

# ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート結果（概要）

令和元年11月27日

国立病院機構久里浜医療センター

## 1. 調査の目的・概要

- 我が国におけるゲーム使用状況等に関する実態を把握するため、全国調査を実施した。本研究は、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、実施主体の国立病院機構久里浜医療センターが行ったものである。
- 調査手法としては、平成31年（2019年）1～3月に、（全国300地点の住民基本台帳から）無作為に10～29歳の対象者を抽出し、自記式質問票によるアンケート調査を実施したもの。アンケートの内容は、ゲームやインターネットの使用状況、ICD-11におけるゲーム障害の特徴等を踏まえた質問項目などである。【質問票（別添1）参照】
- 調査対象者数は9,000名であり、回答者数は5,096名（男性2,546名、女性2,550名、回収率；56.6%）であった。なお、回収率を高めるために、郵送による回収及びオンラインによる調査方法も併用した。

## 2. 調査結果【調査結果（別添2）参照】

注）10～29歳のうち10～18歳のサンプル数が多くなるように設計した上で無作為抽出を行った。  
このため、年齢調整を行い、「調整割合」として示している。

- ゲームの使用状況
  - ・ 過去12ヶ月間に、85.0%（男性92.6%、女性77.4%）がゲームをしていた。【質問19】
  - ・ ゲームをする機器（複数選択可）は、男女とも「スマートフォン」（80.7%）が最も多く、次いで「据え置き型ゲーム」（48.3%）であった。【質問21】
  - ・ ゲームをする場所（複数選択可）は、男女とも「自宅」（97.6%）が最も多く、次いで「移動中」（32.5%）であった。【質問22】
  - ・ 主にオンラインでゲームをすると答えた割合は48.1%と約半数にのぼった。【質問23】
  - ・ 「通常は誰とゲームをしていますか」（複数選択可）という質問に対しては、「一人で」が89.1%と圧倒的に多く、次いで「現実の友人」（38.5%）、「家族」（18.7%）、「ネット上の友人」（11.9%）、「ネット上の見知らぬ人」（11.7%）と続いた。【質問25】

○ ゲーム利用時間

- 平日における1日当たりのゲーム時間は、男性では、「1時間未満」が26.0%、「1時間以上2時間未満」が30.4%、「2時間以上3時間未満」が18.9%、「3時間以上」が24.6%（うち「6時間以上」は3.7%）であった。女性では、「1時間未満」が57.1%、「1時間以上2時間未満」が23.1%、「2時間以上3時間未満」が9.3%、「3時間以上」が10.4%（うち「6時間以上」は1.6%）であり、概して男性のほうが長くなる傾向にあった。また、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。【質問26】

○ ゲームによる影響

- 過去12ヶ月間に、「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「60分未満」では21.9%、「1時間以上2時間未満」では28.5%、「2時間以上3時間未満」では32.7%、「3時間以上4時間未満」では34.7%、「4時間以上5時間未満」では43.3%、「5時間以上6時間未満」では37.4%、「6時間以上」では45.5%であり、ゲーム時間が長くなるにしたがって多くなる傾向が見られた。
- 「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、「60分未満」では2.9%、「1時間以上2時間未満」では6.9%、「2時間以上3時間未満」では11.1%、「3時間以上4時間未満」では10.0%、「4時間以上5時間未満」では22.4%、「5時間以上6時間未満」では20.3%、「6時間以上」では28.9%であった。
- 「ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、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、「60分未満」では1.7%、「1時間以上2時間未満」では5.8%、「2時間以上3時間未満」では10.0%、「3時間以上4時間未満」では12.4%、「4時間以上5時間未満」では19.4%、「5時間以上6時間未満」では22.0%、「6時間以上」では24.8%であった。
- 「ゲームが腰痛、目の痛み、頭痛、関節や筋肉痛などといった体の問題を引き起こしていても、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、「60分未満」では4.3%、「1時間以上2時間未満」では7.4%、「2時間以上3時間未満」では15.2%、「3時間以上4時間未満」では20.3%、「4時間以上5時間未満」では24.6%、「5時間以上6時間未満」では25.2%、「6時間以上」では40.5%であった。
- 「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、「60分未満」では2.4%、「1時間以上2時間未満」では5.8%、「2時間以上3時間未満」では9.7%、「3時間以上4時間未満」では16.6%、「4時間以上5時間未満」では19.4%、「5時間以上6時間未満」では17.9%、「6時間以上」では37.2%であった。

【以上、質問26及び質問27】

- 過去 12 ヶ月間にゲームのために起きたこと（複数選択可）について、「学業成績の低下や仕事のパフォーマンスの低下」があったと答えた割合は、ゲーム使用時間が「60分未満」では 5.0%、「1 時間以上 2 時間未満」では 11.9%、「2 時間以上 3 時間未満」では 20.4%、「3 時間以上 4 時間未満」では 20.3%、「4 時間以上 5 時間未満」では 22.4%、「5 時間以上 6 時間未満」では 23.6%、「6 時間以上」では 29.8%であり、ゲーム時間が長くなるにしたがって多くなる傾向が見られた。
- 同様に、「昼夜逆転またはその傾向（過去 12 ヶ月で 30 日以上）」があったと答えた割合は、「60分未満」では 2.3%、「1 時間以上 2 時間未満」では 5.0%、「2 時間以上 3 時間未満」では 11.0%、「3 時間以上 4 時間未満」では 16.1%、「4 時間以上 5 時間未満」では 19.4%、「5 時間以上 6 時間未満」では 29.3%、「6 時間以上」では 50.4%であった。

【以上、質問 26 及び質問 29】

【照会先】

国立病院機構 久里浜医療センター  
TEL : 0 4 6 - 8 4 8 - 1 5 5 0