

# インターネット利用と健康に関するアンケート調査 報告書


調査期間 2021年12月～2022年1月

報告書公開日 2023年5月

2020年度基盤研究(B)

「不健全なインターネット利用により顕在化した健康被害の実態調査と啓発プログラム開発」

研究チーム代表：群馬大学情報学部 伊藤 賢一



# インターネット利用と健康に関するアンケート調査 報告書 目次

## 第1部 調査の目的と概要

---

1	調査の目的と本報告書の構成	1
---	---------------	---

## 第2部 単純集計結果のポイント

---

1	単純集計結果のポイント	3
---	-------------	---

## 第3部 利用時間・依存度と健康状態について

---

1	調査結果のポイント	20
2	データ（学校種毎）	
(1)	小学校低学年	22
(2)	小学校高学年	29
(3)	中学生	37
(4)	高校生	49

## 第4部 長時間利用を減らす要因について

---

1	長時間利用を減らす要因についてのポイント	69
2	利用時間とスマホ・ゲームで気になること	
(1)	小学校低学年	71
(2)	小学校高学年	73
3	利用時間とその利用時間に関する思い	
(1)	小学校低学年	75
(2)	小学校高学年	77
4	家庭の約束事と利用時間	
(1)	小学校低学年	79
(2)	小学校高学年	84
(3)	中学生	89
(4)	高校生	96

## 第5部 生活満足度と利用時間・依存度について

---

1	生活満足度と利用時間・依存度についてのポイント	103
2	分析方法	105
3	因子分析結果データ（利用時間と生活状況）	
(1)	小学校低学年	109
(2)	小学校高学年	112
(3)	中学生	114
(4)	高校生	117

## 第6部 単純集計結果（全データと質問紙）

---

1	単純集計結果	
(1)	小学校低学年	121
(2)	小学校高学年	135
(3)	中学生	150
(4)	高校生	168
2	質問紙	
(1)	小学校低学年	187
(2)	小学校高学年	191
(3)	中学生	195
(4)	高校生	199
3	資料 大規模調査 クロス分析データ	
(1)	第3部 利用時間・依存度と健康状態	203
(2)	第4部 長時間利用を減らす要因	205

# 第1部 調査の目的と概要

## 1 調査の目的と本報告書の構成

本調査は、2020年度基盤研究(B)「不健全なインターネット利用により顕在化した健康被害の実態調査と啓発プログラム開発」(代表：群馬大学情報学部教授・伊藤 賢一)の一環で行いました。

私ども研究プロジェクトは、青少年のインターネット利用とネット依存をはじめとする健康被害の実態調査と、関係者・支援団体へのヒアリング調査を実施し、そこで得られた知見に基づいて適切なインターネット利用を促す啓発プログラムの開発を目指すものです。

現在、各学校では、GIGAスクール構想<sup>1)</sup>の実現に向けて、一人一台端末が整備されています。コロナ禍の休校期間中にリモート教育が有効であったことを私たちは目の当たりにしましたし、ICT教育が児童生徒の学びに果たす役割は大きいと認識しております。しかしながら、スマホなどの長時間接触による視神経への影響(内斜視や近視の進行)やネット依存の相談が急増したことはご存じのとおりです。

2020年5月に実施した当プロジェクトの調査<sup>2)</sup>でも、学習のためのネット利用は娯楽のための利用よりも疲労度が高くなるという結果が出ていました。ICT教育の更なる充実のためには、児童生徒に適切なインターネット利用を学ばせることは不可欠であり、そのための啓発プログラム開発が急務と考えております。

本調査は、啓発プログラム開発のために、子どもたちのインターネット・スマホの利用状況や利用目的、子どもの健康状態を正確に捉えるという目的のために実施いたしました。

本報告書の第2部～第5部は、各調査をもとにしたクロス分析等の結果を掲載しています。啓発資料等にすぐに引用できるように、わかりやすくまとめることを重点に作成しました。

第2部では、各校種の単純集計結果のポイントをまとめています。ここでは、各発達段階で、よく使われている機器やネット・スマホの利用状況や利用目的を整理しています。

第3部では、ネットの利用時間と健康状態の相関をまとめています。先行研究や各著書では、ネット・スマホの長時間利用と健康については、一定の相関があることが報告されています。ただし、本調査の健康状態については、あくまでも回答者が申告した自覚症状である点に留意しなければなりません。

第4部では、長時間利用を減らす要因について、①ネット長時間利用に関する懸念(心配事)②利用時間への思い③家族との約束事の3つの観点と利用時間・依存度との相関をまとめています。啓発の根幹である「長時間利用を減らすためにはどのような対策が必要か」の示唆を得るための分析をしています。

第5部では、日常生活の生活満足度と利用時間の相関をまとめています。先行研究<sup>3)</sup>からも日常生活の満足度とインターネット依存については負の相関がある(生活満足度が高ければ、インターネット依存度が下がる)ことが報告されています。本調査でも、様々な生活満足度と利用時間や依存度について分析をしています。

第6部では、質問紙と単純集計結果の全データを掲載しています。

本調査結果が、子どもたちのインターネット利用の危険性を啓発するに当たり、多くの方の参考資料として、活用されることを願います。また、関係機関が本調査から判明した事実をもとに、子どものインターネット・スマホ利用に関して適切な対策を講じるきっかけとなれば幸いです。

結びに、本調査に御協力頂きました各県教育委員会、各学校、担当者の方々に深く感謝申し上げます。

研究チーム代表：群馬大学情報学部教授 伊藤 賢一  
調査主幹：子どものネットリスク教育研究会 本間 史祥  
研究チーム事務局長：青森大学客員教授 大谷 良光



## 2. 調査の概要

- (1) 調査期間 2021年12月～2022年1月
- (2) 調査方法 協力校の実態に応じて、紙の調査票かWeb アンケート (Google フォーム)
- (3) 有効回答数 小学生 10,685 中学生 9,304 高校生 7,643 合計：27,632
- (4) 協力校種・地域

学校種	県別協力校数
小学校	青森県16校 秋田県2校 福島県6校 栃木県4校 埼玉県8校 島根県14校 福岡県20校 鹿児島県25校
中学校	青森県20校 秋田県1校 福島県6校 栃木県4校 埼玉県4校 島根県11校 福岡県9校 鹿児島県15校
高等学校	青森県24校 秋田県1校 栃木県2校 群馬県10校 宮崎県1校 鹿児島県3校

※協力校については、研究チーム研究分担者やプロジェクト関係者の関連から抽出した。

### (5) 学年と性別

	回答グループ	男子	女子	答えたくない	合計
小学1年生	低学年	718	696	11	1,425
小学2年生		725	740	4	1,469
小学3年生		711	708	17	1,436
小学4年生	高学年	1,045	971	23	2,039
小学5年生		1,036	1,000	27	2,063
小学6年生		1,065	1,008	40	2,113
中学1年生	中学生	1,658	1,643	93	3,394
中学2年生		1,435	1,342	82	2,859
中学3年生		1,441	1,366	96	2,903
高校1年生	高校生	1,516	1,382	93	2,991
高校2年生		1,343	1,065	72	2,480
高校3年生		1,154	832	59	2,045
合計		13,847	12,753	617	27,241

### (6) 参考・引用文献

- 1) Global and Innovation Gateway for All の略。2019年12月5日閣議決定された『安心と成長の未来を拓く総合経済対策』において、「学校における高速大容量のネットワーク環境の整備推進を進めるとともに、特に義務教育段階において、令和5年度までに、全学年の児童生徒一人ひとりがそれぞれ端末を持ち、活用できる環境の実現（後略）」の目的で実施されている。2022年3月末段階で、1,785自治体等(98.5%)が整備完了予定。
- 2) コロナ臨時休校中の小学生メディア接触実態調査報告～小学生のオンライン学習／ゲーム・動画と疲労度の関係～(2020年5月27日プレスリリース)
- 3) 伊藤賢一, 2018, 『小中学生のネット依存と生活満足度 - 群馬県前橋市調査より - 』, 群馬大学社会情報学部研究論集 第25巻

## 第2部 単純集計結果のポイント

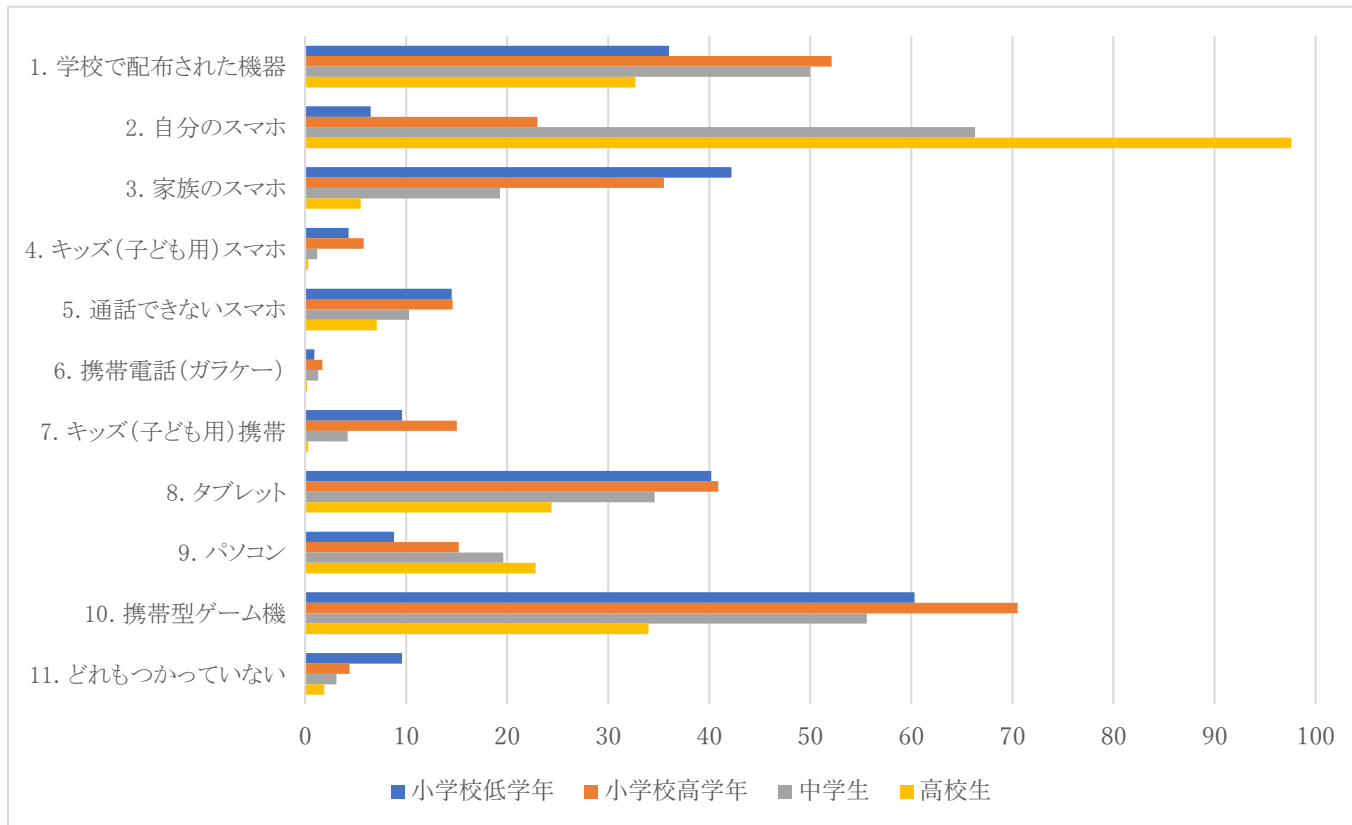
本部では、単純集計結果のポイントのみ記載しています。ここに掲載されていない結果については、第6部に記載されています。

### 1 単純集計結果のポイント

(1) 次のうち、あなたが普段使っているものを全て選んでください。【いくつでも】

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
1. 学校で配布された機器	1495	36.0	3191	52.1	4566	50.0	2467	32.7
2. 自分のスマホ	269	6.5	1406	23.0	6047	66.3	7371	97.6
3. 家族のスマホ	1749	42.2	2175	35.5	1763	19.3	414	5.5
4. キッズ(子ども用)スマホ	178	4.3	353	5.8	110	1.2	22	0.3
5. 通話できないスマホ	600	14.5	894	14.6	944	10.3	534	7.1
6. 携帯電話(ガラケー)	39	0.9	104	1.7	115	1.3	14	0.2
7. キッズ(子ども用)携帯	400	9.6	915	15.0	384	4.2	25	0.3
8. タブレット	1666	40.2	2503	40.9	3155	34.6	1843	24.4
9. パソコン	366	8.8	932	15.2	1789	19.6	1719	22.8
10. 携帯型ゲーム機	2502	60.3	4317	70.5	5072	55.6	2567	34.0
11. どれもつかっていない	400	9.6	270	4.4	281	3.1	140	1.9

表 2-1



グラフ 2-1

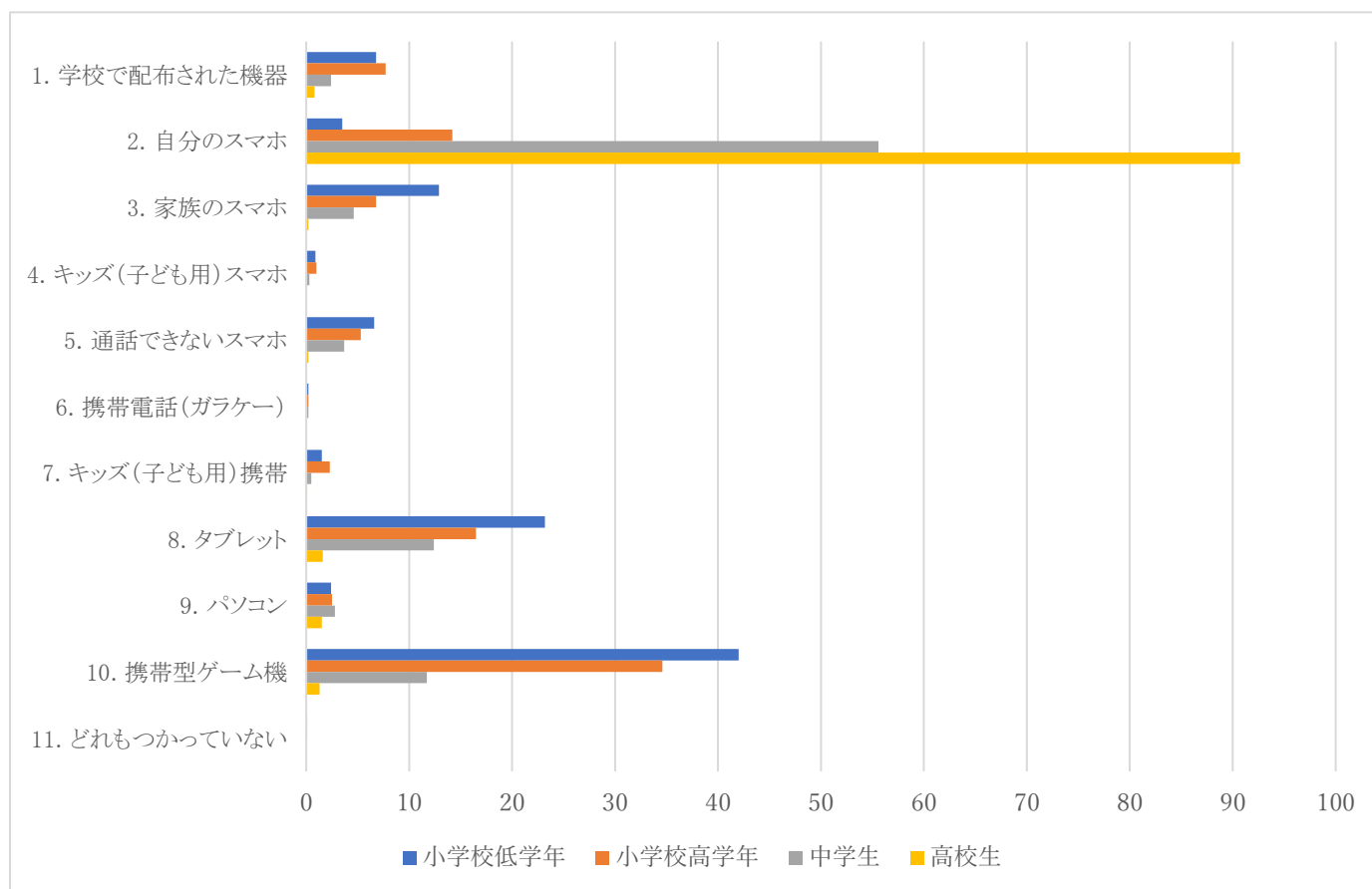
普段使っている機器は、小学生（特に低学年）では、自分のスマホより家族のスマホと答える割合が高い。中学生、高校生になると、「自分のスマホ」が増える。携帯型ゲーム機は、学齢があがるにつれて、使わなくなる傾向がある。



(2) (1) の質問で選んだ中で、一番よく使うものを教えてください。

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
1. 学校で配布された機器	244	6.8	483	7.7	226	2.4	62	0.8
2. 自分のスマホ	124	3.5	891	14.2	5169	55.6	6935	90.7
3. 家族のスマホ	462	12.9	425	6.8	429	4.6	14	0.2
4. キッズ(子ども用)スマホ	33	0.9	65	1.0	24	0.3	3	0.0
5. 通話できないスマホ	237	6.6	330	5.3	344	3.7	19	0.2
6. 携帯電話(ガラケー)	7	0.2	11	0.2	14	0.2	3	0.0
7. キッズ(子ども用)携帯	54	1.5	144	2.3	42	0.5	4	0.1
8. タブレット	830	23.2	1038	16.5	1156	12.4	124	1.6
9. パソコン	85	2.4	154	2.5	264	2.8	116	1.5
10. 携帯型ゲーム機	1505	42.0	2171	34.6	1088	11.7	101	1.3
11. どれもつかっていない	4	0.1	6	0.1	3	0.0	0	0
合計	3585	82.2	5718	91.1	8759	94.1	7381	96.6
欠損値	775	17.8	561	8.9	545	5.9	262	3.4

表 2-2



グラフ 2-2

小学生では、携帯型ゲーム機が一番よく使われている。中学生、高校生になると、圧倒的に「自分のスマホ」が多くなる。学校で配布された機器は、普段使っているもの(複数回答)としては30~50%程度で推移するが、一番使うものとした場合は、どの学齢においてもあまり使われていない(0.8%~7.7%)傾向がある。

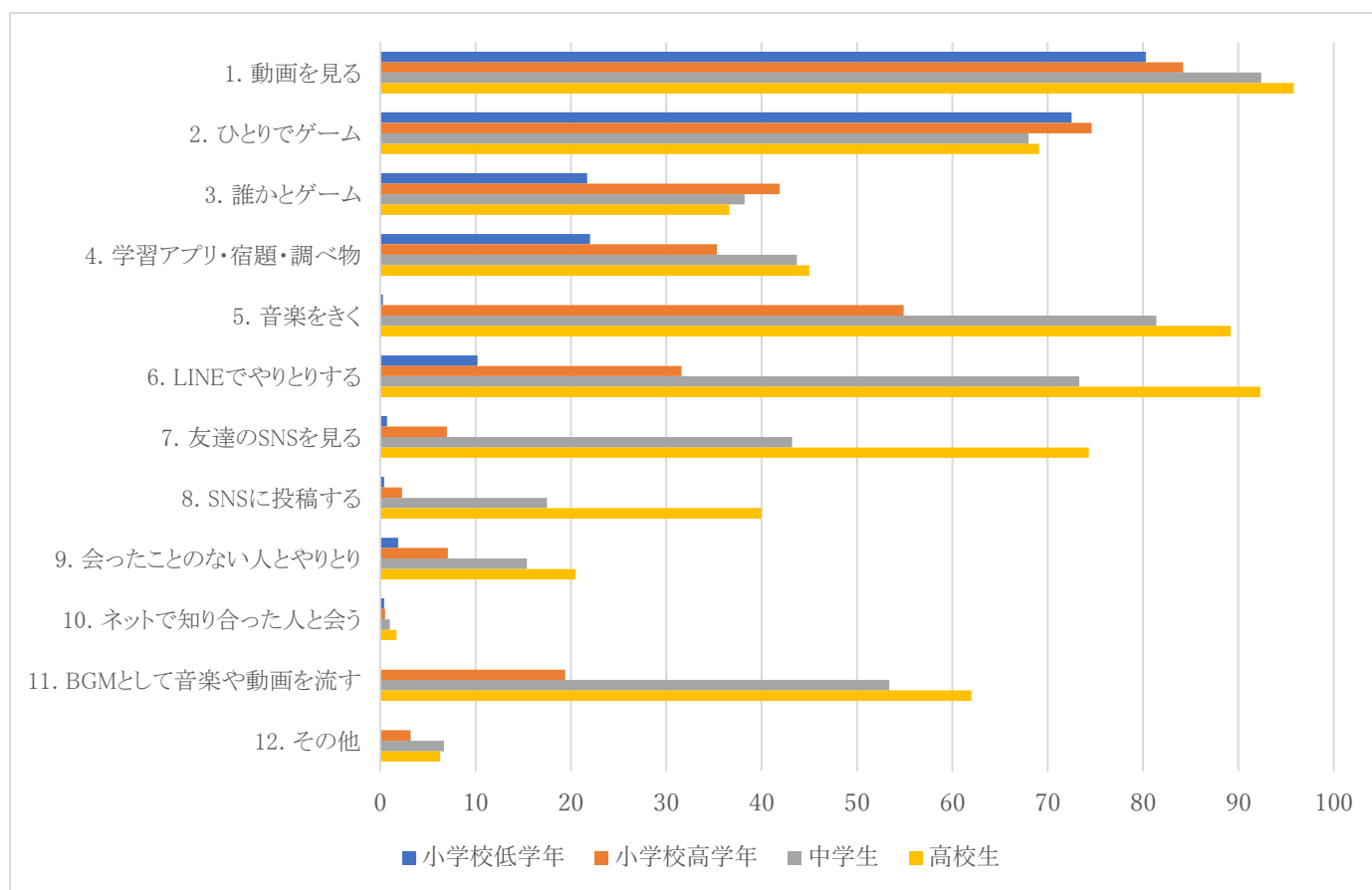


(3) スマホやタブレット、ゲーム機を使って、最近1週間以内にしたことを全て選んでください。

【いくつでも】

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
1. 動画を見る	2931	80.3	4885	84.2	8202	92.4	7155	95.8
2. ひとりでゲーム	2645	72.5	4330	74.6	6034	68.0	5159	69.1
3. 誰かとゲーム	793	21.7	2431	41.9	3396	38.2	2735	36.6
4. 学習アプリ・宿題・調べ物	803	22.0	2049	35.3	3884	43.7	3361	45.0
5. 音楽をきく	1020	27.9	3186	54.9	7229	81.4	6665	89.2
6. LINE でやりとりする	374	10.2	1833	31.6	6507	73.3	6897	92.3
7. 友達の SNS を見る	27	0.7	409	7.0	3834	43.2	5546	74.3
8. SNS に投稿する	16	0.4	134	2.3	1558	17.5	2985	40.0
9. 会ったことのない人とやりとり	71	1.9	414	7.1	1364	15.4	1531	20.5
10. ネットで知り合った人と会う	14	0.4	27	0.5	92	1.0	125	1.7
11. BGM として音楽や動画を流す			1126	19.4	4738	53.4	4634	62.0
12. その他			185	3.2	598	6.7	467	6.3

表 2-3



グラフ 2-3

スマホやタブレット、ゲーム機を使って最近1週間以内にしたことは、どの学齢においても、「動画を見る」が多い(80~90%)。「LINE でやりとりする」「友達の SNS を見る」「SNS に投稿する」といった他者とやりとりするコンテンツは学齢があがるにつれ、増えていく傾向がある。LINE 推奨年齢は12歳(中学生)以上であるが、小学校低学年で10.2%、高学年で31.6%が利用している。



