.4%
40代	19/331	5.7%	23/369	6.2%
50代	11/351	3.1%	17/420	4.0%
60代	4/310	1.3%	5/356	1.4%
70代以上	2/327	0.6%	2/325	0.6%

表27 年齢調整前のSMDSの得点分布

SMDS	男性		女性		合計		
	5点未満	2085	97.7%	2267	97.8%	4352	97.8%
	5点以上	49	2.3%	51	2.2%	100	2.2%
全体	2134	100.0%	2318	100.0%	4452	100.0%	

表28 SMDS集計結果(年齢調整後)

	男性		女性		合計	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
5点未満	2183	98.2%	2189	98.2%	4372	98.2%
	40.0	1.8% (1.2 ~ 2.4)	40.1	1.8% (1.2 ~ 2.3)	80.1	1.8% (1.4 ~ 2.2)
5点以上	2223	100.0%	2229	100.0%	4452	100.0%
	100.0%		100.0%		100.0%	
全体	2223	100.0%	2229	100.0%	4452	100.0%
	100.0%		100.0%		100.0%	

表29 年代別のSNSの病的使用疑い該当者割合(SMDS 5点以上)

	男性		女性	
	該当者数 / 母数	%	該当者数 / 母数	%
10代	33/466	7.1%	33/441	7.5%
20代	7/147	4.8%	9/181	5.0%
30代	2/236	0.8%	4/269	1.5%
40代	3/331	0.9%	3/368	0.8%
50代	3/347	0.9%	2/417	0.5%
60代	1/301	0.3%	0/346	0.0%
70代以上	0/306	0.0%	0/296	0.0%

表30 インターネットの病的使用が疑われる者のネット使用時間(DQ)

	平日				休日			
	5点未満		5点以上		5点未満		5点以上	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	447	11.1%	4	1.2%	385	9.4%	3	0.9%
1時間以上2時間未満	863	21.4%	28	8.6%	581	14.2%	17	5.2%
2時間以上3時間未満	800	19.8%	60	18.5%	598	14.6%	21	6.5%
3時間以上4時間未満	637	15.8%	56	17.2%	555	13.6%	35	10.8%
4時間以上5時間未満	365	9.0%	57	17.5%	389	9.5%	31	9.5%
5時間以上6時間未満	319	7.9%	39	12.0%	414	10.1%	34	10.5%
6時間以上	323	8.0%	79	24.3%	902	22.1%	181	55.7%
0時間0分	284	7.0%	2	0.6%	258	6.3%	3	0.9%
合計	4038	100.0%	325	100.0%	4082	100.0%	325	100.0%

表31 SNSの病的使用が疑われる者のネット使用時間(SMDS)

	平日				休日			
	5点未満		5点以上		5点未満		5点以上	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	441	10.5%	2	2.0%	377	8.9%	1	1.0%
1時間以上2時間未満	872	20.8%	9	9.0%	583	13.7%	4	4.0%
2時間以上3時間未満	840	20.0%	15	15.0%	607	14.3%	8	8.0%
3時間以上4時間未満	670	15.9%	20	20.0%	576	13.6%	8	8.0%
4時間以上5時間未満	403	9.6%	12	12.0%	413	9.7%	6	6.0%
5時間以上6時間未満	344	8.2%	12	12.0%	439	10.3%	9	9.0%
6時間以上	371	8.8%	30	30.0%	1016	24.0%	62	62.0%
0時間0分	260	6.2%	0	0.0%	231	5.4%	2	2.0%
合計	4201	100.0%	100	100.0%	4242	100.0%	100	100.0%

表32 ゲーム経験者の割合

【問15】あなたは、今までにゲーム機、パソコン、スマートフォンなどでゲームをしたことがありますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

【問27】あなたは過去12ヵ月間で、ゲームをしたことがありますか。ここでいう「ゲーム」とは、ゲーム機、パソコン、スマホなどを使ったゲームのことです。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

生涯ゲーム経験なし	生涯ゲーム経験あり	
	過去1年ゲーム経験あり	過去1年ゲーム経験なし
1,020人(22.2%)	3,584人(77.8%)	686人(14.9%)

※(%)は有効回答(n=4,604)における割合

※過去1年間のゲーム経験に関する質問(問27)には22名(0.5%)が無回答であった。

表33 男女別のゲーム経験者割合

	生涯ゲーム経験あり	過去1年ゲーム経験あり
男性(n=2,176)	1,742人(80.1%)	1,440人(66.2%)
女性(n=2,428)	1,842人(75.9%)	1,436人(59.1%)
全体(n=4,604)	3,584人(77.8%)	2,876人(62.5%)

表34 年代別のゲーム経験者割合

	生涯ゲーム経験あり	過去1年ゲーム経験あり
10～19歳(n=950)	923人(97.2%)	879人(92.5%)
20～29歳(n=339)	325人(95.9%)	293人(86.4%)
30～39歳(n=514)	495人(96.3%)	409人(79.6%)
40～49歳(n=703)	637人(90.6%)	503人(71.6%)
50～59歳(n=771)	622人(80.7%)	426人(55.3%)
60～69歳(n=673)	372人(55.3%)	248人(36.8%)
70歳以上(n=654)	210人(32.1%)	118人(18.0%)

表35 初めてゲームで遊んだ年齢

【問16】あなたがはじめてゲームで遊んだ年齢は何歳でしょうか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

△	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム						
0～4歳	97	5.7%	63	3.5%	160	4.6%
5～9歳	615	35.9%	531	29.7%	1146	32.8%
10～14歳	329	19.2%	320	17.9%	649	18.5%
15～19歳	83	4.8%	66	3.7%	149	4.3%
20～29歳	76	4.4%	75	4.2%	151	4.3%
30～39歳	68	4.0%	64	3.6%	132	3.8%
40～59歳	48	2.8%	62	3.5%	110	3.1%
60～79歳	13	0.8%	16	0.9%	29	0.8%
わからない	345	20.1%	508	28.4%	853	24.4%
やったことがない	39	2.3%	81	4.5%	120	3.4%
オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム						
0～4歳	18	1.1%	12	0.7%	30	0.9%
5～9歳	178	10.5%	135	7.6%	313	9.0%
10～14歳	262	15.5%	225	12.6%	487	14.0%
15～19歳	172	10.2%	146	8.2%	318	9.1%
20～29歳	208	12.3%	137	7.7%	345	9.9%
30～39歳	142	8.4%	132	7.4%	274	7.9%
40～59歳	130	7.7%	164	9.2%	294	8.5%
60～79歳	20	1.2%	36	2.0%	56	1.6%
わからない	328	19.4%	499	28.0%	827	23.8%
やったことがない	234	13.8%	298	16.7%	532	15.3%
合計	1692	100.0%	1784	100.0%	3476	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)から無回答108名を集計から除いた。

表36 最後にゲームで遊んだ年齢

【問17】最後にゲームで遊んだのはいつでしょうか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

△	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム						
9歳以下	26	1.5%	24	1.4%	50	1.4%
10～14歳	253	14.9%	236	13.4%	489	14.1%
15～19歳	162	9.5%	187	10.6%	349	10.1%
20～29歳	182	10.7%	178	10.1%	360	10.4%
30～39歳	212	12.5%	195	11.0%	407	11.7%
40～59歳	397	23.4%	284	16.1%	681	19.7%
60～79歳	102	6.0%	71	4.0%	173	5.0%
わからない	320	18.8%	502	28.4%	822	23.7%
やったことがない	44	2.6%	90	5.1%	134	3.9%
オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム						
9歳以下	5	0.3%	8	0.5%	13	0.4%
10～14歳	241	14.2%	184	10.4%	425	12.2%
15～19歳	176	10.4%	175	9.9%	351	10.1%
20～29歳	145	8.6%	152	8.6%	297	8.6%
30～39歳	204	12.0%	197	11.1%	401	11.6%
40～59歳	421	24.8%	414	23.3%	835	24.1%
60歳以上	110	6.5%	140	7.9%	250	7.2%
わからない	163	9.6%	228	12.8%	391	11.3%
やったことがない	230	13.6%	278	15.7%	508	14.6%
合計	1695	100.0%	1776	100.0%	3471	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)から無回答113名を集計から除いた。

表37 自分専用のゲーム機を持った年齢

【問18】はじめて自分専用のゲームができる機器(ゲーム機、スマートフォン、タブレット端末、パソコンなど)を持ったのは何歳のときですか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
5歳以下	77	4.5%	40	2.2%	117	3.3%
6~7歳	196	11.4%	135	7.4%	331	9.4%
8~9歳	188	10.9%	142	7.8%	330	9.3%
10~11歳	249	14.5%	232	12.8%	481	13.6%
12~13歳	155	9.0%	129	7.1%	284	8.0%
14~15歳	91	5.3%	87	4.8%	178	5.0%
16~17歳	68	4.0%	34	1.9%	102	2.9%
18~19歳	54	3.1%	58	3.2%	112	3.2%
20~24歳	88	5.1%	96	5.3%	184	5.2%
25~29歳	56	3.3%	67	3.7%	123	3.5%
30~39歳	86	5.0%	89	4.9%	175	4.9%
40歳以上	101	5.9%	171	9.4%	272	7.7%
持ったことがない	62	3.6%	137	7.5%	199	5.6%
覚えていない	250	14.5%	400	22.0%	650	18.4%
合計	1721	100.0%	1817	100.0%	3538	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)から無回答45名・無効回答9名を集計から除いた。

表38 ゲーム機の使い方のルール有無

【問19】はじめて自分専用のゲームができる機器をもったときに、親子でゲームの使い方についてのルールを作りましたか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
持ったことがない	123	7.3%	175	9.9%	298	8.6%
ルールを作り、守った	262	15.5%	256	14.5%	518	15.0%
ルールを作ったが守れないこともあった	534	31.6%	383	21.7%	917	26.5%
ルールを作ったが全く守れなかった	56	3.3%	42	2.4%	98	2.8%
ルールは作らなかった	715	42.3%	909	51.5%	1624	47.0%
合計	1690	100.0%	1765	100.0%	3455	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)から無回答128名・無効回答1名を集計から除いた。

表39 ゲーム機使用のルールを守れなかった理由

【問20】【問19で「3. ルールを作ったが守れないこともあった」か「4. ルールを作ったが全く守れなかった」と回答した人への質問です】ルールが守れなかった理由としてあてはまるものを選んでください。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
ゲームを中断するタイミングが分からない	194	32.9%	133	31.3%	327	32.2%
ルールが厳しすぎる	62	10.5%	35	8.2%	97	9.6%
夢中になってルールを忘れてしまう	463	78.5%	322	75.8%	785	77.3%
仲間とゲームをするため	217	36.8%	90	21.2%	307	30.2%
守らなくても注意されない	25	4.2%	23	5.4%	48	4.7%
親がルールを守らない	7	1.2%	5	1.2%	12	1.2%
親がルールを押し付けてきた	43	7.3%	30	7.1%	73	7.2%
その他	14	2.4%	17	4.0%	31	3.1%
無回答	1	0.2%	0	0.0%	1	0.1%
回答対象者	590	100.0%	425	100.0%	1015	100.0%

※問19で「ルールを守れない」と回答した者を集計対象とした。

表40 ゲーム使用機器の種類

【問21】ゲームをしている機器は何ですか。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
パソコン	568	32.6%	331	18.0%	899	25.1%
タブレット端末	326	18.7%	299	16.2%	625	17.4%
スマートフォン	1276	73.2%	1456	79.0%	2732	76.2%
携帯型ゲーム機(ニンテンドー3DSなど)	456	26.2%	479	26.0%	935	26.1%
据え置き型ゲーム機(ニンテンドースイッチなど)	1088	62.5%	929	50.4%	2017	56.3%
携帯型音楽プレーヤー(ウォークマン、iPodなど)	23	1.3%	37	2.0%	60	1.7%
ゲームセンターのゲーム機	369	21.2%	270	14.7%	639	17.8%
その他	7	0.4%	13	0.7%	20	0.6%
無回答	23	1.3%	26	1.4%	49	1.4%
回答対象者	1742	100.0%	1842	100.0%	3584	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)を集計対象とした

