

豊明市スマートフォン等の使用及び健康に関する実態調査

【単純集計】

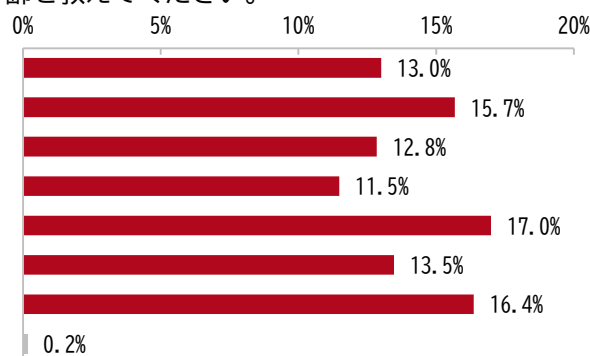
1. 年齢	1
2. 性別	1
3. 家族構成（世帯構成）	1
4. 豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例について知っているか	2
5. 条例制定後の生活	2
6. 自分専用のスマートフォンなどを持っているか	2
7. スマートフォン等を利用して何をしているか	3
8. スマートフォン等の1日の総使用時間	3
9. 余暇時間のみでのスマートフォン等の1日の使用時間	4
10. スマートフォン等使用のルールはあるか	4
11. 健康度	5
12. 健康のために心がけていること	5
13. 2025年度に受診した健診（検診）	6
14. 睡眠で休養が十分とれているか	6
15. 平均睡眠時間	7
16. 幸福度	7
17. 家族や友人等とのコミュニケーションの方法	8
18. 困ったときに頼れる人がいるか	8
19. 孤独を感じることもあるか	8
20. 地域で挨拶をしているか	8

豊明市スマートフォン等の使用及び健康に関する実態調査 集計結果

1. あなたのことについてお聞かせください

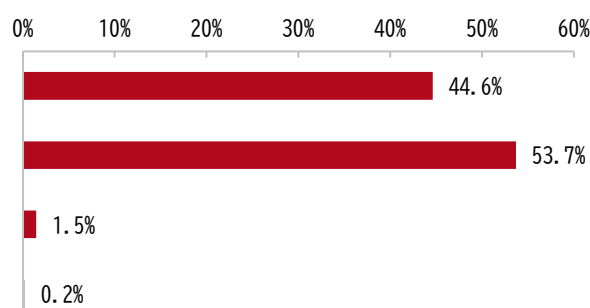
問1 2026年（令和8年）4月1日現在のあなたの年齢を教えてください。

	件数	割合
1. 10歳代	248	13.0%
2. 20歳代	299	15.7%
3. 30歳代	245	12.8%
4. 40歳代	219	11.5%
5. 50歳代	324	17.0%
6. 60歳代	257	13.5%
7. 70歳以上	312	16.4%
無回答	3	0.2%
合計	1907	100.0%



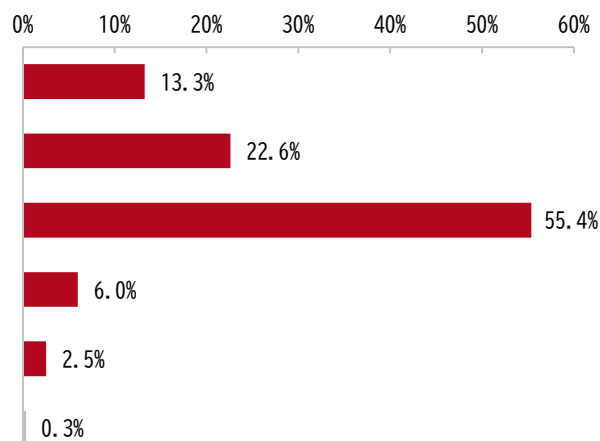
問2 あなたの性別を教えてください。

	件数	割合
1. 男性	851	44.6%
2. 女性	1024	53.7%
3. その他（どちらともいえない、わからない、答えたくない）	28	1.5%
無回答	4	0.2%
合計	1907	100.0%



