

**「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」をふまえた、**

**16歳以上80歳までの市民を対象とした年齢層別アンケート結果の公表**

**～長時間使用者の孤独感傾向と50歳代の長時間使用者が多く、孤独感も高い～**

全市民を対象に、仕事や学業等を除く余暇時間におけるスマホ等の使用時間について1日あたり2時間以内を目安とするよう促すことを柱とし、昨年10月1日に施行した「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」をふまえ、当市が16歳以上80歳までの市民を対象とした年齢層別のアンケート調査を行った結果、

- ① 全体として、スマホ等を1日4時間以上使用する方に孤独と感じている方が多い傾向がわかりました。スマホ等を長時間使用する人ほど孤独感がある傾向は内閣府による「人々のつながりに関する基礎調査（令和6年及び令和7年）」と類似した結果となりました。
- ② また、50歳代で1日4時間以上使用する方が40歳代や60歳代と比べて多く、さらに50歳代は孤独とを感じる人、困ったときに頼れる人がいない人、睡眠で休養が十分とれていない人、幸福度が低い人がいずれも他の年齢層と比べて多い傾向も確認できました。

なお、小中学生への直接アンケートや乳幼児も含めた中学生以下の子どもをもつ保護者へのアンケート結果については、すでに一度終えており、今年3月26日に公表しています。

**■アンケートの目的**

全ての年齢層において多くの市民がスマホ等を長時間使用していることを想定する中、市民の実態を把握するとともに、年齢層ごとの今後の施策に反映していくために実施しました。

なお、条例を施行したものの施策をほとんどうっていない現時点では、市民におけるスマホ等の使用状況への変化を期待している段階ではありません。条例に罰則等がないからです。

市としては、市民の皆様にはまずは自身のスマホ等の使用状況を意識していただいたうえで、今後の市の施策によって、市民お一人おひとりにスマホ等を適正に使用していただき、心身ともに健康を維持していただくことを促していきたいと考えています。

**■アンケート方法**

16歳以上20歳未満800人、20歳代1100人、30歳代700人、40歳代600人、50歳代800人、60歳代500人、70歳代（80歳含む）500人、計5千人を無作為抽出し、郵送にて実施。

（調査期間：今年3月～4月。回答は1907人、回答率38.1%）

**■アンケート結果の特徴**

- ① 当市の「スマホ条例」について、「知っている」方が87.6%を占め、すべての年齢層において非常に高い割合で「知っている」とわかった（クロス集計1＝年齢×条例を知っ

ているか)

- ② 43.2%の方が条例制定後、何らかの行動変容や意識変化があったと回答し、また、27.1%の方が「スマートフォン等の使用を意識した」と回答した。一方で、スマホ等の使用時間が減ったと答えた方は5.1%、睡眠時間が増えたと答えた方は3.8%にとどまった(いずれも単純集計5=条例制定後の生活。変化のあった43.2%は全体から「9上記にあてはまるものはない」と「無回答」を引いた数値と合致します)。
- ③ 余暇時間のみにおけるスマホ等の1日の使用時間が2時間以上の方が全体で平日46.6%、休日は59.6%を占めることに加え、特に10歳代(16~19歳)と20歳代はいずれも平日6割以上、休日8割以上に達することがわかった。(クロス集計3と4=年齢×余暇時間でのスマホ等の1日の使用時間(平日・休日))。
- ④ 余暇時間のみにおけるスマホ等の1日の使用時間が5時間以上の方が平日は10歳代(16~19歳)が22.9%、20歳代が16.7%に達することがわかった。さらに休日は10歳代が46.1%、20歳代が46.6%と高い割合を占めることがわかった(クロス集計3と4=年齢×余暇時間でのスマホ等の1日の使用時間(平日・休日))。
- ⑤ 余暇時間のみにおけるスマホ等の1日の使用時間が4時間以上の方が50歳代で平日13.2%、休日22.9%と、40歳代や60歳代と比べて高い割合であることがわかった(クロス集計3と4=年齢×余暇時間でのスマホ等の1日の使用時間(平日・休日))。また、50歳代は、「困ったときに頼れる人が」いないと回答した人が他の年齢層と比べて顕著に多く(クロス集計9=年齢×頼れる人がいるか)、また、50歳代は「孤独と感ずることがあるか」の問いに対し、「たまにある」「時々ある」「しばしば・常にある」と答えた方が10歳代と同様高い傾向にあることがわかった(クロス集計10=年齢×孤独感)。さらに、他の年齢層と比べて50歳代は「睡眠で休養が十分とれているか」の問いに「あまりとれていない」「全くとれていない」と回答した人が多く、幸福度についても10点満点中5点以下で回答した方の割合が高いことがわかった(クロス集計7=年齢×睡眠で休養が十分とれているか クロス集計8=年齢×幸福度)。
- ⑥ 全体を通して、「孤独と感ずることがあるか」との問いに対し、「時々ある」か「しばしばある・常にある」と回答した方が、余暇時間のみにおけるスマホ等の1日の使用時間が「5時間以上」の方に多い傾向がわかった。(クロス集計21=余暇時間でのスマホ等の1日の使用時間(平日・休日)×孤独感)
- ⑦ 小中学生向けアンケート(3月26日公表)では、スマホ等の使用時間が長いほど睡眠時間が短くなる傾向がはっきり見られたが、今回の16歳以上対象の調査では、スマホ等の長時間使用により、睡眠時間が短くなるといった傾向は明確には見出せなかった(クロス集計20=余暇時間でのスマホ等の1日の使用時間(平日・休日)×睡眠時間)。
- アンケート結果についての東北大学応用認知神経科学センター さかきこうへい 榎浩平助教のコメント(原文のまま掲載。なお、榎浩平助教は、スマホ等デジタル機器の使用と脳の発達の関係について研究されている脳科学者です)