表41 主に遊ぶゲームのジャンル

【問22】主にどのジャンルのゲームをしていますか。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
一人用ロールプレイングゲーム系(RPG)	842	48.3%	584	31.7%	1426	39.8%
多人数ロールプレイングゲーム系(MMORPGなど)	301	17.3%	210	11.4%	511	14.3%
シューティング系(FPS、TPSなど)	486	27.9%	124	6.7%	610	17.0%
戦略シミュレーション系(RTS、MOBAなど)	266	15.3%	47	2.6%	313	8.7%
アクション系(アクション、格闘、スポーツなど)	725	41.6%	281	15.3%	1006	28.1%
アドベンチャー系(謎解き、脱出、ノベルなど)	243	13.9%	251	13.6%	494	13.8%
レーシング系(車、バイクなど)	340	19.5%	129	7.0%	469	13.1%
箱庭系(建築、クラフトなど)	299	17.2%	302	16.4%	601	16.8%
育成系	241	13.8%	436	23.7%	677	18.9%
パズル系	490	28.1%	949	51.5%	1439	40.2%
ソーシャルゲーム系(ソシャゲ)	258	14.8%	141	7.7%	399	11.1%
デジタルカード系	152	8.7%	82	4.5%	234	6.5%
テーブル系(将棋・囲碁・麻雀など)	383	22.0%	181	9.8%	564	15.7%
リズム、音楽系	170	9.8%	353	19.2%	523	14.6%
その他	34	2.0%	78	4.2%	112	3.1%
無回答	26	1.5%	51	2.8%	77	2.1%
回答対象者	1742	100.0%	1842	100.0%	3584	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)を集計対象とした

表42 最も時間を費やしているゲームのジャンル

【問22SQ】また、あなたが最も時間を費やしているゲームのジャンルを上の15種類から1つ選択してください。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
一人用ロールプレイングゲーム系(RPG)	357	21.0%	284	16.0%	641	18.4%
多人数ロールプレイングゲーム系(MMORPGなど)	109	6.4%	87	4.9%	196	5.6%
シューティング系(FPS、TPSなど)	165	9.7%	50	2.8%	215	6.2%
戦略シミュレーション系(RTS、MOBAなど)	69	4.0%	7	0.4%	76	2.2%
アクション系(アクション、格闘、スポーツなど)	295	17.3%	90	5.1%	385	11.1%
アドベンチャー系(謎解き、脱出、ノベルなど)	25	1.5%	58	3.3%	83	2.4%
レーシング系(車、バイクなど)	55	3.2%	28	1.6%	83	2.4%
箱庭系(建築、クラフトなど)	56	3.3%	105	5.9%	161	4.6%
育成系	57	3.3%	163	9.2%	220	6.3%
パズル系	187	11.0%	623	35.0%	810	23.3%
ソーシャルゲーム系(ソシャゲ)	102	6.0%	66	3.7%	168	4.8%
デジタルカード系	30	1.8%	20	1.1%	50	1.4%
テーブル系(将棋・囲碁・麻雀など)	149	8.7%	45	2.5%	194	5.6%
リズム、音楽系	19	1.1%	94	5.3%	113	3.2%
その他	29	1.7%	58	3.3%	87	2.5%
回答対象者	1704	100.0%	1778	100.0%	3482	100.0%

※問22でいずれかのゲームジャンルを選択した者(3507名)のうち、無回答24名、無効回答1名を除外した

表43 ゲームの使用時間(オフラインゲーム)

【問23】ゲームを1日にだいたい何時間していますか。オフラインとオンラインおよび平日(仕事や学校がある日)と休日(仕事や学校が休みの日)に分けてそれぞれお答えください。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
平日						
1時間未満	195	11.7%	200	11.6%	395	11.6%
1時間以上2時間未満	289	17.3%	170	9.8%	459	13.5%
2時間以上3時間未満	86	5.2%	62	3.6%	148	4.4%
3時間以上4時間未満	41	2.5%	28	1.6%	69	2.0%
4時間以上5時間未満	12	0.7%	5	0.3%	17	0.5%
5時間以上6時間未満	10	0.6%	10	0.6%	20	0.6%
6時間以上	9	0.5%	6	0.3%	15	0.4%
していない	1027	61.5%	1245	72.1%	2272	66.9%
休日						
1時間未満	150	9.3%	167	9.9%	317	9.6%
1時間以上2時間未満	278	17.1%	205	12.1%	483	14.6%
2時間以上3時間未満	144	8.9%	105	6.2%	249	7.5%
3時間以上4時間未満	75	4.6%	51	3.0%	126	3.8%
4時間以上5時間未満	35	2.2%	20	1.2%	55	1.7%
5時間以上6時間未満	22	1.4%	21	1.2%	43	1.3%
6時間以上	45	2.8%	23	1.4%	68	2.1%
していない	872	53.8%	1101	65.0%	1973	59.5%
合計	1621	100.0%	1693	100.0%	3314	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)のうち、無回答270名を除いた。

表44 ゲームの使用時間(オンラインゲーム)

【問23】ゲームを1日にだいたい何時間していますか。オフラインとオンラインおよび平日(仕事や学校がある日)と休日(仕事や学校が休みの日)に分けてそれぞれお答えください。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
平日						
1時間未満	196	11.7%	267	15.2%	463	13.5%
1時間以上2時間未満	422	25.3%	320	18.3%	742	21.7%
2時間以上3時間未満	204	12.2%	149	8.5%	353	10.3%
3時間以上4時間未満	129	7.7%	69	3.9%	198	5.8%
4時間以上5時間未満	47	2.8%	21	1.2%	68	2.0%
5時間以上6時間未満	26	1.6%	22	1.3%	48	1.4%
6時間以上	30	1.8%	22	1.3%	52	1.5%
していない	616	36.9%	882	50.3%	1498	43.8%
休日						
1時間未満	131	7.9%	222	12.8%	353	10.4%
1時間以上2時間未満	292	17.7%	271	15.7%	563	16.7%
2時間以上3時間未満	257	15.6%	183	10.6%	440	13.0%
3時間以上4時間未満	144	8.7%	126	7.3%	270	8.0%
4時間以上5時間未満	85	5.2%	51	2.9%	136	4.0%
5時間以上6時間未満	69	4.2%	37	2.1%	106	3.1%
6時間以上	136	8.2%	63	3.6%	199	5.9%
していない	535	32.4%	777	44.9%	1312	38.8%
合計	1649	100.0%	1730	100.0%	3379	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)のうち、無回答270名を除いた。

表45 年代別での1日のオフラインゲーム利用時間(男性・平日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	77	17.3%	16	11.5%	18	8.1%	24	7.6%
1時間以上2時間未満	101	22.7%	26	18.7%	47	21.3%	48	15.3%
2時間以上3時間未満	30	6.7%	15	10.8%	12	5.4%	14	4.5%
3時間以上4時間未満	16	3.6%	4	2.9%	6	2.7%	7	2.2%
4時間以上5時間未満	4	0.9%	2	1.4%	2	0.9%	1	0.3%
5時間以上6時間未満	3	0.7%	2	1.4%	1	0.5%	1	0.3%
6時間以上	2	0.4%	2	1.4%	2	0.9%	0	0.0%
0時間0分	212	47.6%	72	51.8%	133	60.2%	219	69.7%
合計	445	100.0%	139	100.0%	221	100.0%	314	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	18	6.5%	26	15.8%	16	14.8%		
1時間以上2時間未満	32	11.6%	20	12.1%	15	13.9%		
2時間以上3時間未満	9	3.2%	2	1.2%	4	3.7%		
3時間以上4時間未満	3	1.1%	4	2.4%	1	0.9%		
4時間以上5時間未満	1	0.4%	2	1.2%	0	0.0%		
5時間以上6時間未満	1	0.4%	1	0.6%	1	0.9%		
6時間以上	2	0.7%	1	0.6%	0	0.0%		
0時間0分	211	76.2%	109	66.1%	71	65.7%		
合計	277	100.0%	165	100.0%	108	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の529名は集計から除外した。

表46 年代別での1日のオフラインゲーム利用時間(男性・休日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	55	12.5%	7	5.1%	11	5.1%	24	8.0%
1時間以上2時間未満	96	21.8%	34	24.6%	39	18.1%	52	17.3%
2時間以上3時間未満	48	10.9%	17	12.3%	25	11.6%	23	7.6%
3時間以上4時間未満	29	6.6%	10	7.2%	12	5.6%	14	4.7%
4時間以上5時間未満	15	3.4%	7	5.1%	2	0.9%	7	2.3%
5時間以上6時間未満	7	1.6%	2	1.4%	4	1.9%	5	1.7%
6時間以上	10	2.3%	7	5.1%	9	4.2%	10	3.3%
0時間0分	181	41.0%	54	39.1%	113	52.6%	166	55.1%
合計	441	100.0%	138	100.0%	215	100.0%	301	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	22	8.1%	16	9.8%	15	16.1%		
1時間以上2時間未満	26	9.6%	20	12.3%	11	11.8%		
2時間以上3時間未満	19	7.0%	7	4.3%	5	5.4%		
3時間以上4時間未満	5	1.9%	4	2.5%	1	1.1%		
4時間以上5時間未満	2	0.7%	1	0.6%	1	1.1%		
5時間以上6時間未満	1	0.4%	2	1.2%	1	1.1%		
6時間以上	6	2.2%	3	1.8%	0	0.0%		
0時間0分	189	70.0%	110	67.5%	59	63.4%		
合計	270	100.0%	163	100.0%	93	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の577名は集計から除外した。

表47 年代別での1日のオンラインゲーム利用時間(男性・平日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	59	13.1%	9	6.4%	22	9.9%	33	10.5%
1時間以上2時間未満	137	30.5%	43	30.7%	57	25.6%	80	25.6%
2時間以上3時間未満	68	15.1%	28	20.0%	32	14.3%	42	13.4%
3時間以上4時間未満	58	12.9%	14	10.0%	21	9.4%	15	4.8%
4時間以上5時間未満	16	3.6%	10	7.1%	4	1.8%	11	3.5%
5時間以上6時間未満	14	3.1%	3	2.1%	3	1.3%	2	0.6%
6時間以上	12	2.7%	4	2.9%	7	3.1%	2	0.6%
0時間0分	85	18.9%	29	20.7%	77	34.5%	128	40.9%
合計	449	100.0%	140	100.0%	223	100.0%	313	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	43	15.6%	16	9.8%	14	13.3%		
1時間以上2時間未満	59	21.4%	33	20.1%	13	12.4%		
2時間以上3時間未満	23	8.3%	6	3.7%	5	4.8%		
3時間以上4時間未満	14	5.1%	6	3.7%	1	1.0%		
4時間以上5時間未満	3	1.1%	2	1.2%	1	1.0%		
5時間以上6時間未満	4	1.4%	0	0.0%	0	0.0%		
6時間以上	4	1.4%	0	0.0%	1	1.0%		
0時間0分	126	45.7%	101	61.6%	70	66.7%		
合計	276	100.0%	164	100.0%	105	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の529名は集計から除外した。

表48 年代別での1日のオンラインゲーム利用時間(男性・休日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	30	6.7%	6	4.3%	14	6.4%	25	8.2%
1時間以上2時間未満	78	17.4%	27	19.3%	53	24.1%	56	18.4%
2時間以上3時間未満	103	23.0%	25	17.9%	27	12.3%	49	16.1%
3時間以上4時間未満	47	10.5%	17	12.1%	31	14.1%	22	7.2%
4時間以上5時間未満	35	7.8%	14	10.0%	5	2.3%	12	3.9%
5時間以上6時間未満	33	7.4%	3	2.1%	13	5.9%	9	3.0%
6時間以上	58	12.9%	27	19.3%	15	6.8%	20	6.6%
0時間0分	64	14.3%	21	15.0%	62	28.2%	112	36.7%
合計	448	100.0%	140	100.0%	220	100.0%	305	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	31	11.4%	13	7.9%	12	12.0%		
1時間以上2時間未満	40	14.7%	24	14.6%	14	14.0%		
2時間以上3時間未満	34	12.5%	11	6.7%	8	8.0%		
3時間以上4時間未満	17	6.3%	8	4.9%	2	2.0%		
4時間以上5時間未満	13	4.8%	5	3.0%	1	1.0%		
5時間以上6時間未満	10	3.7%	1	0.6%	0	0.0%		
6時間以上	14	5.1%	1	0.6%	1	1.0%		
0時間0分	113	41.5%	101	61.6%	62	62.0%		
合計	272	100.0%	164	100.0%	100	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の577名は集計から除外した。