問3 あなたの家族構成（世帯構成）を教えてください。

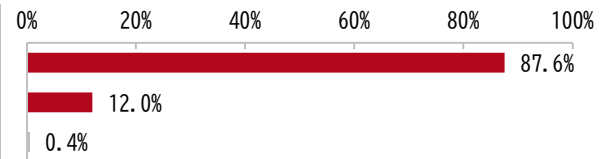
	件数	割合
1. 単身世帯	253	13.3%
2. 夫婦のみ	431	22.6%
3. 自分（たち）と子 または 自分（たち）と親（2世帯）	1056	55.4%
4. 親と子と孫（3世帯）	114	6.0%
5. その他	48	2.5%
無回答	5	0.3%
合計	1907	100.0%



2. スマートフォン等の使用についてお聞かせください

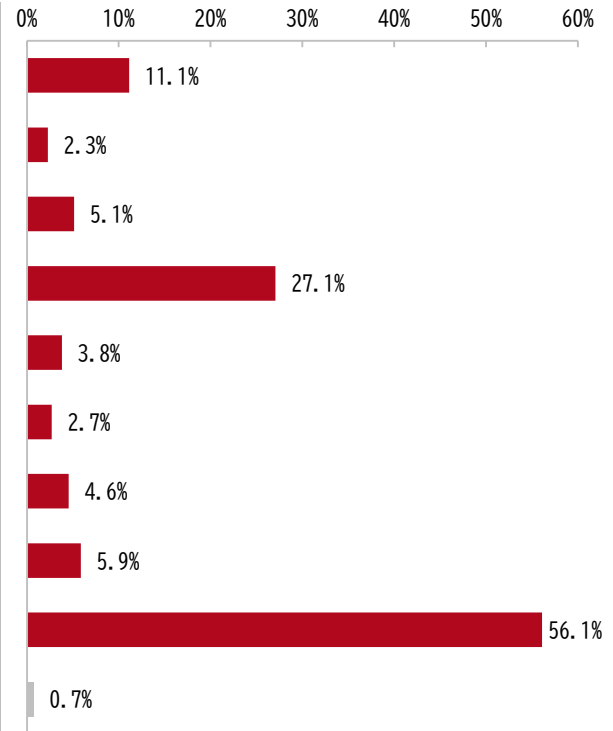
問4 豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例について知っていますか。

	件数	割合
1. 知っている	1670	87.6%
2. 知らない	229	12.0%
無回答	8	0.4%
合計	1907	100.0%



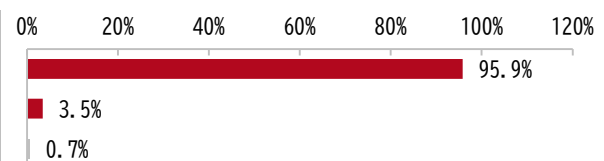
問5 条例制定後の生活であてはまるものすべてを選択してください。

	件数	割合
1. スマートフォン等の使用方法のルール等を家族等で話し合った	186	11.1%
2. スマートフォン等の使用方法のルールを新しく決めた	38	2.3%
3. スマートフォン等の使用時間が減った	86	5.1%
4. スマートフォン等の使用を意識した	452	27.1%
5. 睡眠時間が増えた	64	3.8%
6. 生活にメリハリがついた	45	2.7%
7. 家族等のコミュニケーションが増えた	76	4.6%
8. その他	98	5.9%
9. 上記にあてはまるものはない	937	56.1%
無回答	12	0.7%
回答数	1670	-



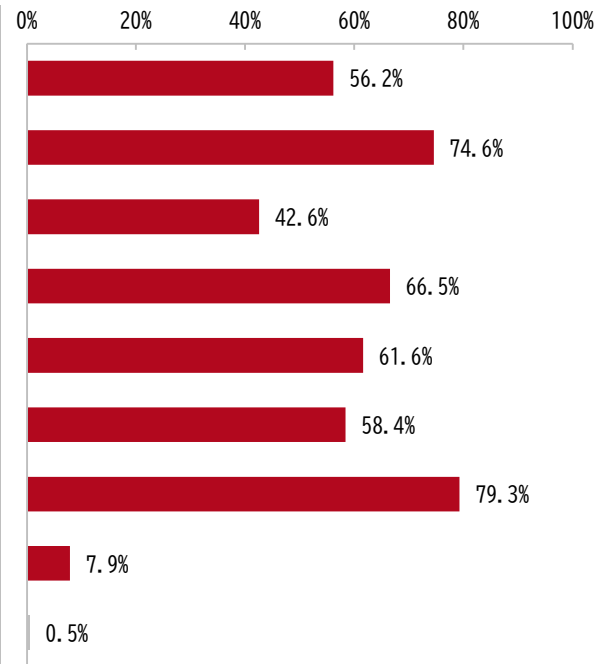
問6 自分専用のスマートフォン等※を持っていますか。 ※スマートフォン、タブレット、ゲーム機器、パソコン等

