

青少年のインターネット利用の現状

(令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート(公益財団法人兵庫県青少年本部)より)

公益財団法人兵庫県青少年本部では、平成27年度から県内の小・中・高校生と保護者を対象に、ネットの利用状況等についてアンケート調査を実施しています。

[令和7年度調査(実施時期:令和7年7月1日～8月31日)]

対象

青少年：18,081名

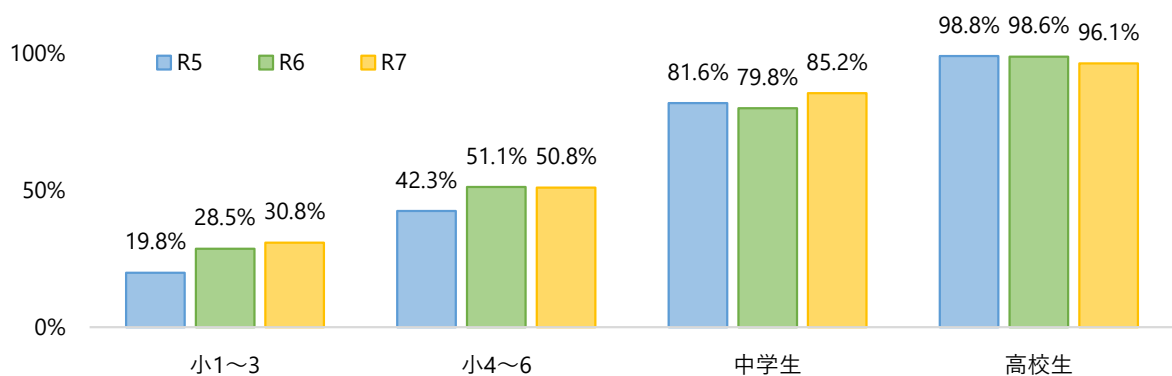
(小学校1～3年生4,712名、4～6年生5,446名、中学生5,711名、高校生2,212名)

保護者：4,083名(小学校4年生～高校生の保護者)

①スマートフォンの所有率

令和7年度調査で自分専用のスマートフォンを所有している割合は、小学校低学年でも約3割と低年齢層にもスマートフォンの普及が進んでいます。また、高校生はほぼ全員が所有しており、生活に欠かせないものになっていることがわかります。

【スマートフォン所有率】

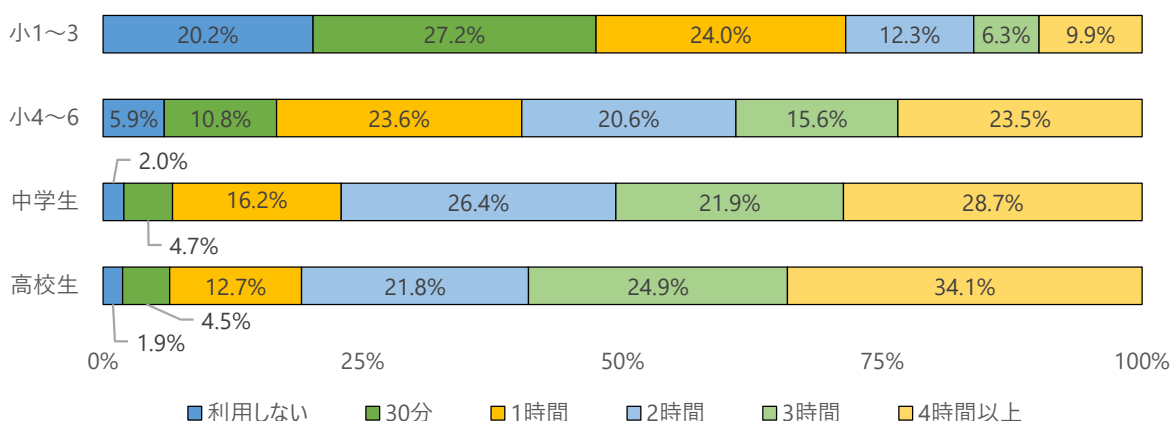


(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

②子どものインターネット利用状況

子どものインターネット利用時間は学年が上がるにつれて増加する傾向にあります。令和7年度調査では、中学生・高校生の約3割が、1日4時間以上ネットを利用していることがわかりました。

【校種別のネット利用時間】

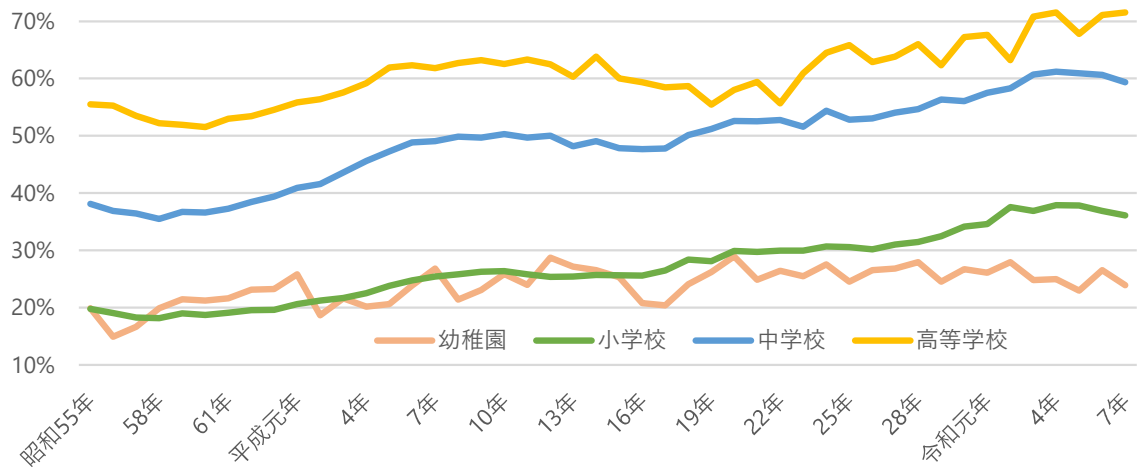


(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

目への影響

① 裸眼視力1.0未満の者の割合は年々増加する傾向にあります。

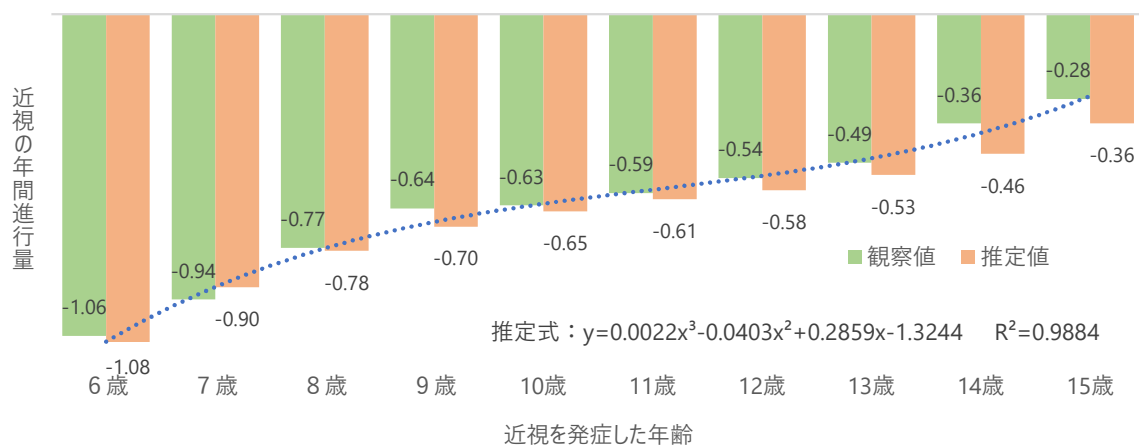
【裸眼視力1.0未満の者の割合】



文部科学省 学校保健統計調査結果より引用

② 近視は、発症が低年齢であるほど進行が早く、将来的に強度の近視になる可能性があると言われています。

【近視の発症年齢と年間進行量】



Sankaridurg PR and Holden BA. Eye.2014より引用し一部改変

③ 近視の度数が強いほど、将来的に白内障や緑内障、網膜剥離、近視性黄斑変性などの病気にかかりやすくなります。

【近視度数と眼疾患のオッズ比（かかりやすさ）】

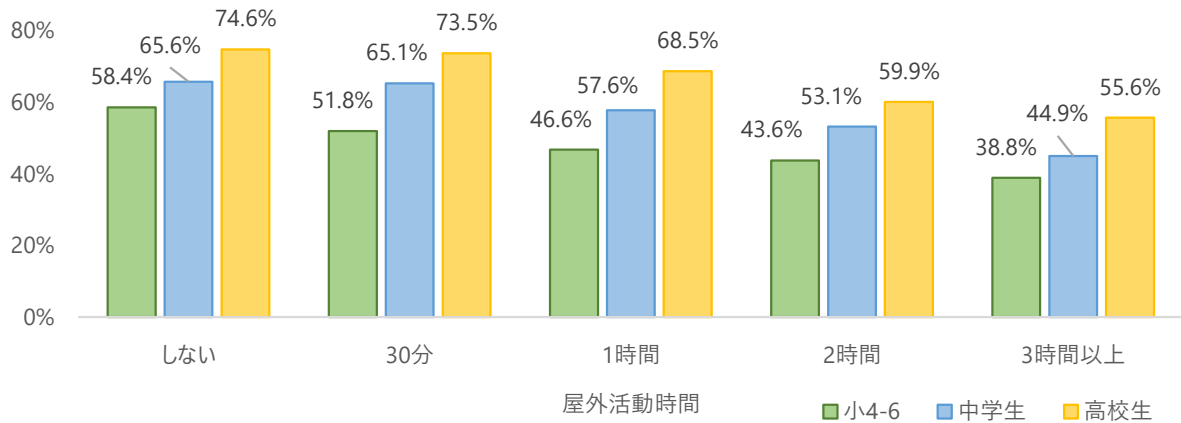
近視度数 (D=屈折度数)	白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性
-1～-3D(弱度近視)	2 倍	4 倍	3 倍	2 倍
-3～-6D(中等度近視)	3 倍	4 倍	9 倍	10倍
-6D～ (強度近視)	5 倍	14倍	22倍	41倍

大野京子「気をつけよう!子どもの近視」(日本眼科医会HP)より引用し一部改変

目への影響

- ④「R7インターネット利用に関する生活アンケート（兵庫県青少年本部）」では、屋間に外でスポーツや遊び（屋外活動）をする時間が長いほど、視力1.0未満の割合が減る傾向があり、屋外活動が近視の発症や進行を抑えることが推測されます。

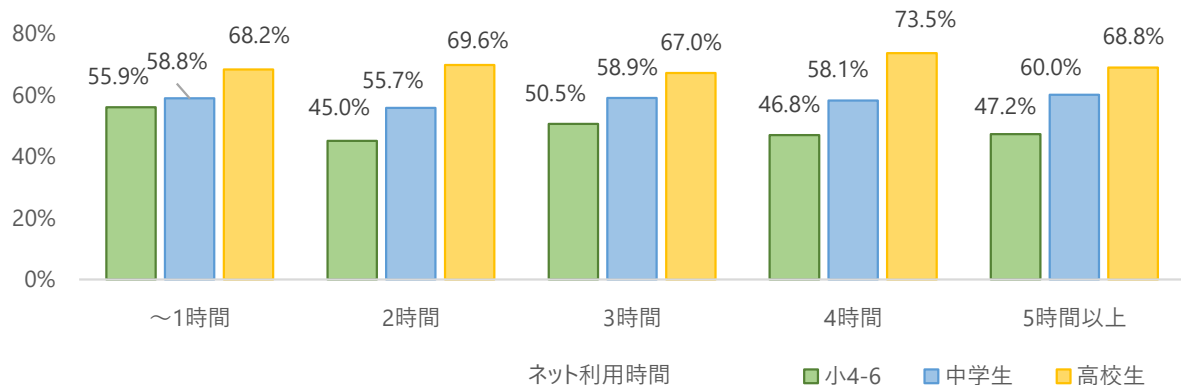
【屋外活動の時間と視力1.0未満の者の割合】



(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ⑤ R7年度アンケート調査では、ネットを利用する時間と視力の低下には明確な関係性は見られませんでした。ネットを利用する時の姿勢や、ネットの利用に加えて、勉強、読書など近くのものを見続ける時間も視力に影響していると考えられます。

【下校後にネットを利用する時間と視力1.0未満の回答者の割合】



(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

《参考になるサイト》

●日本眼科医会

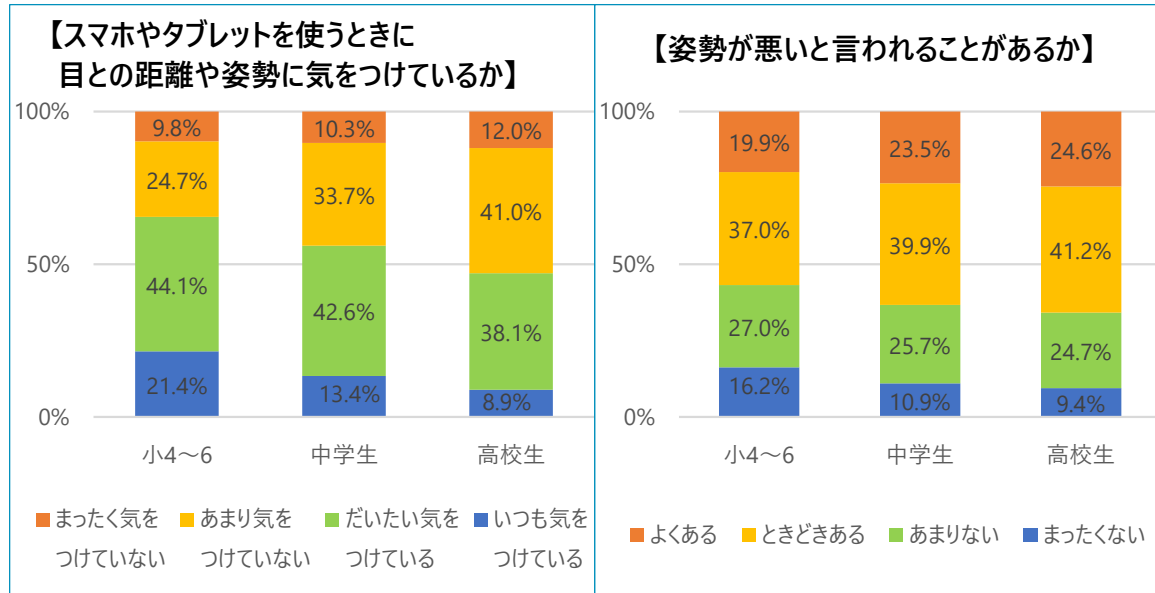
動画『進む近視をなんとかしよう大作戦』や、マンガ『ギガッこ デジたん!』など、デジタル端末を使うときの注意点や、目の健康の大切さなどがわかりやすく紹介されています。

【URL】 https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html



目や姿勢への影響

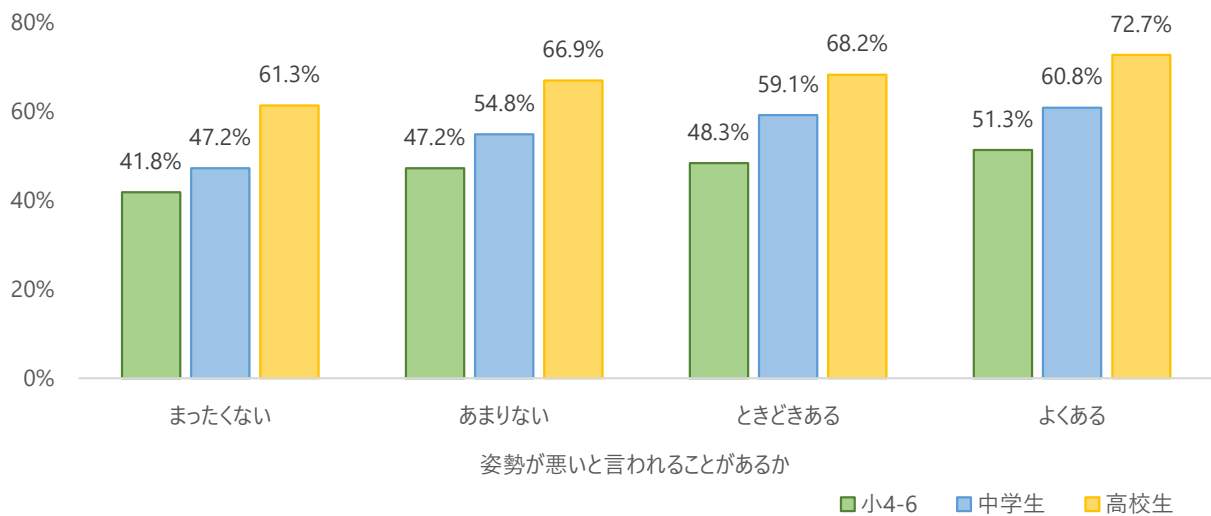
- ①「R7インターネット利用に関する生活アンケート（兵庫県青少年本部）」では、スマホやタブレットを使う時の目との距離や姿勢について、小学校高学年では65.5%が気をつけていますが、中学生では56.0%、高校生では47.0%に減少します。
姿勢が悪いと言われる割合も小学生56.9%、中学生63.4%、高校生65.8%と増えており、年齢が上がると姿勢への意識が弱まり、姿勢が悪くなっていく傾向が読み取れます。



(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ② 姿勢が悪いと言われることと視力低下の関係を見ると、姿勢が悪いと言われることが少ない子どもほど、視力1.0未満の割合が少なくなっており、スマートフォンやタブレットを正しい姿勢で使うことが、近視の発症や進行を抑えていることが推測されます。

【姿勢が悪いと言われることがあるかと視力1.0未満の回答者の割合】

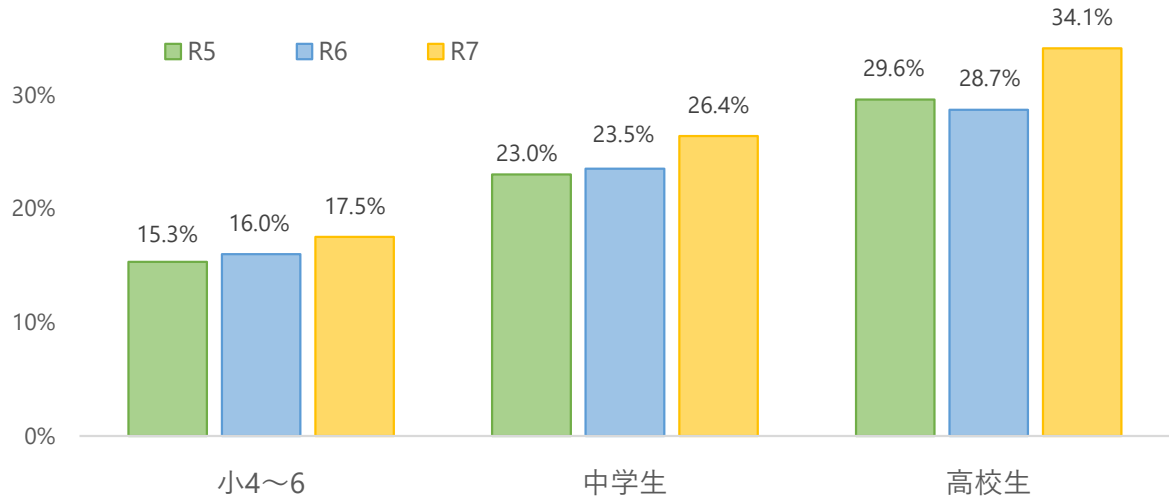


(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

ネットやゲームへの依存

- ①「R7インターネット利用に関する生活アンケート（兵庫県青少年本部）」で、ネット依存傾向にあると判定（※）された回答者の割合は、どの校種も年々上昇傾向にあります。
また、同じ調査年度で比較すると、年齢が上がるほど依存傾向にある割合が増加します。

【ネット依存傾向にある回答者の割合】



(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

※ネット依存傾向の調査方法

アメリカのヤング博士が開発した8項目の【Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (DQ), Young K, 1998】をもとに、小学生でも回答できるようにふりがな等を補足したものを使用して調査しました。

8項目のうち5項目以上に「はい」と回答した者を「インターネット依存の疑いあり（依存傾向にある）」としています。

《質問項目》

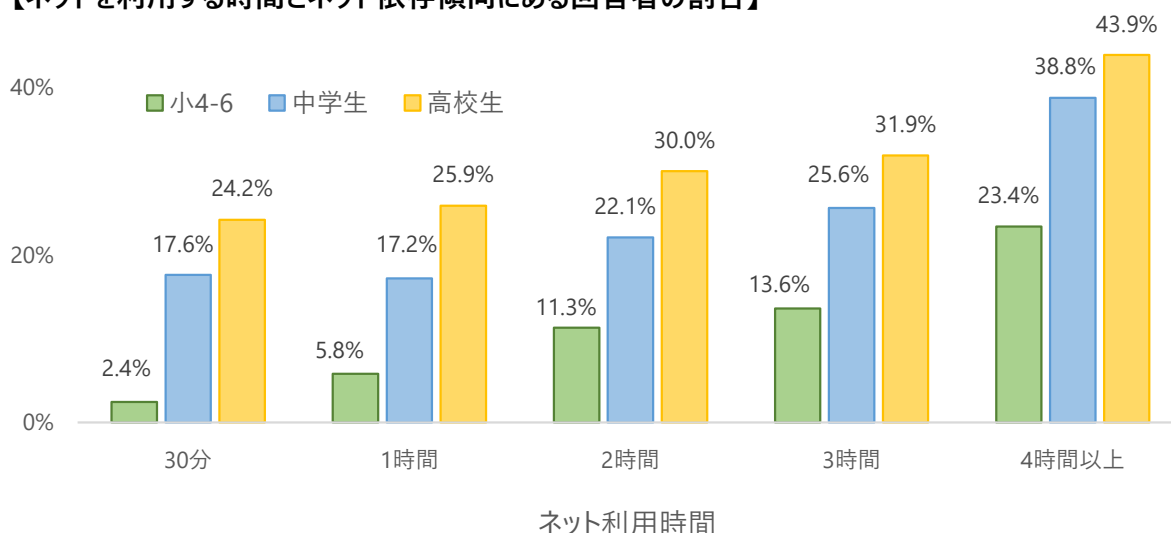
1. インターネットに夢中になっていると感ずることがある
2. 満足するためにインターネットの時間を長くしたいと思うことがある
3. インターネットの時間を減らそうとしてうまくいかないことがある
4. インターネットの時間を短くしようとすると落ち着かなかったりイライラしたりすることがある
5. 予定していたより長くインターネットをしてしまうことがある
6. インターネットのせいで人間関係がうまくいなくなってしまうことがある
7. インターネットに夢中なのを隠すために家族や友だちにうそをついたことがある
8. 不安や落ち込みから逃げたくてインターネットを使うことがある

ネットやゲームへの依存

- ② インターネットを利用する時間と依存傾向にある回答者の割合を見ると、ネット利用が長時間であるほど、依存傾向にある割合が高くなります。

これには、長時間インターネットを利用することがネット依存のきっかけになっている側面と、ネットに依存した結果として長時間使用するという両方の側面があると考えられます。

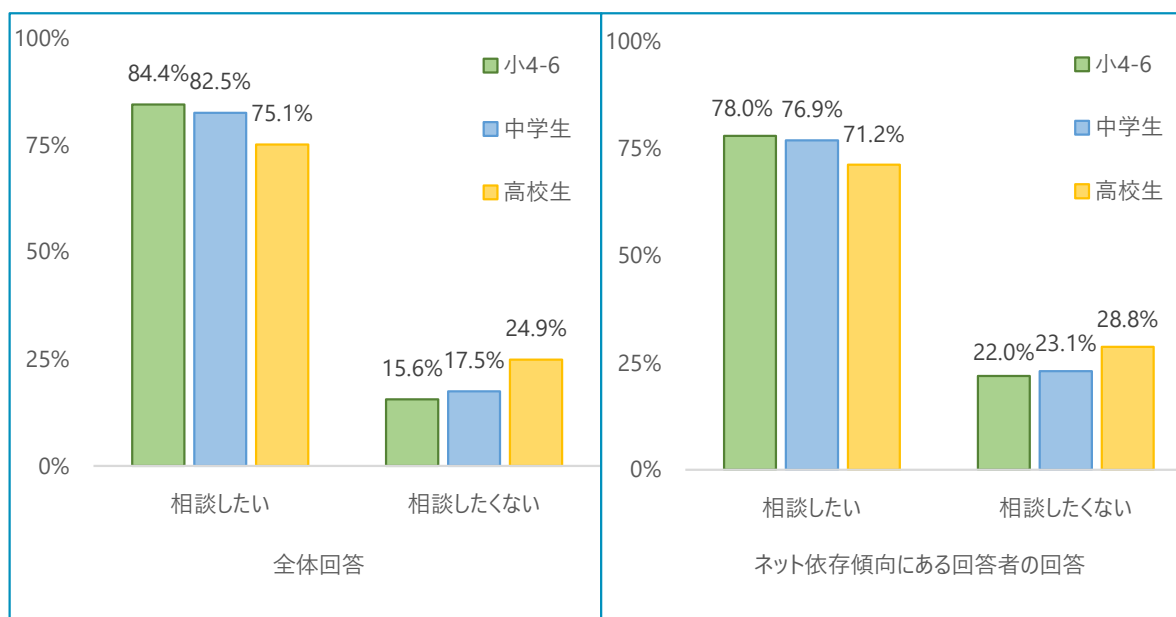
【ネットを利用する時間とネット依存傾向にある回答者の割合】



(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ③ 「ネットで困ったときに、保護者に相談したいと思いますか」という質問への全体回答と、ネット依存傾向にある回答者の回答を比較すると、ネット依存傾向にある回答者の割合は、全体回答よりも「相談したくない」と回答した割合が高くなっており、ネットトラブルに巻き込まれる可能性が高くなると考えられます。

【保護者への相談について、回答者全体の割合とネット依存傾向にある回答者の割合】

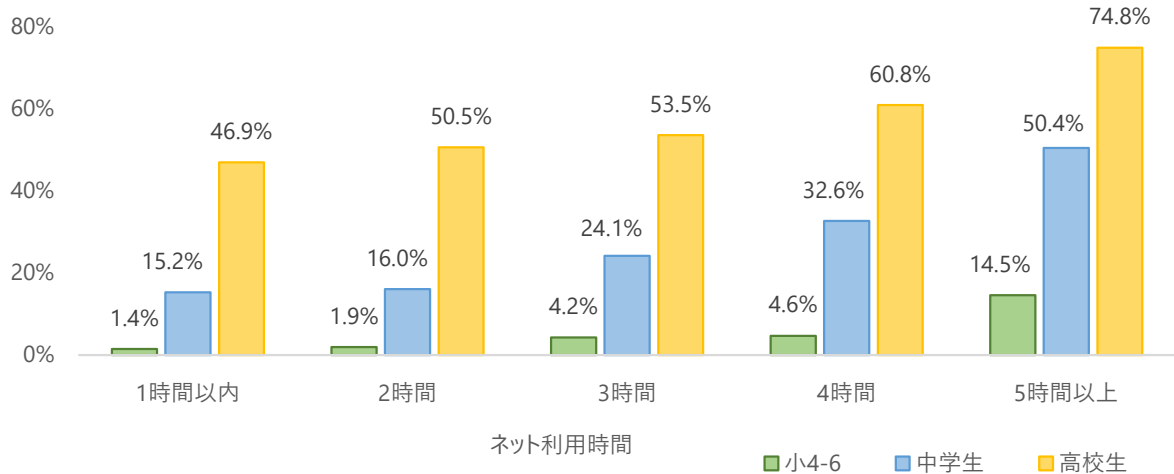


(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

睡眠への影響

- ①「R7インターネット利用に関する生活アンケート（兵庫県青少年本部）」で、家でインターネットを利用する時間と就寝時刻との関係を見ると、ネット利用時間が長いほど、就寝時刻が遅い傾向があり、インターネットの長時間利用が生活リズムを乱す原因になっていることがうかがえます。

【ネットを利用する時間と就寝時刻が午前0時以降の回答者の割合】

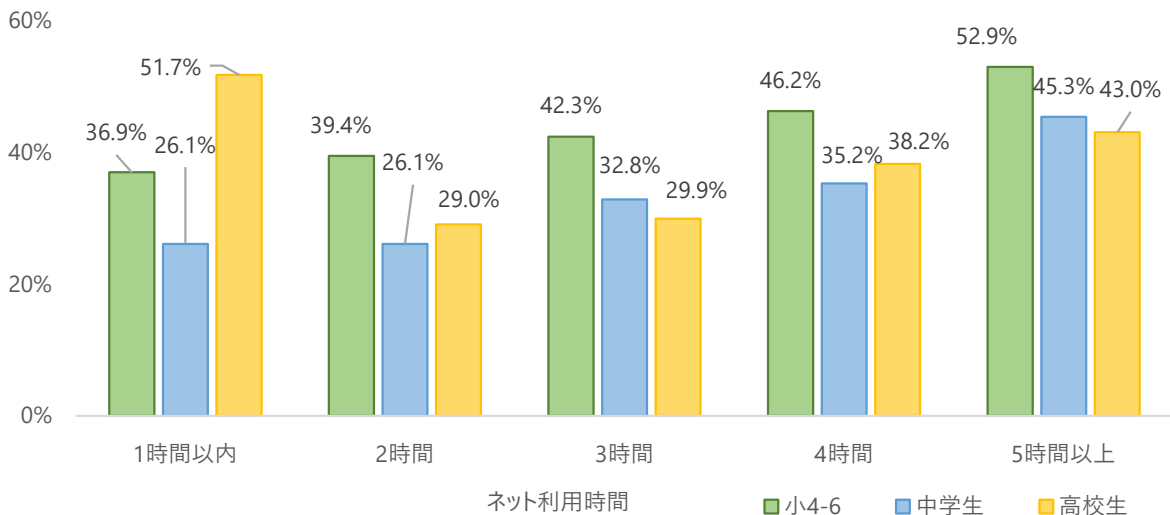


(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ② また、インターネット利用時間が長いほど、「なかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めたりすること」が多くなる傾向があります。

就寝の直前まで情報通信機器を使うことで、ブルーライトなどの影響を受け、睡眠の質が悪くなっている可能性があります。

【ネットを利用する時間と、寝つけなかったり、夜中に目が覚めたりすることが「ある」「よくある」と回答した回答者の割合】

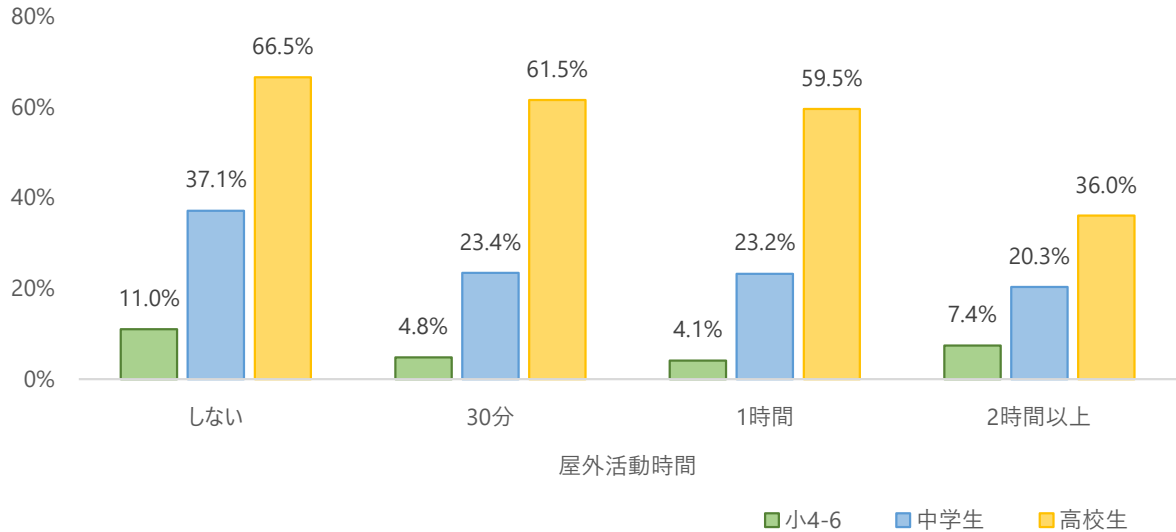


(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

睡眠への影響

- ③ 屋間に外でスポーツや遊び（屋外活動）をする時間と、就寝時刻との関係を見ると、屋外活動の時間が長いほど就寝時刻が早くなる傾向があります。

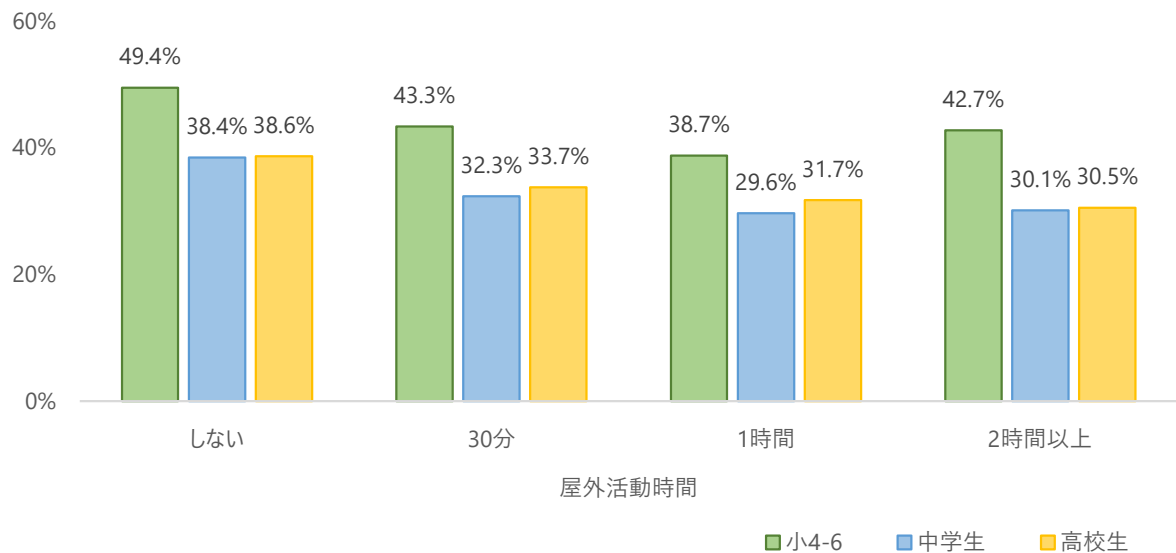
【屋外活動の時間と就寝時刻が午前0時以降の回答者の割合】



(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用

- ④ また、屋外活動の時間が長いほど「なかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めたりすること」が少なくなる傾向があり、屋外活動が生活のリズムや睡眠の質を良くすることが推察されます。

【屋外活動の時間と、寝つけなかったり、夜中に目が覚めたりすることが「ある」「よくある」と回答した回答者の割合】



(公財)兵庫県青少年本部「令和7年度インターネット利用に関する生活アンケート」より引用