表49 年代別での1日のオフラインゲーム利用時間(女性・平日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	73	16.5%	19	10.7%	28	10.7%	25	8.1%
1時間以上2時間未満	75	16.9%	18	10.2%	25	9.6%	17	5.5%
2時間以上3時間未満	21	4.7%	9	5.1%	7	2.7%	8	2.6%
3時間以上4時間未満	11	2.5%	3	1.7%	3	1.1%	1	0.3%
4時間以上5時間未満	3	0.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	0.3%
5時間以上6時間未満	5	1.1%	1	0.6%	2	0.8%	1	0.3%
6時間以上	2	0.5%	0	0.0%	1	0.4%	1	0.3%
0時間0分	253	57.1%	127	71.8%	195	74.7%	256	82.6%
合計	443	100.0%	177	100.0%	261	100.0%	310	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	29	9.5%	18	11.2%	8	11.8%		
1時間以上2時間未満	19	6.2%	9	5.6%	7	10.3%		
2時間以上3時間未満	6	2.0%	6	3.7%	5	7.4%		
3時間以上4時間未満	6	2.0%	4	2.5%	0	0.0%		
4時間以上5時間未満	0	0.0%	0	0.0%	1	1.5%		
5時間以上6時間未満	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%		
6時間以上	2	0.7%	0	0.0%	0	0.0%		
0時間0分	244	79.7%	123	76.4%	47	69.1%		
合計	306	100.0%	161	100.0%	68	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の726名は集計から除外した。

表50 年代別での1日のオフラインゲーム利用時間(女性・休日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	62	14.0%	20	11.4%	21	8.3%	21	6.8%
1時間以上2時間未満	83	18.7%	20	11.4%	35	13.8%	27	8.8%
2時間以上3時間未満	51	11.5%	15	8.5%	14	5.5%	10	3.3%
3時間以上4時間未満	20	4.5%	1	0.6%	11	4.3%	6	2.0%
4時間以上5時間未満	8	1.8%	3	1.7%	0	0.0%	3	1.0%
5時間以上6時間未満	11	2.5%	2	1.1%	4	1.6%	1	0.3%
6時間以上	9	2.0%	6	3.4%	2	0.8%	2	0.7%
0時間0分	200	45.0%	109	61.9%	167	65.7%	237	77.2%
合計	444	100.0%	176	100.0%	254	100.0%	307	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	21	7.2%	16	10.2%	6	9.2%		
1時間以上2時間未満	24	8.3%	9	5.7%	7	10.8%		
2時間以上3時間未満	6	2.1%	7	4.5%	2	3.1%		
3時間以上4時間未満	6	2.1%	5	3.2%	2	3.1%		
4時間以上5時間未満	5	1.7%	0	0.0%	1	1.5%		
5時間以上6時間未満	2	0.7%	1	0.6%	0	0.0%		
6時間以上	3	1.0%	1	0.6%	0	0.0%		
0時間0分	223	76.9%	118	75.2%	47	72.3%		
合計	290	100.0%	157	100.0%	65	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の759名は集計から除外した。

表51 年代別での1日のオンラインゲーム利用時間(女性・平日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	69	15.5%	23	13.0%	44	16.8%	43	13.7%
1時間以上2時間未満	90	20.2%	37	20.9%	39	14.9%	61	19.5%
2時間以上3時間未満	39	8.7%	20	11.3%	17	6.5%	29	9.3%
3時間以上4時間未満	23	5.2%	6	3.4%	13	5.0%	7	2.2%
4時間以上5時間未満	3	0.7%	1	0.6%	4	1.5%	1	0.3%
5時間以上6時間未満	8	1.8%	1	0.6%	3	1.1%	4	1.3%
6時間以上	8	1.8%	4	2.3%	5	1.9%	4	1.3%
0時間0分	206	46.2%	85	48.0%	137	52.3%	164	52.4%
合計	446	100.0%	177	100.0%	262	100.0%	313	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	50	15.8%	29	17.4%	9	12.7%		
1時間以上2時間未満	49	15.5%	35	21.0%	9	12.7%		
2時間以上3時間未満	31	9.8%	10	6.0%	3	4.2%		
3時間以上4時間未満	9	2.8%	8	4.8%	3	4.2%		
4時間以上5時間未満	7	2.2%	3	1.8%	2	2.8%		
5時間以上6時間未満	1	0.3%	4	2.4%	1	1.4%		
6時間以上	1	0.3%	0	0.0%	0	0.0%		
0時間0分	168	53.2%	78	46.7%	44	62.0%		
合計	316	100.0%	167	100.0%	71	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の700名は集計から除外した。

表52 年代別での1日のオンラインゲーム利用時間(女性・休日)

	10代		20代		30代		40代	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	63	14.2%	18	10.1%	33	12.7%	42	13.5%
1時間以上2時間未満	72	16.2%	32	18.0%	38	14.7%	50	16.1%
2時間以上3時間未満	59	13.3%	22	12.4%	21	8.1%	30	9.7%
3時間以上4時間未満	35	7.9%	10	5.6%	22	8.5%	22	7.1%
4時間以上5時間未満	18	4.1%	8	4.5%	4	1.5%	6	1.9%
5時間以上6時間未満	17	3.8%	2	1.1%	5	1.9%	5	1.6%
6時間以上	21	4.7%	14	7.9%	16	6.2%	7	2.3%
0時間0分	159	35.8%	72	40.4%	120	46.3%	148	47.7%
合計	444	100.0%	178	100.0%	259	100.0%	310	100.0%
	50代		60代		70代以上			
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合		
1時間未満	38	12.5%	23	13.9%	5	7.2%		
1時間以上2時間未満	39	12.8%	29	17.6%	11	15.9%		
2時間以上3時間未満	32	10.5%	16	9.7%	3	4.3%		
3時間以上4時間未満	21	6.9%	13	7.9%	3	4.3%		
4時間以上5時間未満	9	3.0%	4	2.4%	2	2.9%		
5時間以上6時間未満	3	1.0%	4	2.4%	1	1.4%		
6時間以上	3	1.0%	1	0.6%	1	1.4%		
0時間0分	160	52.5%	75	45.5%	43	62.3%		
合計	305	100.0%	165	100.0%	69	100.0%		

※ゲーム未経験・無回答の722名は集計から除外した。

表53 授業・仕事中のゲーム経験

【問24】学校内や職場で、授業中もしくは仕事中にゲームをしたことがありますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
まったくしたことがない	1090	63.2%	1393	77.0%	2483	70.2%
過去にはあるが、今はまったくない	336	19.5%	256	14.1%	592	16.7%
たまにする	254	14.7%	132	7.3%	386	10.9%
よくする	46	2.7%	29	1.6%	75	2.1%
合計	1726	100.0%	1810	100.0%	3536	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)のうち、無回答48名を除いた。

表54 ゲームの健康への害の認識

【問25】ゲームをすることで健康に害があると思いますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
かえって健康によいと思う	115	6.7%	66	3.7%	181	5.1%
健康に良くも悪くもないと思う	529	30.7%	457	25.3%	986	27.9%
多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う	699	40.6%	749	41.4%	1448	41.0%
害があると思う	380	22.1%	535	29.6%	915	25.9%
合計	1723	100.0%	1807	100.0%	3530	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)のうち、無回答54名を除いた。

表55 ゲームの問題への認識

【問26】ご自身のゲームのしかたに問題があると思いますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
まったく問題がないと思う	1096	63.6%	1260	69.7%	2356	66.7%
すこし問題があると思う	552	32.1%	501	27.7%	1053	29.8%
かなり問題があると思う	74	4.3%	47	2.6%	121	3.4%
合計	1722	100.0%	1808	100.0%	3530	100.0%

※問15で生涯のゲーム経験がある者(3584名)のうち、無回答54名を除いた。

表56 年齢調整前のGAMES-Testの得点分布

GAMES-TEST	男性		女性		合計	
	5点未満	回答数	回答数	割合	回答数	割合
	5点以上	回答数	回答数	割合	回答数	割合
全体	2016	93.7%	2320	97.2%	4336	95.5%
	135	6.3%	67	2.8%	202	4.5%
	2151	100.0%	2387	100.0%	4538	100.0%

表57 GAMES-Test集計結果(年齢調整後)

	男性		女性		合計	
	5点未満	人数	2143	2220	4366	95.5%
	割合		94.6%	97.7%	96.2%	
5点以上	人数	122.3	52.3	172.4		
	割合(95%信頼区間)	5.4% (4.4 ~ 6.3)	2.3% (1.7 ~ 2.9)	3.8% (3.3 ~ 4.4)		
全体	人数	2265	2273	4538		
	割合	100.0%	100.0%	100.0%		

表58 年代別のゲーム行動症疑い該当者割合(GAMES-Test 5点以上)

	男性		女性	
	該当者数 / 母数	%	該当者数 / 母数	%
10代	79 / 462	17.1%	36 / 474	7.6%
20代	18 / 148	12.2%	8 / 190	4.2%
30代	19 / 233	8.2%	13 / 277	4.7%
40代	8 / 331	2.4%	4 / 369	1.1%
50代	8 / 346	2.3%	4 / 416	1.0%
60代	2 / 308	0.6%	2 / 353	0.6%
70代以上	1 / 323	0.3%	0 / 308	0.0%

表59 年齢調整前のIGDT-10の得点分布

IGDT-10	男性		女性		合計	
	5点未満	回答数	回答数	割合	回答数	割合
	5点以上	回答数	回答数	割合	回答数	割合
全体	2128	98.6%	2386	99.5%	4514	99.1%
	30	1.4%	11	0.5%	41	0.9%
	2158	100.0%	2397	100.0%	4555	100.0%

表60 IGDT-10集計結果(年齢調整後)

		男性	女性	合計
5点未満	人数	2249	2272	4523
	割合	98.9%	99.6%	99.3%
5点以上	人数	25.0	9.1	31.9
	割合(95%信頼区間)	1.1% (0.6 ~ 1.5)	0.4% (0.1 ~ 0.6)	0.7% (0.5 ~ 1.0)
全体	人数	2274	2281	4555
	割合	100.0%	100.0%	100.0%

表61 年代別のゲーム行動症疑い該当者割合(IGDT-10 5点以上)

	男性		女性	
	該当者数 / 母数	%	該当者数 / 母数	%
10代	21 / 464	4.5%	6 / 474	1.3%
20代	4 / 148	2.7%	2 / 190	1.1%
30代	3 / 234	1.3%	1 / 277	0.4%
40代	2 / 332	0.6%	2 / 369	0.5%
50代	0 / 345	0.0%	0 / 416	0.0%
60代	0 / 313	0.0%	0 / 353	0.0%
70代以上	0 / 322	0.0%	0 / 308	0.0%

表62 ゲーム行動症が疑われる者のゲーム使用時間(GAMES-Test)

	オフラインゲーム(平日)				オフラインゲーム(休日)			
	5点未満		5点以上		5点未満		5点以上	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	356	14.1%	14	7.1%	283	11.5%	11	5.6%
1時間以上2時間未満	400	15.8%	38	19.2%	426	17.2%	28	14.3%
2時間以上3時間未満	111	4.4%	24	12.1%	218	8.8%	23	11.7%
3時間以上4時間未満	53	2.1%	12	6.1%	104	4.2%	17	8.7%
4時間以上5時間未満	9	0.4%	6	3.0%	40	1.6%	11	5.6%
5時間以上6時間未満	13	0.5%	6	3.0%	31	1.3%	11	5.6%
6時間以上	10	0.4%	4	2.0%	47	1.9%	15	7.7%
0時間0分	1572	62.3%	94	47.5%	1322	53.5%	80	40.8%
合計	2524	100.0%	198	100.0%	2471	100.0%	196	100.0%
オンラインゲーム(平日)								
	オンラインゲーム(平日)				オンラインゲーム(休日)			
	5点未満		5点以上		5点未満		5点以上	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	445	17.4%	6	3.0%	337	13.3%	2	1.0%
1時間以上2時間未満	671	26.3%	48	24.1%	523	20.6%	22	11.1%
2時間以上3時間未満	310	12.1%	36	18.1%	398	15.7%	27	13.6%
3時間以上4時間未満	164	6.4%	30	15.1%	237	9.3%	29	14.6%
4時間以上5時間未満	51	2.0%	15	7.5%	122	4.8%	10	5.0%
5時間以上6時間未満	30	1.2%	16	8.0%	81	3.2%	24	12.1%
6時間以上	27	1.1%	24	12.1%	129	5.1%	67	33.7%
0時間0分	855	33.5%	24	12.1%	711	28.0%	18	9.0%
合計	2553	100.0%	199	100.0%	2538	100.0%	199	100.0%

表63 ゲーム行動症が疑われる者のゲーム使用時間(IGDT-10)