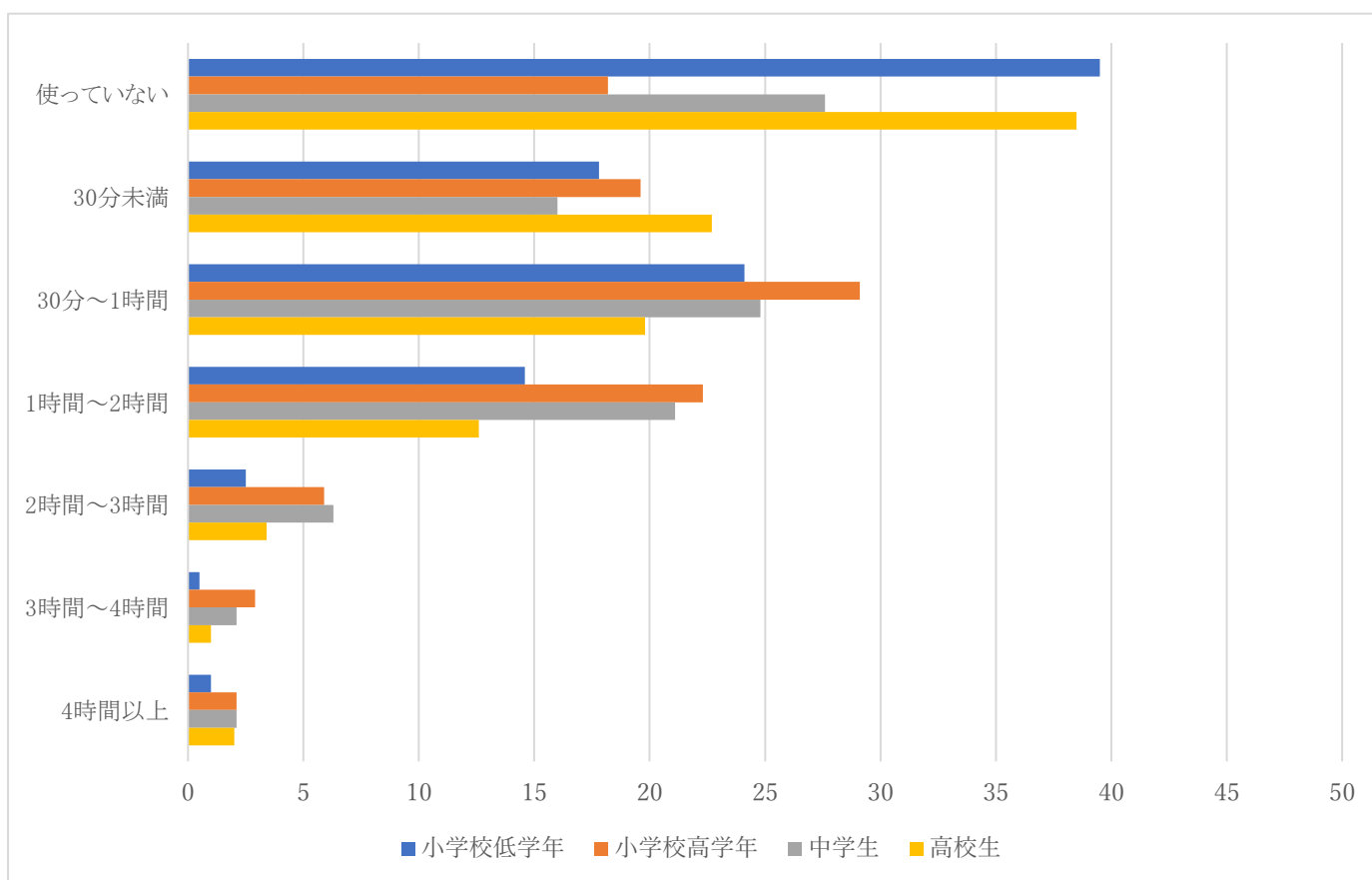
(4) あなたは、だいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機など）を使っていますか？

学習（宿題や調べ物など）と学習以外（ゲーム、楽しむために見る動画など）に分けて教えてください。

【平日に学校での学習のためのネット利用時間】

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
使っていない	832	39.5	874	18.2	2419	27.6	2729	38.5
30分未満	374	17.8	943	19.6	1400	16.0	1608	22.7
30分～1時間	507	24.1	1400	29.1	2172	24.8	1402	19.8
1時間～2時間	307	14.6	1073	22.3	1855	21.1	889	12.6
2時間～3時間	52	2.5	285	5.9	557	6.3	243	3.4
3時間～4時間	10	0.5	138	2.9	186	2.1	69	1.0
4時間以上	22	1.0	101	2.1	186	2.1	142	2.0
合計	2104	100.0	4814	100.0	8775	100.0	7082	100.0
システム欠損値	2256		1465		529		561	

表 2-4



グラフ 2-4

平日に、学校での学習のためのネット利用時間は、小学校高学年以外は「使っていない」が最も多かった。次に多いのが、「30分～1時間」である。小学校高学年が他の学齢に比べて、学習のためのネットの利用時間が長い。（推測：GIGAスクール構想の端末導入と併せて急速に学校現場で普及し始めているのがAIドリルである。AIドリルのゲーム性や問題の取り組み易さは、小学校高学年の子どもたちの主体性や物事を探究しようとする意欲など、発達段階に合っているため、各学校で使用頻度が高いのではないか）



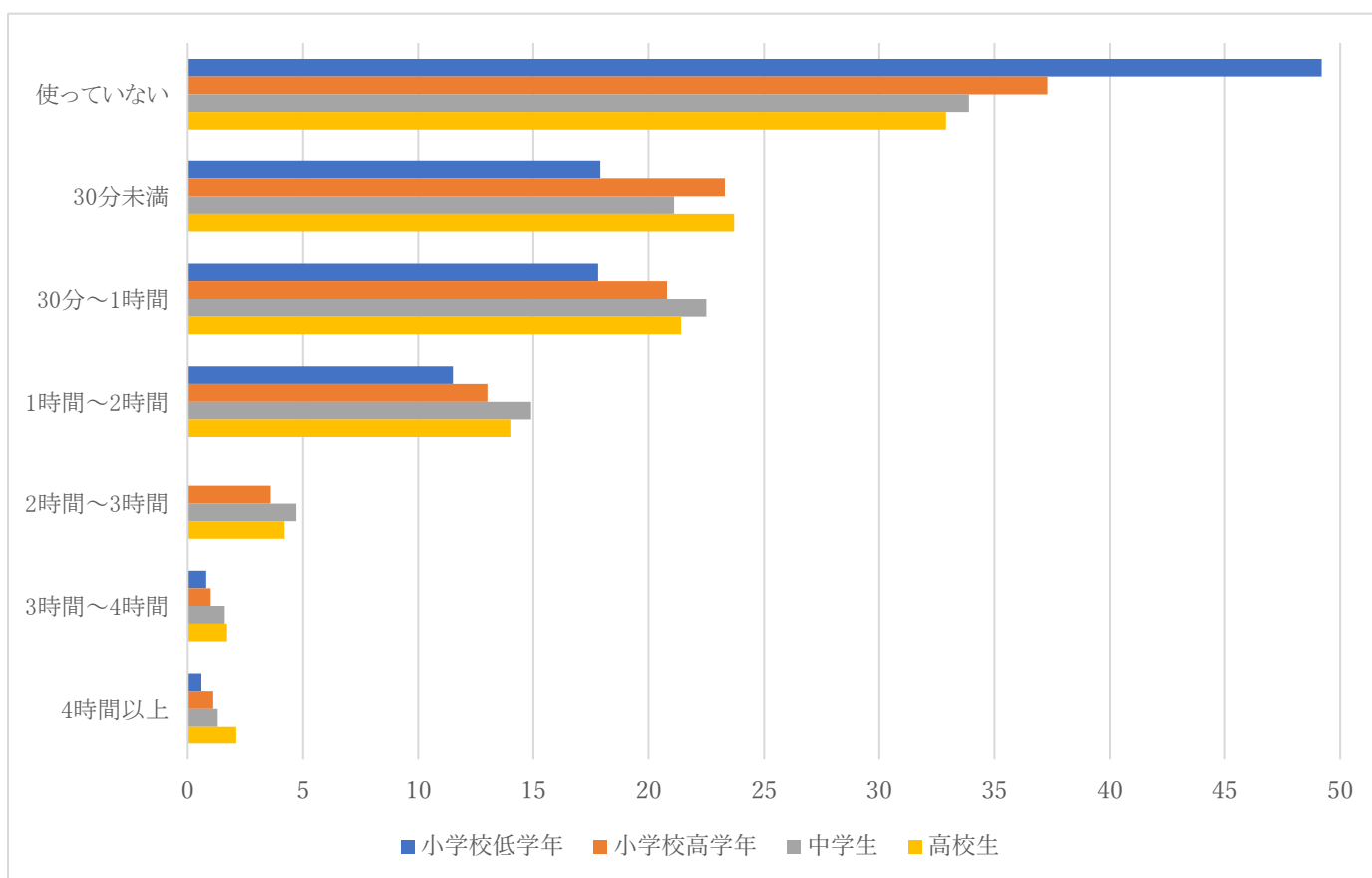
(5) あなたは、だいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機など）を使っていますか？

学習（宿題や調べ物など）と学習以外（ゲーム、楽しむために見る動画など）に分けて教えてください。

【平日に学校以外での学習のためのネット利用時間】

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
使っていない	1077	49.2	1733	37.3	2981	33.9	2361	32.9
30分未満	393	17.9	1080	23.3	1853	21.1	1698	23.7
30分～1時間	389	17.8	966	20.8	1975	22.5	1533	21.4
1時間～2時間	252	11.5	602	13.0	1306	14.9	1005	14.0
2時間～3時間	48	2.2	166	3.6	416	4.7	298	4.2
3時間～4時間	17	0.8	46	1.0	139	1.6	119	1.7
4時間以上	14	0.6	51	1.1	115	1.3	153	2.1
合計	2190	100.0	4644	100.0	8785	100.0	7167	100.0
システム欠損値	2170		1635		519		476	

表 2-5



グラフ 2-5

平日に、学校以外での学習のためのネット利用時間は、どの学齢においても、「使っていない」が最も多い。前頁の学校での利用と比べると、学齢があがるにつれ、学校以外の学習での利用が増える傾向である。(推測：学齢があがるにつれ、検索等で調べたり、学習解説動画を見たりするなど、家庭学習で使用されているのではないかと推測される。ただし、例えば、英文を和訳するブラウザや解答がそのまま載っているサイトなど、熟考しなくても課題に取り組める環境にあることは注意しなければならない)



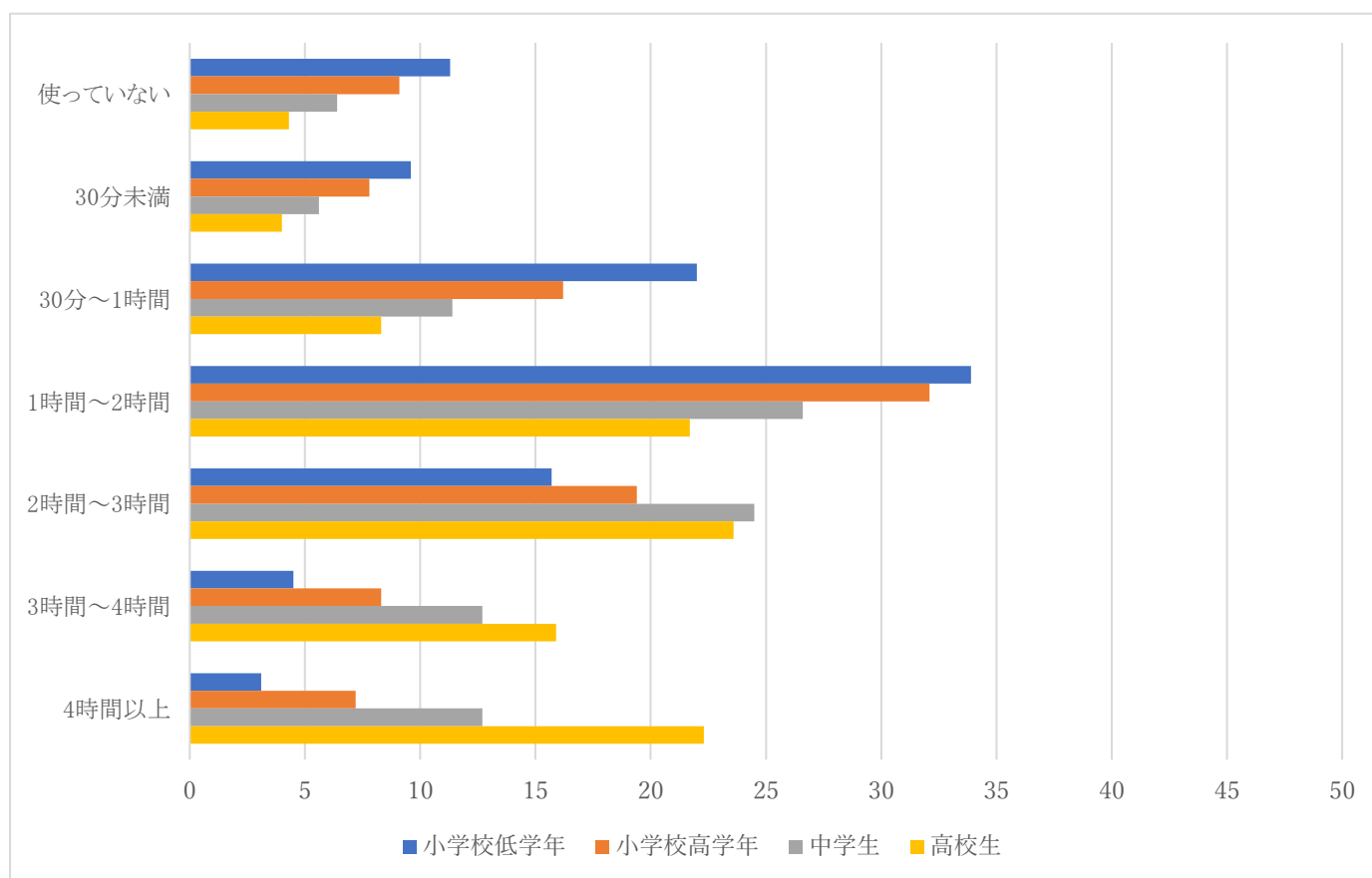
(6) あなたは、だいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機など）を使っていますか？

学習（宿題や調べ物など）と学習以外（ゲーム、楽しむために見る動画など）に分けて教えてください

【平日に学習以外のためのネット利用時間】

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
使っていない	362	11.3	500	9.1	562	6.4	316	4.3
30分未満	308	9.6	431	7.8	491	5.6	292	4.0
30分～1時間	706	22.0	896	16.2	1001	11.4	610	8.3
1時間～2時間	1088	33.9	1771	32.1	2337	26.6	1594	21.7
2時間～3時間	504	15.7	1070	19.4	2153	24.5	1734	23.6
3時間～4時間	143	4.5	459	8.3	1117	12.7	1170	15.9
4時間以上	101	3.1	396	7.2	1115	12.7	1637	22.3
合計	3212	100.0	5523	100.0	8776	100.0	7353	100.0
システム欠損値	1148						290	

表 2-6



グラフ 2-6

平日に、学習以外のためのネット利用時間は、小学生と中学生は「1時間～2時間」が（33.9%・32.1%）と最も多く、高校生は「2～3時間」（23.6%）が最も多い。高校生が次いで多いのが、「4時間以上」（22.3%）である。高校生は「3時間以上」が38.2%と、長時間利用になっている。



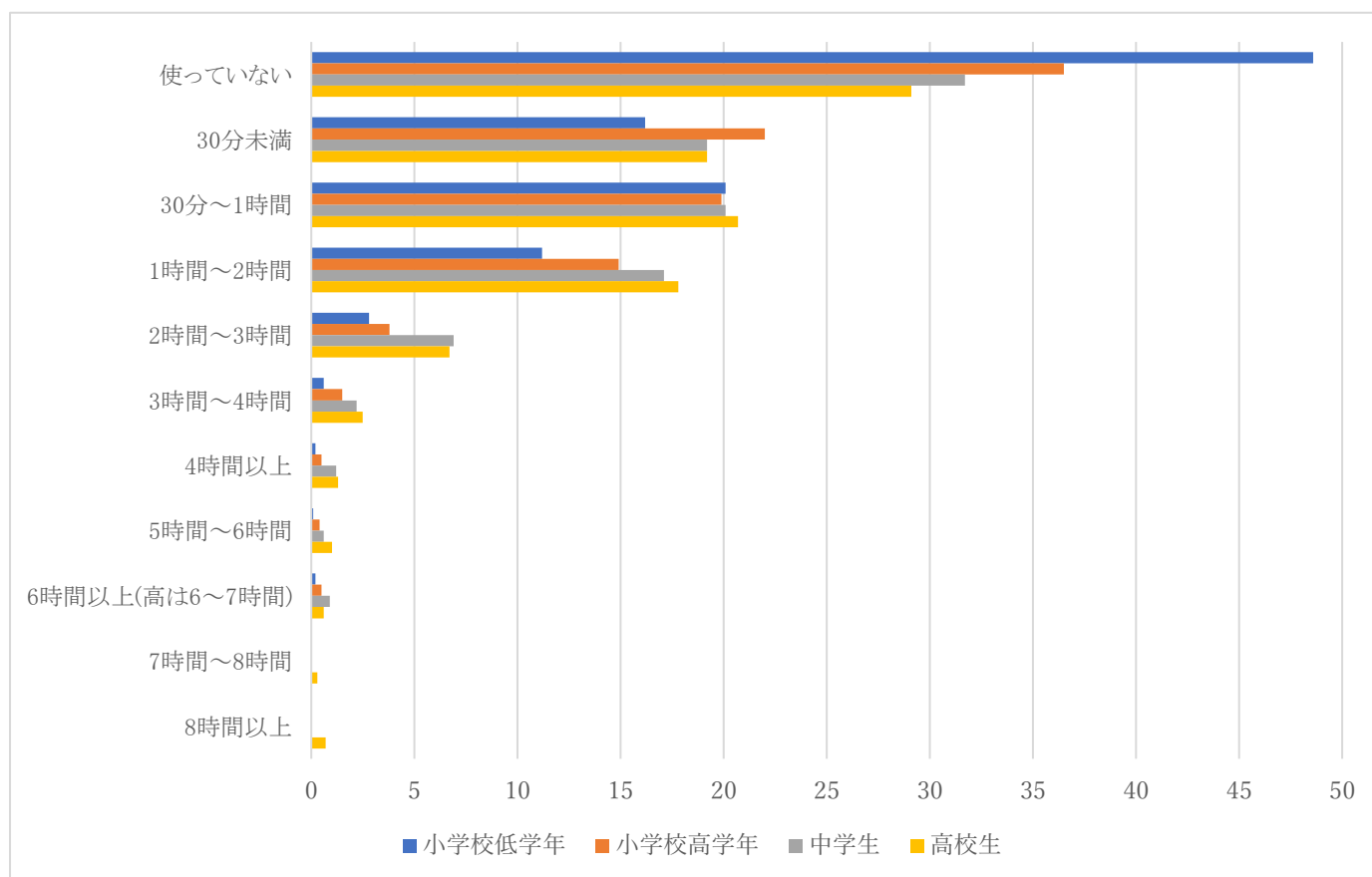
(7) あなたは、だいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機など）を使っていますか？

学習（宿題や調べ物など）と学習以外（ゲーム、楽しむために見る動画など）に分けて教えてください。

【休日の学習のためのネット利用時間】

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
使っていない	1044	48.6	1714	36.5	2784	31.7	2080	29.1
30分未満	348	16.2	1031	22.0	1684	19.2	1372	19.2
30分～1時間	431	20.1	935	19.9	1767	20.1	1480	20.7
1時間～2時間	240	11.2	697	14.9	1498	17.1	1272	17.8
2時間～3時間	61	2.8	179	3.8	602	6.9	479	6.7
3時間～4時間	12	0.6	70	1.5	196	2.2	180	2.5
4時間以上	5	0.2	24	0.5	106	1.2	92	1.3
5時間～6時間	2	0.1	17	0.4	57	0.6	69	1.0
6時間以上(高は6～7時間)	5	0.2	24	0.5	78	0.9	41	0.6
7時間～8時間							20	0.3
8時間以上							52	0.7
合計	2148	100.0	4691	100.0	8772	100.0	7137	100.0
システム欠損値			1588		532		506	

表 2-7



グラフ 2-7

休日の学習のためのネット利用時間は、どの学齢においても「使っていない」が最も多い。しかし、学齢があがるにつれ、学習の利用時間が増える傾向にある。(推測：7頁(4)同様)





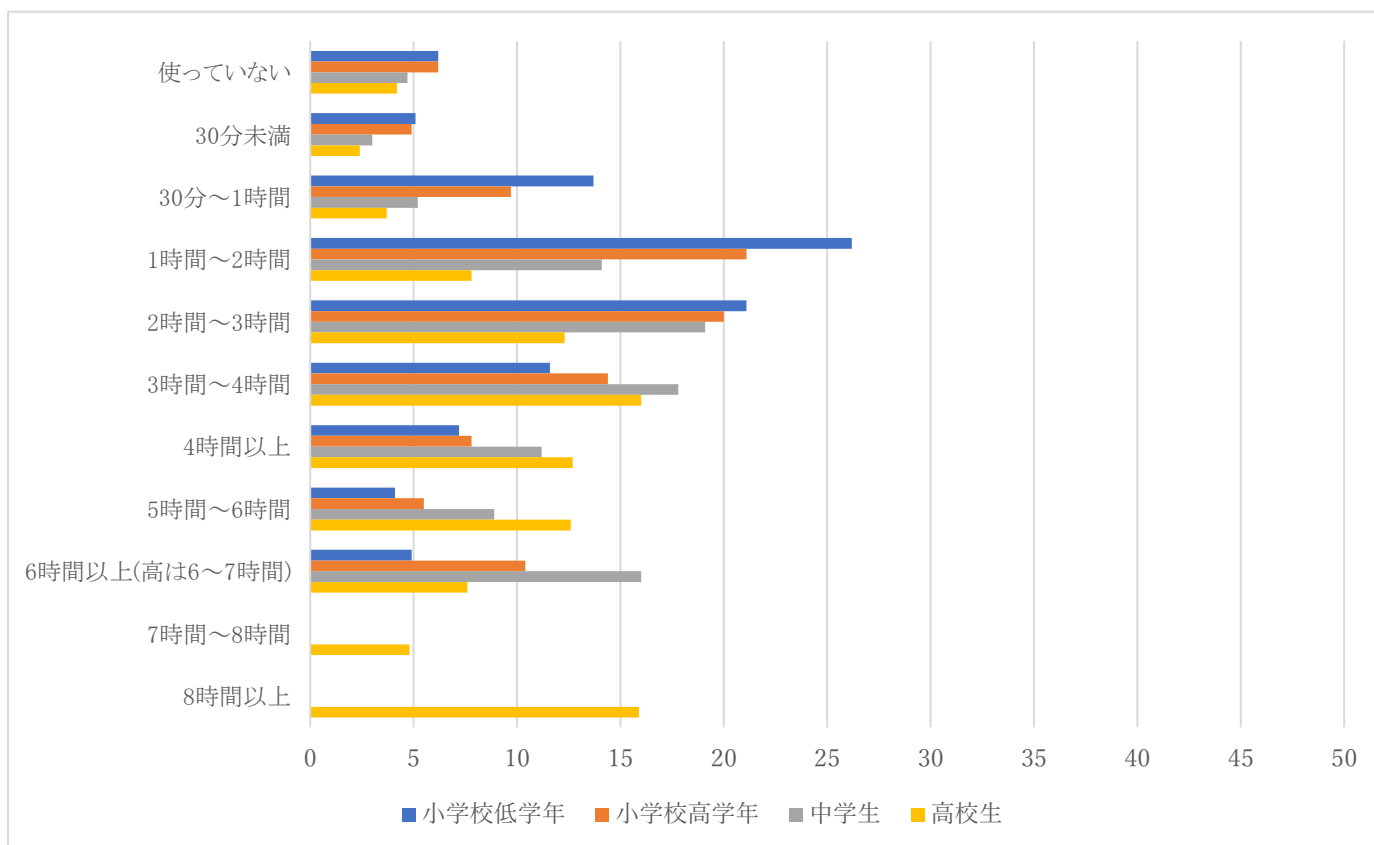
(8) あなたは、だいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機など）を使っていますか？

学習（宿題や調べ物など）と学習以外（ゲーム、楽しむために見る動画など）に分けて教えてください。

【休日の学習以外のためのネット利用時間】

項目	小学校低学年		小学校高学年		中学生		高校生	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
使っていない	214	6.2	349	6.2	412	4.7	309	4.2
30分未満	176	5.1	278	4.9	267	3.0	177	2.4
30分～1時間	475	13.7	545	9.7	455	5.2	273	3.7
1時間～2時間	907	26.2	1184	21.1	1242	14.1	574	7.8
2時間～3時間	730	21.1	1127	20.0	1673	19.1	908	12.3
3時間～4時間	400	11.6	807	14.4	1566	17.8	1182	16.0
4時間以上	248	7.2	438	7.8	982	11.2	939	12.7
5時間～6時間	143	4.1	309	5.5	781	8.9	927	12.6
6時間以上(高は6～7時間)	170	4.9	585	10.4	1402	16.0	560	7.6
7時間～8時間							351	4.8
8時間以上							1173	15.9
合計	3463	100.0	5622	100.0	8780	100.0	7373	100.0
システム欠損値	897		657		524		270	

表 2-8



グラフ 2-8

休日の学習以外のためのネット利用時間は、学齢があがるにつれ、長時間利用になる。特に高校生は、「8時間以上」が15.9%である。小学生では、正規分布を描く利用時間となっているが、学齢があがるにつれ、二つの山があることがわかり、長時間利用と適正利用の差が明確になっていくことが分かる。



## (9) 最近1ヵ月のあなたの健康状態を教えてください。【小学校低学年】

項目	首や肩がこる		頭が痛い		お腹が痛い		目が疲れる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	196	4.5	158	3.6	222	5.1	329	7.5
ときどきある	687	15.8	940	21.6	1100	25.2	1165	26.7
ない	3377	77.5	3173	72.8	2935	67.3	2761	63.3
合計	4260	97.7	4271	98.0	4257	97.6	4255	97.6
システム欠損値	100	2.3	89	2.0	103	2.4	105	2.4

項目	目が悪くなった		黒板見えるが、教科書見えない		時計が2つに見える		指や手首、うでが痛い	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	424	9.7	74	1.7	79	1.8	110	2.5
ときどきある	476	10.9	183	4.2	198	4.5	501	11.5
ない	3362	77.1	4005	91.9	3986	91.4	3642	83.5
合計	4262	97.8	4262	97.8	4263	97.8	4253	97.5
システム欠損値	98	2.2	98	2.2	97	2.2	107	2.5

項目	覚えたつもりで忘れている		なかなか眠れない		朝、時間通りに起きられない		午前中に眠くなる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	673	15.4	325	7.5	896	20.6	345	7.9
ときどきある	1429	32.8	827	19.0	1450	33.3	972	22.3
ない	2163	49.6	3117	71.5	1919	44.0	2949	67.6
合計	4265	97.8	4269	97.9	4265	97.8	4266	97.8
システム欠損値	95	2.2	91	2.1	95	2.2	94	2.2