	件数	割合
1. 持っている	1828	95.9%
2. 持っていない	66	3.5%
無回答	13	0.7%
合計	1907	100.0%



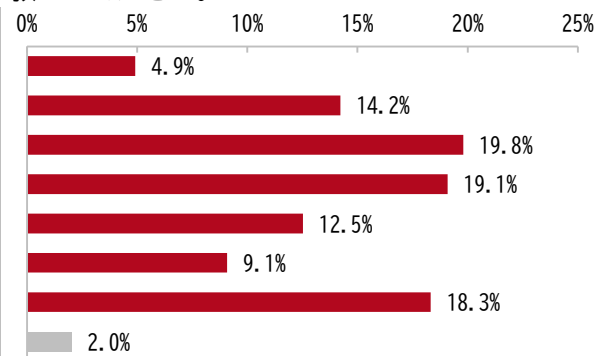
問7 スマートフォン等を利用して何をしていますか。(あてはまるものすべてを選択)

	件数	割合
1. 音楽視聴	1027	56.2%
2. 動画・画像 (YouTube や TikTok など)	1363	74.6%
3. ゲーム	778	42.6%
4. ニュース・新聞記事	1216	66.5%
5. 学習や情報検索	1126	61.6%
6. ショッピング	1068	58.4%
7. コミュニケーションアプリ (LINE、Instagram、Facebook、X 等)	1449	79.3%
8. その他	144	7.9%
無回答	9	0.5%
回答数	1828	-



問8-1 平日のスマートフォン等の1日の総使用時間を教えてください。

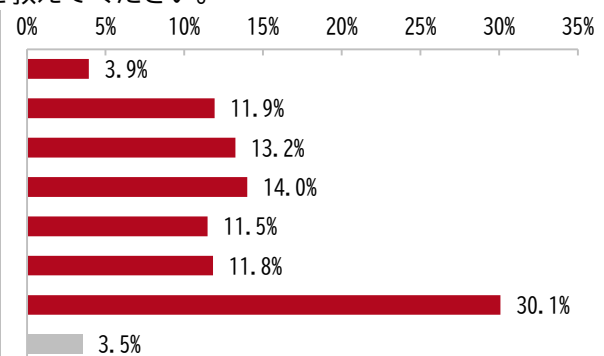
	件数	割合
1時間未満	90	4.9%
1時間以上2時間未満	260	14.2%
2時間以上3時間未満	362	19.8%
3時間以上4時間未満	349	19.1%
4時間以上5時間未満	229	12.5%
5時間以上6時間未満	166	9.1%
6時間以上	335	18.3%
無回答	37	2.0%
合計	1828	100.0%



※記述設問

問8-2 休日のスマートフォン等の1日の総使用時間を教えてください。

	件数	割合
1時間未満	72	3.9%
1時間以上2時間未満	218	11.9%
2時間以上3時間未満	242	13.2%
3時間以上4時間未満	256	14.0%
4時間以上5時間未満	210	11.5%
5時間以上6時間未満	216	11.8%
6時間以上	550	30.1%
無回答	64	3.5%
合計	1828	100.0%

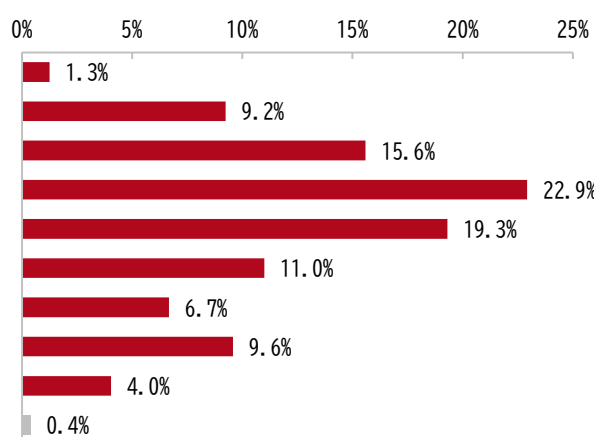


※記述設問

問9 余暇時間（仕事や学業、通勤・通学等以外）のみにおけるスマートフォン等の1日の使用時間は何時間ですか。（平日、休日それぞれであてはまるもの1つを選択）

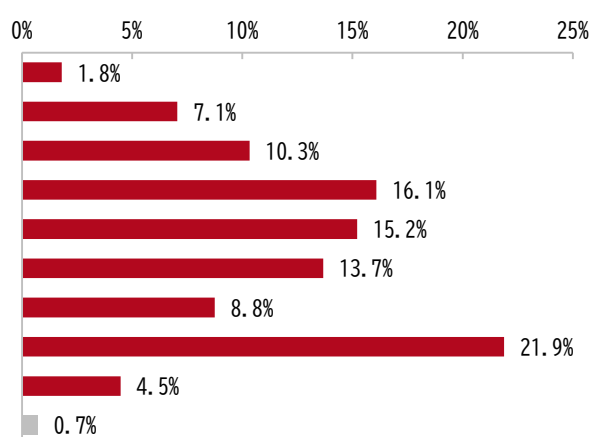
【平日】

	件数	割合
1. 使用なし	23	1.3%
2. 30分未満	169	9.2%
3. 30分以上1時間未満	285	15.6%
4. 1時間以上2時間未満	419	22.9%
5. 2時間以上3時間未満	353	19.3%
6. 3時間以上4時間未満	201	11.0%
7. 4時間以上5時間未満	122	6.7%
8. 5時間以上	175	9.6%
9. わからない	74	4.0%
無回答	7	0.4%
合計	1828	100.0%



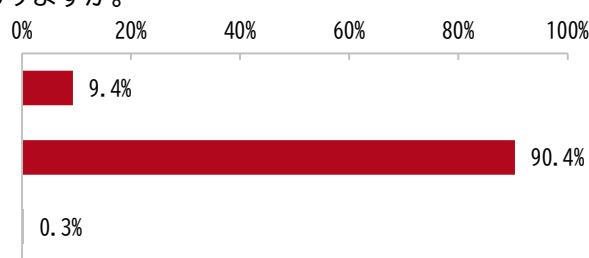
【休日】

	件数	割合
1. 使用なし	33	1.8%
2. 30分未満	129	7.1%
3. 30分以上1時間未満	189	10.3%
4. 1時間以上2時間未満	294	16.1%
5. 2時間以上3時間未満	278	15.2%
6. 3時間以上4時間未満	250	13.7%
7. 4時間以上5時間未満	160	8.8%
8. 5時間以上	400	21.9%
9. わからない	82	4.5%
無回答	13	0.7%
合計	1828	100.0%



問10 スマートフォン等を使用するうえで、余暇時間（仕事や学業、通勤・通学等以外）に利用するルール（1日1時間まで、寝る前2時間は使用しない等）はありますか。

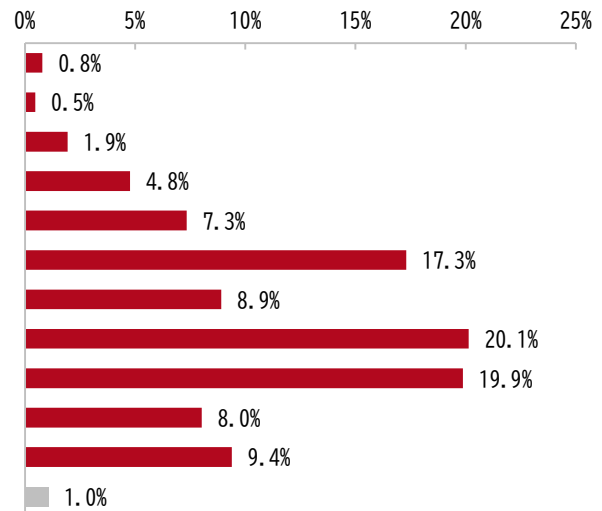
	件数	割合
1. ある	171	9.4%
2. ない	1652	90.4%
無回答	5	0.3%
合計	1828	100.0%



3. ご自身の健康についてお聞かせください

問1 1 あなたはどの程度健康だと思いますか。(1 1段階のうちあてはまる数値を選択)

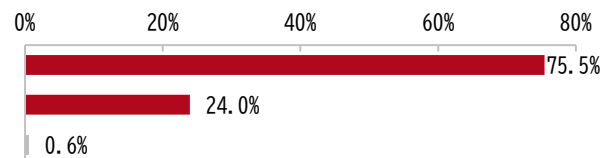
	件数	割合
0点	15	0.8%
1点	9	0.5%
2点	37	1.9%
3点	91	4.8%
4点	140	7.3%
5点	330	17.3%
6点	170	8.9%
7点	384	20.1%
8点	379	19.9%
9点	153	8.0%
10点	179	9.4%
無回答	20	1.0%
合計	1907	100.0%



問1 2 健康のための生活について教えてください。

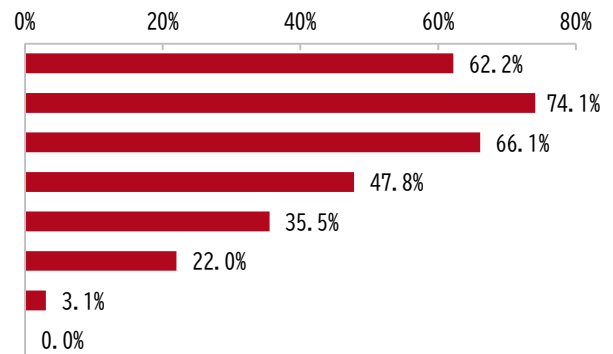
問1 2-1 健康のために心がけていることはありますか

	件数	割合
1. ある	1439	75.5%
2. ない	457	24.0%
無回答	11	0.6%
合計	1907	100.0%



問1 2-2 心がけていることや実行していることを教えてください(あてはまるものすべてを選択)

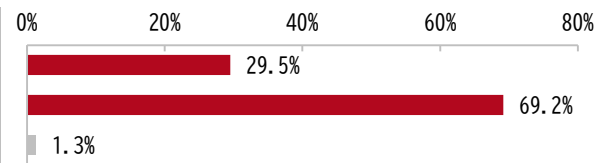
	件数	割合
1. 運動	895	62.2%
2. 食事	1066	74.1%
3. 睡眠・休息を十分とる	951	66.1%
4. 検診(健診)を受ける	688	47.8%
5. 人と交流をする	511	35.5%
6. アルコールを控える	317	22.0%
7. その他	44	3.1%
無回答	0	0.0%
回答数	1439	-



問13 2025年度（令和7年度）受診した健診（検診）について教えてください。受けた場合、受診した場所や種類を選択してください。

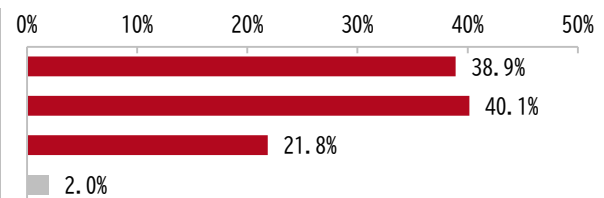
問13-1 がん検診を受けましたか

	件数	割合
1. はい	563	29.5%
2. いいえ	1319	69.2%
無回答	25	1.3%
合計	1907	100.0%



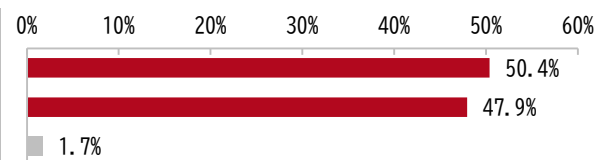
どこで受けましたか

	件数	割合
市の検診	219	38.9%
職場	226	40.1%
その他	123	21.8%
無回答	11	2.0%
回答数	563	-



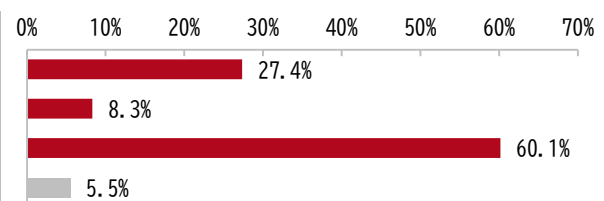
問13-2 歯科健診を受けましたか

	件数	割合
1. はい	961	50.4%
2. いいえ	914	47.9%
無回答	32	1.7%
合計	1907	100.0%



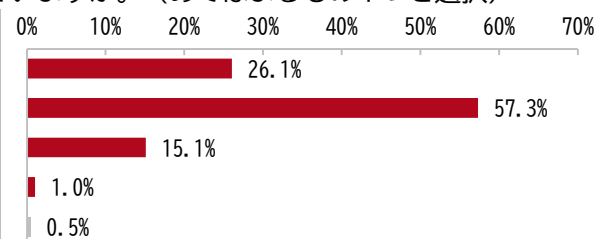
どこで受けましたか

	件数	割合
市の節目歯科健診	263	27.4%
職場	80	8.3%
その他	578	60.1%
無回答	53	5.5%
回答数	961	-



問14 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。（あてはまるもの1つを選択）

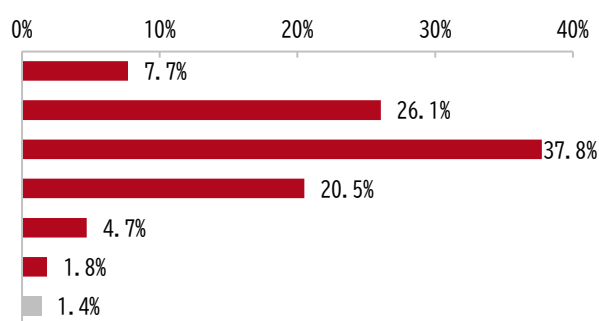
	件数	割合
1. 十分とれている	497	26.1%
2. まあまあとれている	1093	57.3%
3. あまりとれていない	288	15.1%
4. 全くとれていない	20	1.0%
無回答	9	0.5%
合計	1907	100.0%



問15 ここ1か月間のあなたの平均睡眠時間を教えてください。(平日、休日それぞれであてはまるもの1つを選択)

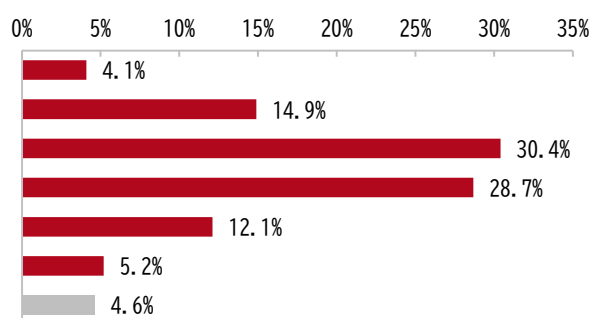
【平日】

	件数	割合
1. 5時間未満	147	7.7%
2. 5時間以上6時間未満	497	26.1%
3. 6時間以上7時間未満	720	37.8%
4. 7時間以上8時間未満	391	20.5%
5. 8時間以上9時間未満	90	4.7%
6. 9時間以上	35	1.8%
無回答	27	1.4%
合計	1907	100.0%



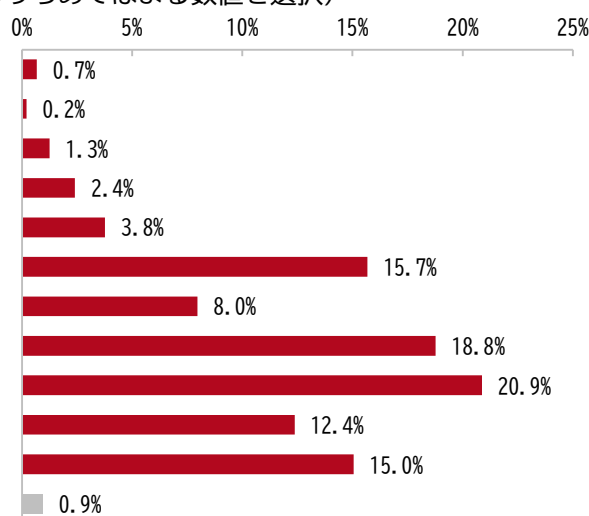
【休日】

	件数	割合
1. 5時間未満	78	4.1%
2. 5時間以上6時間未満	284	14.9%
3. 6時間以上7時間未満	580	30.4%
4. 7時間以上8時間未満	547	28.7%
5. 8時間以上9時間未満	231	12.1%
6. 9時間以上	99	5.2%
無回答	88	4.6%
合計	1907	100.0%



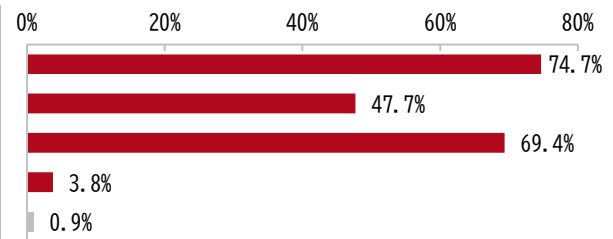
問16 あなたは現在どの程度幸せですか。(11段階のうちあてはまる数値を選択)

	件数	割合
0点	13	0.7%
1点	4	0.2%
2点	24	1.3%
3点	46	2.4%
4点	72	3.8%
5点	299	15.7%
6点	152	8.0%
7点	358	18.8%
8点	398	20.9%
9点	236	12.4%
10点	287	15.0%
無回答	18	0.9%
合計	1907	100.0%



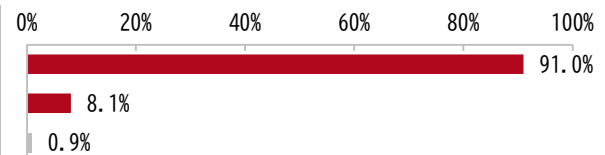
問17 別に住んでいる家族や友人等とのコミュニケーションの方法はどれですか。(あてはまるものすべてを選択)

	件数	割合
1. 直接会う	1424	74.7%
2. 電話(ビデオ通話含む)	910	47.7%
3. SNSや電子メールなど	1323	69.4%
4. コミュニケーションはとっていない	72	3.8%
無回答	18	0.9%
回答数	1907	-



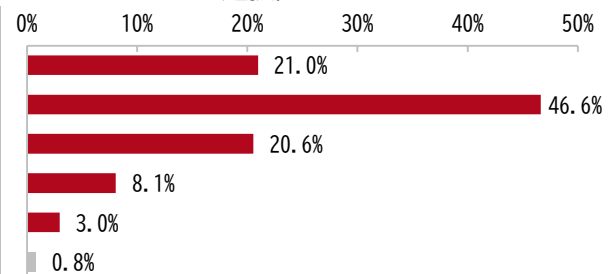
問18 あなたには、困ったときに頼れる人がいますか。(あてはまるもの1つを選択)

	件数	割合
1. いる	1736	91.0%
2. いない	154	8.1%
無回答	17	0.9%
合計	1907	100.0%



問19 あなたは孤独と感ずることがありますか。(あてはまるもの1つを選択)

	件数	割合
1. 決してない	400	21.0%
2. ほとんどない	889	46.6%
3. たまにある	392	20.6%
4. 時々ある	154	8.1%
5. しばしばある・常にある	57	3.0%
無回答	15	0.8%
合計	1907	100.0%



問20 近所や地域の人達と日頃から挨拶をしていますか。(あてはまるもの1つを選択)

	件数	割合
1. している	717	37.6%
2. まあまあしている	713	37.4%
3. あまりしていない	328	17.2%
4. していない	134	7.0%
無回答	15	0.8%
合計	1907	100.0%