	オフラインゲーム(平日)				オフラインゲーム(休日)			
	5点未満		5点以上		5点未満		5点以上	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	362	13.5%	5	12.2%	291	11.1%	2	5.0%
1時間以上2時間未満	426	15.9%	12	29.3%	447	17.0%	9	22.5%
2時間以上3時間未満	133	5.0%	3	7.3%	234	8.9%	6	15.0%
3時間以上4時間未満	62	2.3%	3	7.3%	119	4.5%	2	5.0%
4時間以上5時間未満	15	0.6%	1	2.4%	51	1.9%	1	2.5%
5時間以上6時間未満	15	0.6%	4	9.8%	41	1.6%	2	5.0%
6時間以上	13	0.5%	1	2.4%	56	2.1%	6	15.0%
0時間0分	1660	61.8%	12	29.3%	1394	52.9%	12	30.0%
合計	2686	100.0%	41	100.0%	2633	100.0%	40	100.0%
	オンラインゲーム(平日)				オンラインゲーム(休日)			
	5点未満		5点以上		5点未満		5点以上	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
1時間未満	449	16.5%	1	2.4%	339	12.5%	0	0.0%
1時間以上2時間未満	710	26.1%	13	31.7%	540	20.0%	9	22.5%
2時間以上3時間未満	341	12.5%	3	7.3%	420	15.5%	6	15.0%
3時間以上4時間未満	188	6.9%	4	9.8%	261	9.7%	3	7.5%
4時間以上5時間未満	62	2.3%	4	9.8%	132	4.9%	0	0.0%
5時間以上6時間未満	43	1.6%	4	9.8%	101	3.7%	3	7.5%
6時間以上	50	1.8%	2	4.9%	186	6.9%	12	30.0%
0時間0分	875	32.2%	10	24.4%	725	26.8%	7	17.5%
合計	2718	100.0%	41	100.0%	2704	100.0%	40	100.0%

表64 ゲーム行動症・インターネットやSNSの病的使用と他の関連問題との併発割合(男性)

	ゲーム行動症				インターネットの病的使用		SNSの病的使用	
	GAMES-Test		IGDT-10		DQ		SMDS	
	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合
インターネットの病的使用 (DQ 5点以上)	49/2151	2.3%	13/2158	0.6%	-/2169	—	34/2134	1.6%
SNSの病的使用 (SMDS 5点以上)	24/2151	1.1%	14/2158	0.6%	34/2169	1.6%	-/2134	—
ギャンブル等依存症 (PGSI 8点以上)	2/1704	0.1%	1/1711	0.1%	1/1719	0.1%	1/1684	0.1%
問題のある飲酒 (AUDIT-C 男性5点以上)	13/1704	0.8%	3/1711	0.2%	18/1719	1.0%	3/1684	0.2%
タバコ (過去30日間の喫煙経験)	15/1704	0.9%	3/1711	0.2%	11/1719	0.6%	4/1684	0.2%

※ギャンブル、飲酒、タバコについては成人票回答者での割合を集計している。

表65 ゲーム行動症・インターネットやSNSの病的使用と他の関連問題との併発割合(女性)

	ゲーム行動症				インターネットの病的使用		SNSの病的使用	
	GAMES-Test		IGDT-10		DQ		SMDS	
	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合
インターネットの病的使用 (DQ 5点以上)	32/2387	1.3%	9/2397	0.4%	-/2415	—	39/2369	1.6%
SNSの病的使用 (SMDS 5点以上)	17/2387	0.7%	4/2397	0.2%	39/2415	1.6%	-/2369	—
ギャンブル等依存症 (PGSI 8点以上)	0/1938	0.0%	0/1945	0.0%	2/1963	0.1%	0/1919	0.0%
問題のある飲酒 (AUDIT-C 女性4点以上)	11/1938	0.6%	2/1945	0.1%	20/1963	1.0%	3/1919	0.2%
タバコ (過去30日間の喫煙経験)	7/1938	0.4%	2/1945	0.1%	10/1963	0.5%	3/1919	0.2%

※ギャンブル、飲酒、タバコについては成人票回答者での割合を集計している。

表66 ゲーム行動症・インターネットやSNSの病的使用と家族内問題・ひきこもり等との関連

	ゲーム行動症							
	GAMES-Test 5点未満		GAMES-Test 5点以上		IGDT-10 5点未満		IGDT-10 5点以上	
	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合
家族に暴言を吐いたり、暴力を振るったりした	45/4315	1.0%	39/200	19.5%	73/4485	1.6%	12/41	29.3%
家族から暴言を吐かれたり、暴力を受けたりした	49/4315	1.1%	30/200	15.0%	74/4485	1.6%	5/41	12.2%
連続、または断続的に30日以上学校を休んだ	13/4315	0.3%	12/200	6.0%	24/4485	0.5%	1/41	2.4%
6ヶ月以上続けて自宅に引きこもっていた	11/4315	0.3%	14/200	7.0%	23/4485	0.5%	2/41	4.9%
インターネットの病的使用								
	DQ 5点未満		DQ 5点以上		SMDS 5点未満		SMDS 5点以上	
	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合	該当者数/母数	割合
	53/4192	1.3%	42/323	13.0%	68/4325	1.6%	27/100	27.0%
家族に暴言を吐いたり、暴力を振るったりした	60/4192	1.4%	28/323	8.7%	69/4325	1.6%	19/100	19.0%
家族から暴言を吐かれたり、暴力を受けたりした	17/4192	0.4%	9/323	2.8%	20/4325	0.5%	6/100	6.0%
連続、または断続的に30日以上学校を休んだ	18/4192	0.4%	9/323	2.8%	22/4325	0.5%	5/100	5.0%

ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査

アンケートの考え方

- このアンケートではみなさんが、スマートフォンも含めたインターネットをどのように使っているか質問します。また、合わせてみなさんの生活習慣について、質問します。
- 本調査は、10歳から80歳未満の方を対象としていますので、一部には、回答しにくい質問もありますが、出来るだけ最後まで、ご回答ください。
- 回答によって、答える質問が変わります。矢印や説明文の指示に従ってください。
- 「答えたくない質問」や「わからない質問」には答えなくても大丈夫です。
- 似た内容の質問がありますがすべてにお答えください。
- 本調査は、インターネットでも回答できます。同封の「インターネット回答のご案内」をご参照の上、以下のサイトからご回答ください。

インターネット回答サイト：<https://crs.post-survey.com/netgame2024/>



※インターネットで回答されたら、紙の調査票の返送は不要です。

- このアンケートにご回答いただいた方には謝礼として1,000円相当のQUOカードを郵送にて進呈いたします（3月下旬頃郵送予定）。

実施主体

独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター
神奈川県横須賀市野比 5-3-1



お問い合わせ先・調査実施委託業者

フリーダイヤル

0120-48-5351 (平日 9時~17時・土日祝日を除く)

一般社団法人 中央調査社 管理部

〒104-8179 東京都中央区銀座5-15-8



※一般社団法人 中央調査社は、一般財団法人 日本情報経済社会推進協会の「プライバシーマーク」の認定を受けております。統計調査の実施にあたっては、個人情報保護方針にしたがい、情報の管理を徹底いたします。

【全員への質問です】

⑧～⑩=101

最初に、あなた自身のことについて、質問します。

⑪=skip

問1. あなたの性別を教えてください。(○はひとつ)

1 男性

2 女性

3 答えない

⑫

問2. あなたの年齢を教えてください。(□に数字を記入)

--	--

歳

⑬⑭

問3. あなたは学校に通算で何年行きましたか。(□に数字を記入)

※ここでいう学校とは小学校、中学校、高校、大学、大学院、専門学校等を含みます。

--	--

年

00 学校には行かなかった

⑮⑯

⑰⑱=skip

問4. あなたは現在、結婚されていますか。(○はひとつ)

1 配偶者と同居している

4 死別した

2 配偶者と別居している(単身赴任を含める)

5 離婚した

3 内縁関係(配偶者のような関係)

6 未婚(結婚したことがない)

⑲

問5. あなたは現在、だれと住んでいますか。(一緒に住んでいる全員に○)

1 配偶者

4 子ども

7 祖父・祖母

2 父親

5 子どもの配偶者

8 孫

3 母親

6 兄弟・姉妹

9 その他(具体的に)

⑳

10 一人暮らし

問6. あなたは今、仕事をしていますか。現在のあなたの職業をお聞かせください。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 自営・自由業者(家族従業を含む)	4 生徒・学生	7 その他 (具体的に)
2 勤め(正社員・正職員)	5 家事専業(専業主婦・専業主夫)	
3 勤め(契約・派遣・嘱託・パート・アルバイト)	6 無職(失業中を含む)	

(次ページの【問7】
にお進みください)

(次ページの【問8】
にお進みください)

(次ページの【問7】
にお進みください)

㉑

問7.【前の質問で、仕事をしていると答えた方（「1～3」または「7」を選んだ方）にお聞きします】

あなたはどのような種類の仕事をしていますか。（○はひとつ）

1 専門・技術職 (医師・看護師・弁護士・教師・技術者・デザイナーなど専門的知識・技術を要するもの)	6 生産現場・技能職 (製品製造・組立、自動車整備、建設作業員、大工、電気工事、農水産物加工など)
2 管理職 (企業・官公庁における課長職以上、議員、経営者など)	7 運輸職 (バス・トラック・タクシー運転手、船員、郵便配達、通信士など)
3 事務職 (企業・官公庁における一般事務、経理、内勤の営業など)	8 保安職 (警察官、消防官、自衛官、警備員など)
4 販売職 (小売・卸売店主、店員、不動産売買、保険外交、外勤のセールスなど)	9 農・林・漁業 (農作物生産、家畜飼養、森林培養、水産物養殖、漁獲など)
5 サービス職 (理・美容師、料理人、ウェイター、ホームヘルパー、ビル清掃など)	10 その他(具体的に)

(22)

【全員への質問です】

インターネット(パソコン・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機など)の利用について質問します。

問8. あなたは自分専用の携帯電話、スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機を持っていますか。

(あてはまるもの全部に○)

1 スマートフォンを持っている	4 パソコンを持っている
2 携帯電話(ガラケー、キッズケータイ、みまもりケータイ等のスマートフォン以外の機器)を持っている	5 ゲーム機を持っている
3 タブレット端末を持っている	6 上記のどの機器も持っていない

(23)

問9. この30日間に、あなたは学校や仕事のある日に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか。
学校の授業や課題、仕事での利用時間は除いて回答してください。(□に数字を記入)

※まったくしなければ、0時間0分と回答してください

(学校や仕事のある日の) 1日平均

時間	分
----	---

くらい

(24)(25)

(26)(27)

問10. この30日間に、あなたは学校や仕事が休みの日(部活だけの日も含む)に、1日平均どのくらいの時間、

インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか。学校の授業や課題、仕事での利用時間は除いて回答してください。(□に数字を記入)

※まったくしなければ、0時間0分と回答してください

(学校や仕事が休みの日の) 1日平均

時間	分
----	---

くらい

(28)(29)

(30)(31)

問11. あなたがはじめてインターネットを利用したのは何歳の頃ですか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

歳の頃

歳の頃

X インターネットを利用したことがない

(32)(33)

Y 覚えていない

(34)

問 12. この 30 日間で、あなたが利用した、インターネットのサービスは何ですか。利用の頻度について教えてください。(○はそれぞれひとつずつ)。

過去 30 日間で…	利用していない	1ヶ月に 1～4回程度	週に 2～3回程度	週に 4～6回程度	毎日、または ほぼ毎日	
① 情報やニュースなどの検索(Google・Yahoo!など) ※仕事などで使用するものは除く	1	2	3	4	5	③⁵
② メール ※仕事などで使用するものは除く	1	2	3	4	5	③⁶
③ コミュニケーションツール(Zoom・Discordなど) ※仕事などで使用するものは除く	1	2	3	4	5	③⁷
④ ブログ・掲示板(5ちゃんねるなど)	1	2	3	4	5	③⁸
⑤ SNS(ソーシャルネットワーキングサービス) (LINE・X(旧Twitter)・Facebook・インスタグラムなど)	1	2	3	4	5	③⁹
⑥ オンラインゲーム(アプリゲームを含む)	1	2	3	4	5	③⁹
⑦ 動画共有サービス (YouTube・ニコニコ動画・TikTokなど)	1	2	3	4	5	③⁹
⑧ テレビや映画を含めた動画配信サービス (Prime Video・Netflix・U-NEXT・TVerなど)	1	2	3	4	5	③⁹
⑨ ネットショッピング・オークション	1	2	3	4	5	③⁹
⑩ 漫画・小説アプリ(ピッコマ・めちゃコミなど)	1	2	3	4	5	③⁹
⑪ マッチングサービス・アプリ	1	2	3	4	5	③⁹
⑫ アダルトサイト	1	2	3	4	5	③⁹
⑬ その他(具体的に)						③⁹