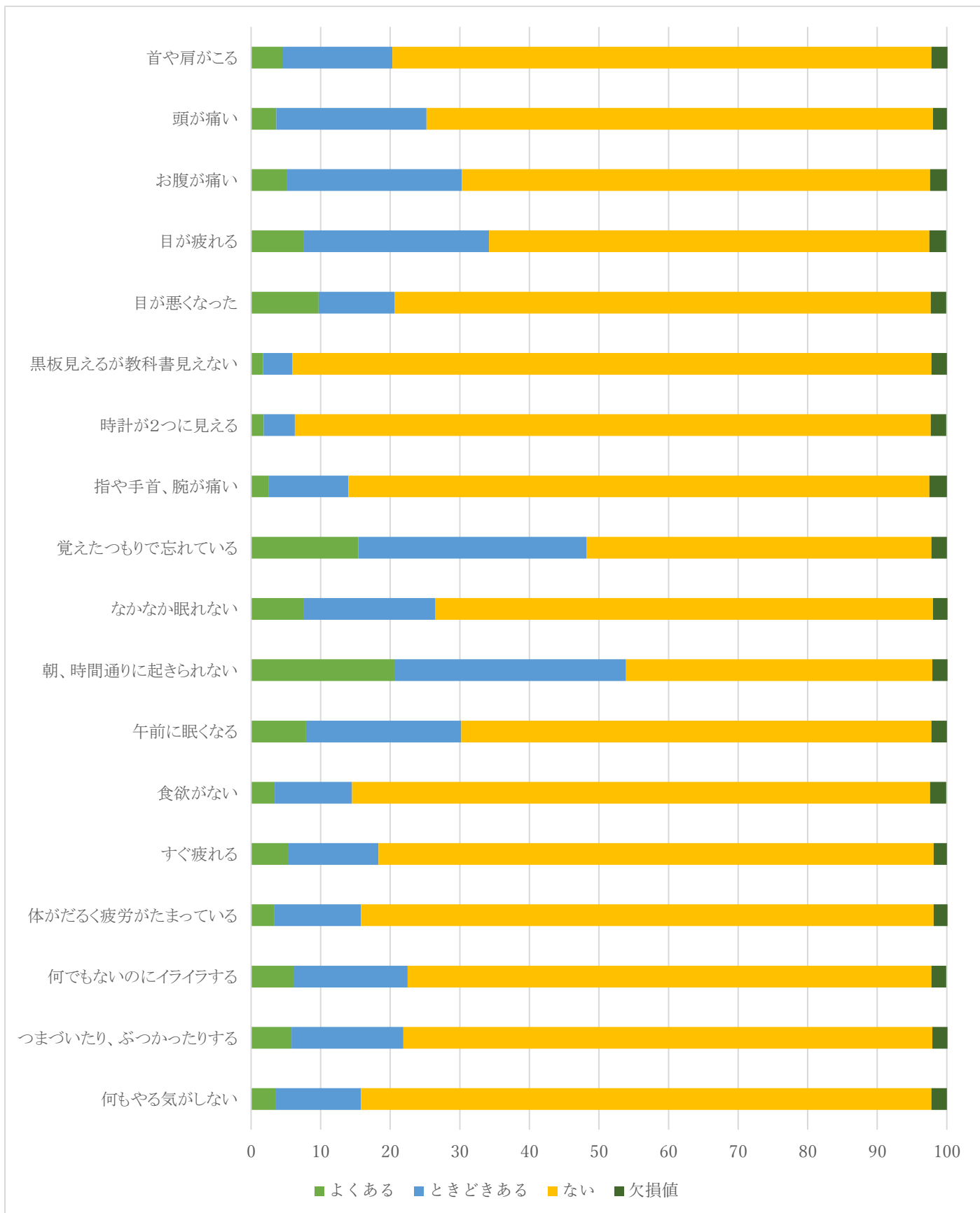
  

項目	食欲がない		すぐ疲れる		体がだるく疲労がたまっている		何でもないのでイライラする	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	147	3.4	236	5.4	143	3.3	271	6.2
ときどきある	486	11.1	563	12.9	543	12.5	712	16.3
ない	3625	83.1	3478	79.8	3588	82.3	3285	75.3
合計	4258	97.7	4277	98.1	4274	98.0	4268	97.9
システム欠損値	102	2.3	83	1.9	86	2.0	92	2.1

項目	つまづいたり、ぶつかったりする		何もやる気がしない	
	度数	%	度数	%
よくある	251	5.8	153	3.5
ときどきある	703	16.1	535	12.3
ない	3312	76.0	3576	82.0
合計	4266	97.8	4264	97.8
システム欠損値	94	2.2	96	2.2

表 2-9



グラフ 2-9

小学校低学年において、最も多い自覚症状は、「朝、時間通りに起きられない」である。次が、「覚えたつもりで忘れてしている」があげられる。「なかなか眠れない」「朝、時間通りに起きられない」「午前中に眠くなる」といった睡眠に関する項目が比較的、多く自覚されている。



(10) 最近1カ月のあなたの健康状態を教えてください。【小学校高学年】

項目	首や肩がこる		頭が痛い		お腹が痛い		目が疲れる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	530	8.4	397	6.3	557	8.9	626	10.0
ときどきある	1475	23.5	1606	25.6	1759	28.0	1986	31.6
ない	4101	65.3	4105	65.4	3778	60.2	3480	55.4
合計	6106	97.2	6108	97.3	6094	97.1	6092	97.0
システム欠損値	173	2.8	171	2.7	185	2.9	187	3.0

項目	目が悪くなった		黒板見えるが、教科書見えない		時計が2つに見える		指や手首、うでが痛い	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	1138	18.1	105	1.7	133	2.1	289	4.6
ときどきある	1108	17.6	293	4.7	265	4.2	962	15.3
ない	3859	61.5	5712	91.0	5695	90.7	4845	77.2
合計	6105	97.2	6110	97.3	6093	97.0	6096	97.1
システム欠損値	174	2.8	169	2.7	186	3.0	183	2.9

項目	覚えたつもりで忘れている		なかなか眠れない		朝、時間通りに起きられない		午前中に眠くなる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	846	13.5	516	8.2	1298	20.7	640	10.2
ときどきある	2021	32.2	1422	22.6	2049	32.6	1492	23.8
ない	3245	51.7	4171	66.4	2757	43.9	3977	63.3
合計	6112	97.3	6109	97.3	6104	97.2	6109	97.3
システム欠損値	167	2.7	170	2.7	175	2.8	170	2.7

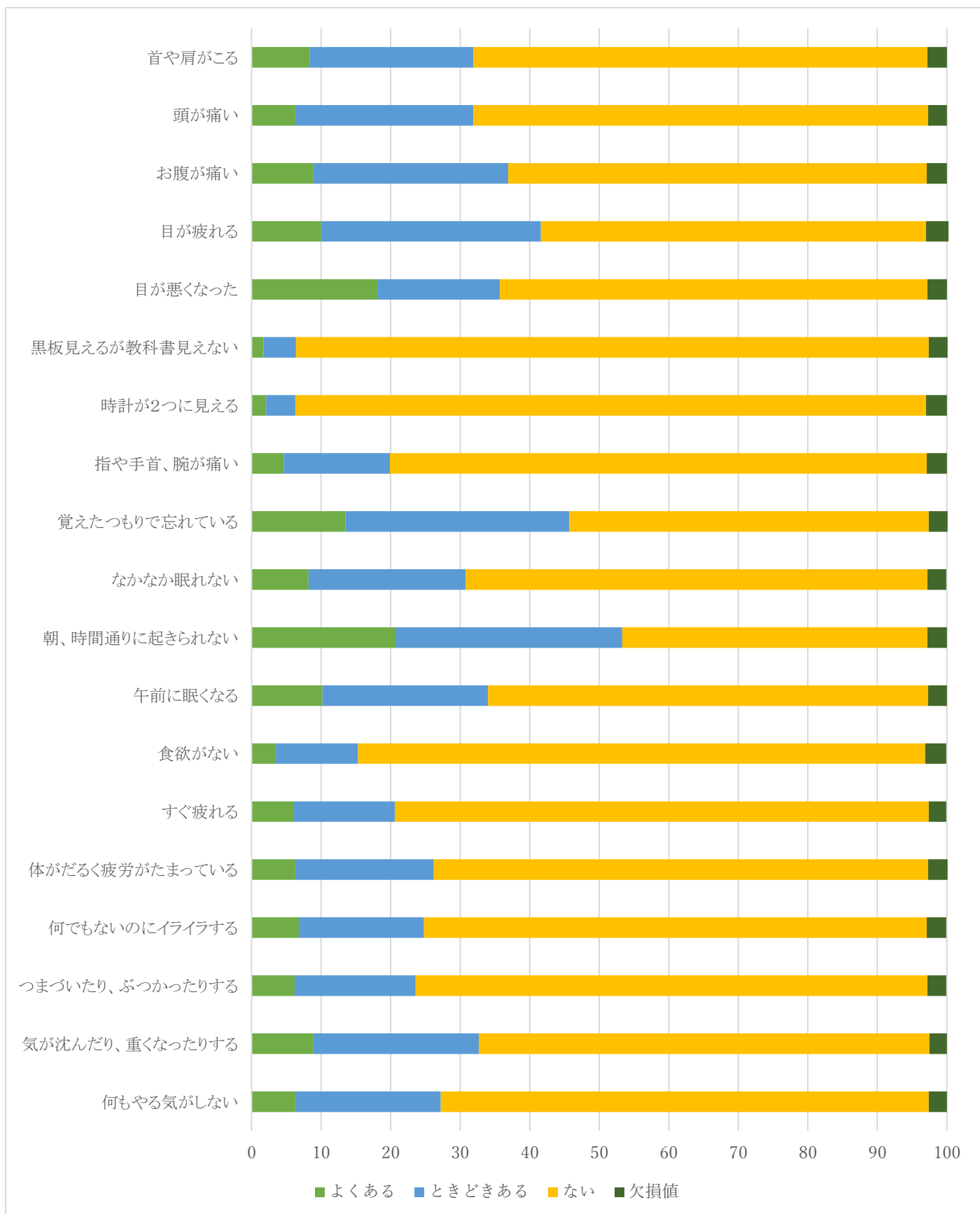
  

項目	食欲がない		すぐ疲れる		体がだるく疲労がたまっている		何でもないのにイライラする	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	215	3.4	382	6.1	394	6.3	430	6.8
ときどきある	750	11.9	912	14.5	1247	19.9	1131	18.0
ない	5125	81.6	4825	76.8	4464	71.1	4542	72.3
合計	6090	97.0	6119	97.5	6105	97.2	6103	97.2
システム欠損値	189	3.0	160	2.5	174	2.8	176	2.8

項目	つまづいたり、ぶつかったりする		気が沈んだり、重くなったりする		何もやる気がしない	
	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	392	6.2	556	8.9	401	6.4
ときどきある	1091	17.4	1495	23.8	1309	20.8
ない	4624	73.6	4069	64.8	4406	70.2
合計	6107	97.3	6120	97.5	6116	97.4
システム欠損値	172	2.7	159	2.5	163	2.6

表 2-10



グラフ 2-10

小学校高学年においては、最も多い自覚症状は、低学年と同様「朝、時間通りに起きられない」である。小学校低学年と比較した場合、「何でもないのでイライラする」「何もやる気がしない」といった精神的な疲労に関する症状が多く自覚されている。



## (11) 最近1カ月のあなたの健康状態を教えてください。【中学生】

項目	首や肩がこる		頭が痛い		お腹が痛い		目が疲れる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	1735	18.6	1151	12.4	1332	14.3	1552	16.7
ときどきある	2872	30.9	2968	31.9	3124	33.6	3393	36.5
ない	4517	48.5	5021	54.0	4680	50.3	4188	45.0
合計	9124	98.1	9140	98.2	9136	98.2	9133	98.2
システム欠損値	180	1.9	164	1.8	168	1.8	171	1.8

項目	目が悪くなった		黒板見えるが、教科書見えない		時計が2つに見える		指や手首、うでが痛い	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	2125	22.8	246	2.6	284	3.1	690	7.4
ときどきある	2164	23.3	495	5.3	490	5.3	1448	15.6
ない	4840	52.0	8392	90.2	8348	89.7	6981	75.0
合計	9129	98.1	9133	98.2	9122	98.0	9119	98.0
システム欠損値	175	1.9	171	1.8	182	2.0	185	2.0

項目	覚えたつもりで忘れている		なかなか眠れない		朝、時間通りに起きられない		午前中に眠くなる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	1534	16.5	1007	10.8	2022	21.7	1549	16.6
ときどきある	3174	34.1	2210	23.8	2855	30.7	2936	31.6
ない	4424	47.5	5921	63.6	4261	45.8	4658	50.1
合計	9132	98.2	9138	98.2	9138	98.2	9143	98.3
システム欠損値	172	1.8	166	1.8	166	1.8	161	1.7

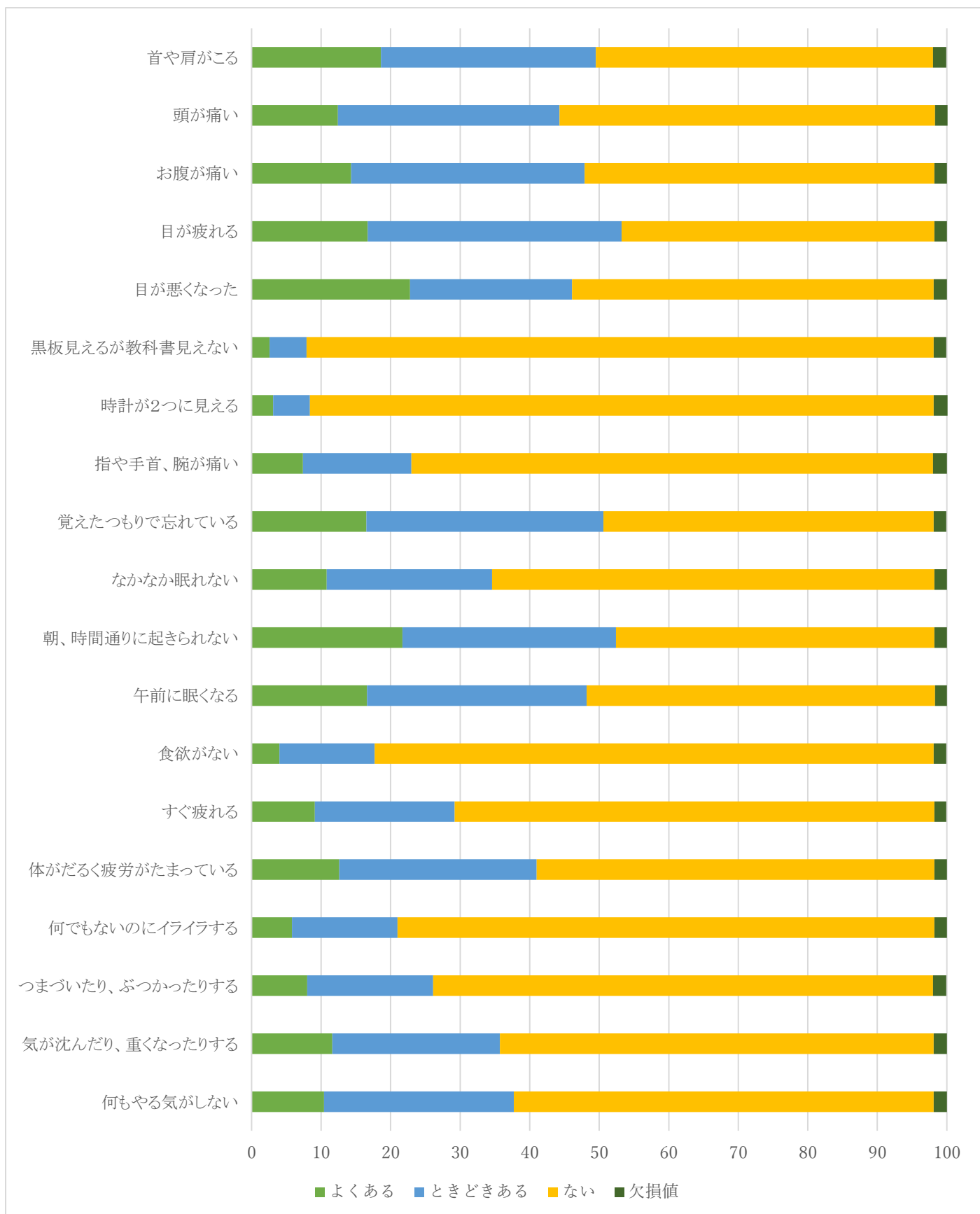
  

項目	食欲がない		すぐ疲れる		体がだるく疲労がたまっている		何でもないのにイライラする	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	372	4.0	846	9.1	1174	12.6	539	5.8
ときどきある	1277	13.7	1873	20.1	2641	28.4	1413	15.2
ない	7484	80.4	6423	69.0	5324	57.2	7180	77.2
合計	9133	98.2	9142	98.3	9139	98.2	9132	98.2
システム欠損値	171	1.8	162	1.7	165	1.8	172	1.8

項目	つまづいたり、ぶつかったりする		気が沈んだり、重くなったりする		何もやる気がしない	
	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	747	8.0	1080	11.6	971	10.4
ときどきある	1688	18.1	2245	24.1	2537	27.3
ない	6692	71.9	5806	62.4	5615	60.4
合計	9127	98.1	9131	98.1	9123	98.1
システム欠損値	177	1.9	173	1.9	181	1.9

表 2-11



グラフ 2-11

中学生は、睡眠の項目以外にも「目が疲れる」「目が悪くなった」といった目に関する自覚症状が多く出現している。また、「何もやる気がしない」「体がだるく疲労がたまっている」が40%近いことから、小学生と比べて精神的な疲労が増えている傾向にある。



## (12) 最近1カ月のあなたの健康状態を教えてください。【高校生】

項目	首や肩がこる		頭が痛い		お腹が痛い		目が疲れる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	2104	27.5	1194	15.6	1252	16.4	2044	26.7
ときどきある	2628	34.4	2864	37.5	2632	34.4	3066	40.1
ない	2833	37.1	3500	45.8	3666	48.0	2444	32.0
合計	7565	99.0	7558	98.9	7550	98.8	7554	98.8
システム欠損値	78	1.0	85	1.1	93	1.2	89	1.2

項目	目が悪くなった		黒板見えるが、教科書見えない		時計が2つに見える		指や手首、うでが痛い	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	1966	25.7	285	3.7	272	3.6	672	8.8
ときどきある	1965	25.7	582	7.6	494	6.5	1267	16.6
ない	3620	47.4	6681	87.4	6777	88.7	5599	73.3
合計	7551	98.8	7548	98.8	7543	98.7	7538	98.6
システム欠損値	92	1.2	95	1.2	100	1.3	105	1.4

項目	覚えたつもりで忘れている		なかなか眠れない		朝、時間通りに起きられない		午前中に眠くなる	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	1439	18.8	984	12.9	1585	20.7	1952	25.5
ときどきある	2843	37.2	2009	26.3	2286	29.9	2873	37.6
ない	3280	42.9	4560	59.7	3687	48.2	2741	35.9
合計	7562	98.9	7553	98.8	7558	98.9	7566	99.0
システム欠損値	81	1.1	90	1.2	85	1.1	77	1.0

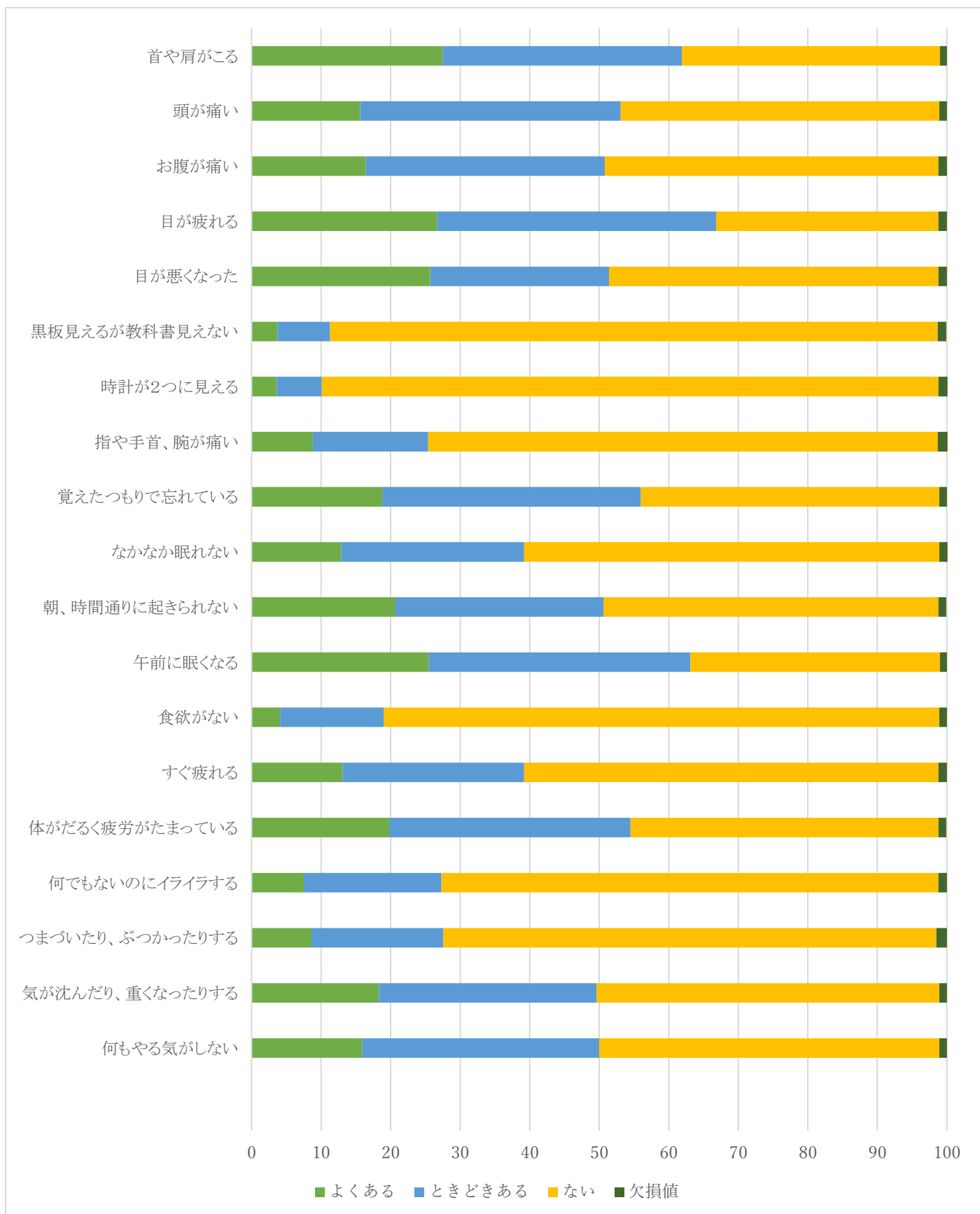
項目	食欲がない		すぐ疲れる		体がだるく疲労がたまっている		何でもないのにイライラする	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	316	4.1	1002	13.1	1516	19.8	571	7.5
ときどきある	1135	14.9	1995	26.1	2655	34.7	1517	19.8
ない	6106	79.9	4553	59.6	3388	44.3	5462	71.5
合計	7557	98.9	7550	98.8	7559	98.9	7550	98.8
システム欠損値	86	1.1	93	1.2	84	1.1	93	1.2

項目	つまづいたり、ぶつかったりする		気が沈んだり、重くなったりする		何もやる気がしない	
	度数	%	度数	%	度数	%
よくある	654	8.6	1399	18.3	1214	15.9
ときどきある	1454	19.0	2392	31.3	2608	34.1
ない	5421	70.9	3767	49.3	3734	48.9
合計	7529	98.5	7558	98.9	7556	98.9
システム欠損値	114	1.5	85	1.1	87	1.1

表 2-12





グラフ 2-12

高校生も中学生と同様に、睡眠の項目以外にも「目が疲れる」「目が悪くなった」といった目に関する自覚症状が多く出現している。また、「何もやる気がしない」「体がだるく疲労がたまっている」が40%近いことから、小学生と比べて精神的な疲労が増えている傾向にある。さらに、「午前中眠くなる」「なかなか眠れない」など睡眠リズムに関する項目も増えている。

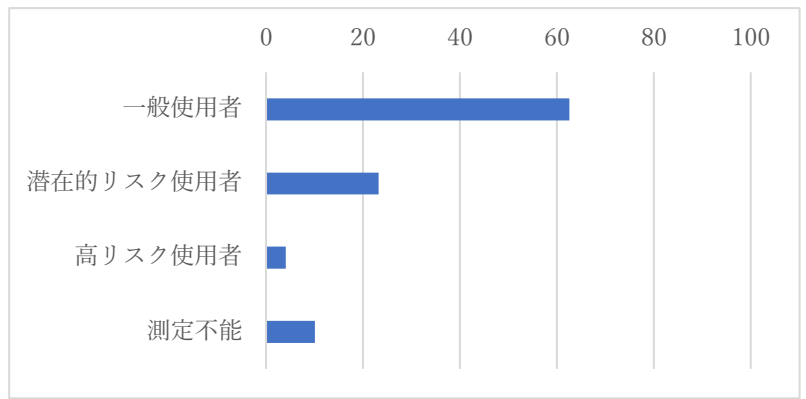


(13) 普段のあなたのインターネット使用（ゲームや動画など）について教えてください。

【Kスケールによる依存度判定<中学生>】

ネット依存判定		
項目	度数	%
一般使用者	5821	62.6
潜在的リスク使用者	2155	23.2
高リスク使用者	385	4.1
測定不能	942	10.1
欠損値	1	0.0
合計	9304	100.0

表 2-13



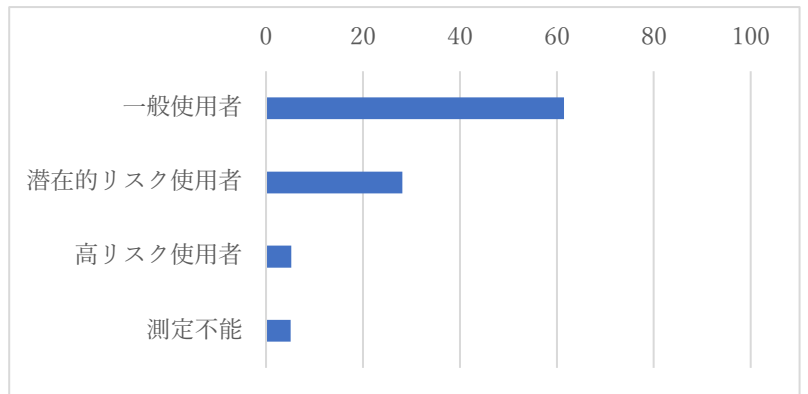
グラフ 2-13

(14) 普段のあなたのインターネット使用（ゲームや動画など）について教えてください。

【Kスケールによる依存度判定<高校生>】

ネット依存判定		
項目	度数	%
一般使用者	4704	61.5
潜在的リスク使用者	2145	28.1
高リスク使用者	401	5.2
測定不能	393	5.1
欠損値	0	0.0
合計	7643	100.0

表 2-14



グラフ 2-14

Kスケールとは韓国の政府が開発したテストで、多くの医療機関で使用されている。インターネット使用で、学校の成績が落ちた、インターネットをしている間は、よりいきいきしてくるなどの15個の設問に対して、選択肢は4個（「全くあてはまらない」「あてはまらない」「あてはまる」「非常にあてはまる」）から回答する。

各項目の回答には、1～4点が設定されており、その合計点に応じてネット依存度を判断する。（総得点のほか要因別得点も考慮し、判定する。）

## 第3部 利用時間・依存度と健康状態について

第3部は、利用時間・依存度と健康状態について、クロス分析を行った結果である。また、中学生と高校生は、Kスケールによる依存度測定も行っているため、依存度による健康状態についても分析している。

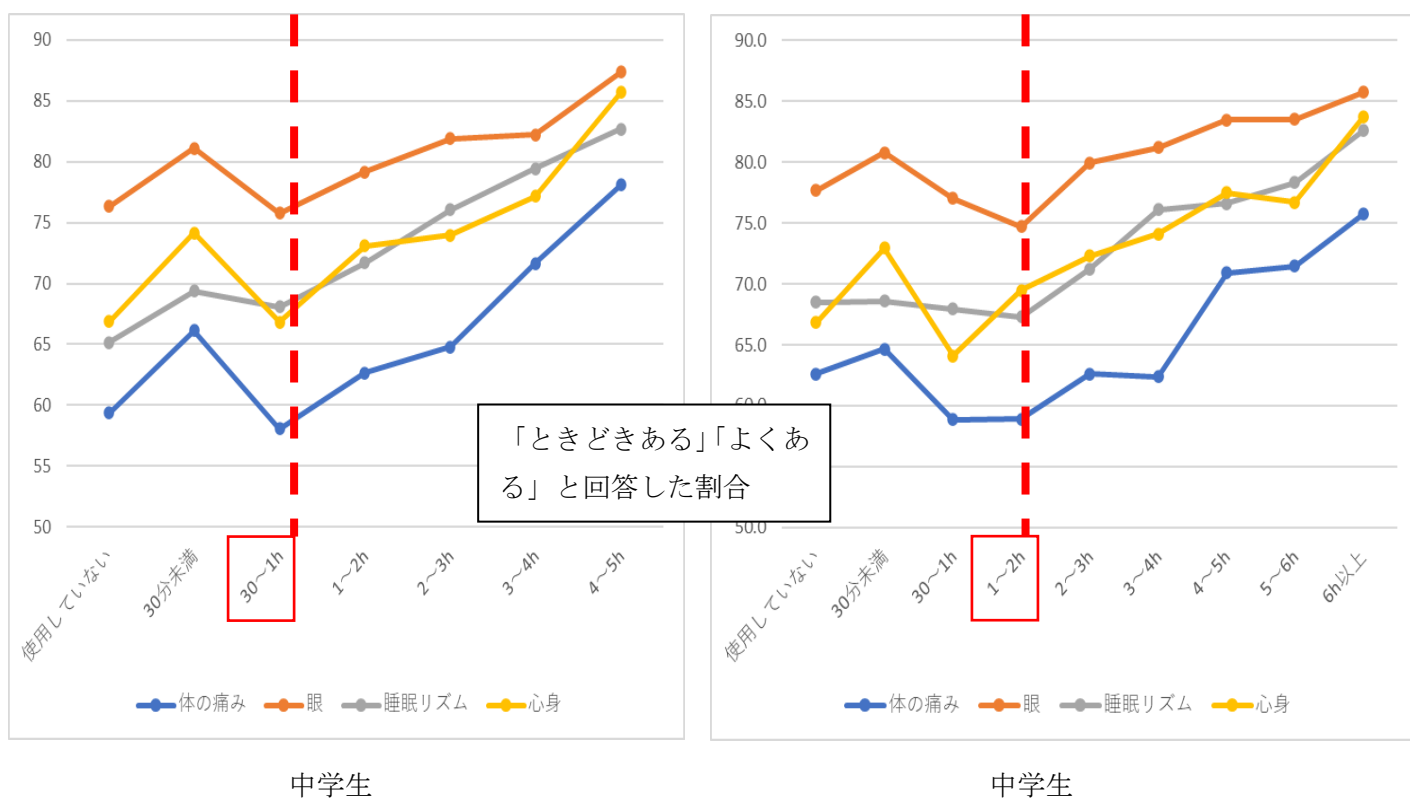
分析に当たって、以下の点に注意が必要である。①利用時間は「休日の学習以外の利用時間」を使っている。当初の計画では、「学習利用によるネット利用時間」と「学習外利用によるネット利用時間」をもとに分析を試みる予定だったが、「学習利用のみのネット利用者」は限りなく少なく、統計処理する上で正しい値がでない恐れがあったため、もっと利用時間にバラつきがでる「休日の学習以外の利用時間」を使って分析した。②休日利用時間と健康状態の欠損値が第2部の健康状態と異なるため、割合が一致しないところがある。③割合は行項目で算出している。

### 1 調査結果のポイント

#### ポイント1

利用時間が長くなるにつれて、健康被害の自覚症状が上昇することがわかった。

<平日の学習以外の利用時間×健康被害の自覚症状> <休日の学習以外の利用時間×健康被害の自覚症状>



#### ○分析の方法

(1) 問13「最近一カ月のあなたの健康状態について教えてください」の下位質問項目について、研究グループで検討を行い、以下の4群に分類した。

- ・「体の痛み」…質問項目2・3・8
- ・「眼」…質問項目1・4・5・6・7・17
- ・「睡眠リズム」…質問項目10・11・12
- ・「心身の疲労」…質問項目9・13・14・15・18・19

※小学校低学年の質問には、「心身の疲労」群の18「気が落ち込むことがある」は入っていない。

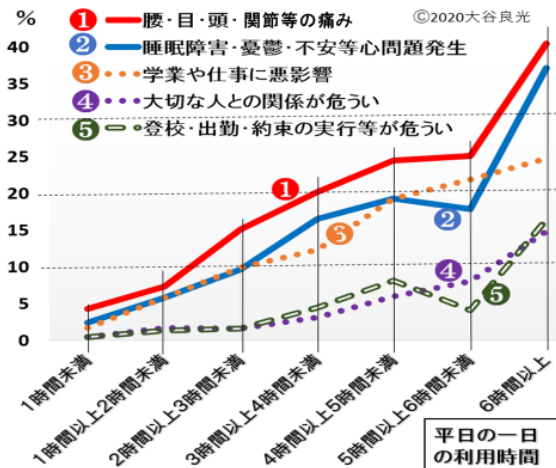
※質問項目1「首や肩がこる」は眼精疲労から生じるものと仮定したため、「眼」に入れている。

(2) 回答は「ない」「ときどきある」「ある」の3件法だが、集計は「ない」と「ときどきある」「ある」の二分とした。

(3) 算出された健康被害の自覚症状と平日・休日のそれぞれの「学習以外の利用時間」のクロス集計をした。グラフの縦軸は「ある」の割合を示している。

※参考資料 国立病院機構久里浜医療センター ゲーム利用者調査(2019年11月)

## 青少年のネット健康被害自覚症状



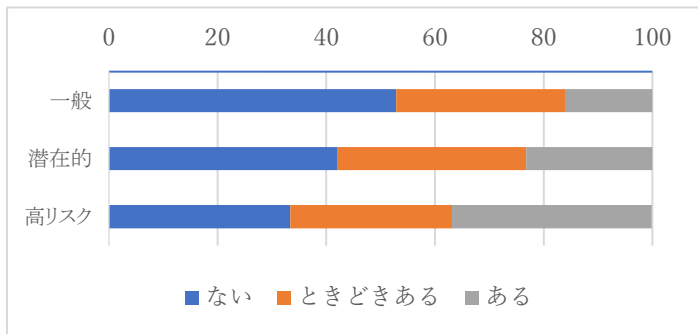
国立病院機構久里浜医療センター  
ゲーム利用者調査・2019年11月

左の参考資料「国立病院機構久里浜医療センターゲーム利用者調査」①「腰・目・頭・関節等の痛み」について、本調査はより詳細な健康被害の実態を明らかにするために実施した。  
健康状態のより詳細なデータも算出している。

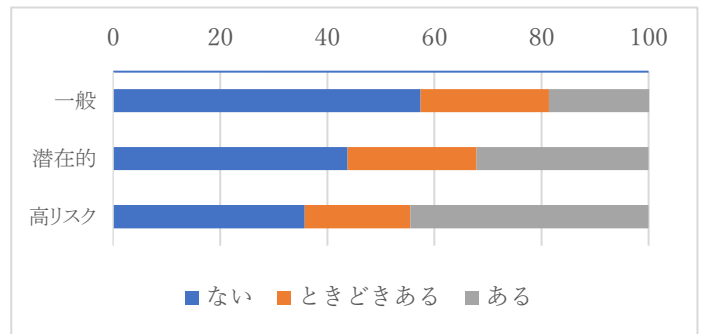
### ポイント2

ネット依存傾向者の健康被害の自覚症状は深刻である。依存リスクが高い使用者ほど、健康被害の自覚症状が高まる。ほぼ全ての項目で依存が進行するにつれて、「ない」が減っていくことが確認された。特に高校生は中学生より顕著な傾向を示す。

中学生 <依存度と健康状態について>



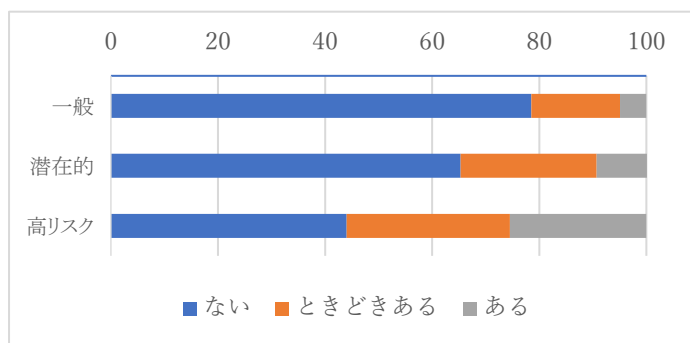
【お腹が痛い】



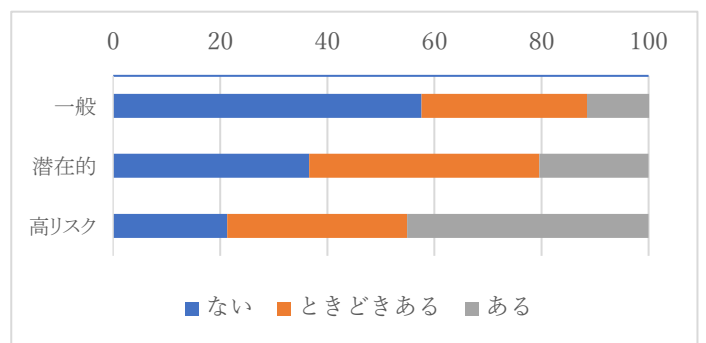
【目が悪くなった】

高校生 <依存度と健康状態について>

中学生のデータより依存度による差が大きい項目。



【何でもないのにイライラする】



【何もやる気がしない】

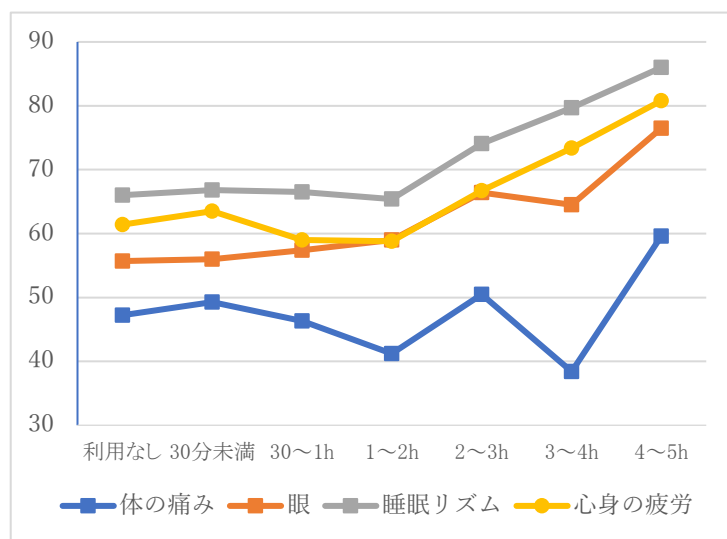
## 2 データ（学校種毎）

### （1）小学校低学年

#### <平日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	166	47.2	196	55.7	235	66.0	216	61.4
30分未満	146	49.3	164	56.0	197	66.8	186	63.5
30～1h	317	46.3	386	57.4	457	66.5	399	59.0
1～2h	441	41.2	618	59.0	696	65.4	627	58.8
2～3h	245	50.5	322	66.4	360	74.1	326	66.7
3～4h	53	38.4	89	64.5	110	79.7	102	73.4
4～5h	59	59.6	75	76.5	86	86.0	80	80.8
合計	1427	45.6	1850	59.9	2141	68.5	1936	62.2

表 3-1

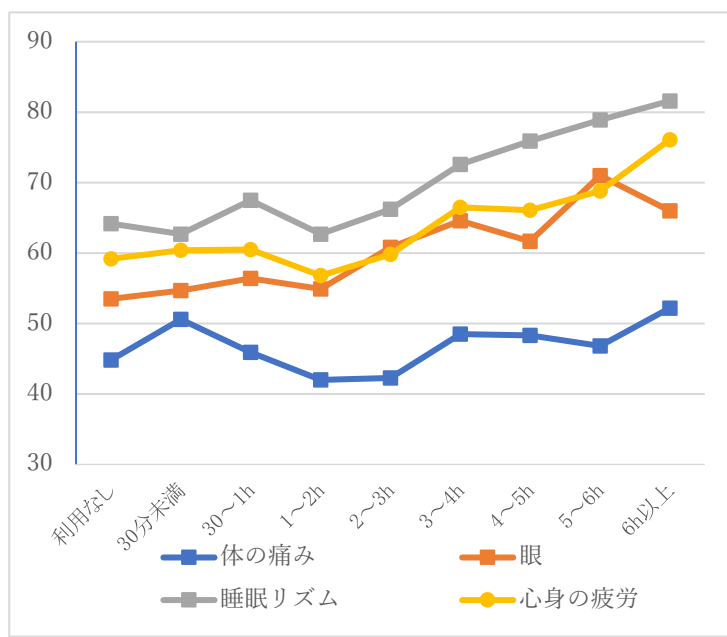


グラフ 3-1

#### <休日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	90	44.8	108	53.5	131	64.2	119	59.2
30分未満	85	50.6	93	54.7	106	62.7	102	60.4
30～1h	210	45.9	255	56.4	310	67.5	274	60.5
1～2h	372	42.0	479	54.9	553	62.7	499	56.8
2～3h	303	42.3	430	60.8	476	66.2	429	59.8
3～4h	190	48.5	250	64.6	284	72.6	262	66.5
4～5h	117	48.3	148	61.7	183	75.9	160	66.1
5～6h	66	46.8	98	71.0	112	78.9	97	68.8
6h以上	84	52.2	107	66.0	133	81.6	124	76.1
合計	1517	45.1	1968	59.1	2288	67.9	2066	61.5

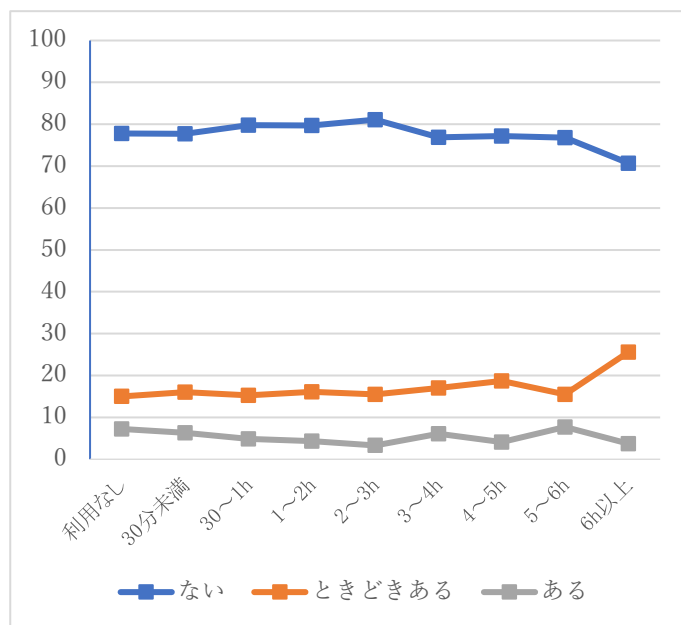
表 3-2



グラフ 3-2

利用時間	首や肩がこる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	161	77.8	31	15.0	15	7.2
30分未満	136	77.7	28	16.0	11	6.3
30～1h	371	79.8	71	15.3	23	4.9
1～2h	709	79.7	143	16.1	38	4.3
2～3h	585	81.1	112	15.5	24	3.3
3～4h	303	76.9	67	17.0	24	6.1
4～5h	186	77.2	45	18.7	10	4.1
5～6h	109	76.8	22	15.5	11	7.7
6h以上	116	70.7	42	25.6	6	3.7
合計	2676	78.7	561	16.5	162	4.8

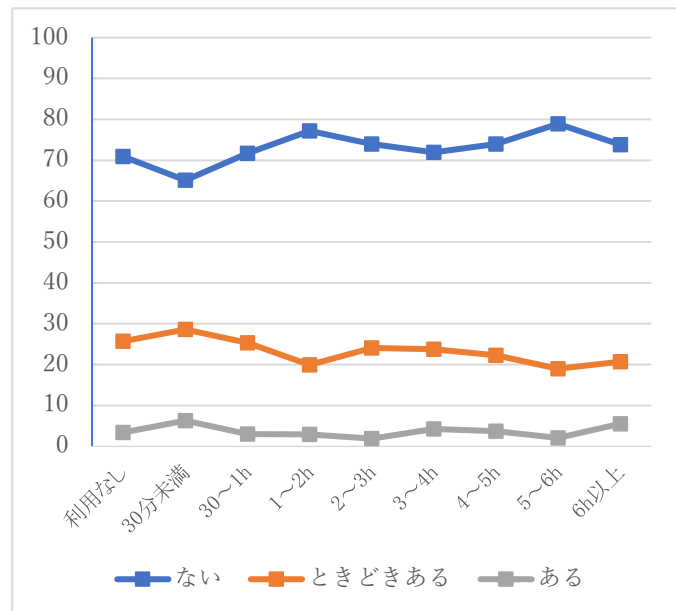
表 3-3



グラフ 3-3

利用時間	頭が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	146	70.9	53	25.7	7	3.4
30分未満	114	65.1	50	28.6	11	6.3
30～1h	334	71.7	118	25.3	14	3.0
1～2h	688	77.2	177	19.9	26	2.9
2～3h	534	74.0	174	24.1	14	1.9
3～4h	284	71.9	94	23.8	17	4.3
4～5h	179	74.0	54	22.3	9	3.7
5～6h	112	78.9	27	19.0	3	2.1
6h以上	121	73.8	34	20.7	9	5.5
合計	2512	73.8	781	23.0	110	3.2

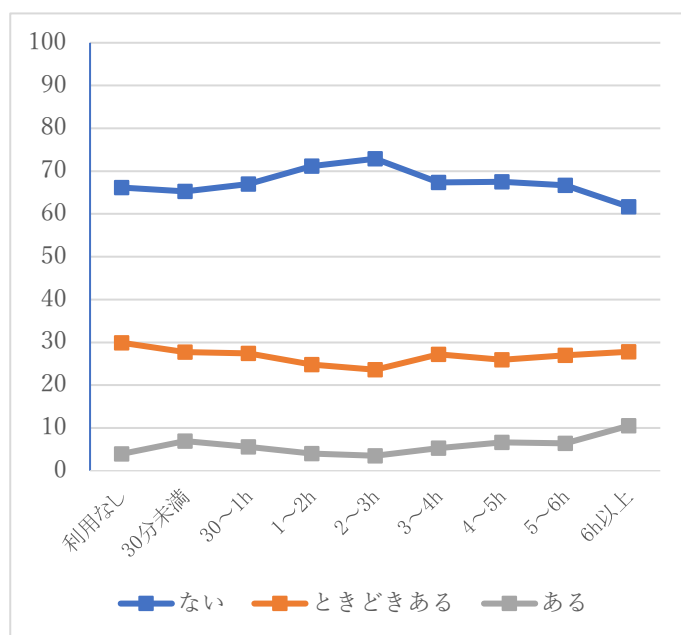
表 3-4



グラフ 3-4

利用時間	お腹が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	135	66.2	61	29.9	8	3.9
30分未満	113	65.3	48	27.7	12	6.9
30～1h	311	67.0	127	27.4	26	5.6
1～2h	635	71.2	221	24.8	36	4.0
2～3h	525	72.9	170	23.6	25	3.5
3～4h	265	67.4	107	27.2	21	5.3
4～5h	164	67.5	63	25.9	16	6.6
5～6h	94	66.7	38	27.0	9	6.4
6h以上	100	61.7	45	27.8	17	10.5
合計	2342	69.0	880	25.9	170	5.0

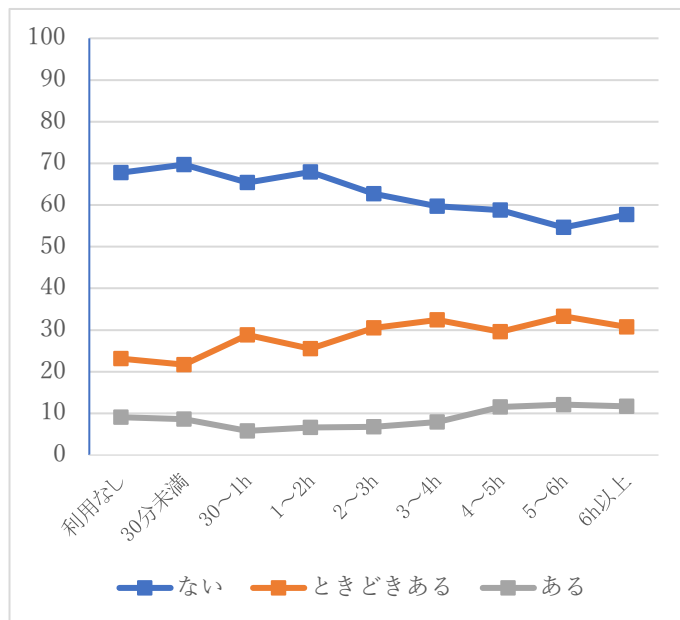
表 3-5



グラフ 3-5

利用時間	目が疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	141	67.8	48	23.1	19	9.1
30分未満	122	69.7	38	21.7	15	8.6
30～1h	304	65.4	134	28.8	27	5.8
1～2h	601	67.9	226	25.5	58	6.6
2～3h	452	62.7	220	30.5	49	6.8
3～4h	234	59.7	127	32.4	31	7.9
4～5h	143	58.8	72	29.6	28	11.5
5～6h	77	54.6	47	33.3	17	12.1
6h以上	94	57.7	50	30.7	19	11.7
合計	2168	63.9	962	28.4	263	7.8

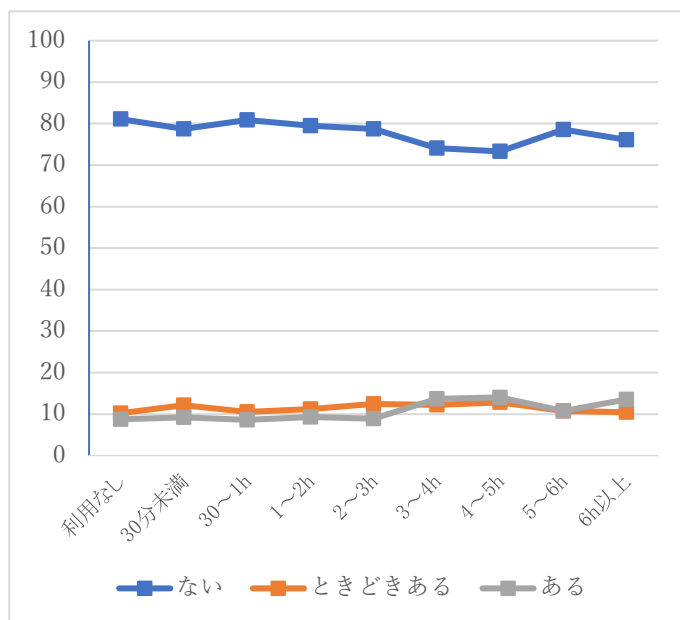
表 3-6



グラフ 3-6

利用時間	目が悪くなった					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	167	81.1	21	10.2	18	8.7
30分未満	137	78.7	21	12.1	16	9.2
30～1h	376	80.9	49	10.5	40	8.6
1～2h	708	79.5	100	11.2	83	9.3
2～3h	569	78.7	90	12.4	64	8.9
3～4h	292	74.1	48	12.2	54	13.7
4～5h	178	73.3	31	12.8	34	14.0
5～6h	110	78.6	15	10.7	15	10.7
6h以上	124	76.1	17	10.4	22	13.5
合計	2661	78.3	392	11.5	346	10.2

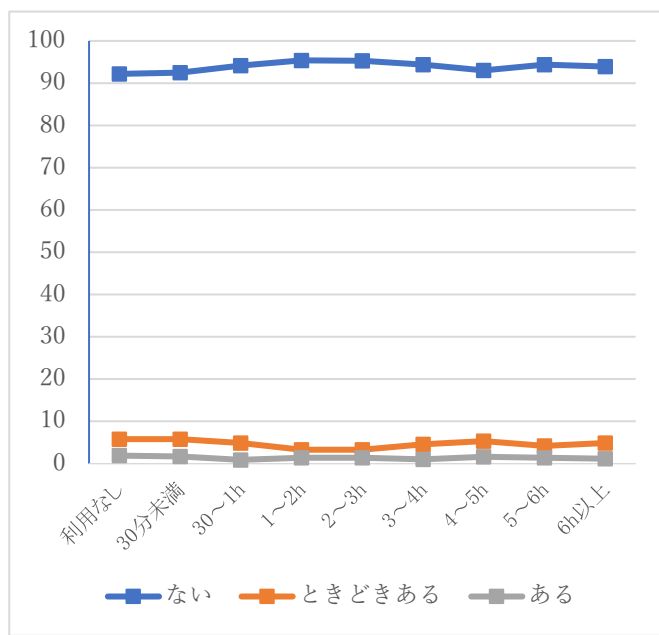
表 3-7



グラフ 3-7

利用時間	黒板見えるが、教科書見えない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	190	92.2	12	5.8	4	1.9
30分未満	160	92.5	10	5.8	3	1.7
30～1h	439	94.2	23	4.9	4	0.9
1～2h	847	95.4	29	3.3	12	1.4
2～3h	688	95.3	24	3.3	10	1.4
3～4h	372	94.4	18	4.6	4	1.0
4～5h	226	93.0	13	5.3	4	1.6
5～6h	134	94.4	6	4.2	2	1.4
6h以上	154	93.9	8	4.9	2	1.2
合計	3210	94.5	143	4.2	45	1.3

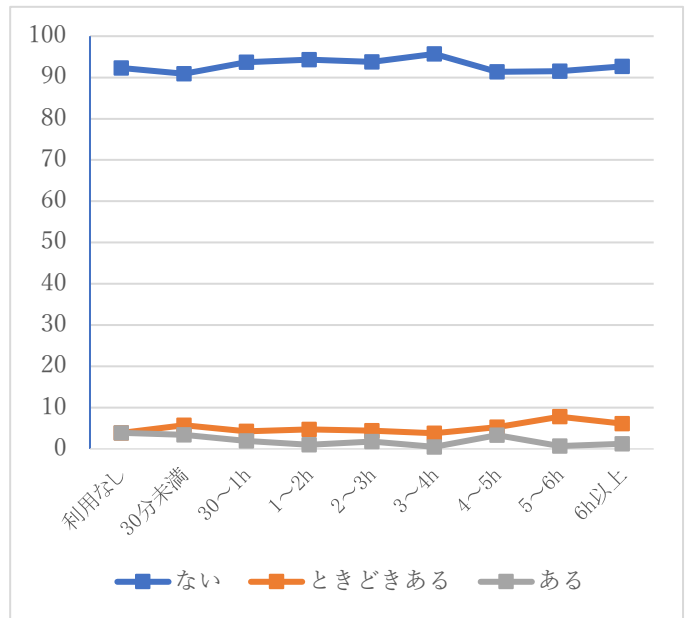
表 3-8



グラフ 3-8

時計が2つに見える						
利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	191	92.3	8	3.9	8	3.9
30分未満	159	90.9	10	5.7	6	3.4
30～1h	434	93.7	20	4.3	9	1.9
1～2h	837	94.3	42	4.7	9	1.0
2～3h	675	93.8	32	4.4	13	1.8
3～4h	377	95.7	15	3.8	2	0.5
4～5h	222	91.4	13	5.3	8	3.3
5～6h	129	91.5	11	7.8	1	0.7
6h以上	153	92.7	10	6.1	2	1.2
合計	3177	93.6	161	4.7	58	1.7

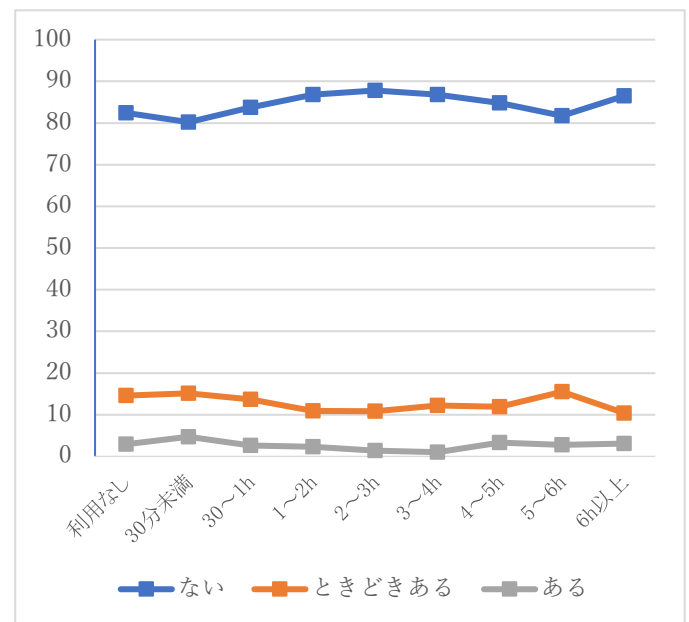
表 3-9



グラフ 3-9

指や手首、うでが痛い						
利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	169	82.4	30	14.6	6	2.9
30分未満	138	80.2	26	15.1	8	4.7
30～1h	385	83.7	63	13.7	12	2.6
1～2h	769	86.8	97	10.9	20	2.3
2～3h	633	87.8	78	10.8	10	1.4
3～4h	342	86.8	48	12.2	4	1.0
4～5h	206	84.8	29	11.9	8	3.3
5～6h	116	81.7	22	15.5	4	2.8
6h以上	141	86.5	17	10.4	5	3.1
合計	2899	85.6	410	12.1	77	2.3

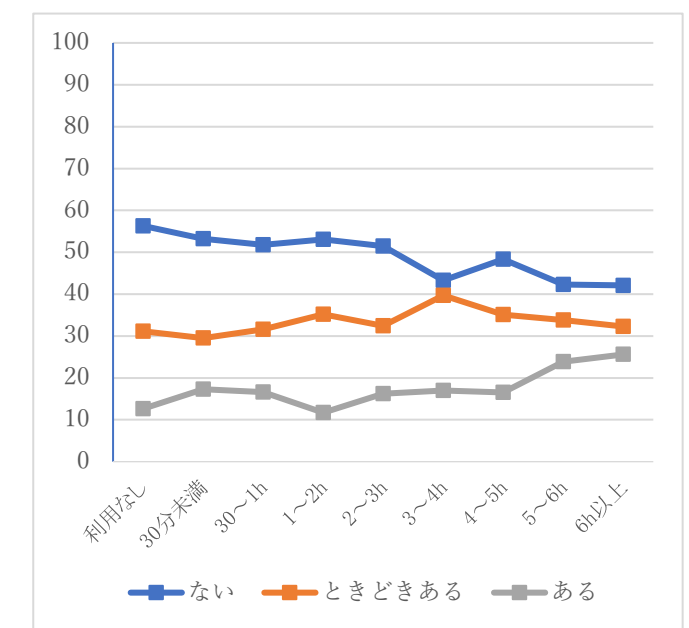
表 3-10



グラフ 3-10

覚えたつもりで忘れていている						
利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	116	56.3	64	31.1	64	12.6
30分未満	92	53.2	51	29.5	51	17.3
30～1h	241	51.8	147	31.6	147	16.6
1～2h	473	53.1	313	35.2	313	11.7
2～3h	372	51.5	234	32.4	234	16.2
3～4h	171	43.3	157	39.7	157	17.0
4～5h	117	48.3	85	35.1	85	16.5
5～6h	60	42.3	48	33.8	48	23.9
6h以上	69	42.1	53	32.3	53	25.6
合計	1711	50.3	1152	33.9	1152	15.8

表 3-11



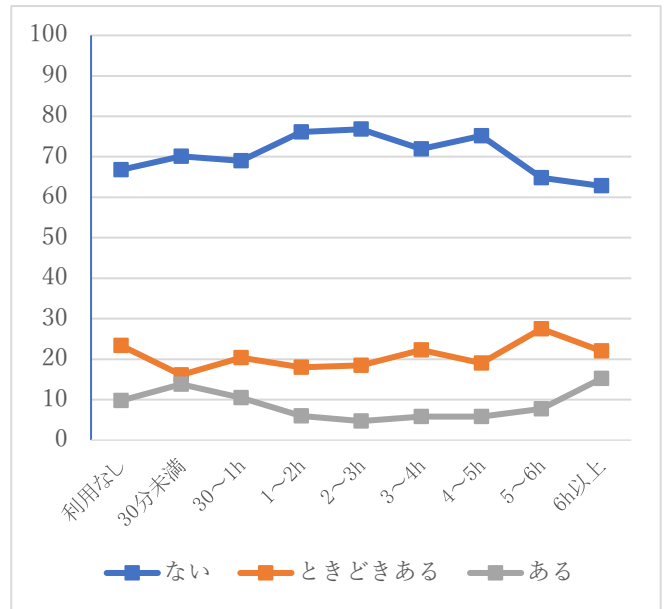
グラフ 3-11



なかなか眠れない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	137	66.8	48	23.4	20	9.8
30分未満	122	70.1	28	16.1	24	13.8
30～1h	321	69.0	95	20.4	49	10.5
1～2h	677	76.1	160	18.0	53	6.0
2～3h	555	76.8	134	18.5	34	4.7
3～4h	284	71.9	88	22.3	23	5.8
4～5h	182	75.2	46	19.0	14	5.8
5～6h	92	64.8	39	27.5	11	7.7
6h以上	103	62.8	36	22.0	25	15.2
合計	2473	72.7	674	19.8	253	7.4

表 3-12

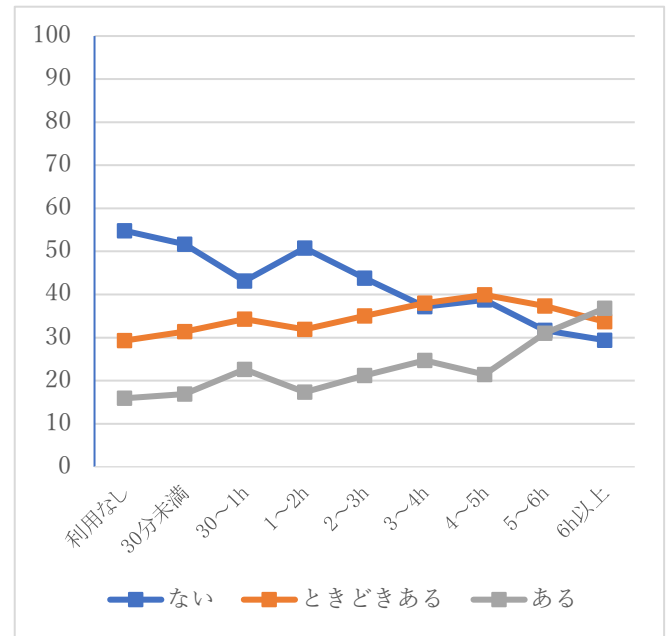


グラフ 3-12

朝、時間通りに起きられない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	114	54.8	61	29.3	33	15.9
30分未満	89	51.7	54	31.4	29	16.9
30～1h	200	43.1	159	34.3	105	22.6
1～2h	453	50.8	284	31.9	154	17.3
2～3h	316	43.8	253	35.0	153	21.2
3～4h	146	37.2	149	38.0	97	24.7
4～5h	94	38.7	97	39.9	52	21.4
5～6h	45	31.7	53	37.3	44	31.0
6h以上	48	29.4	55	33.7	60	36.8
合計	1505	44.3	1165	34.3	727	21.4

表 3-13

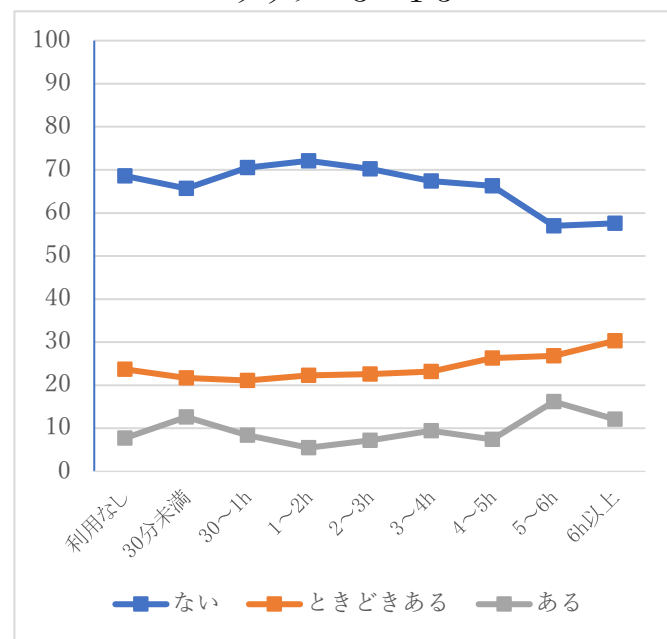


グラフ 3-13

午前中眠くなる

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	142	68.6	49	23.7	16	7.7
30分未満	115	65.7	38	21.7	22	12.6
30～1h	327	70.5	98	21.1	39	8.4
1～2h	639	72.1	198	22.3	49	5.5
2～3h	507	70.2	163	22.6	52	7.2
3～4h	265	67.4	91	23.2	37	9.4
4～5h	161	66.3	64	26.3	18	7.4
5～6h	81	57.0	38	26.8	23	16.2
6h以上	95	57.6	50	30.3	20	12.1
合計	2332	68.6	789	23.2	276	8.1

表 3-14



グラフ 3-14

利用時間	食欲がない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	178	86.4	17	8.3	11	5.3
30分未満	140	81.4	20	11.6	12	7.0
30～1h	392	85.0	54	11.7	15	3.3
1～2h	782	87.8	88	9.9	21	2.4
2～3h	624	86.5	77	10.7	20	2.8
3～4h	333	84.3	45	11.4	17	4.3
4～5h	210	86.4	27	11.1	6	2.5
5～6h	105	73.9	31	21.8	6	4.2
6h以上	127	77.4	27	16.5	10	6.1
合計	2891	85.2	386	11.4	118	3.5

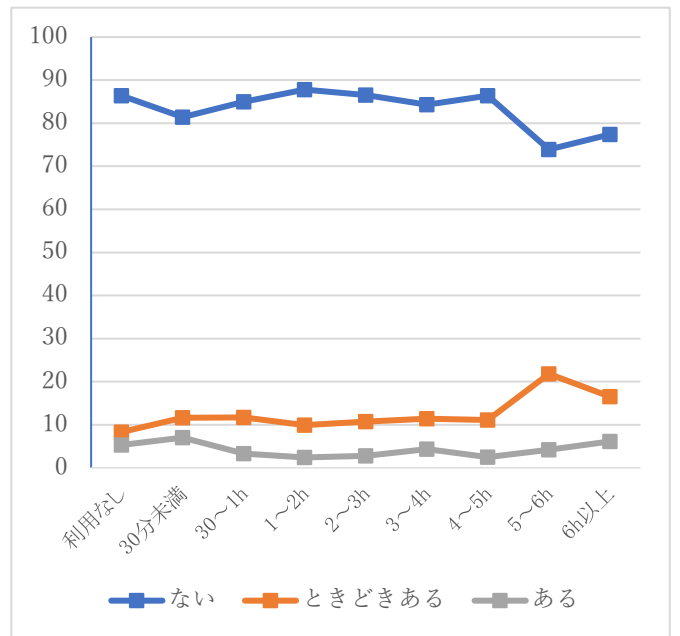
表 3-15

利用時間	すぐ疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	165	79.7	29	14.0	13	6.3
30分未満	134	76.1	29	16.5	13	7.4
30～1h	395	84.9	45	9.7	25	5.4
1～2h	745	83.8	110	12.4	34	3.8
2～3h	609	84.1	76	10.5	39	5.4
3～4h	295	74.7	76	19.2	24	6.1
4～5h	194	79.8	34	14.0	15	6.2
5～6h	108	76.1	28	19.7	6	4.2
6h以上	120	72.7	34	20.6	11	6.7
合計	2765	81.2	461	13.5	180	5.3

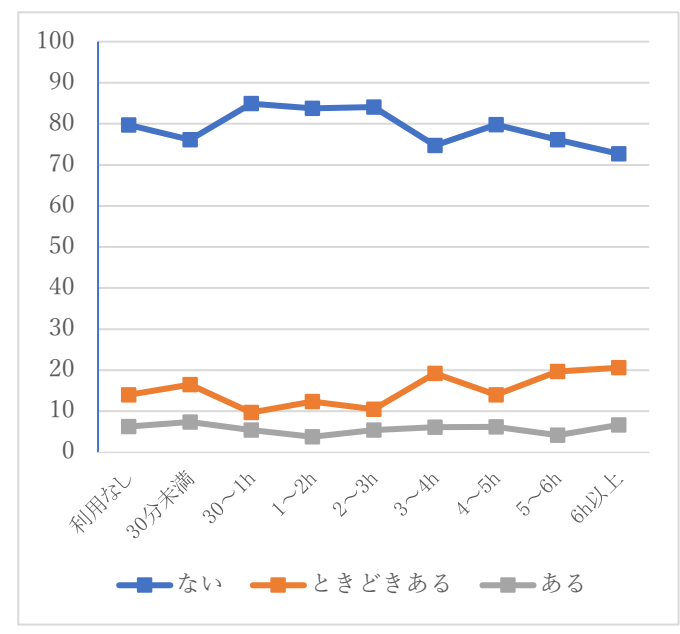
表 3-16

利用時間	体がだるく疲労がたまってる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	165	80.5	26	12.7	14	6.8
30分未満	135	77.1	31	17.7	9	5.1
30～1h	389	83.8	62	13.4	13	2.8
1～2h	760	85.5	113	12.7	16	1.8
2～3h	619	85.5	88	12.2	17	2.3
3～4h	344	87.1	43	10.9	8	2.0
4～5h	198	81.5	31	12.8	14	5.8
5～6h	118	83.1	19	13.4	5	3.5
6h以上	129	78.2	22	13.3	14	8.5
合計	2857	84.0	435	12.8	110	3.2

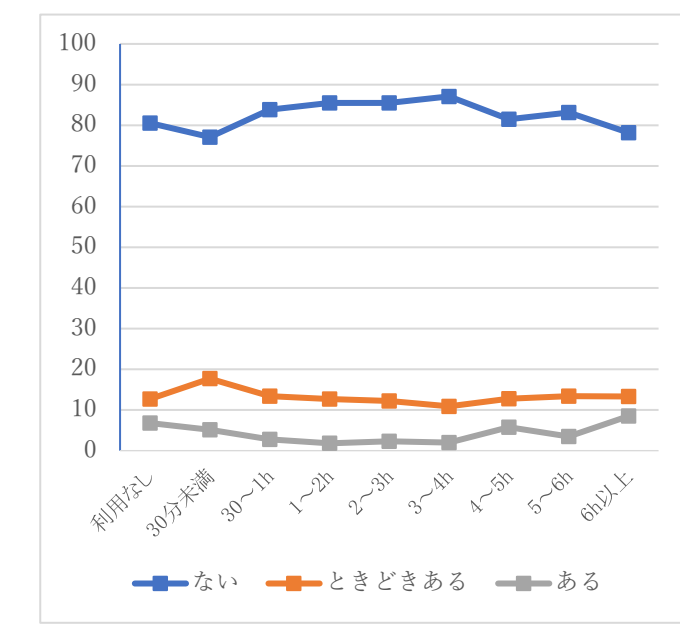
表 3-17



グラフ 3-15



グラフ 3-16

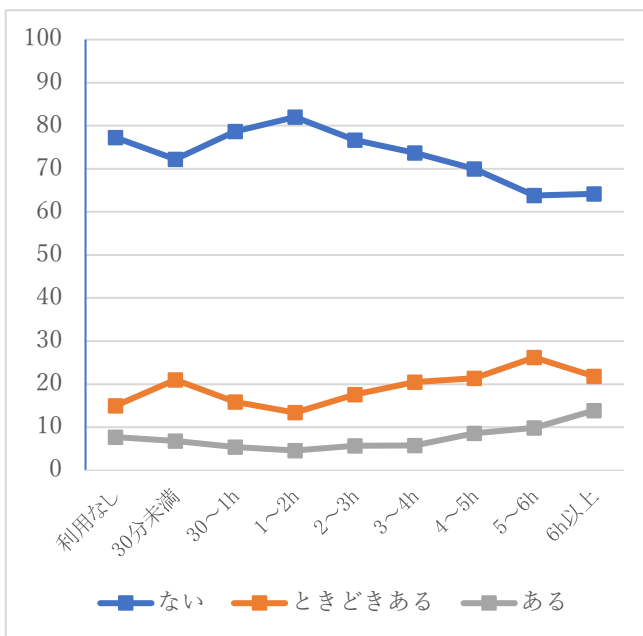


グラフ 3-17

何でもないのにイライラする

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	160	77.3	31	15.0	16	7.7
30分未満	127	72.2	37	21.0	12	6.8
30～1h	365	78.7	74	15.9	25	5.4
1～2h	727	82.0	119	13.4	41	4.6
2～3h	554	76.7	127	17.6	41	5.7
3～4h	291	73.7	81	20.5	23	5.8
4～5h	170	70.0	52	21.4	21	8.6
5～6h	90	63.8	37	26.2	14	9.9
6h以上	106	64.2	36	21.8	23	13.9
合計	2590	76.2	594	17.5	216	6.4

表 3-18

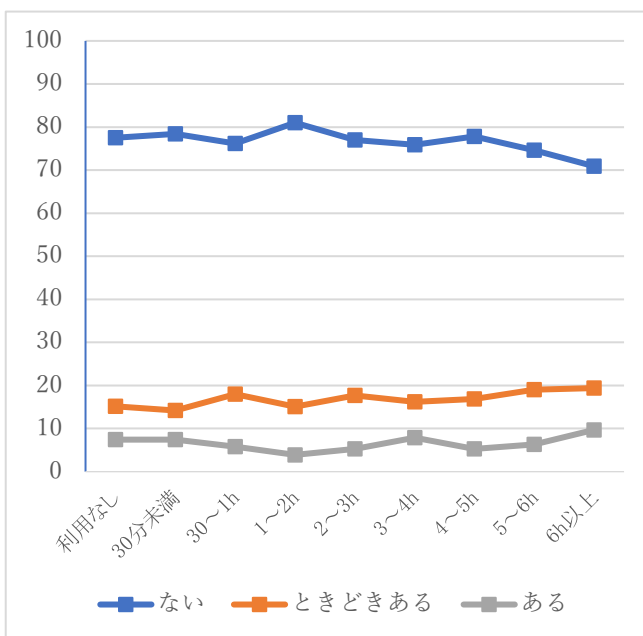


グラフ 3-18

つまづいたり、ぶつかったりする

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	158	77.5	31	15.2	15	7.4
30分未満	138	78.4	25	14.2	13	7.4
30～1h	352	76.2	83	18.0	27	5.8
1～2h	721	81.0	134	15.1	35	3.9
2～3h	556	77.0	128	17.7	38	5.3
3～4h	299	75.9	64	16.2	31	7.9
4～5h	189	77.8	41	16.9	13	5.3
5～6h	106	74.6	27	19.0	9	6.3
6h以上	117	70.9	32	19.4	16	9.7
合計	2636	77.6	565	16.6	197	5.8

