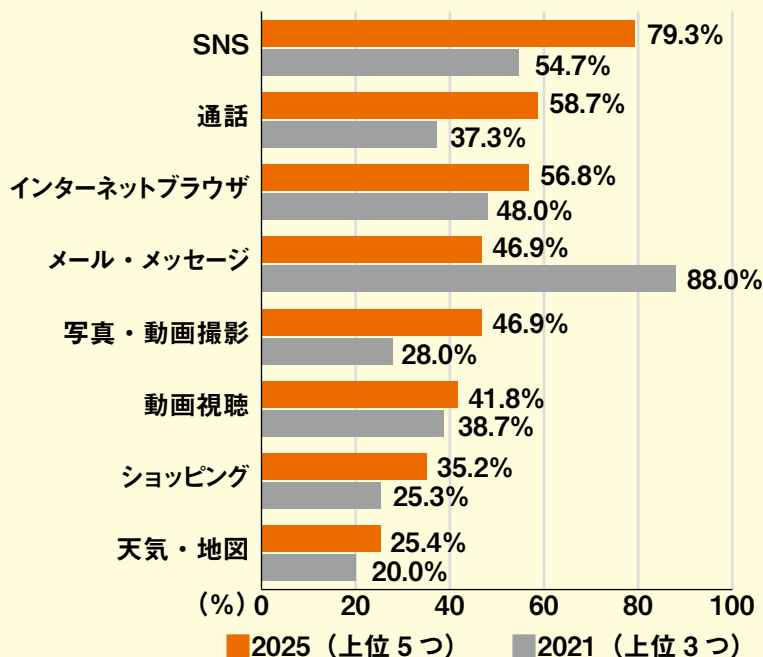


利用頻度の高い サービス



今どき

ライフスタイル 調査

第15回

スマートフォン利用に関する調査②

スマートフォン（以下、スマホ）が仕事でもプライベートでも欠かせない生活必需品になりましたが、「スマホ依存症」という言葉もよく耳にするようになり、悪影響を感じる方も少なくありません。スマホ利用の現状を調査しました！

1日の利用時間

2021 年

平均 **2.6** 時間

年代ごとの平均利用時間

20~30 代	40~60 代	70~80 代
3.9 時間	2.9 時間	1.8 時間

性別ごとの平均利用時間

男性	女性
2.8 時間	3.2 時間

2025 年

平均 **2.9** 時間

※8 時間以上は 8 時間で計算

8 時間以上使う人 **9** 名 / 213 名 (4.2%)

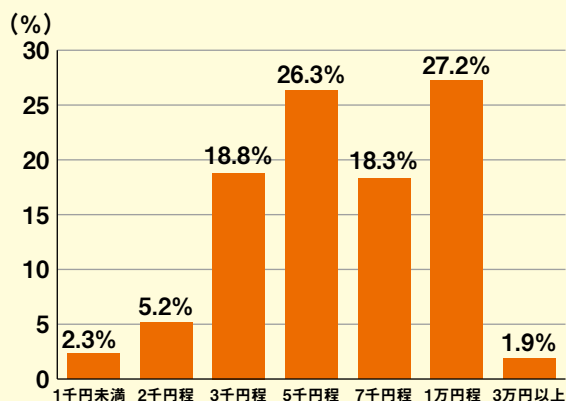
スマホの平均利用時間は2021年より約20分増えたという結果に。若い世代や女性の方が利用時間が長いことが明らかとなりました。

毎月の スマホ代

1 人あたりの
【端末代、通信料、通話料】

平均 **6,573** 円 ※3 万円以上は 3 万円で計算

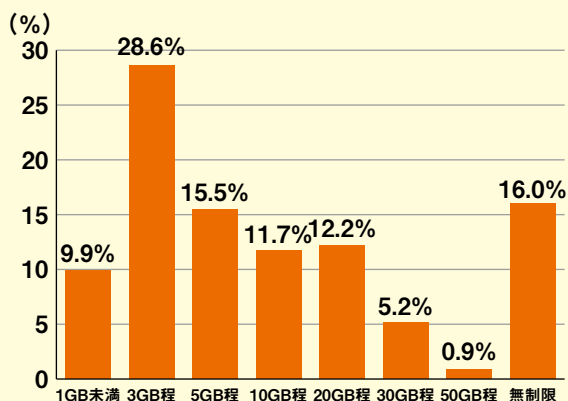
3 万円以上の人 **4** 名 / 213 名 (1.9%)