問 13. あなたは SNS を利用していますか。利用している方は、この 30 日間で SNS をどのように利用しましたか。あてはまるもの全てを選択してください。(○はいくつでも)

1 投稿された写真・動画などの閲覧	5 投稿の共有(動画)
2 チャットや音声通話、ビデオ通話でのコミュニケーション	6 他者の投稿に「いいね！」や高評価を付ける
3 投稿の共有(テキスト)	7 その他(具体的に)
4 投稿の共有(写真)	8 SNS を利用していない

問 14. この 30 日間で、あなたがインターネットを利用した時に使用した機器は何ですか。(利用したもの全部に○)

1 パソコン	6 据え置き型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、プレイステーション 5など)
2 タブレット端末	7 携帯型音楽プレーヤー (ウォークマン、iPod、MP3 プレーヤーなど)
3 スマートフォン	8 その他(具体的に)
4 携帯電話(ガラケー)	9 使っていない
5 携帯型ゲーム機 (ニンテンドー3DS、プレイステーション Vita など)	

【全員におうかがいします】以下はゲームの使用状況に関する質問です。

⑧～⑩=102

問 15. あなたは、今までにゲーム機、パソコン、スマートフォンなどでゲームをしたことがありますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 し た	2 <u>していない</u>
-------------	-------------------

↓

(8ページの【問30】へお進みください)

⑪

問 16. あなたがはじめてゲームで遊んだ年齢は何歳でしょうか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

1) オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム

--	--

歳の頃

X わからない

Y やったことがない

⑫⑬

⑭

2) オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム

--	--

歳の頃

X わからない

Y やったことがない

⑮⑯

⑰

問 17. 最後にゲームで遊んだのはいつでしょうか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

※今もしている場合は、現在の年齢を記入してください

1) オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム

--	--

歳の頃

X わからない

⑯⑰

⑱

2) オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム

--	--

歳の頃

X わからない

⑲⑳

㉑

問 18. はじめて自分専用のゲームができる機器(ゲーム機、スマートフォン、タブレット端末、パソコンなど)を持ったのは何歳のときですか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

自分専用のゲーム機を持った年齢

--	--

歳の頃

X 持ったことがない

Y 覚えていない

㉔㉕

㉖

問 19. はじめて自分専用のゲームができる機器をもったときに、親子でゲームの使い方についてのルールを作りましたか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 持ったことがない	2 ルールを作り、 守った	3 ルールを作ったが 守れないこともあった	4 ルールを作ったが 全く守れなかった	5 ルールは作らなか った
---------------	---------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------

㉗

↓

↓

↓

↓

↓

問 20. 【問 19 で「3. ルールを作ったが守れないこともあった」か「4. ルールを作ったが全く守れなかった」と回答した人への質問です】

ルールが守れなかった理由としてあてはまるものを選んでください。(あてはまるもの全部に○)

1 ゲームを中断するタイミングが分からない	5 守らなくても注意されない
2 ルールが厳しすぎる	6 親がルールを守らない
3 夢中になってルールを忘れてしまう	7 親がルールを押し付けてきた
4 仲間とゲームをするため	8 その他(具体的に)

㉘

【ゲームをしたことがある全員におうかがいします】

問 21. ゲームをしている機器は何ですか。(あてはまるもの全部に○)

1 パソコン	5 据え置き型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、プレイステーション 5 など)
2 タブレット端末	6 携帯型音楽プレーヤー (ウォークマン、iPod、MP3 プレーヤーなど)
3 スマートフォン	7 ゲームセンターのゲーム機
4 携帯型ゲーム機 (ニンテンドー3DS、プレイステーション Vita など)	8 その他(具体的に)

(29)

問 22. 主にどのジャンルのゲームをしていますか。(あてはまるもの全部に○)

1 一人用ロールプレイングゲーム系(RPG)	9 育成系
2 多人数ロールプレイングゲーム系 (MMORPG、MORPG)	10 パズル系
3 シューティング系(FPS、TPS など)	11 ソーシャルゲーム系(ソシャゲ)
4 戦略シミュレーション系(RTS、MOBA など)	12 デジタルカード系
5 アクション系(アクション、格闘、スポーツなど)	13 テーブル系(将棋・囲碁・麻雀など)
6 アドベンチャー系(謎解き、脱出、ノベルなど)	14 リズム、音楽系
7 レーシング系(車、バイクなど)	15 その他(具体的に)
8 箱庭系(建築、クラフトなど)	

(30)

(31)

問 22SQ. また、あなたが最も時間を費やしているゲームのジャンルを上の 15 種類から 1 つ選択してください。
(□に1から 15 の数字を記入)

--	--

番

(32) ·

問23. ゲームを1日にだいたい何時間していますか。オフラインとオンラインおよび平日(仕事や学校がある日)と休日(仕事や学校が休みの日)に分けてそれぞれお答えください。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

1)オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム

平日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない
休日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない

(34)～(37)

(38)

(39)～(42)

(43)

2)オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム

平日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない
休日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない

(44)～(47)

(48)

(49)～

·

問24. 学校内や職場で、授業中もしくは仕事中にゲームをしたことがありますか。(○はひとつ)

1 まったくしたことがない	2 過去にはあるが、今はまったくない	3 たまにする	4 よくする
------------------	-----------------------	------------	-----------

問25. ゲームをすることで健康に害があると思いますか。(○はひとつ)

1 かえって健康によいと思う	2 健康に良くも悪くもないと思う	3 多少はあるだろうが、たいしたことではないと思う	4 害があると思う
-------------------	---------------------	------------------------------	--------------

問26. ご自身のゲームのしかたに問題があると思いますか。(○はひとつ)

1 まったく問題がないと思う	2 すこし問題があると思う	3 かなり問題があると思う
-------------------	------------------	------------------

問27. あなたは**過去12ヶ月間**で、ゲームをしたことがありますか。ここでいう「ゲーム」とは、ゲーム機、パソコン、スマホなどを使ったゲームのことです。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 ある	2 ない
(次ページの【問30】へお進みください)	

問28. **過去12ヶ月**について、以下の質問のそれぞれに、「1. はい」「2. いいえ」のうちあてはまる方に○をつけてください。最後の質問については、もっともあてはまる回答を1つ選んでください(○はそれぞれ1つずつ)

<u>過去12ヶ月で…</u>	は い		いいえ	
	1	2	1	2
① ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。	1	2		
② ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が伸びましたか。	1	2		
③ ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。	1	2		
④ 日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	1	2		
⑤ ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。	1	2		
⑥ ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか(過去12ヶ月で30日以上)。	1	2		
⑦ ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。	1	2		
⑧ ゲームにより、睡眠障害(朝起きれない、眠れないなど)や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。	1	2		
⑨ 平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	1 2時間未満	2 2時間以上、6時間未満	3 6時間以上	

問 29. 以下のそれぞれの質問が、**過去 12 カ月間**、どの程度、そしてどれくらい頻繁に、あなたにあてはまりますか。それぞれ「1. 全くなかった」「2. ときどきあった」「3. よくあった」から選んで○をつけてください。

(○はそれぞれ 1 つずつ)

過去 12 カ月間で…	な 全 く な っ た	あ と き た ど き	よ く あ つ た
① ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりするようになりましたか。	1	2	3
② ゲームが全くできなかったり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり悲しい気持ちになりましたか。	1	2	3
③ 過去12カ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	1	2	3
④ 過去12カ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかったことがありますか。	1	2	3
⑤ 過去12カ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。	1	2	3
何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。			
⑥ 問題とは、たとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事がはかられない、家族や友人と口論する、るべき大切なことをしなかった、などです。	1	2	3
自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人に			
⑦ ばれないようにしようとしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか。	1	2	3
⑧ 嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。	1	2	3
⑨ ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったことがありますか。	1	2	3
⑩ 過去12カ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がうまくできなかったことがありますか。	1	2	3

【ここからは、ゲームをしていない人も含む全員への質問です】

問 30. 以下は、あなたがふだんの生活のさまざまな場面で、どのように感じているのかについての質問です。もっともあてはまる選択肢を回答してください。(○はそれぞれ 1 つずつ)

	ほ と んど ない	た ま に あ る	よ く あ る
① あなたは、自分に仲間付き合いがないと感じることがありますか。	1	2	3
② あなたは、疎外されていると感じることがありますか。	1	2	3
③ あなたは、他の人から孤立していると感じることがありますか。	1	2	3

【全員への質問です】

問 31. 下に書いてある①から⑧の質問それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のどちらかに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)
インターネットとは、パソコン、携帯、スマートフォン等を通して、使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします。

	は い	いいえ
① あなたは、自分がネットに心を奪われていると感じていますか。たとえば、前回にネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、などです。	1	2
② ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきたと感じていますか。	1	2
③ ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかつたことが何度もありましたか。	1	2
④ ネットの使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか。	1	2
⑤ 使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態でごしてしまいますか。	1	2
⑥ ネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか。	1	2
⑦ ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して、嘘をついたことがありますか。	1	2
⑧ 問題からのがれるため、または、嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか。嫌な気分とは、たとえば、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。	1	2

問 32. これまで、学校や職場でインターネット、スマートフォンやゲームの利用上の注意や害について授業をうけたことがありますか。(○はひとつ)

1 うけたことはない	2 1年以内にはないけど 過去にある	3 1年以内にある	4 わからない

問33. 今あなたが所属する学校や職場でスマートフォンやゲーム機の持ち込みや使用に関するルールがありますか。(○はひとつ)

1 ルールがあり 守っている	2 ルールはあるが 守れないことも ある	3 ルールはあるが まったく守れて いない	4 ルールがない	5 今、所属してい る学校や職場は ない	6 わからない

問34. あなたは今までにご自身のインターネット、スマートフォン、ゲーム使用またはそれにまつわる問題で、誰かに相談したことがありますか。あてはまる番号に○をつけて下さい。(○はひとつ)

1 ある	2 ない
---------	---------

↓

(【問36】へお進みください)

問35. 【上の質問で「ある」と答えた方に伺います】どなたに相談されましたか。(あてはまるもの全部に○)

1 父	5 祖父母	9 病院の医師
2 母	6 その他親戚(具体的に)	10 相談機関の職員 (精神保健福祉センターや保健所等)
3 兄または姉	7 教師	11 リアルの友達 (実生活で知り合い、交流のある友達)
4 弟または妹	8 スクールカウンセラー	12 バーチャルの友達 (ネット上でのみ交流のある友達)
		13 その他(具体的に)

【全員への質問です】

問36. インターネットやSNSを使った以下の行動について、これまでにあなたが経験したことがあるものをすべて選んでください。(あてはまるもの全部に○)

1 いじめの加害(いじめをした、または関わった)	6 間バイトや詐欺行為
2 アカウントの乗っ取り行為	7 金銭授受を伴う交際活動(パパ活、ママ活など)
3 転売行為	8 性的な(裸などの)写真や動画の送信や受信
4 違法薬物の売買	9 違法アップロードなどの著作権侵害
5 市販薬物の違法な売買	10 あてはまるものはない

問37. あなたはこれまでに、自身のゲームやSNS、インターネット利用が原因で、以下の出来事を経験したことありますか。あてはまるもの全てを選んでください。(あてはまるもの全部に○)

1 家族に暴言を吐いたり、暴力を振るったりした	2 家族から暴言を吐かれたり、暴力を受けたりした	3 連続、または断続的に30日以上学校を休んだ	4 6ヶ月以上続けて自宅にひきこもっていた	5 あてはまるものはない
-------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------

問38. 過去30日に、ゲームや、SNS、動画・ライブ配信者への課金(投げ銭など)で、合計どの位お金を使いましたか。以下のそれぞれについて、具体的に金額を記入ください。使っていなければ「0円」としてください。

(□に数字を記入)

① ゲームへの課金	万	千	百	円
② SNS(LINE、X、Facebookなど)のサブスクリプション(定額制サービス)	万	千	百	円
③ 動画サイトのサブスクリプション	万	千	百	円
④ 動画・ライブ配信者等への課金(投げ銭など)	万	千	百	円

⑧～⑩
= 103

⑪～⑯

⑯～⑰

⑰～⑲

⑲～⑳

㉑～㉓

㉓～㉔

問 39. **過去 1 年間**のあなたのソーシャルメディア使用経験に関して以下の各質問に回答してください。ソーシャルメディアとは、LINE、ユーチューブ(Youtube)、エックス(X)、インスタグラム(Instagram)、フェイスブック(Facebook)、ティックトック(TikTok)などです。できる限り正直に回答ください。

(○はそれぞれ1つずつ)

過去 1 年間あなたは、	はい	いいえ
① ソーシャルメディアを再び使える時間のほかは何も考えることができないといつも思っていましたか。	1	2
② より長い時間をソーシャルメディアに使いたいため、いつも不満を感じていましたか。	1	2
③ ソーシャルメディアを使えない時には、しばしば気分が悪くなっていましたか。	1	2
④ ソーシャルメディアの時間を減らそうとしましたが、うまく行きませんでしたか。	1	2
⑤ ソーシャルメディアを使いたいため、他の活動(例えば、趣味やスポーツ)をいつもおろそかにしていましたか。	1	2
⑥ あなたのソーシャルメディア使用のために、いつも他者と口論をしていましたか。	1	2
⑦ あなたがソーシャルメディアに費やした時間について両親や友人にいつも嘘をついていましたか。	1	2
⑧ 嫌な気持ちから逃れるために、しばしばソーシャルメディアを使っていましたか。	1	2
⑨ あなたのソーシャルメディア使用のために、パートナーや家族、友人との間に深刻な衝突がありましたか。	1	2

【全員への質問です】

問 40. **過去 30 日間**に、どれくらいの頻度で以下のことがありましたか。下記の①～⑥の質問について、最も適当と思われる番号(「1.いつも」～「5.全くない」)を選んで○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

過去 30 日間の間、	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
① 神経過敏に感じましたか。	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じましたか。	1	2	3	4	5
③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか。	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

問41 あなたの生活についてお尋ねします。あてはまる選択肢を選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

	1 週4日以上	2 週2~3日	3 週1日以下	4 まったくない
① この1ヶ月間、ゴミ捨てやコンビニに行くといった「短時間の外出」は週に何日ありましたか。				
② 仕事や学校、買い物などを含めた「合計1時間以上の自宅からの外出」は週に何日ありましたか。	1 週4日以上	2 週2~3日	3 週1日以下	4 まったくない
③ 「合計1時間以上の自宅からの外出」が週3日以下の状況は、どのくらい続いていますか。 週4日以上外出している方は、「なし」を選んでください。	1 なし	2 3ヶ月未満	3 3ヶ月以上 ~6ヶ月未満	4 6ヶ月以上 具体的な期間 (年 カ月)

	1 かなり多い	2 多い	3 普通	4 少ない	5 極めて 少ない
④ うに捉えていますか。ご自身の主觀でお答えください。					

⑤ この1ヶ月の外出状況によって、つらい感じや、苦しい感じがありますか。	1 いいえ	2 はい
⑥ この1ヶ月の外出状況によって、寂しい感じや、孤独な感じがありますか。	1 いいえ	2 はい
⑦ あなたのこの1ヶ月の外出状況によって、家族や周囲の人はあなたのことを見守っている様子ですか。	1 いいえ	2 はい
⑧ あなたのこの1ヶ月の外出状況について、家族や周囲の人はあなたのことどこかに相談に行っていますか。	1 いいえ	2 はい
⑨ この1ヶ月の外出状況によって、仕事(学業)や就職活動に支障が出ていますか。	1 いいえ	2 はい
⑩ この1ヶ月の外出状況によって、家族との関係に支障が出ていますか。	1 いいえ	2 はい
⑪ この1ヶ月の外出状況によって、交友関係に支障が出ていますか。	1 いいえ	2 はい

現在のあなたの就労や就学の状況についてあてはまるものを選んでください。 ※複数回答可能です。 ※ひとつも該当しない場合は「なし」を選んでください。	1 学生である	2 仕事をしている	3 長期休暇中	4 休学・休職中	5 浪人・就職準備中
⑫	6 主婦・主夫	7 家事手伝い	8 無職	9 リタイア (定年後)	10 なし

問42. あなたは、この30日間に、タバコ(紙巻きたばこ、加熱式タバコ、電子タバコなど、すべてのタバコを含みます)を一口でも吸った日は合計何日になりますか？(○はひとつ)

1 0日 (吸っていない)	2 1か2日	3 3~5日	4 6~9日	5 10~19日	6 20~29日	7 毎日(30日)
---------------------	-----------	-----------	-----------	-------------	-------------	--------------

問43. あなたは酒類(アルコール含有飲料)をどのくらいの頻度で飲みますか。もっともあてはまる番号1つに○をつけてください。(○はひとつ)

1 飲まない	2 1ヶ月に1度以下	3 1ヶ月に2~4度	4 週に2~3度	5 週に4度以上
-----------	---------------	---------------	-------------	-------------

問44. 飲酒するときには、通常どのくらいの量を飲みますか。【ドリンク換算表】を参考にお答えください。

ドリンク数の合計が小数の場合、小数点以下を四捨五入して回答します。(○はひとつ)

※1ドリンクとは、ビールやワインなどアルコール飲料に含まれる純アルコール量10gのことです。

↓あてはまる番号を選んで1つに○

1 0~2ドリンク
2 3~4ドリンク
3 5~6ドリンク
4 7~9ドリンク
5 10ドリンク以上

【ドリンク換算表】

種類	アルコール度数	基準とする量	ドリンク数
(缶)酎ハイ	5%	レギュラー缶(350ml) 1本あたり	1.4
		ロング缶(500ml) 1本あたり	2.0
	7%	レギュラー缶(350ml) 1本あたり	1.4
		ロング缶(500ml) 1本あたり	2.0
	9%	レギュラー缶(350ml) 1本あたり	2.0
		ロング缶(500ml) 1本あたり	2.8
ウイスキー	40%	シングル1杯(原液30ml) ダブル1杯(原液60ml)	1.0 2.0
焼酎	25%	1合(原液180ml)	3.6
	20%	1合(原液180ml)	2.9
ワイン	12%	1杯(120ml)	1.2
日本酒	15%	1合(180ml)	2.2

飲酒量のドリンク換算例

①ビール【レギュラー缶】2本と焼酎(20%)1合

$$\rightarrow 1.4 \text{ ドリンク} \times 2 \text{ 本} + 2.9 \text{ ドリンク} \times 1 = 5.7 \text{ ドリンク} = 6 \text{ ドリンク}$$

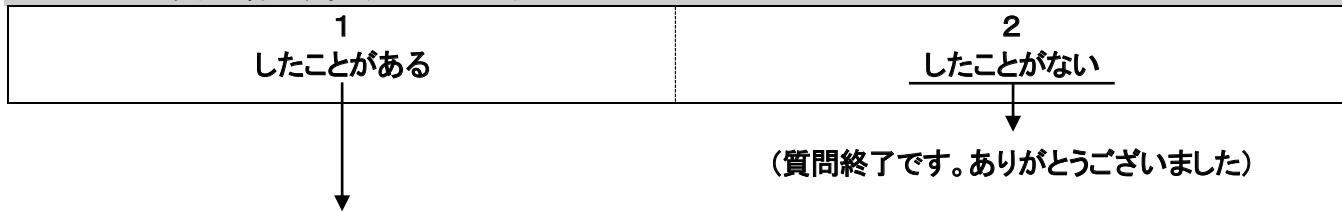
②チューハイ【ロング缶】2本とワイングラス3杯

$$\rightarrow 2.8 \text{ ドリンク} \times 2 \text{ 本} + 1.2 \text{ ドリンク} \times 3 \text{ 杯} = 9.2 \text{ ドリンク} = 9 \text{ ドリンク}$$

問45. 1度に6ドリンク以上飲酒することがありますか。あるとすればどのくらいの頻度ですか。上の【ドリンク換算表】を参考にお答えください。(○はひとつ)

1 な い	2 月に1度未満	3 月に1度	4 週に1度	5 毎日あるいは ほとんど毎日
----------	-------------	-----------	-----------	-----------------------

問46. あなたは今までにギャンブルをしたことがありますか。ここでいうギャンブルとは問47のa~lに書かれているような内容です。(○はひとつ)



問47. a~lの経験したすべてに○をつけてください(あてはまるもの全部に○)

a パチンコ	g 賭け麻雀、賭け将棋
b パチスロ	h 証券の信用取引、先物取引市場への投資、FX
c 競馬、競輪、競艇、オートレース	i インターネットやスマートフォンを使ったオンラインギャンブル(競馬、競輪、競艇、オートレース、宝くじ、スポーツ振興くじ、証券取引など)
d ゲームセンターのスロットマシン、ポーカーマシンなどのメダルや景品が当たるゲーム機	j 海外のカジノ ※実際の施設で行うカジノ
e 宝くじ(ロト・ナンバーズ等も含む)	k オンラインカジノ ※金銭を賭け行うインターネット上のカジノ
f スポーツ振興くじ(toto、BIG、WINNERなど)	l その他(具体的に)

問48. 初めてギャンブルをしたのは何歳の時でしたか(□に数字を記入、もしくは記号に○)

初めてギャンブルをしたのは 歳の時 わからない

問49. 最後にギャンブルをしたのはいつでしょうか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

※今もしている場合は、現在の年齢を記入してください

最後にギャンブルをしたのは 歳の時 わからない

(次ページへお進みください。)

問 50. ギャンブルに関する以下の①から⑨の質問について、**過去 12 カ月間**のあなたの状況に最もよくあてはまる番号をそれぞれ 1 つずつあげてください。(○はそれぞれ 1 つずつ)

<u>過去 12 カ月間で…</u>	全くない	ときどき	たいていの場合	ほとんどいつも
① どのくらいの頻度で、失っても本当に大丈夫な金額以上のお金を賭けましたか。	0	1	2	3
② どのくらいの頻度で、同じだけの興奮の感覚を得るために、それまでよりも多くの金額をギャンブルに費やさなければなりませんでしたか。	0	1	2	3
③ どのくらいの頻度で、ギャンブルで負けた金額を取り返そうと別日にギャンブルをしに戻りましたか。	0	1	2	3
④ どのくらいの頻度でギャンブルをするお金を得るために借金をしたり、物を売ったりしましたか。	0	1	2	3
⑤ どのくらいの頻度で、自分がギャンブルに関して問題を抱えているかもしれませんと感じましたか。	0	1	2	3
⑥ どのくらいの頻度で、あなたがその通りだと思うかどうかに関わらず、周囲の人々があなたが賭け事をすることを批判したり、あなたがギャンブルの問題を抱えていると言ってきましたか。	0	1	2	3
⑦ どのくらいの頻度で、自身のギャンブルのやり方や、ギャンブルの結果として起こることについて、悪いとか申し訳ないと感じましたか。	0	1	2	3
⑧ どのくらいの頻度で、ギャンブルが健康問題を引き起こしましたか。これにはストレスや不安も含みます。	0	1	2	3
⑨ どのくらいの頻度で、ご自身のギャンブルによって、あなたやご家庭に金銭的問題が引き起こされましたか。	0	1	2	3

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

付録① 調査票(未成年票)

ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査

アンケートの考え方

- このアンケートではみなさんが、スマートフォンも含めたインターネットをどのように使っているか質問します。また、合わせてみなさんの生活習慣について、質問します。
- 本調査は、10歳から80歳未満の方を対象としていますので、一部には、回答しにくい質問もありますが、出来るだけ最後まで、ご回答ください。
- 18歳（高校3年生）以下の方は、必ず、アンケートに答えて良いか保護者の方に相談して、下にある「保護者同意欄」を保護者の方に記入してもらってから回答してください。
- 回答によって、答える質問が変わります。矢印や説明文の指示に従ってください。
- 「答えたくない質問」や「わからない質問」には答えなくても大丈夫です。
- 似た内容の質問がありますがすべてにお答えください。
- 本調査は、インターネットでも回答できます。同封の「インターネット回答のご案内」をご参照の上、以下のサイトからご回答ください。

インターネット回答サイト：<https://crs.post-survey.com/netgame2024c/>



※インターネットで回答されたら、紙の調査票の返送は不要です。

- このアンケートにご回答いただいた方には謝礼として1,000円相当のQUOカードを郵送にて進呈いたします（3月下旬郵送予定）。

保護者同意欄（18歳以下の子様の場合）



このアンケートに協力することに同意します。



※ に○をつけてください。

回答はすべて統計的に処理し、プライバシーは保護されます。

また、個人の回答が学校を含めた第三者に知らされることはありません。

実施主体

独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター
神奈川県横須賀市野比5-3-1



お問い合わせ先・調査実施委託業者

フリーダイヤル

0120-48-5351 (平日9時~17時・土日祝日を除く)

一般社団法人 中央調査社 管理部

〒104-8179 東京都中央区銀座5-15-8



12390034(11)