表 3-19

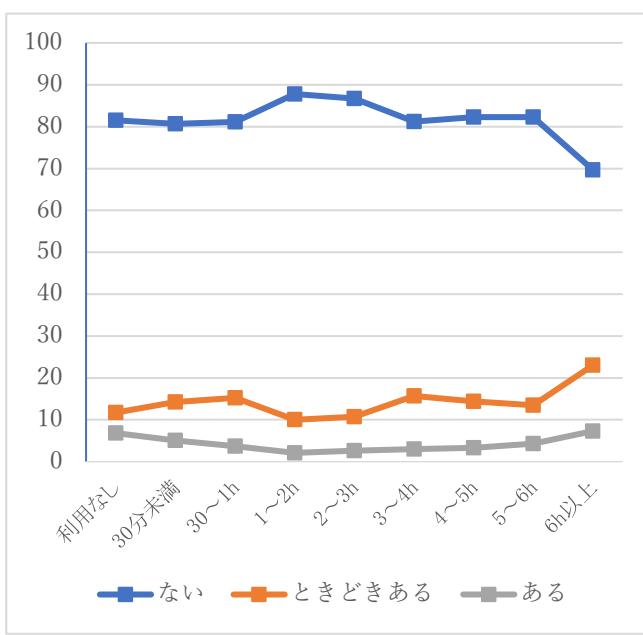


グラフ 3-19

何もやる気がしない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	167	81.5	24	11.7	14	6.8
30分未満	142	80.7	25	14.2	9	5.1
30～1h	374	81.1	70	15.2	17	3.7
1～2h	779	87.8	89	10.0	19	2.1
2～3h	625	86.7	77	10.7	19	2.6
3～4h	320	81.2	62	15.7	12	3.0
4～5h	200	82.3	35	14.4	8	3.3
5～6h	116	82.3	19	13.5	6	4.3
6h以上	115	69.7	38	23.0	12	7.3
合計	2838	83.6	439	12.9	116	3.4

表 3-20



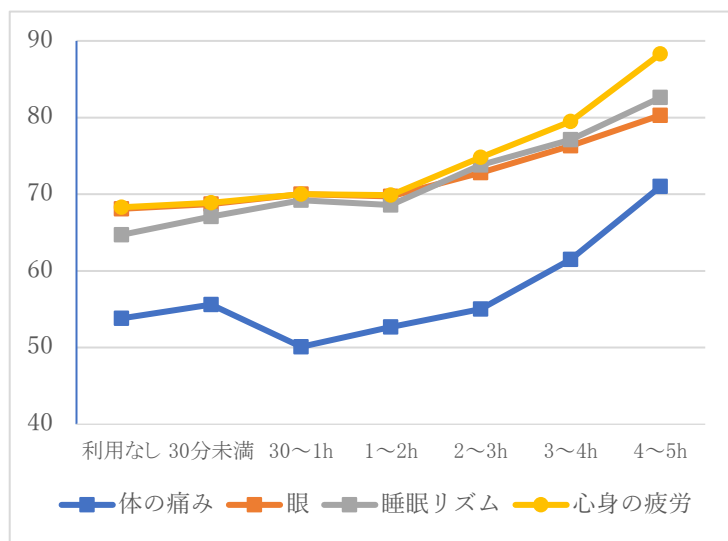
グラフ 3-20

(2) 小学校高学年

<平日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	262	53.8	322	68.1	311	64.7	325	68.3
30分未満	229	55.6	283	68.7	280	67.1	281	68.9
30～1h	436	50.1	603	70.0	600	69.2	605	70.0
1～2h	899	52.7	1176	69.7	1173	68.6	1185	69.9
2～3h	567	55.0	745	72.8	759	73.8	765	74.8
3～4h	273	61.5	335	76.3	343	77.1	345	79.5
4～5h	269	71.0	301	80.3	317	82.6	326	88.3
合計	2935	55.1	3765	71.4	3783	70.9	3832	72.7

表 3-2 1

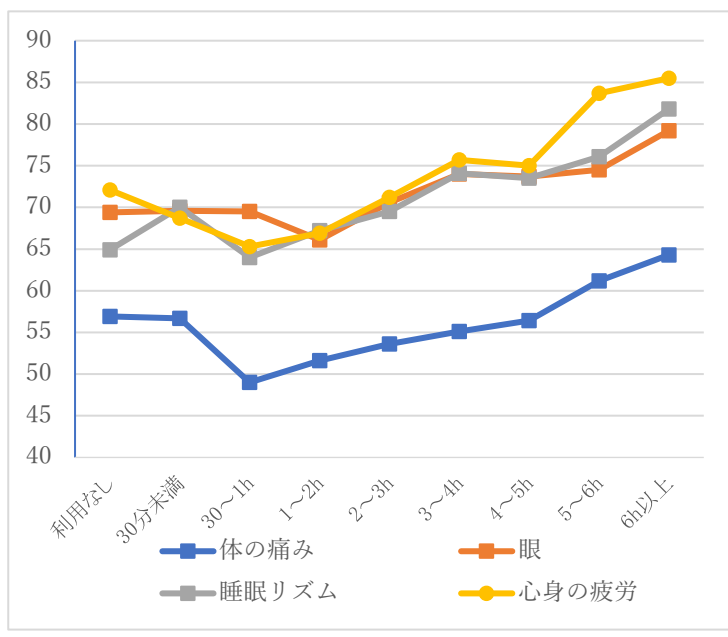


グラフ 3-2 1

<休日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	189	56.9	231	69.4	216	64.9	235	72.1
30分未満	152	56.7	183	69.6	189	70.0	180	68.7
30～1h	258	49.0	362	69.5	340	64.0	341	65.3
1～2h	597	51.6	752	66.1	772	67.2	764	66.9
2～3h	578	53.6	757	70.6	749	69.5	767	71.2
3～4h	431	55.1	567	74.0	575	74.1	585	75.7
4～5h	237	56.4	309	73.7	310	73.5	315	75.0
5～6h	180	61.2	219	74.5	226	76.1	242	83.7
6h以上	365	64.3	442	79.2	466	81.8	473	85.5
合計	2987	55.0	3822	71.3	3843	70.9	3902	72.7

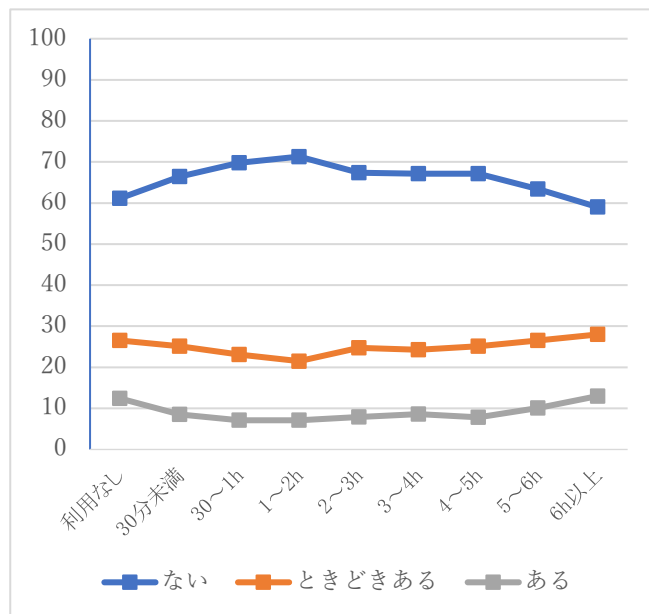
表 3-2 2



グラフ 3-2 2

利用時間	首や肩がこる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	207	61.1	90	26.5	42	12.4
30分未満	180	66.4	68	25.1	23	8.5
30～1h	375	69.8	124	23.1	38	7.1
1～2h	829	71.3	250	21.5	83	7.1
2～3h	736	67.4	270	24.7	86	7.9
3～4h	528	67.1	191	24.3	68	8.6
4～5h	283	67.1	106	25.1	33	7.8
5～6h	189	63.4	79	26.5	30	10.1
6h以上	337	59.0	160	28.0	74	13.0
合計	3664	66.9	1338	24.4	477	8.7

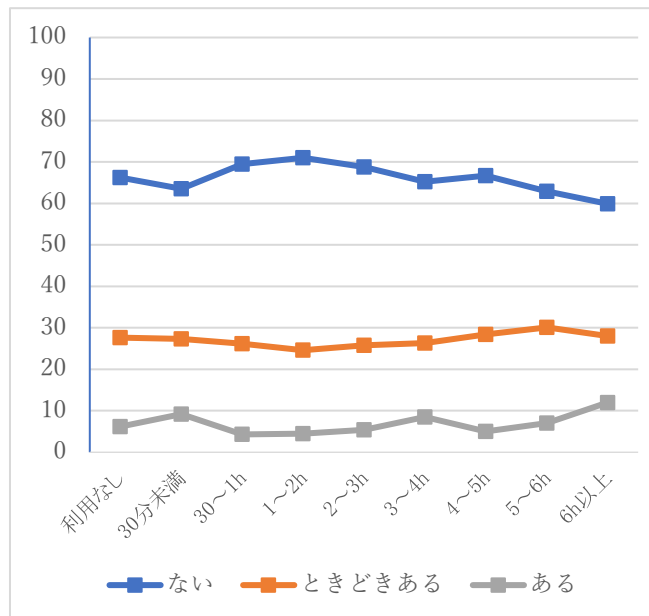
表 3-23



グラフ 3-23

利用時間	頭が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	223	66.2	93	27.6	21	6.2
30分未満	172	63.5	74	27.3	25	9.2
30～1h	371	69.5	140	26.2	23	4.3
1～2h	826	71.0	286	24.6	52	4.5
2～3h	750	68.8	281	25.8	59	5.4
3～4h	515	65.2	208	26.3	67	8.5
4～5h	282	66.7	120	28.4	21	5.0
5～6h	188	62.9	90	30.1	21	7.0
6h以上	344	59.9	161	28.0	69	12.0
合計	3671	67.0	1453	26.5	358	6.5

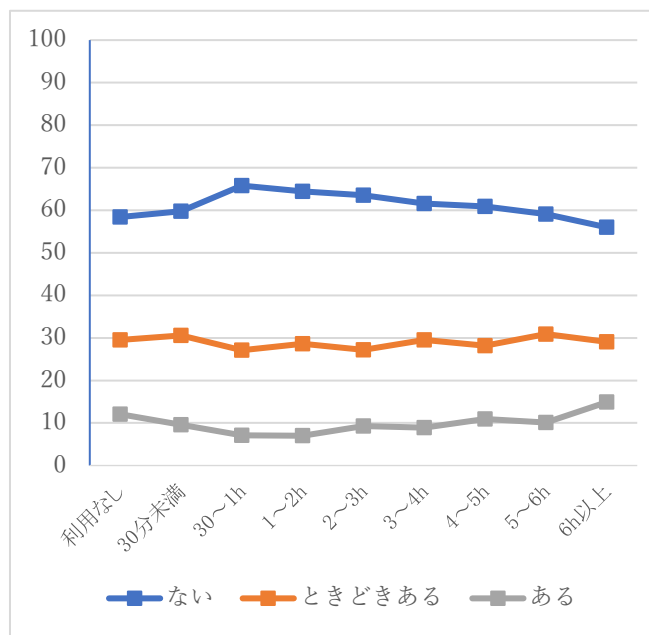
表 3-24



グラフ 3-24

利用時間	お腹が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	198	58.4	100	29.5	41	12.1
30分未満	162	59.8	83	30.6	26	9.6
30～1h	350	65.8	144	27.1	38	7.1
1～2h	746	64.4	332	28.6	81	7.0
2～3h	691	63.5	296	27.2	101	9.3
3～4h	486	61.6	233	29.5	70	8.9
4～5h	257	60.9	119	28.2	46	10.9
5～6h	176	59.1	92	30.9	30	10.1
6h以上	320	56.0	166	29.1	85	14.9
合計	3386	61.9	1565	28.6	518	9.5

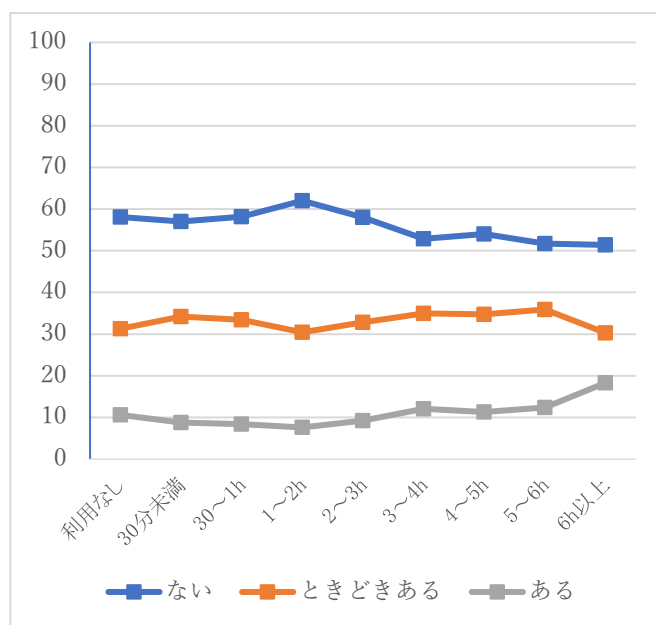
表 3-25



グラフ 3-25

利用時間	目が疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	197	58.1	106	31.3	36	10.6
30分未満	155	57.0	93	34.2	24	8.8
30～1h	310	58.2	178	33.4	45	8.4
1～2h	717	62.0	352	30.4	88	7.6
2～3h	634	58.0	358	32.8	101	9.2
3～4h	413	52.9	273	35.0	94	12.1
4～5h	230	54.0	148	34.7	48	11.3
5～6h	154	51.7	107	35.9	37	12.4
6h以上	292	51.4	172	30.3	104	18.3
合計	3102	56.8	1787	32.7	577	10.6

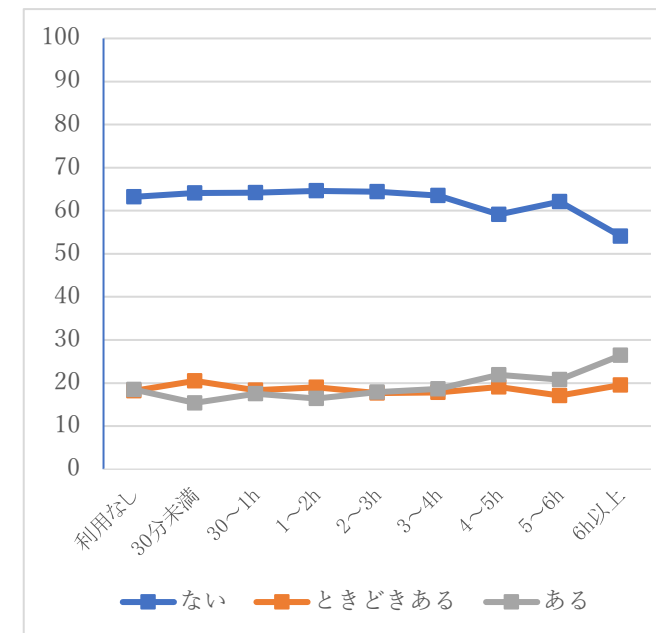
表 3-26



グラフ 3-26

利用時間	目が悪くなった					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	215	63.2	62	18.2	63	18.5
30分未満	175	64.1	56	20.5	42	15.4
30～1h	341	64.2	97	18.3	93	17.5
1～2h	750	64.6	221	19.0	190	16.4
2～3h	703	64.4	193	17.7	196	17.9
3～4h	502	63.5	141	17.8	147	18.6
4～5h	251	59.1	81	19.1	93	21.9
5～6h	185	62.1	51	17.1	62	20.8
6h以上	308	54.1	111	19.5	150	26.4
合計	3430	62.6	1013	18.5	1036	18.9

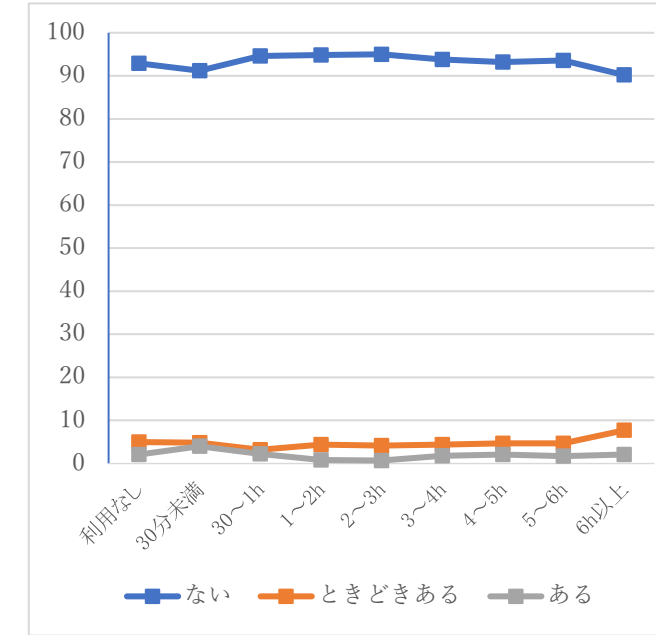
表 3-27



グラフ 3-27

利用時間	黒板見えるが、教科書見えない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	316	92.9	17	5.0	7	2.1
30分未満	248	91.2	13	4.8	11	4.0
30～1h	505	94.6	17	3.2	12	2.2
1～2h	1104	94.8	51	4.4	9	0.8
2～3h	1036	95.0	46	4.2	8	0.7
3～4h	739	93.8	35	4.4	14	1.8
4～5h	396	93.2	20	4.7	9	2.1
5～6h	280	93.6	14	4.7	5	1.7
6h以上	517	90.2	44	7.7	12	2.1
合計	5141	93.7	257	4.7	87	1.6

表 3-28

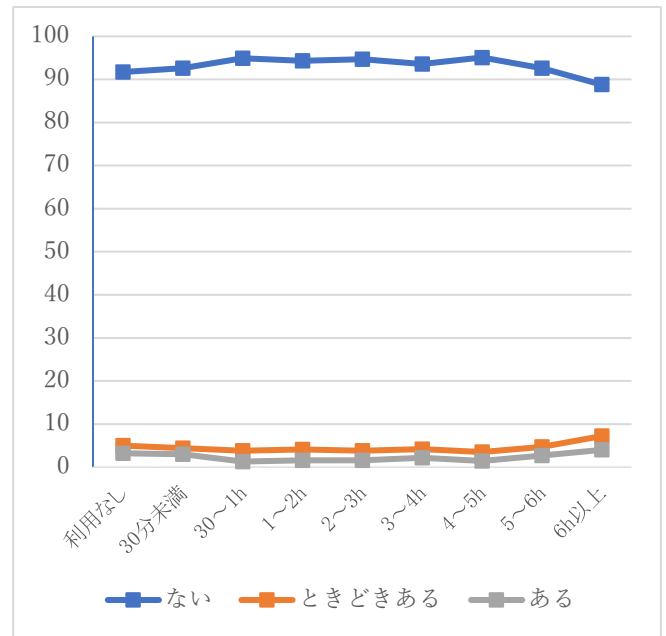


グラフ 3-28

時計が2つに見える

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	311	91.7	17	5.0	11	3.2
30分未満	250	92.6	12	4.4	8	3.0
30～1h	504	94.9	20	3.8	7	1.3
1～2h	1092	94.3	47	4.1	19	1.6
2～3h	1034	94.7	41	3.8	17	1.6
3～4h	735	93.6	33	4.2	17	2.2
4～5h	404	95.1	15	3.5	6	1.4
5～6h	277	92.6	14	4.7	8	2.7
6h以上	506	88.8	41	7.2	23	4.0
合計	5113	93.5	240	4.4	116	2.1

表 3-29

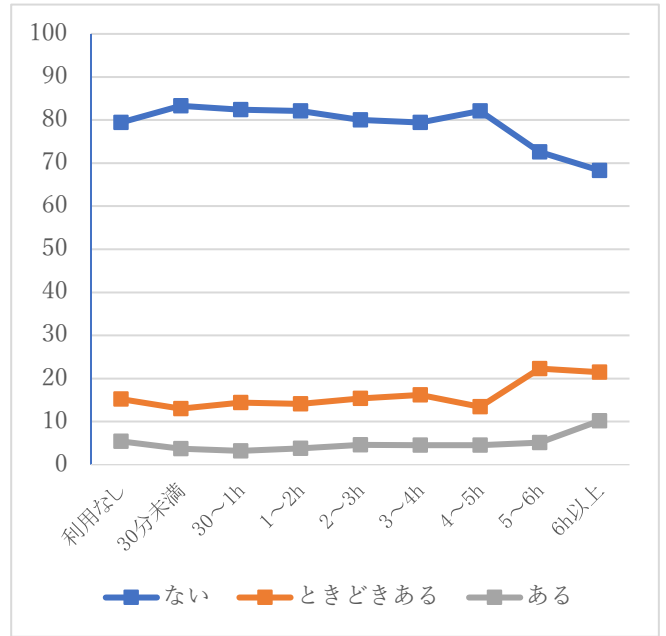


グラフ 3-29

指や手首、うでが痛い

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	266	79.4	51	15.2	18	5.4
30分未満	225	83.3	35	13.0	10	3.7
30～1h	439	82.4	77	14.4	17	3.2
1～2h	956	82.1	164	14.1	44	3.8
2～3h	874	80.0	168	15.4	50	4.6
3～4h	624	79.4	127	16.2	35	4.5
4～5h	349	82.1	57	13.4	19	4.5
5～6h	215	72.6	66	22.3	15	5.1
6h以上	390	68.3	123	21.5	58	10.2
合計	4338	79.3	868	15.9	266	4.9

表 3-30

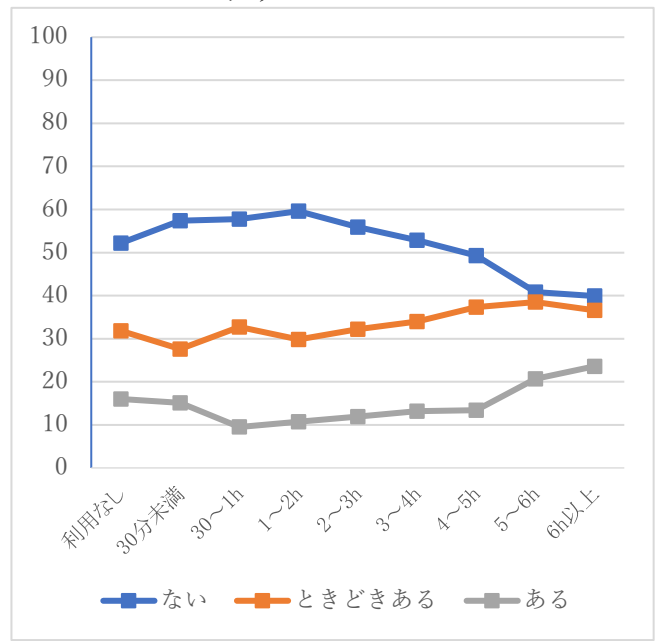


グラフ 3-30

覚えたつもりで忘れてる

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	176	52.2	107	31.8	54	16.0
30分未満	156	57.4	75	27.6	41	15.1
30～1h	309	57.8	175	32.7	51	9.5
1～2h	693	59.6	346	29.8	124	10.7
2～3h	615	55.9	354	32.2	131	11.9
3～4h	417	52.9	268	34.0	104	13.2
4～5h	210	49.3	159	37.3	57	13.4
5～6h	122	40.8	115	38.5	62	20.7
6h以上	227	39.9	208	36.6	134	23.6
合計	2925	53.3	1807	32.9	758	13.8

表 3-31

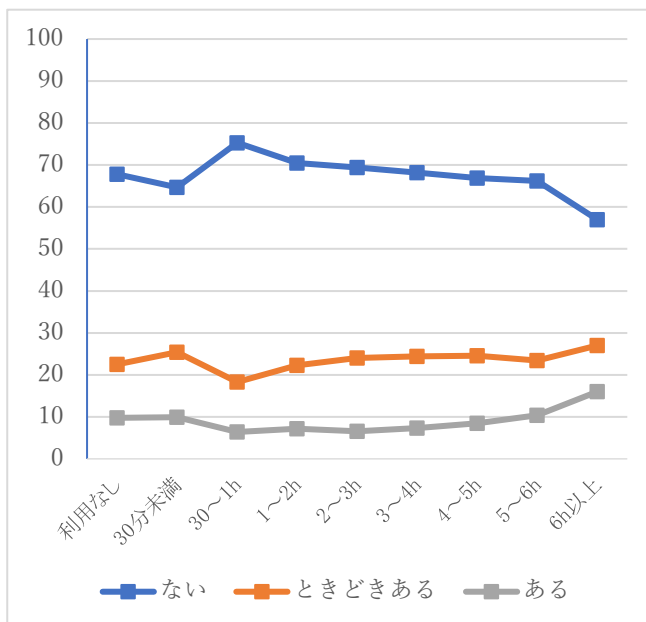


グラフ 3-31

なかなか眠れない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	229	67.8	76	22.5	33	9.8
30分未満	176	64.7	69	25.4	27	9.9
30～1h	403	75.3	98	18.3	34	6.4
1～2h	818	70.5	259	22.3	83	7.2
2～3h	758	69.4	262	24.0	72	6.6
3～4h	539	68.2	193	24.4	58	7.3
4～5h	283	66.9	104	24.6	36	8.5
5～6h	198	66.2	70	23.4	31	10.4
6h以上	328	57.0	155	27.0	92	16.0
合計	3732	68.1	1286	23.5	466	8.5