※本件については豊明市が対応いたしますので、東北大学ならびに榊助教への本件についてのお問い合わせはご遠慮ください。

アンケートの結果から、余暇時間にスマートフォン等を2時間以上使用している割合は、平日が46.6%、休日が59.5%であることがわかりました。低年代ほど使用時間が長い傾向にあり、10歳代や20歳代では平日が65%以上、休日が80%以上と高い数値がみられました。一方で、スマートフォン等の使用に関するルールを設けている人は、10歳代が20.4%、20歳代が11.2%にとどまりました。まずはスマートフォン等の長時間使用が心身の健康や脳の発達に与える影響を知り、ルール作りを含めた適切な付き合い方を共に考えるような機会が求められます。

睡眠時間に関して、厚生労働省が中学・高校生に推奨する睡眠時間である8時間以上を確保している10歳代は14.6%しかいませんでした。前回のアンケート結果でも示唆された通り、スマートフォン等の長時間使用との関連も疑われる結果です。

一方で、中年層をみると、仕事や生活での負担が大きい50歳代で、成人に推奨される6時間以上を確保している割合が54.0%と最も低い数値を示しました。睡眠で休養が十分にとれていないと回答した割合は、50歳代で最も高い22.2%となり、睡眠の質と量の両面での課題が明らかとなりました。さらに50歳代では他の年代と比較して、困ったときに頼れる人がいない割合や孤独を感じている割合が高く、幸福度が低い傾向にありました。50歳代は加齢に伴う身体機能の低下に加え、職場における責任、子どもの教育、親の介護などが重なり、ストレスがかかりやすい年代です。また、人生の転換期での悩みや葛藤を抱えるミッドライフ・クライシス（中年の危機）を経験する年代ともいわれています。生活習慣の改善に加えて、孤独・孤立対策やメンタルヘルス対策を含めた重層的な支援体制の構築が必要ではないでしょうか。

アンケートの結果から、市民の心身の健康を支えるためには、多様なライフステージやライフスタイルに応じた、きめ細かい支援が求められることが示唆されました。今後は、福祉・教育・健康など関連する部局の垣根を超えた連携で、具体的な施策を展開していくよう行政には期待いたします。

こうきまさふみ  
■小浮正典 豊明市長のコメント

今回の調査で小中学生だけでなく、他の年齢層でも条例施行をきっかけとして、スマホ等の使用について行動変容や意識変容が一定の割合で生じていることが確認できました。また、中高年齢層でも一定の割合の方が長い時間使用していることが示されました。

スマホ等の長時間使用者に孤独を感じている方が多いことをふまえると、すべての年齢層において、気軽に出かけられ、人と人とが交流できる空間づくりが必要と感じました。

さらに、50歳代でスマホ等の使用時間が長くなる傾向に加え、孤独感や頼れる人がいないと感じる人が多いこと、子育てと介護のダブルケアが生じやすいこと等をふまえると、特にこの年齢層をターゲットにして気軽に立ち寄れる相談の場や交流の場が必要と感じました。

■今後の市の施策

① 市内の廃校を活用し、多世代の交流を目的とした共生交流プラザ「カラット」を4年前に開設し、想定をはるかに超える多数の来館者が毎年訪れるようになったが、他の公共施

設も含めて、さらに多様な市民の興味・関心に応えられる空間づくりを検討していく。

- ② 大学や地域包括支援センター、弁護士会、司法書士会など市と協力関係にある機関の協力を得ながら、50歳代などを対象とした無料の相談会等を開催できるよう計画する。
- ③ スマホの長時間使用は孤独感を抑えるものではないことを含めて、スマホ等の適正使用について市民に情報を発信していく。さらに「市民大学ひまわり」や各種ボランティア活動をはじめ、気軽に出かけられ、気軽に他の人たちと交流できる場の情報を提供していく。

【本件のお問い合わせ】 豊明市健康推進課 電話：0562-85-3009