※一般社団法人 中央調査社は、一般財団法人 日本情報経済社会推進協会の「プライバシーマーク」の認定を受けております。
統計調査の実施にあたっては、個人情報保護方針にしたがい、情報の管理を徹底いたします。

【全員への質問です】

⑧～⑩=201

最初に、あなた自身のことについて、質問します。

問1. あなたの性別を教えてください。(○はひとつ)

1 男性	2 女性	3 答えない
------	------	--------

⑫

問2. あなたの年齢を教えてください。(□に数字を記入)

--	--

さい
歳

⑬⑭

問3. あなたは学校に通算で何年行きましたか。(□に数字を記入)

※ここでいう学校とは小学校、中学校、高校、大学、大学院、専門学校等を含みます。

--	--

年

00 学校には行かなかった

⑮⑯

問3 SQ. あなたの今の学年を教えてください。(○はひとつ)

1 小学4年生	5 中学2年生	9 高校3年生
2 小学5年生	6 中学3年生	10 専門学校生
3 小学6年生	7 高校1年生	11 中学卒業後進学しなかった
4 中学1年生	8 高校2年生	12 高校中退
13 その他(具体的に)		

⑰

⑱

問4. 【18歳以上の方のみの質問です】あなたは現在、結婚されていますか。(○はひとつ)

1 配偶者と同居している	4 死別した
2 配偶者と別居している(単身赴任を含める)	5 离婚した
3 内縁関係(配偶者のような関係)	6 未婚(結婚したことがない)

⑲

問5. 【全員への質問です】あなたは現在、だれと住んでいますか。(一緒に住んでいる全員に○)

1 父親	4 祖父・祖母	7 その他
2 母親	5 配偶者	(具体的に)
3 兄弟・姉妹	6 子ども	8 一人暮らし

⑳

問6. 【全員への質問です】あなたは今、仕事をしていますか。現在のあなたの職業をお聞かせください。

あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 自営・自由業者(家族従業を含む)	4 生徒・学生	7 その他 (具体的に)
2 勤め(正社員・正職員)	5 家事専業(専業主婦・専業主夫)	
3 勤め(契約・派遣・嘱託・パート・アルバイト)	6 無職(失業中を含む)	

【問8】にお進みください

問7. 【前の質問で、仕事をしていると答えた方(「1~3」または「7」を選んだ方)にお聞きします】

あなたはどのような種類の仕事をしていますか。(○はひとつ)

1 専門・技術職 (医師・看護師・弁護士・教師・技術者・デザイナーなど 専門的知識・技術を要するもの)	6 生産現場・技能職 (製品製造・組立・自動車整備、建設作業員、大工、電気工事、農水産物加工など)
2 管理職 (企業・官公庁における課長職以上、議員、経営者など)	7 運輸職 (バス・トラック・タクシー運転手、船員、郵便配達、通信士など)
3 事務職 (企業・官公庁における一般事務、経理、内勤の営業など)	8 保安職 (警察官、消防官、自衛官、警備員など)
4 販売職 (小売・卸売店主、店員、不動産売買、保険外交、外勤のセールスなど)	9 農・林・漁業 (農作物生産、家畜飼養、森林培養、水産物養殖、漁獲など)
5 サービス職 (理・美容師、料理人、ウェイター、ホームヘルパー、ビル清掃など)	10 その他(具体的に)

【全員への質問です】

インターネット(パソコン・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機など)の利用について質問します。

問8. あなたは自分専用の携帯電話、スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機を持っていますか。

(あてはまるものすべてに○)

1 スマートフォンを持っている	4 パソコンを持っている
2 携帯電話(ガラケー、キッズケータイ、みまもり ケータイなど)のスマートフォン以外の機器)を持っている	5 ゲーム機を持っている
3 タブレット端末を持っている	6 上記のどの機器も持っていない

問9. この30日間に、あなたは**学校や仕事のある日**に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか。
学校の授業や課題、仕事での利用時間は除いて回答してください。(□に数字を記入)

※まったくしなければ、0時間0分と回答してください

(学校や仕事のある日の) 1日平均

--	--

--	--

時間 分くらい

②4~②7

問10. この30日間に、あなたは学校や仕事が休みの日(部活だけの日も含む)に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか。学校の授業や課題、仕事での利用時間は除いて回答してください。

(□に数字を記入)

※まったくしなければ、0時間0分と回答してください

(学校や仕事が休みの日の) 1日平均 時間 分くらい ⑧~⑪

問11. あなたがはじめてインターネットを利用したのは何歳の頃ですか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

歳の頃 X インターネットを利用したことがない ⑫・
Y 覚えていない ⑬

問12. この30日間で、あなたが利用した、インターネットのサービスは何ですか。利用の頻度について教えてください。(○はそれぞれひとつずつ)

過去30日間で…	していない	1ヶ月に1~4回程度	週に2~3回程度	週に4~6回程度	毎日、またはほぼ毎日	
① 情報やニュースなどの検索(Google・Yahoo!など) ※仕事などで使用するものは除く	1	2	3	4	5	⑯
② メール ※仕事などで使用するものは除く	1	2	3	4	5	⑰
③ コミュニケーションツール(Zoom・Discordなど) ※仕事などで使用するものは除く	1	2	3	4	5	⑱
④ ブログ・掲示板(5ちゃんねるなど)	1	2	3	4	5	⑲
⑤ エヌエスエス SNS(ソーシャルネットワーキングサービス) ライン エックス キュウツイッター フェイスブック (LINE・X(旧Twitter)・FaceBook・インスタグラムなど)	1	2	3	4	5	⑳
⑥ オンラインゲーム(アプリゲームを含む)	1	2	3	4	5	㉑
⑦ 動画共有サービス ユーチューブ ティックトック (Youtube・ニコニコ動画・Tiktokなど)	1	2	3	4	5	㉒
⑧ テレビや映画を含めた動画配信サービス プライムビデオ ネットフリックス ユーネクスト ティーバー (Prime Video・Netflix・U-NEXT・TVerなど)	1	2	3	4	5	㉓
⑨ ネットショッピング・オークション	1	2	3	4	5	㉔
⑩ 漫画・小説アプリ(ピッコマ・めちゃコミなど)	1	2	3	4	5	㉕
⑪ マッチングサービス・アプリ	1	2	3	4	5	㉖
⑫ アダルトサイト	1	2	3	4	5	㉗
⑬ その他(具体的に)	<input type="text"/>	2	3	4	5	㉘

問 13. あなたはSNSを利用していますか。利用している方は、この30日間でSNSをどのように利用しましたか。
あてはまるもの全てを選択してください。(○はいくつでも)
※SNSとはLINEやX(旧Twitter)・Facebook・インスタグラムなどのことです。

1 投稿された写真・動画などの閲覧	5 投稿の共有(動画)
2 チャットや音声通話、ビデオ通話でのコミュニケーション	6 他者の投稿に「いいね！」や高評価を付ける
3 投稿の共有(テキスト)	7 その他(具体的に)
4 投稿の共有(写真)	8 エスエヌエスを利用していない

(48)

問 14. この30日間で、あなたがインターネットを利用した時に使用した機器は何ですか。(利用したもの全部に○)

1 パソコン	6 据え置き型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、プレイステーション5など)
2 タブレット端末	7 携帯型音楽プレーヤー (ウォークマン、iPod、MP3プレーヤーなど)
3 スマートフォン	8 その他(具体的に)
4 携帯電話(ガラケー)	9 使っていない
5 携帯型ゲーム機 (ニンテンドー3DS、プレイステーションVitaなど)	

(49)

【全員におうかがいします】以下はゲームの使用状況に関する質問です。

⑧～⑩=202

問 15. あなたは、今までにゲーム機、パソコン、スマートフォンなどでゲームをしたことがありますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 し た	2 してい ない
----------	-------------

↓

(10ページの【問30】へお進みください)

(11)

問 16. あなたがはじめてゲームで遊んだ年齢は何歳でしょうか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

1) オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム	□	歳の頃	X わからない	⑫⑬
	□	歳の頃	Y やったことがない	⑭
2) オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム	□	歳の頃	X わからない	⑮⑯
	□	歳の頃	Y やったことがない	⑰

(12)

(13)

(14)

(15)

(16)

(17)

問 17. 最後にゲームで遊んだのはいつでしょうか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

※今もしている場合は、現在の年齢を記入してください

1) オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム	□	歳の頃	X わからない	⑯⑰
	□	歳の頃	Y やったことがない	⑲
2) オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム	□	歳の頃	X わからない	⑳✓
	□	歳の頃	Y やったことがない	㉑

(18)

(19)

(20)

(21)

✓

(22)

㉑

問18. はじめて自分専用のゲームができる機器(ゲーム機、スマートフォン、タブレット端末、パソコンなど)を
持ったのは何歳のときですか。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

自分専用のゲーム機を持った年齢

--	--

歳の頃

- X 持ったことがない
Y 覚えていない

②4 ■
②6

問19. はじめて自分専用のゲームができる機器をもったときに、親子でゲームの使い方についてのルールを作りましたか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 持ったことがない	2 ルールを作り、 守った	3 ルールを作ったが 守れないこともあった	4 ルールを作ったが 全く守れなかつた	5 ルールは作らなかつた
---------------	---------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------

【問21】へお進みください

【問21】へお進みください

問20. 【問19で「3. ルールを作ったが守れないこともあった」か「4. ルールを作ったが全く守れなかつた」と
回答した人への質問です】

ルールが守れなかつた理由としてあてはまるものを選んでください。(あてはまるもの全部に○)

1 ゲームを中断するタイミングが分からない	5 守らなくても注意されない
2 ルールが厳しすぎる	6 親がルールを守らない
3 夢中になってルールを忘れてしまう	7 親がルールを押し付けてきた
4 仲間とゲームをするため	8 その他(具体的に)

【ゲームをしたことがある全員におうかがいします】

問21. ゲームをしている機器は何ですか。(あてはまるもの全部に○)

1 パソコン	5 据え置き型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、プレイステーション5など)
2 タブレット端末	6 携帯型音楽プレーヤー (ウォークマン、iPod、MP3プレーヤーなど)
3 スマートフォン	7 ゲームセンターのゲーム機
4 携帯型ゲーム (ニンテンドー3DS、プレイステーションVitaなど)	8 その他(具体的に)



②7 ■
②8

問22. 主にどのジャンルのゲームをしていますか。(あてはまるもの全部に○)

1	一人用ロールプレイングゲーム系(RPG)	9	いくせいけい 育成系
2	多人数ロールプレイングゲーム系 (MMORPG、MORPG)	10	パズル系
3	シューティング系(FPS、TPSなど)	11	ソーシャルゲーム系(ソシャゲ)
4	戦略シミュレーション系(RTS、MOBAなど)	12	デジタルカード系
5	アクション系(アクション、格闘、スポーツなど)	13	テーブル系(将棋・囲碁・麻雀など)
6	アドベンチャー系(謎解き、脱出、ノベルなど)	14	リズム、音楽系
7	レーシング系(車、バイクなど)	15	その他(具体的に)
8	箱庭系(建築、クラフトなど)		

問22SQ. また、あなたが最も時間を費やしているゲームのジャンルを上の15種類から1つ選択してください。
(□に1から15の数字を記入)

--	--

番

③①

問23. ゲームを1日にだいたい何時間していますか。オフラインとオンラインおよび平日(仕事や学校がある日)と休日(仕事や学校が休みの日)に分けてそれぞれお答えください。(□に数字を記入、もしくは記号に○)

1) オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム

平日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない

③④～③⑦
③⑧

休日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない

③⑨～③⑫
③⑬

2) オンライン(インターネットに接続されている)ゲーム

平日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない

③⑪～③⑯
③⑯

休日	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			時間	<table border="1"> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>			分くらい	X していない

③⑯～
③⑯

問 24. 学校内や職場で、授業中もしくは仕事中にゲームをしたことがありますか。(○はひとつ)

1 まったくしたことがない	2 過去にはあるが、今はまったくない	3 たまにする	4 よくする
------------------	-----------------------	------------	-----------

問 25. ゲームをすることで健康に害があると思いますか。(○はひとつ)

1 かえって健康によいと思う	2 健康に良くも悪くもないと思う	3 多少はあるだろうが、たいしたことはないと思う	4 害があると思う
-------------------	---------------------	-----------------------------	--------------

問 26. ご自身のゲームのしかたに問題があると思いますか。(○はひとつ)

1 まったく問題がないと思う	2 すこし問題があると思う	3 かなり問題があると思う
-------------------	------------------	------------------