表 3-32

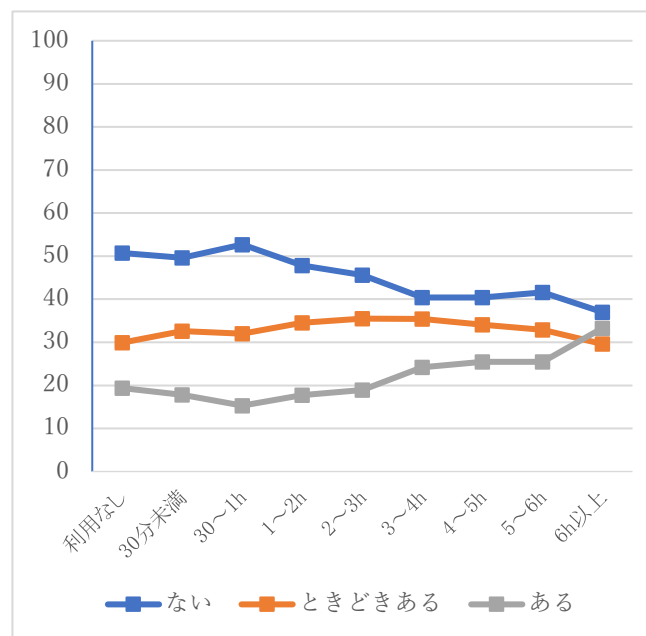


グラフ 3-32

朝、時間通りに起きられない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	170	50.7	100	29.9	65	19.4
30分未満	134	49.6	88	32.6	48	17.8
30～1h	282	52.7	171	32.0	82	15.3
1～2h	555	47.8	400	34.5	206	17.7
2～3h	498	45.6	388	35.5	206	18.9
3～4h	317	40.4	278	35.4	190	24.2
4～5h	173	40.4	146	34.1	109	25.5
5～6h	124	41.6	98	32.9	76	25.5
6h以上	211	37.0	169	29.6	190	33.3
合計	2464	45.0	1838	33.6	1172	21.4

表 3-33

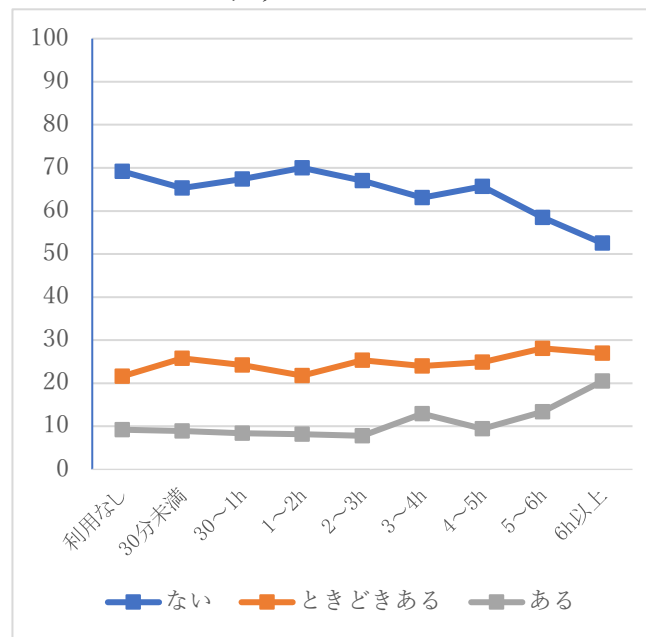


グラフ 3-33

午前中眠くなる

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	234	69.2	73	21.6	31	9.2
30分未満	177	65.3	70	25.8	24	8.9
30～1h	360	67.4	129	24.2	45	8.4
1～2h	812	70.0	253	21.8	95	8.2
2～3h	732	67.0	276	25.3	85	7.8
3～4h	497	63.1	189	24.0	102	12.9
4～5h	280	65.7	106	24.9	40	9.4
5～6h	175	58.5	84	28.1	40	13.4
6h以上	302	52.5	155	27.0	118	20.5
合計	3569	65.1	1335	24.3	580	10.6

表 3-34



グラフ 3-34



利用時間	食欲がない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	277	82.4	41	12.2	18	5.4
30分未満	230	85.5	29	10.8	10	3.7
30～1h	464	87.2	59	11.1	9	1.7
1～2h	999	86.3	127	11.0	31	2.7
2～3h	935	85.7	125	11.5	31	2.8
3～4h	651	82.4	104	13.2	35	4.4
4～5h	365	86.1	46	10.8	13	3.1
5～6h	243	81.8	39	13.1	15	5.1
6h以上	442	77.3	94	16.4	36	6.3
合計	4606	84.2	664	12.1	198	3.6

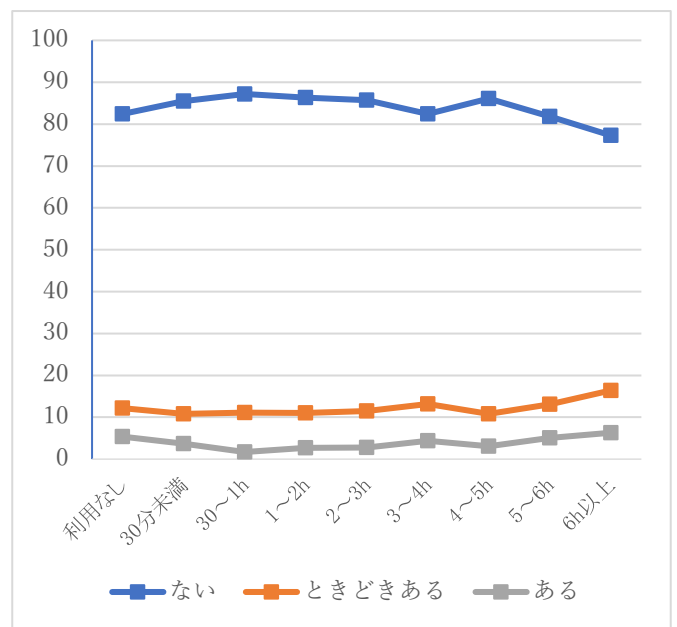
表 3-35

利用時間	すぐ疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	262	77.3	47	13.9	30	8.8
30分未満	225	83.6	27	10.0	17	6.3
30～1h	441	82.4	73	13.6	21	3.9
1～2h	960	82.5	162	13.9	42	3.6
2～3h	892	81.3	148	13.5	57	5.2
3～4h	641	81.3	107	13.6	40	5.1
4～5h	321	75.0	75	17.5	32	7.5
5～6h	211	70.6	64	21.4	24	8.0
6h以上	386	67.2	107	18.6	81	14.1
合計	4339	79.0	810	14.7	344	6.3

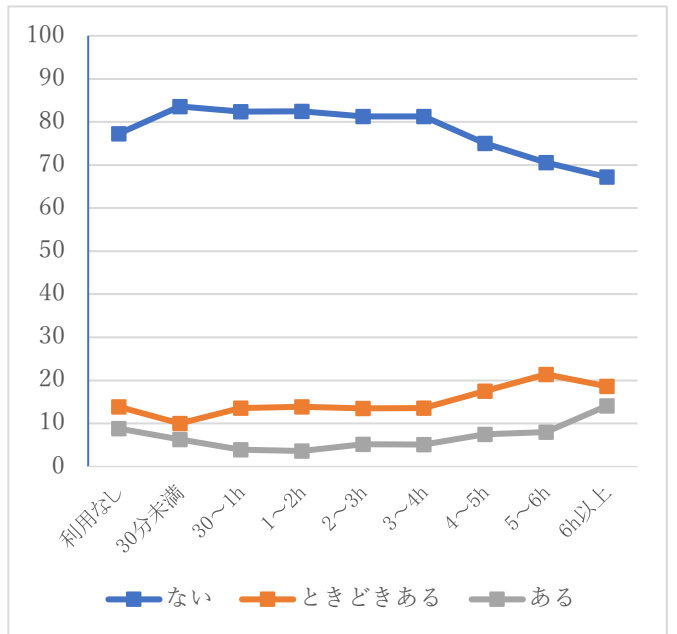
表 3-36

利用時間	体がだるく疲労がたまっている					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	246	73.0	66	19.6	25	7.4
30分未満	190	69.9	61	22.4	21	7.7
30～1h	404	75.7	101	18.9	29	5.4
1～2h	911	78.4	205	17.6	46	4.0
2～3h	805	73.5	234	21.4	56	5.1
3～4h	572	72.7	160	20.3	55	7.0
4～5h	313	73.3	88	20.6	26	6.1
5～6h	197	66.6	79	26.7	20	6.8
6h以上	345	60.5	147	25.8	78	13.7
合計	3983	72.7	1141	20.8	356	6.5

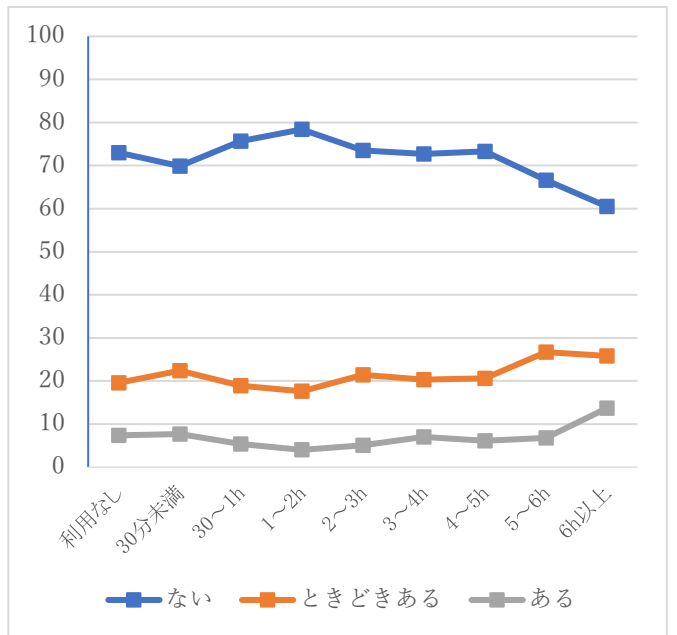
表 3-37



グラフ 3-35



グラフ 3-36

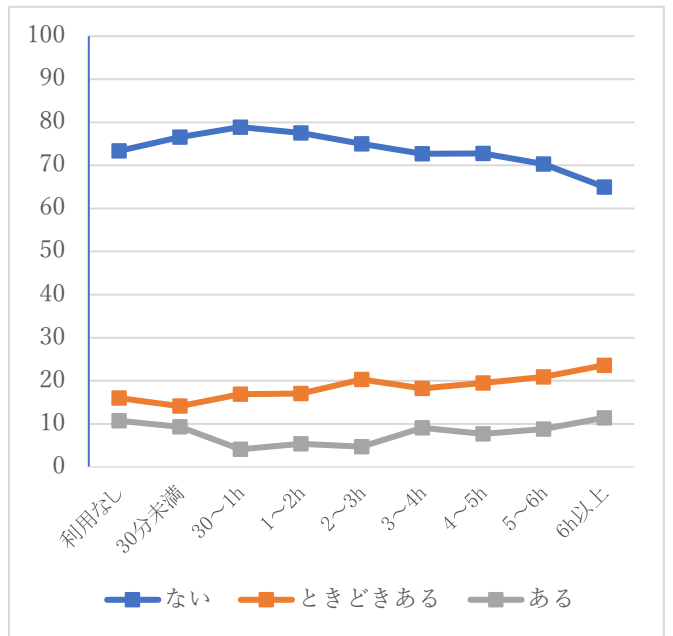


グラフ 3-37

何でもないのにイライラする

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	248	73.4	54	16.0	36	10.7
30分未満	206	76.6	38	14.1	25	9.3
30～1h	420	78.9	90	16.9	22	4.1
1～2h	901	77.5	198	17.0	63	5.4
2～3h	822	75.0	222	20.3	52	4.7
3～4h	575	72.7	144	18.2	72	9.1
4～5h	310	72.8	83	19.5	33	7.7
5～6h	208	70.3	62	20.9	26	8.8
6h以上	370	65.0	134	23.6	65	11.4
合計	4060	74.1	1025	18.7	394	7.2

表 3-38

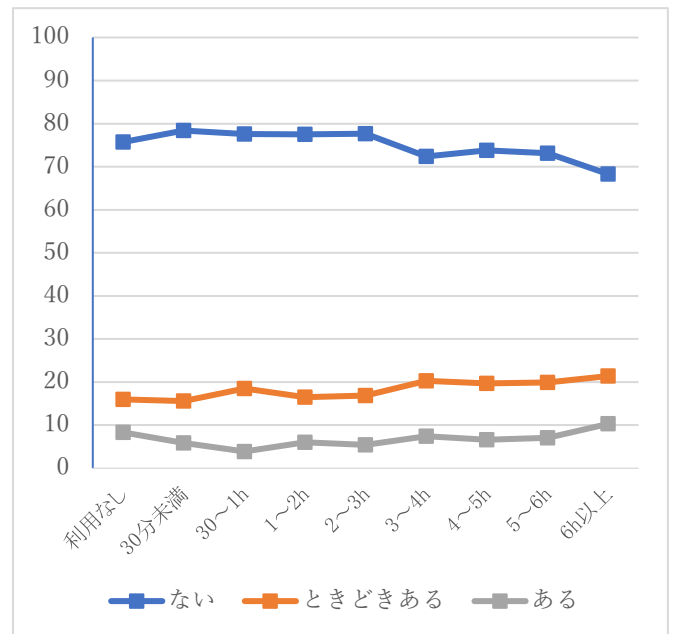


グラフ 3-38

つまづいたり、ぶつかったりする

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	256	75.7	54	16.0	28	8.3
30分未満	211	78.4	42	15.6	16	5.9
30～1h	416	77.6	99	18.5	21	3.9
1～2h	900	77.5	191	16.5	70	6.0
2～3h	849	77.7	185	16.9	59	5.4
3～4h	568	72.4	159	20.3	58	7.4
4～5h	315	73.8	84	19.7	28	6.6
5～6h	217	73.1	59	19.9	21	7.1
6h以上	392	68.3	123	21.4	59	10.3
合計	4124	75.3	996	18.2	360	6.6

表 3-39

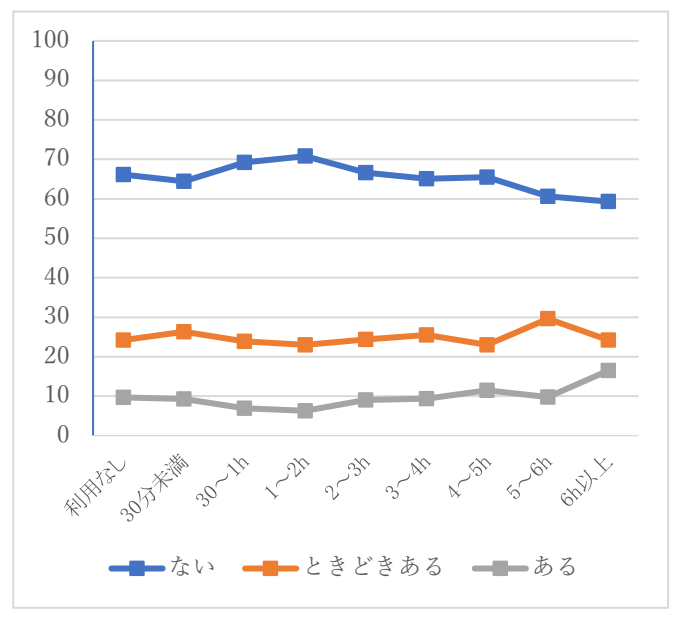


グラフ 3-39

気分が落ち込むことがある

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	224	66.1	82	24.2	33	9.7
30分未満	174	64.4	71	26.3	25	9.3
30～1h	370	69.2	128	23.9	37	6.9
1～2h	823	70.8	267	23.0	73	6.3
2～3h	733	66.6	268	24.4	99	9.0
3～4h	515	65.1	202	25.5	74	9.4
4～5h	279	65.5	98	23.0	49	11.5
5～6h	180	60.6	88	29.6	29	9.8
6h以上	341	59.3	139	24.2	95	16.5
合計	3639	66.2	1343	24.4	514	9.4

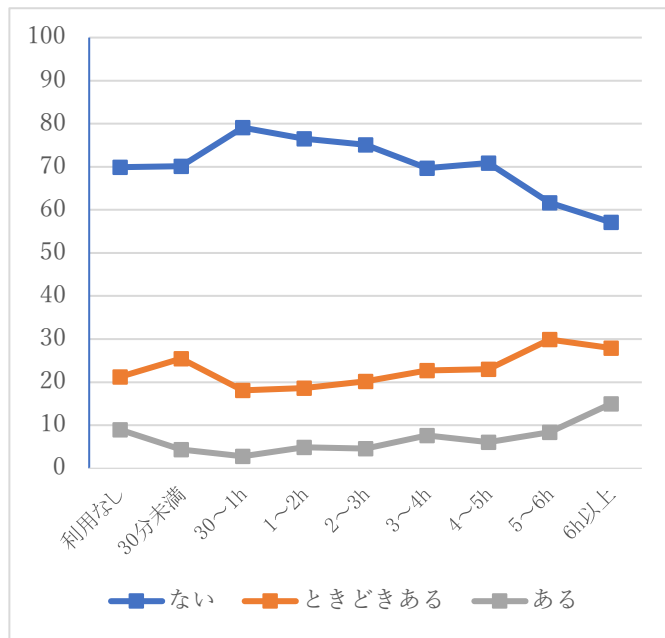
表 3-40



グラフ 3-40

利用時間	何もやる気がしない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	234	69.9	71	21.2	30	9.0
30分未満	190	70.1	69	25.5	12	4.4
30～1h	423	79.1	97	18.1	15	2.8
1～2h	891	76.5	216	18.6	57	4.9
2～3h	825	75.1	222	20.2	51	4.6
3～4h	550	69.7	179	22.7	60	7.6
4～5h	302	70.9	98	23.0	26	6.1
5～6h	184	61.7	89	29.9	25	8.4
6h以上	328	57.1	160	27.9	86	15.0
合計	3927	71.5	1201	21.9	362	6.6

表 3-41



グラフ 3-41

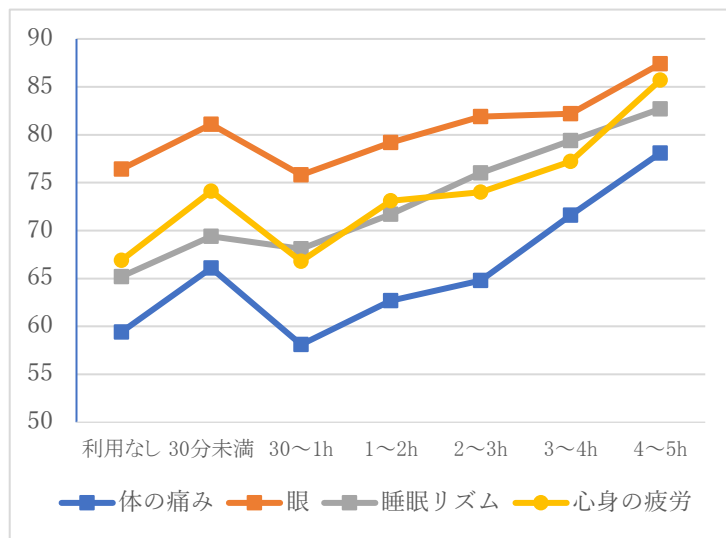
(3) 中学生

(3) - 1 利用時間と健康状態

<平日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	320	59.4	410	76.4	359	65.2	363	66.9
30分未満	318	66.1	382	81.1	333	69.4	347	74.1
30～1h	569	58.1	735	75.8	668	68.1	651	66.8
1～2h	1427	62.7	1796	79.2	1637	71.7	1657	73.1
2～3h	1369	64.8	1711	81.9	1606	76.0	1551	74.0
3～4h	778	71.6	887	82.2	861	79.4	829	77.2
4～5h	849	78.1	942	87.4	904	82.7	936	85.7
合計	5630	65.7	6863	80.8	6368	74.2	6334	74.4

表 3-4 2

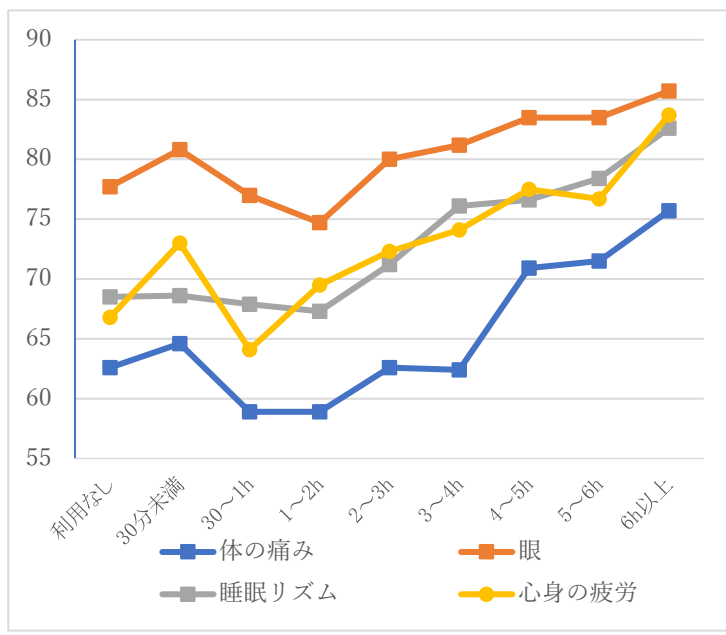


グラフ 3-4 2

<休日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	248	62.6	306	77.7	276	68.5	264	66.8
30分未満	170	64.6	210	80.8	179	68.6	189	73.0
30～1h	259	58.9	339	77.0	301	67.9	280	64.1
1～2h	713	58.9	899	74.7	818	67.3	836	69.5
2～3h	1025	62.6	1293	80.0	1166	71.2	1176	72.3
3～4h	954	62.4	1229	81.2	1165	76.1	1126	74.1
4～5h	685	70.9	803	83.5	743	76.6	743	77.5
5～6h	541	71.5	629	83.5	590	78.4	576	76.7
6h以上	1036	75.7	1161	85.7	1136	82.6	1146	83.7
合計	5631	65.7	6869	80.8	6374	74.2	6336	74.4

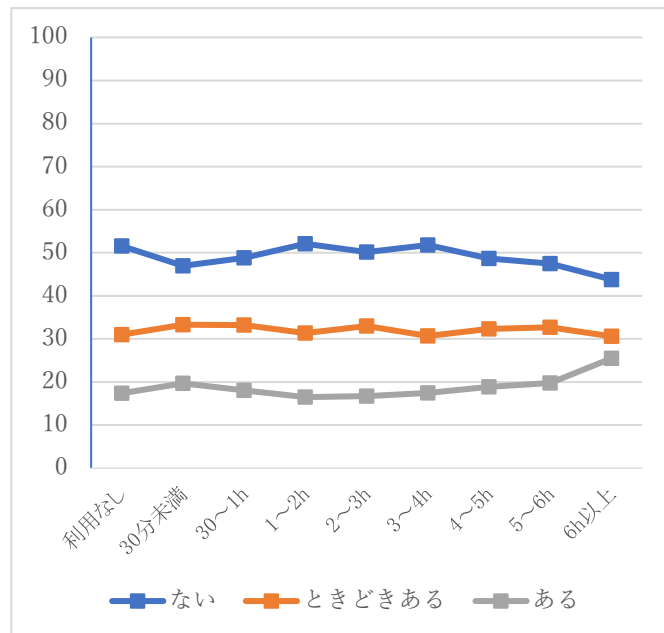
表 3-4 3



グラフ 3-4 3

利用時間	首や肩がこる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	208	51.6	125	31.0	70	17.4
30分未満	124	47.0	88	33.3	52	19.7
30～1h	216	48.8	147	33.2	80	18.1
1～2h	635	52.1	383	31.4	201	16.5
2～3h	825	50.2	543	33.0	275	16.7
3～4h	797	51.8	473	30.7	269	17.5
4～5h	473	48.7	314	32.3	184	18.9
5～6h	362	47.5	249	32.7	151	19.8
6h以上	604	43.8	422	30.6	352	25.5
合計	4244	49.2	2744	31.8	1634	19.0

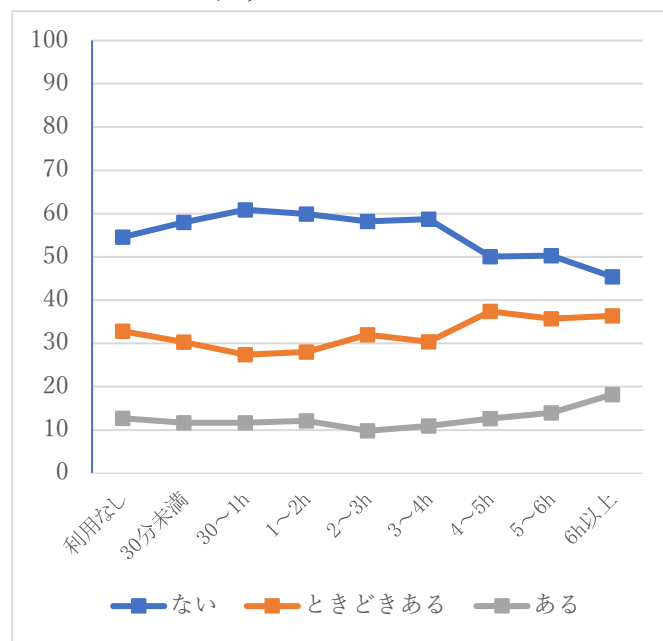
表 3-44



グラフ 3-44

利用時間	頭が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	220	54.6	132	32.8	51	12.7
30分未満	153	58.0	80	30.3	31	11.7
30～1h	271	60.9	122	27.4	52	11.7
1～2h	731	59.9	341	28.0	148	12.1
2～3h	958	58.2	527	32.0	162	9.8
3～4h	903	58.7	468	30.4	167	10.9
4～5h	486	50.1	363	37.4	122	12.6
5～6h	384	50.3	273	35.7	107	14.0
6h以上	627	45.4	503	36.4	252	18.2
合計	4733	54.8	2809	32.5	1092	12.6