1 カ月で契約している データ量

平均 **15.3** GB ※無制限は 50GB で計算

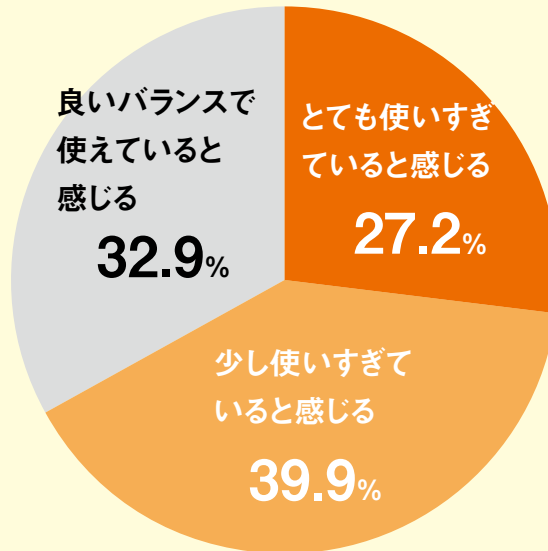
無制限の人 **34** 名 / 213 名 (16.0%)



スマホを使いすぎている と感じる

スマホを使いすぎない工夫

- 使用時間を把握・意識している 24.3%
- ながらスマホを減らしている 17.1%
- 意識的に使わない時間を設けている 12.9%
- 特に意識しなくても使いすぎることはない 71.4%

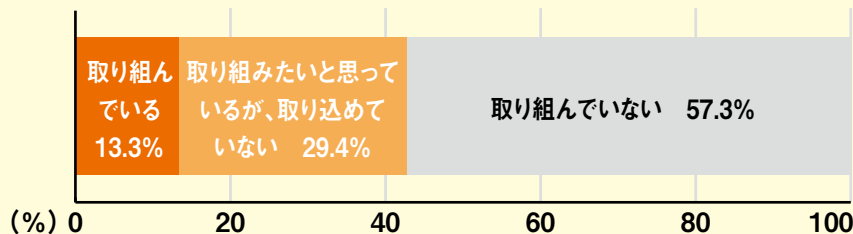


スマホを使いすぎることの悪影響

- 健康への悪影響 62.9%
- 睡眠の質の低下 54.5%
- 記憶力の低下 25.9%
- 集中力の低下 25.9%



スマホのデジタルデトックスに取り組んでいる

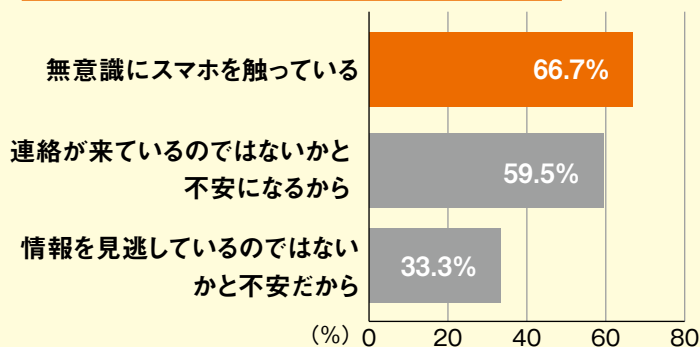


デジタルデトックスとはデジタル機器と意識的に距離を取り、心身の疲労やストレスを軽減しようとする試みのことです。デジタルデトックスをすることで以下のような効果が得られると言われています。

- 脳がリフレッシュされる
- 時間の余裕ができる
- 睡眠の質が上がる
- 心身ともに健康になる

デジタルデトックス

に取り組めていない理由



スマホを使いすぎていると感じる方は「SNS」と「インターネットブラウザ」の利用頻度が高いようです。

また、「デジタルデトックスに取り組みたいと思っているが、取り組めていない」人にその理由を尋ねたところ、「無意識にスマホを触っている」の回答が最も多くなりました。スマホの利用をコントロールすることは難しいですね。

アンケート実施概要

- 実施期間 1/10～1/21
- 調査方法 Google フォームによるアンケート
- 回答数 213 件

お問合せ

福井商工会議所会員サービス課

☎0776-33-8254

回答いただいた213名全員がスマホを利用しており、手放せないものになっていることが明らかとなりました。連絡を取ったり、情報収集をしたりと便利な反面、7割の方が「使いすぎていると感じる」という驚きの結果が得られました。

「スマホをバランスよく使えている」や「デジタルデトックスに取り組んでいる」と回答した方は「使用時間を把握・意識している」「通知をオフにしている」などの工夫を行っているようです。上手に工夫して、使いすぎないようにしたいですね。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました！