

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3年2月12日  
独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

I. 調査の目的・概要

1. 2019年1月から3月かけて、わが国の10歳から29歳の若者に対して、ゲーム行動およびそれに関連する問題等に関する実態調査を実施した。本調査は、この調査結果を踏まえ、調査内容を一部改変して全年齢層（10歳～79歳）に調査を実施したものである。本調査は、厚生労働省補助事業である依存症に関する調査研究事業により、実施主体の独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターが行った。
2. 調査方法としては、全国400地点の住民基本台帳から無作為に10歳から79歳の対象者を抽出し、令和元年10月下旬から11月上旬にかけて、自記式質問票による調査を実施した。調査内容としては、対象者の背景情報、ゲームやインターネットの使用状況、使用時間、ゲーム関連問題等に関する質問である。
3. 調査対象者は9,000名で、4,860名（男性2,327名、女性2,533名）から回答を得た（回答率54.0%）。回収率を上げるために、郵送による返信およびオンライン回答も併用した。なお、本調査は久里浜医療センターの倫理委員会の承認を得て実施した。

II. 調査結果の概要（別添資料2参照）

1. ゲームの使用状況

- ・ 今までにゲームをしたことのある者の割合は、男性67.0%、女性58.4%であった。【質問16、表16】
- ・ はじめて自分専用のゲーム機器を持った時の親子でのルール作りについて、特に19歳以下の対象者の結果を見ると、ルールを作らなかった者は18.4%であった。ルールを作り守った者は25.0%、ルールを作ったが守れないことがあったが34.6%、ルールを作ったが全く守れなかったが9.6%であった。【質問20、表20】
- ・ ゲーム機器（複数回答可）では、スマートフォン（以後スマホ）（71.7%）が最も多く、次いで据え置き型ゲーム機（36.0%）であった。【質問21、表21】
- ・ ゲームをする場所（複数回答可）では、男女とも自宅（94.3%）が圧倒的に多く、次いで移動中（28.2%）が多かった。【質問22、表22】
- ・ ゲームジャンル（複数回答可）では男女で明確な差が認められた。女性に比べて男性に好まれるゲームは、RPG系（31.8%）、シューティング系（18.6%）、

戦略シミュレーション系(16.3%)、アクション系(26.7%)、テーブル系(23.1%)であった。一方、男性に比べて女性に好まれるジャンルは、育成系(20.1%)、パズル(49.2%)、リズム音楽系(17.7%)であった。【質問 23、表 23】

## 2. ゲーム使用時間

- 1日の平均ゲーム使用時間を、週日と休日に分けて、また、オンラインゲームとオフラインゲームに分けて尋ねた。平日における1日当たりのオンラインゲーム時間は、男性では、「1時間未満」が13.8%、「1時間以上2時間未満」が19.5%、「2時間以上3時間未満」が11.5%、「3時間以上」が11.0%（うち「6時間以上」は1.4%）、「ゲームをしていない」が44.2%であった。女性では、「1時間未満」が20.5%、「1時間以上2時間未満」が17.6%、「2時間以上3時間未満」が7.5%、「3時間以上」5.9%（うち「6時間以上」は0.4%）、「ゲームをしていない」が48.5%であった。休日における1日当たりのゲーム時間は、男女とも平日に比べて長くなっていた。一方、1日当たりのオフラインゲーム時間は、平日、休日ともにオンラインゲーム時間に比べて短くなっていた。【質問 24、表 24】

## 3. 日常生活との関係

- 自分のゲームの仕方の問題があるかどうかについて、「全く問題がない」が68.6%、「少し問題がある」が28.6%、「かなり問題がある」が2.8%であった。また、これらの割合については、男女でほとんど差がなかった。【質問 28、表 28】
- 【質問 29】に挙げたゲーム関連問題について「はい」と回答している者の割合と平日のオンラインおよびオフラインゲーム時間の合計【質問 24】との関係では、どの問題に対しても、使用時間が増えれば、「はい」と回答している者の割合が高くなる傾向が認められた。
- 過去12ヵ月間に、「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。」という質問に「はい」と答えた割合は、ゲーム使用時間が「1時間未満」では14.6%、「1時間以上2時間未満」では21.6%、「2時間以上3時間未満」では28.7%、「3時間以上4時間未満」では31.1%、「4時間以上5時間未満」では33.3%、「5時間以上6時間未満」では43.3%、「6時間以上」では44.7%であった。【質問 29、表 29-1】
- 「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。」という質問に「はい」と答えた割合は、ゲーム使用時間が「1時間未満」では2.6%、「1時間以上2時間未満」では4.8%、「2時間以上3時間未満」では7.5%、「3時間以上4時間未満」では13.0%、「4時間以上5時間未満」では20.7%、「5時間以上6時間未満」では10.0%、「6時間以上」では26.3%であった。【質問 29、表 29-3】
- 「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。」という質問に「はい」と答えた割合は、ゲーム使用時間が「1時間未満」では