問 27. あなたは過去12カ月間で、ゲームをしたことがありますか。ここでいう「ゲーム」とは、ゲーム機、パソコン、スマートフォンなどを使ったゲームのことです。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 ある	2 ない
(10ページの【問30】へお進みください)	

問 28. 過去12カ月について、以下の質問のそれぞれに、「1. はい」「2. いいえ」のうちあてはまる方に○をつけてください。最後の質問については、もっともあてはまる回答を1つ選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

過去12カ月で…	はい	いいえ	
① ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームをやめられませんでしたか。	1	2	
② ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が伸びましたか。	1	2	
③ ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。	1	2	
④ 日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	1	2	
⑤ ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。	1	2	
⑥ ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか(過去12カ月で30日以上)。	1	2	
⑦ ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。	1	2	
⑧ ゲームにより、睡眠障害(朝起きれない、眠れないなど)や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。	1	2	
⑨ 平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	1 2時間未満	2 2時間以上、6時間未満	3 6時間以上

問 29. 以下のそれぞれの質問が、過去 12 カ月間、どの程度、そしてどのくらい頻繁に、あなたにあてはまりますか。それぞれ「1. 全くなかった」「2. ときどきあった」「3. よくあった」から選んで○をつけてください。

(○はそれぞれ 1 つずつ)

過去12カ月間で…	な全くかつた	あときどき	よくあつた
① ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりするようになりましたか。	1	2	3
② ゲームが全くできなかったり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり悲しい気持ちになりましたか。	1	2	3
③ 過去12カ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	1	2	3
④ 過去12カ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかったことがありますか。	1	2	3
⑤ 過去12カ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。	1	2	3
何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。			
⑥ 問題とは、たとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事がはかどらない、家族や友人と口論する、るべき大切なことをしなかつた、などです。	1	2	3
自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか。	1	2	3
⑧ 嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。	1	2	3
⑨ ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったことがありますか。	1	2	3
⑩ 過去12カ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がうまくできなかつたことがありますか。	1	2	3

【ここからは、ゲームをしていない人も含む全員への質問です】

問 30. 以下は、あなたがふだんの生活のさまざまな場面で、どのように感じているのかについての質問です。
もっともあてはまる選択肢を回答してください。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほとんどない	たまにある	よくある
① あなたは、自分に仲間付き合いがないと感じことがありますか。 (友だちがいないと感じことがありますか。)	1	2	3
② あなたは、疎外されていると感じことがありますか。 (みんなから仲間外れにされていると感じことがありますか。)	1	2	3
③ あなたは、他の人から孤立していると感じことがありますか。 (一人ぼっちだと感じことがありますか。)	1	2	3

問 31. 下に書いてある①から⑧の質問それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のどちらかに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

インターネットとは、パソコン、携帯、スマートフォン等を通して、使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします。

	はい	いいえ
① あなたは、自分がネットに心を奪われていると感じていますか。たとえば、前回にネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、などです。	1	2
② ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきたと感じていますか。	1	2
③ ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかつたことが何度もありましたか。	1	2
④ ネットの使用を制限したり、完全にやめようしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか。	1	2
⑤ 使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態でごしてしまいますか。	1	2
⑥ ネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか。	1	2
⑦ ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して、嘘をついたことがありますか。	1	2
⑧ 問題からのがれるため、または、嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか。嫌な気分とは、たとえば、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。	1	2

問32. これまで、学校や職場でインターネット、スマートフォンやゲームの利用上の注意や害について授業をうけたことがありますか。(○はひとつ)

1 うけたことはない	2 1年以内にはないけど かこ 過去にある	3 1年以内にある	4 わからない
---------------	--------------------------------	--------------	------------

問33. 今あなたが所属する学校や職場でスマートフォンやゲーム機の持ち込みや使用に関するルールがありますか。(○はひとつ)

1 ルールがあり 守っている	2 ルールはあるが 守れないことも ある	3 ルールはあるが まったく守れて いない	4 ルールがない	5 今、所属してい る学校や職場は ない	6 わからない
----------------------	-------------------------------	--------------------------------	-------------	-------------------------------	------------

問34. あなたは今までにご自身のインターネット、スマートフォン、ゲーム使用またはそれにまつわる問題で、誰かに相談したことがありますか。あてはまる番号に○をつけてください。(○はひとつ)

1 ある	2 ない
↓ (【問36】へお進みください)	

問35. 【上の質問で「ある」と答えた方に伺います】どなたに相談されましたか。(あてはまるもの全部に○)

1 父	5 祖父母	9 病院の医師
2 母	6 その他親戚(具体的に)	10 相談機関の職員 (精神保健福祉センターや保健所等)
3 兄または姉	7 教師	11 リアルの友達 (実生活で知り合い、交流のある友達)
4 弟または妹	8 スクールカウンセラー	12 バーチャルの友達 (ネット上でのみ交流のある友達)
		13 その他(具体的に)

【全員への質問です】

問36. インターネットやSNSを使った以下の行動について、これまでにあなたが経験したことがあるものをすべて選んでください。(あてはまるもの全部に○)

1 いじめの加害(いじめをした、または関わった)	6 間バイトや詐欺行為
2 アカウントの乗っ取り行為	7 金銭授受を伴う交際活動(パパ活、ママ活など)
3 転売行為	8 性的な(裸などの)写真や動画の送信や受信
4 違法薬物の売買	9 違法アップロードなどの著作権侵害
5 市販薬物の違法な売買	10 あてはまるものはない

問37. あなたはこれまでに、自身のゲームやSNS、インターネット利用が原因で、以下の出来事を経験したこと
がありますか。あてはまるもの全てを選んでください。(あてはまるもの全部に○)

1 家族に暴言を吐いたり、暴力を振るつたりした	2 家族から暴言を吐かれたり、暴力を受けたりした	3 連続、または断続的に30日以上学校を休んだ	4 6ヶ月以上続けて自宅にひきこもっていた	5 あてはまるものはない
----------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------

問38. 過去30日に、ゲームや、SNS、動画・ライブ配信者への課金(投げ銭など)で、合計どの位お金を使いましたか。以下のそれぞれについて、具体的に金額を記入ください。
使っていなければ「0円」としてください。(□に数字を記入)

① ゲームへの課金 エスエヌエス ライン エックス フェイスブック	万	千	百	円
② SNS(LINE、X、Facebookなど)のサブスクリプション(定額制サービス)	万	千	百	円
③ 動画サイトのサブスクリプション	万	千	百	円
④ 動画・ライブ配信者等への課金(投げ銭など)	万	千	百	円

問39. 過去1年間のあなたのソーシャルメディア使用経験に関して以下の各質問に回答してください。ソーシャルメディアとは、ライン(LINE)、ユーチューブ(Youtube)、エックス(X)、インスタグラム(Instagram)、フェイスブック(Facebook)、ティックトック(TikTok)などです。できる限り正直に回答ください。(○はそれぞれ1つずつ)

過去1年間あなたは、	はい	いいえ
① ソーシャルメディアを再び使える時間のほかは何も考えることができないといつも思っていましたか。	1	2
② より長い時間をソーシャルメディアに使いたいため、いつも不満を感じていましたか。	1	2
③ ソーシャルメディアを使えない時には、しばしば気分が悪くなっていましたか。	1	2
④ ソーシャルメディアの時間を減らそうとしましたが、うまく行きませんでしたか。	1	2
⑤ ソーシャルメディアを使いたいため、他の活動(例えば、趣味やスポーツ)をいつもおろそかにしていましたか。	1	2
⑥ あなたのソーシャルメディア使用のために、いつも他者と口論していましたか。	1	2
⑦ あなたがソーシャルメディアに費やした時間について両親や友人にいつも嘘をついていましたか。	1	2
⑧ 嫌な気持ちから逃れるために、しばしばソーシャルメディアを使っていましたか。	1	2
⑨ あなたのソーシャルメディア使用のために、両親や兄弟、姉妹との間に深刻な衝突がありましたか。	1	2

⑧～⑩
= 203

⑪～⑯

⑯～㉖

♡～㉔

⌚～㉔

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

【全員への質問です】

問 40. 過去30日の間に、どれくらいの頻度で以下のことがありましたか。下記の①～⑥の質問について、最も
適当と思われる番号（「1.いつも」～「5.全くない」）を選んで○をつけてください。（○はそれぞれ1つずつ）

過去30日の間に、	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	全くない
① 神経過敏に感じましたか。 (イライラしやすいと感じましたか。)	1	2	3	4	5
② 絶望的だと感じましたか。 (どうにもならないと思うことがありましたか。)	1	2	3	4	5
③ そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1	2	3	4	5
④ 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。	1	2	3	4	5
⑤ 何をするのも骨折りだと感じましたか。 (何をするのもすごく大変だと感じましたか。)	1	2	3	4	5
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか。	1	2	3	4	5

次のページへお進みください。

(質問がつづきます。)

【全員への質問です】

問 41. あなたの生活についてお尋ねします。あてはまる選択肢を選んでください。(○はそれぞれ1つずつ)

① この1ヶ月間、ゴミ捨てやコンビニに行くといった「短時間の外出」は週に何日ありましたか。	1	2	3	4
	週4日以上	週2~3日	週1日以下	まったくない
この1ヶ月間、上記「短時間の外出」以外の、 ② 仕事や学校、買い物などを含めた「合計1時間以上」の自宅からの外出は週に何日ありましたか。	1 週4日以上	2 週2~3日	3 週1日以下	4 まったくない
「合計1時間以上の自宅からの外出」が週3日以下の状況は、どのくらい続いていますか。 ③ 週4日以上外出している方は、「なし」を選んでください。	1 なし	2 3ヶ月未満	3 3ヶ月以上 ~6ヶ月未満	4 6ヶ月以上 具体的な期間 (年 カ月)
あなたはこの1ヶ月間の自分自身の外出をどのように捉えていますか。ご自身の主観でお答えください。 ④ とら じん しゅかん	1 かなり多い	2 多い	3 普通	4 少ない
この1ヶ月の外出状況によって、つらい感じや、苦しい感じがありますか。 ⑤ じょうきょう	1 いいえ	2 はい		
この1ヶ月の外出状況によって、寂しい感じや、孤独な感じがありますか。 ⑥ じょうきょう	1 いいえ	2 はい		
あなたのこの1ヶ月の外出状況によって、家族や周囲の人はあなたのこと心配している様子ですか。 ⑦ じょうきょう	1 いいえ	2 はい		
あなたのこの1ヶ月の外出状況について、家族や周囲の人はあなたをどこかに相談に行っていますか。 ⑧ じょうきょう	1 いいえ	2 はい		
この1ヶ月の外出状況によって、仕事(学業)や就職活動に支障が出ていますか。 ⑨ じゅうしょく しょく	1 いいえ	2 はい		
この1ヶ月の外出状況によって、家族との関係に支障が出ていますか。 ⑩ じょうきょう	1 いいえ	2 はい		
この1ヶ月の外出状況によって、交友関係に支障が出ていますか。 ⑪ じょうきょう	1 いいえ	2 はい		

現在のあなたの就労や就学の状況についてあてはまるものを選んでください。 ⑫ ふくすうかいとうかのう ※複数回答可能です。 ※ひとつも該当しない場合は「なし」を選んでください。	1 学生である	2 仕事をしている	3 長期休暇中	4 休学・休職中	5 浪人・就職準備中
	6 主婦・主夫	7 家事手伝い	8 無職	9 リタイア (定年後)	10 なし

げんざい 現在のあなたの就労や就学の状況について あてはまるものを選んでください。	1 学生である	2 仕事をしている	3 長期休暇中	4 休学・休職中	5 浪人・ 就職準備 中
※複数回答可能です。 ※ひとつも該当しない場合は「なし」を選んでください。	6 主婦・主夫	7 家事手伝い	8 無職	9 リタイア (定年後)	10 なし

しつもん ひょうし ほごしやどういらん ほごしや かた
質問は以上です。表紙の「保護者同意欄」に保護者の方に○をしてもらっている
かくにん どうふう ちゃいろ ふうとう ゆうびん
ことを確認したら、同封の茶色の封筒に入れて郵便ポストに入れてください。

きょうりょく
ご協力ありがとうございました。



ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査

印刷・発行日 : 2026年 2月 9日
編 集 : 久里浜医療センター 臨床研究部
〒 239-0841 神奈川県横須賀市野比 5-3-1
<https://kurihama.hosp.go.jp/>
照 会 : 046-813-1080(直通)[平日 9:00 ~ 17:00]
臨床研究部
印刷・製本 : 株式会社コトブキ企画