3.5%、「1 時間以上 2 時間未満」では 7.8%、「2 時間以上 3 時間未満」では 9.6%、「3 時間以上 4 時間未満」では 13.7%、「4 時間以上 5 時間未満」では 14.9%、「5 時間以上 6 時間未満」では 10.0%、「6 時間以上」では 30.3%であった。【質問 29、表 29-5】

- 「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）」という質問に「はい」と答えた割合は、ゲーム使用時間が「1 時間未満」では 1.8%、「1 時間以上 2 時間未満」では 5.3%、「2 時間以上 3 時間未満」では 10.6%、「3 時間以上 4 時間未満」では 12.5%、「4 時間以上 5 時間未満」では 18.4%、「5 時間以上 6 時間未満」では 26.7%、「6 時間以上」では 30.3%であった。【質問 29、表 29-7】
- 「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。」という質問に「はい」と答えた割合は、ゲーム使用時間が「1 時間未満」では 1.5%、「1 時間以上 2 時間未満」では 2.1%、「2 時間以上 3 時間未満」では 3.7%、「3 時間以上 4 時間未満」では 7.5%、「4 時間以上 5 時間未満」では 10.3%、「5 時間以上 6 時間未満」では 0.0%、「6 時間以上」では 21.1%であった。【質問 29、表 29-10】
- 「ゲーム機やゲームソフトを買う、またはゲーム課金などでお金を使いすぎ、それが重大な問題になっていても、ゲームを続けましたか。」という質問に「はい」と答えた割合は、ゲーム使用時間が「1 時間未満」では 0.0%、「1 時間以上 2 時間未満」では 0.9%、「2 時間以上 3 時間未満」では 1.3%、「3 時間以上 4 時間未満」では 2.5%、「4 時間以上 5 時間未満」では 8.0%、「5 時間以上 6 時間未満」では 3.3%、「6 時間以上」では 9.2%であった。【質問 29、表 29-11】
- 「ネット、スマホ、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るか」については、ほぼすべて者が「ある」と回答していた（94.2%）。なお、これは、質問者の意図と異なり、これらのデバイスの使い方等について相談した者も含まれていると推測され、解釈には注意を要する。【質問 36、表 36】
- 職業とゲーム関連問題では、生徒・学生に割合の高い傾向が見られた。なお、ここでゲーム関連問題とは、【質問 29】に挙げた問題の中で典型的と思われる質問 1, 4, 7, 10 を指している。【表 48-49】

#### 4. 年齢による特徴

- ゲーム使用経験は若年者に高い傾向があり（40 歳未満では 90%以上）、以後年齢とともに低下していた。しかし、60 歳代でも 34.6%、70 歳代でも 16.3%がゲームをしていた。【表 53】
- ゲーム使用機器では以下のような傾向があった。スマートフォンが最もよく使われそのピークは 20 歳代であった。パソコンは高齢者に、据え置き型ゲーム機は若者を中心に広い年代に、携帯型ゲーム機やゲームセンターのゲー

ム機は 10 歳代によく使用されていた。【表 54】

- ・ ゲーム使用場所では、自宅が全年代で非常に高く（84.5%～99.6%）、逆にネットカフェはほとんど使われていなかった（0～1.4%）。友人宅やゲームセンターは 10 歳代の割合が高い。移動中の割合も 20 歳代（44.2%）を中心に比較的高率に見られた。【表 55】
- ・ ゲームジャンルに関しては以下の通りである。RPG 系、育成系、ソーシャルゲームは 20 歳代で最も使用割合が高い（それぞれ、39.2%、25.3%、42.8%）。シューティング系、戦略シミュレーション系、アクション系ゲームは、10 歳代に最も高く、以後年齢とともに低下傾向にある。一方、パズル系は全年齢に同じような割合で分布しており、テーブル系はむしろ高齢者に高い傾向が見られた。【表 56】
- ・ 年齢とゲーム使用に関しては、10 歳代で最も使用割合が高く、また、使用時間は、どの年齢区分においても、「1 時間未満」「1-2 時間」の割合が高かった。【表 57】
- ・ 年齢と【質問 29】に挙げたゲーム関連問題については、いずれの問題でも「はい」と回答している者の割合は 10～20 歳代で最も高く、年齢が上がるにつれて、その割合が低くなる傾向が認められた。【表 58】

照会先

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター

TEL: 046-848-1550