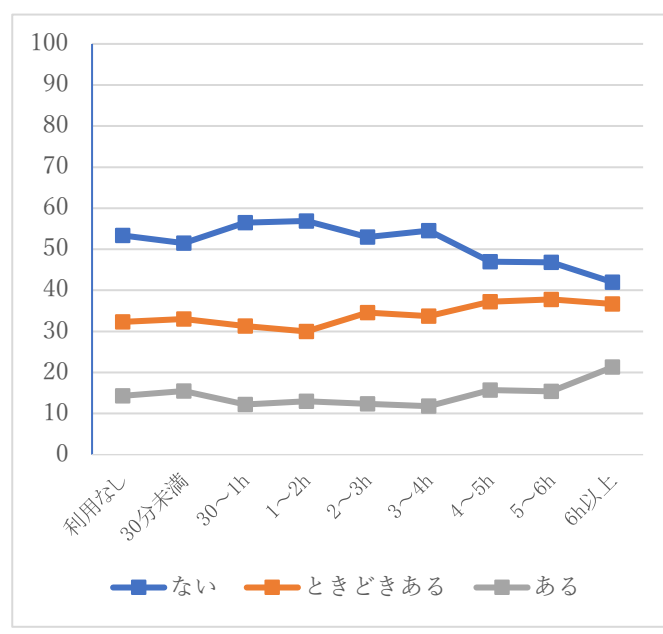
表 3-45



グラフ 3-45

利用時間	お腹が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	217	53.4	131	32.3	58	14.3
30分未満	136	51.5	87	33.0	41	15.5
30～1h	251	56.5	139	31.3	54	12.2
1～2h	694	56.9	366	30.0	159	13.0
2～3h	873	53.0	570	34.6	204	12.4
3～4h	838	54.5	519	33.7	181	11.8
4～5h	457	47.0	362	37.2	153	15.7
5～6h	356	46.8	288	37.8	117	15.4
6h以上	581	42.0	507	36.7	294	21.3
合計	4403	51.0	2969	34.4	1261	14.6

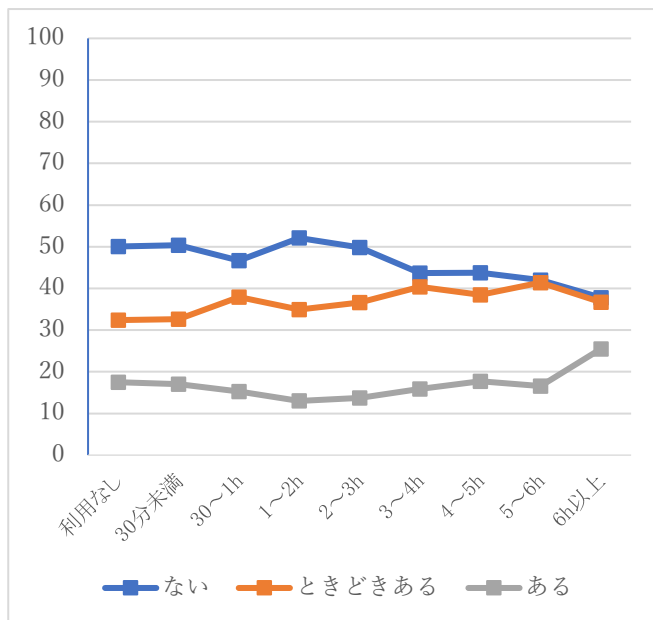
表 3-46



グラフ 3-46

利用時間	目が疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	201	50.1	130	32.4	70	17.5
30分未満	133	50.4	86	32.6	45	17.0
30～1h	207	46.7	168	37.9	68	15.3
1～2h	636	52.1	426	34.9	158	13.0
2～3h	820	49.8	603	36.6	225	13.7
3～4h	671	43.7	621	40.4	245	15.9
4～5h	426	43.8	375	38.5	172	17.7
5～6h	321	42.0	316	41.4	127	16.6
6h以上	521	37.8	507	36.7	352	25.5
合計	3936	45.6	3232	37.5	1462	16.9

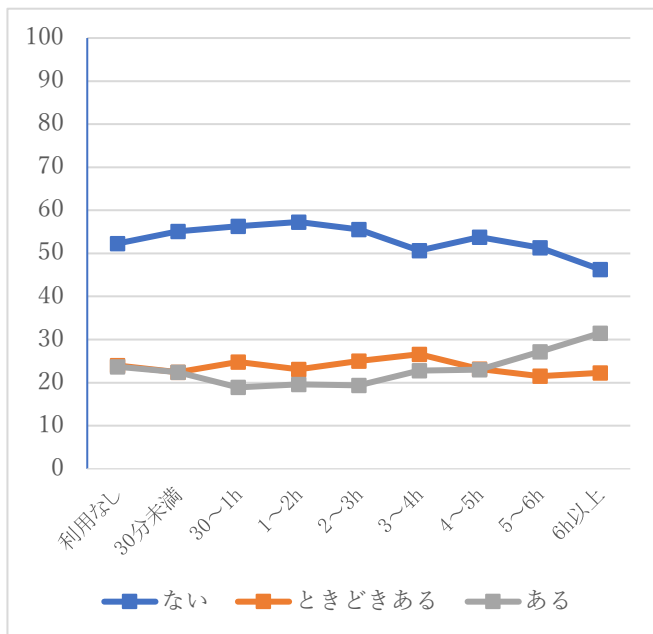
表 3-47



グラフ 3-47

利用時間	目が悪くなった					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	212	52.3	97	24.0	96	23.7
30分未満	145	55.1	59	22.4	59	22.4
30～1h	250	56.3	110	24.8	84	18.9
1～2h	697	57.3	281	23.1	239	19.6
2～3h	914	55.6	411	25.0	319	19.4
3～4h	776	50.7	407	26.6	349	22.8
4～5h	523	53.8	226	23.2	224	23.0
5～6h	393	51.3	165	21.5	208	27.2
6h以上	640	46.3	308	22.3	435	31.5
合計	4550	52.7	2064	23.9	2013	23.3

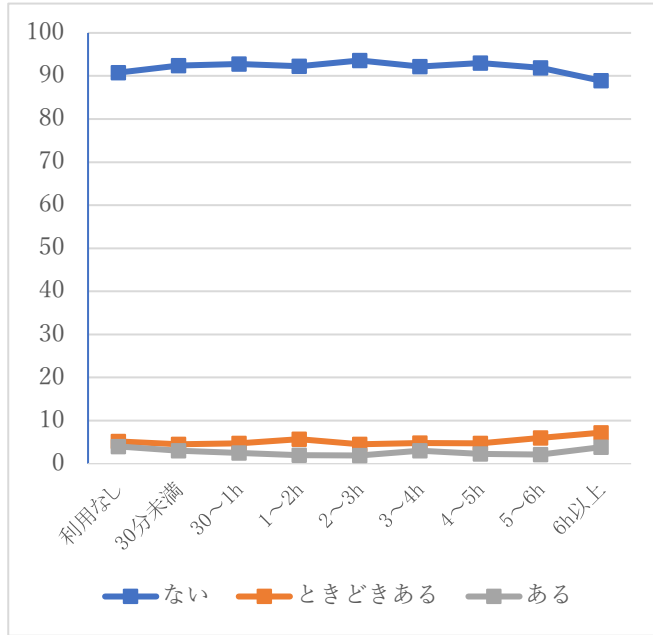
表 3-48



グラフ 3-48

利用時間	黒板見えるが、教科書見えない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	365	90.8	21	5.2	16	4.0
30分未満	244	92.4	12	4.5	8	3.0
30～1h	414	92.8	21	4.7	11	2.5
1～2h	1125	92.3	70	5.7	24	2.0
2～3h	1541	93.6	74	4.5	31	1.9
3～4h	1415	92.2	74	4.8	46	3.0
4～5h	904	93.0	46	4.7	22	2.3
5～6h	699	91.9	46	6.0	16	2.1
6h以上	1230	88.9	100	7.2	53	3.8
合計	7937	92.0	464	5.4	227	2.6

表 3-49

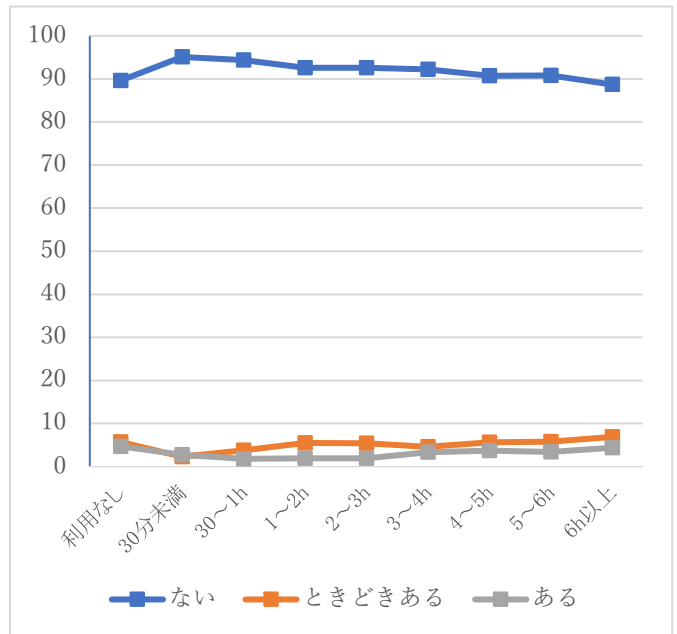


グラフ 3-49

時計が2つに見える

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	361	89.6	23	5.7	19	4.7
30分未満	251	95.1	6	2.3	7	2.7
30～1h	421	94.4	17	3.8	8	1.8
1～2h	1130	92.6	67	5.5	23	1.9
2～3h	1521	92.6	89	5.4	32	1.9
3～4h	1411	92.2	70	4.6	50	3.3
4～5h	880	90.7	54	5.6	36	3.7
5～6h	693	90.8	44	5.8	26	3.4
6h以上	1223	88.7	95	6.9	61	4.4
合計	7891	91.6	465	5.4	262	3.0

表 3-50

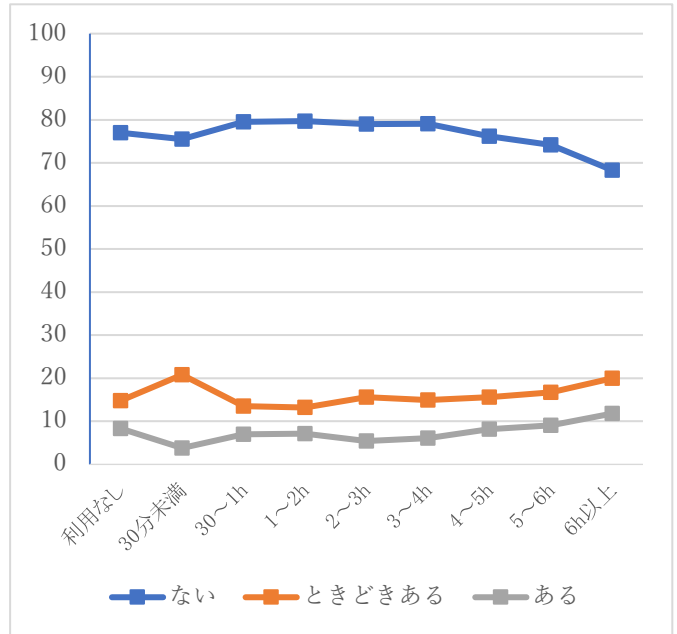


グラフ 3-50

指や手首、うでが痛い

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	308	77.0	59	14.8	33	8.3
30分未満	200	75.5	55	20.8	10	3.8
30～1h	353	79.5	60	13.5	31	7.0
1～2h	972	79.7	161	13.2	86	7.1
2～3h	1300	79.0	256	15.6	89	5.4
3～4h	1212	79.1	228	14.9	93	6.1
4～5h	740	76.2	151	15.6	80	8.2
5～6h	565	74.2	127	16.7	69	9.1
6h以上	940	68.3	275	20.0	162	11.8
合計	6590	76.5	1372	15.9	653	7.6

表 3-51

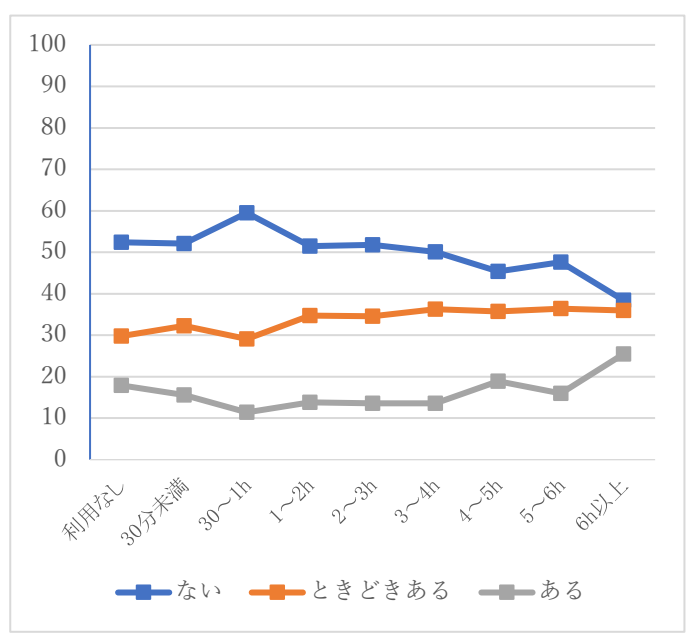


グラフ 3-51

覚えたつもりで忘れていく

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	211	52.4	120	29.8	72	17.9
30分未満	137	52.1	85	32.3	41	15.6
30～1h	266	59.5	130	29.1	51	11.4
1～2h	629	51.5	424	34.7	168	13.8
2～3h	853	51.8	569	34.6	224	13.6
3～4h	770	50.1	559	36.3	209	13.6
4～5h	442	45.4	348	35.7	184	18.9
5～6h	361	47.6	276	36.4	121	16.0
6h以上	530	38.4	497	36.0	352	25.5
合計	4199	48.7	3008	34.9	1422	16.5

表 3-52

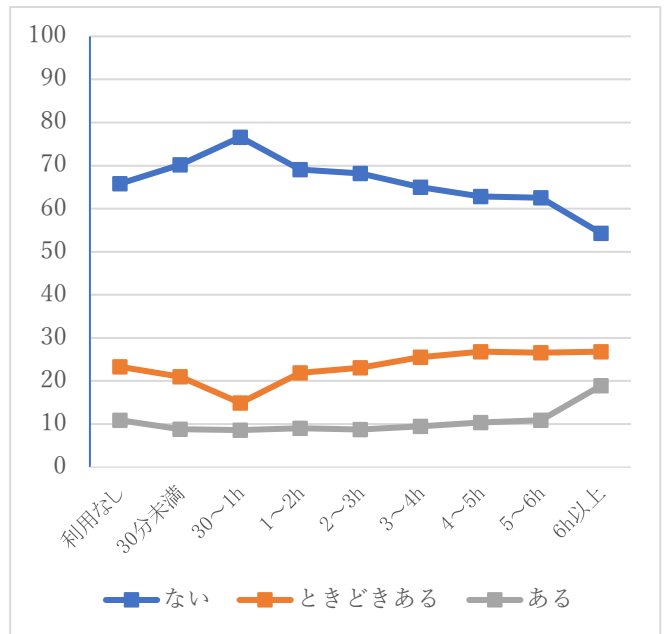


グラフ 3-52

なかなか眠れない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	266	65.8	94	23.3	44	10.9
30分未満	184	70.2	55	21.0	23	8.8
30～1h	340	76.6	66	14.9	38	8.6
1～2h	846	69.1	268	21.9	110	9.0
2～3h	1123	68.2	381	23.1	143	8.7
3～4h	999	65.0	392	25.5	146	9.5
4～5h	612	62.8	261	26.8	101	10.4
5～6h	475	62.5	202	26.6	83	10.9
6h以上	750	54.3	371	26.8	261	18.9
合計	5595	64.8	2090	24.2	949	11.0

表 3-53

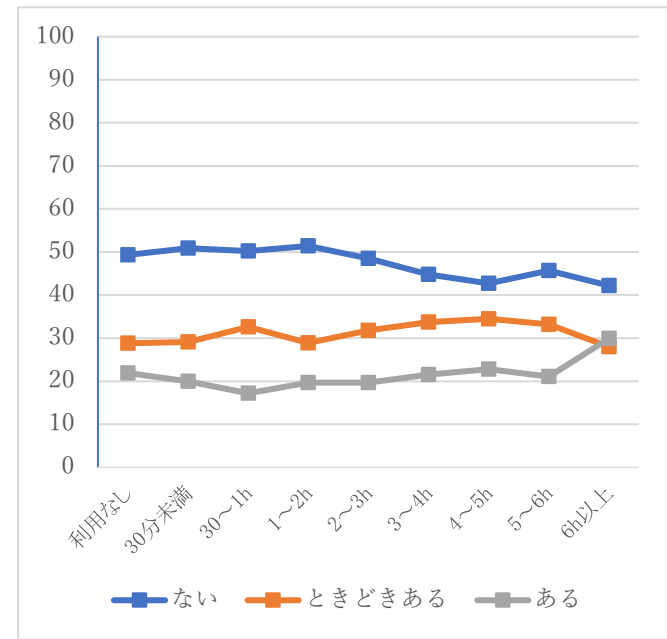


グラフ 3-53

朝、時間通りに起きられない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	200	49.3	117	28.8	89	21.9
30分未満	135	50.9	77	29.1	53	20.0
30～1h	225	50.2	146	32.6	77	17.2
1～2h	627	51.4	353	28.9	241	19.7
2～3h	799	48.5	523	31.8	324	19.7
3～4h	688	44.8	518	33.7	331	21.5
4～5h	416	42.7	336	34.5	222	22.8
5～6h	347	45.7	252	33.2	160	21.1
6h以上	582	42.2	386	28.0	412	29.9
合計	4019	46.5	2708	31.4	1909	22.1

表 3-54

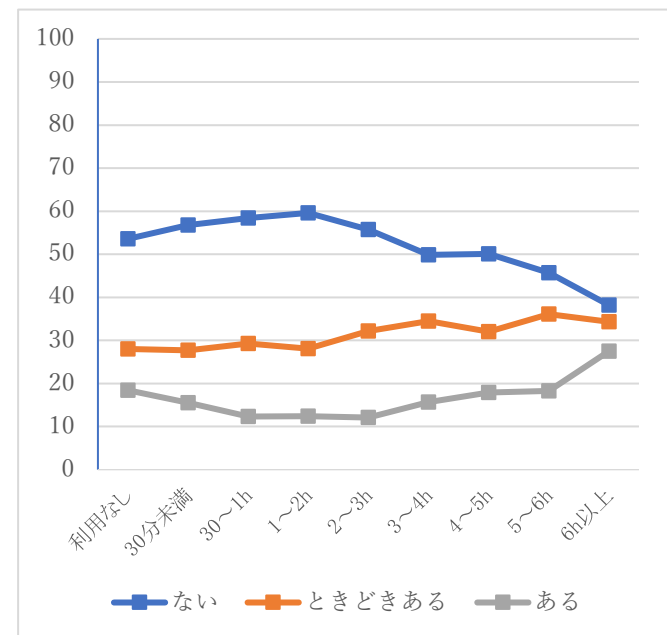


グラフ 3-54

午前中眠くなる

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	218	53.6	114	28.0	75	18.4
30分未満	150	56.8	73	27.7	41	15.5
30～1h	261	58.4	131	29.3	55	12.3
1～2h	728	59.6	343	28.1	151	12.4
2～3h	917	55.7	530	32.2	199	12.1
3～4h	767	49.9	530	34.5	241	15.7
4～5h	487	50.1	311	32.0	174	17.9
5～6h	347	45.7	274	36.1	139	18.3
6h以上	528	38.2	474	34.3	381	27.5
合計	4403	51.0	2780	32.2	1456	16.9

表 3-55



グラフ 3-55



利用時間	食欲がない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	337	83.4	51	12.6	16	4.0
30分未満	224	85.2	22	8.4	17	6.5
30～1h	379	85.0	54	12.1	13	2.9
1～2h	1025	84.0	152	12.5	43	3.5
2～3h	1398	85.0	200	12.2	47	2.9
3～4h	1271	82.7	213	13.9	52	3.4
4～5h	781	80.3	146	15.0	46	4.7
5～6h	622	81.7	116	15.2	23	3.0
6h以上	1029	74.5	259	18.7	94	6.8
合計	7066	81.9	1213	14.1	351	4.1

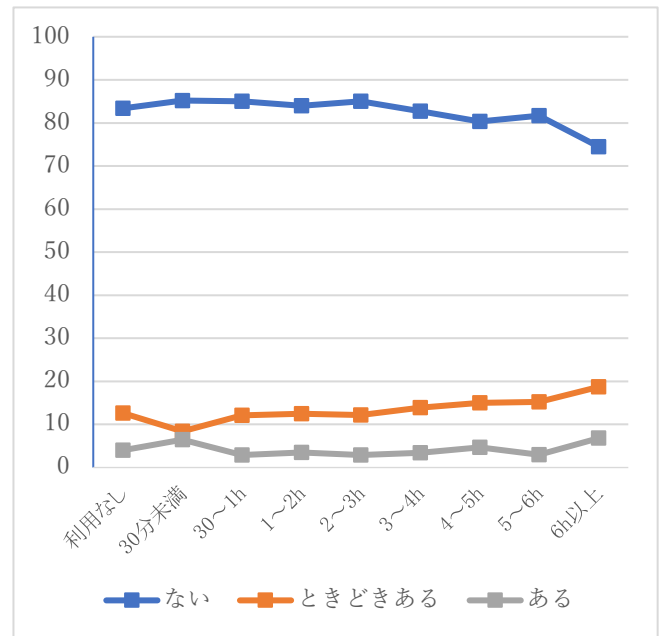
表 3-56

利用時間	すぐ疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	291	71.9	73	18.0	41	10.1
30分未満	176	66.7	63	23.9	25	9.5
30～1h	340	76.4	79	17.8	26	5.8
1～2h	935	76.6	212	17.4	74	6.1
2～3h	1224	74.3	312	18.9	111	6.7
3～4h	1099	71.5	309	20.1	130	8.5
4～5h	657	67.6	219	22.5	96	9.9
5～6h	511	67.0	177	23.2	75	9.8
6h以上	827	59.7	340	24.5	218	15.7
合計	6060	70.1	1784	20.6	796	9.2

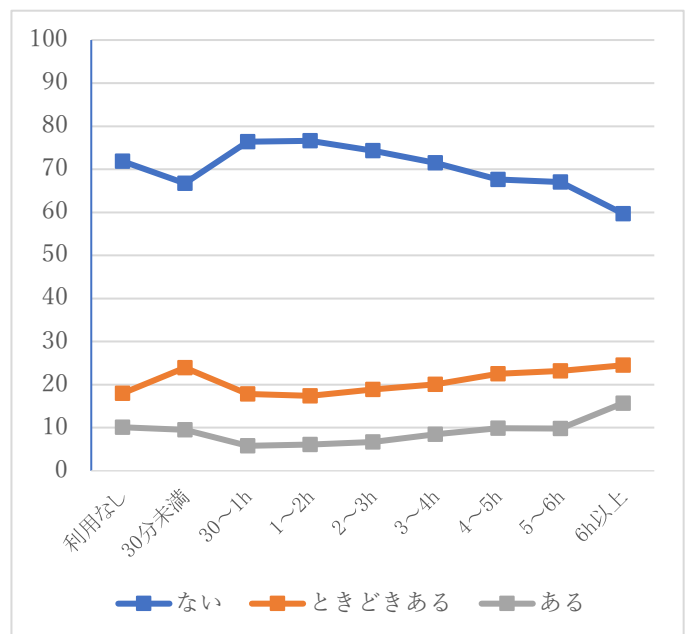
表 3-57

利用時間	体がだるく疲労がたまってる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	258	63.9	86	21.3	60	14.9
30分未満	156	58.9	72	27.2	37	14.0
30～1h	292	65.6	111	24.9	42	9.4
1～2h	786	64.3	326	26.7	110	9.0
2～3h	1009	61.3	456	27.7	182	11.1
3～4h	890	57.8	465	30.2	184	12.0
4～5h	526	54.2	304	31.3	141	14.5
5～6h	419	55.1	247	32.5	95	12.5
6h以上	676	48.9	441	31.9	265	19.2
合計	5012	58.0	2508	29.0	1116	12.9

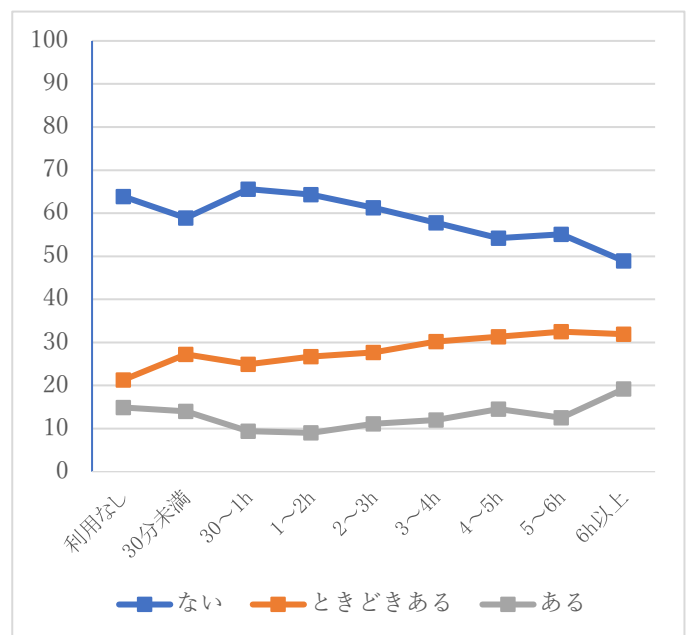
表 3-58



グラフ 3-56



グラフ 3-57

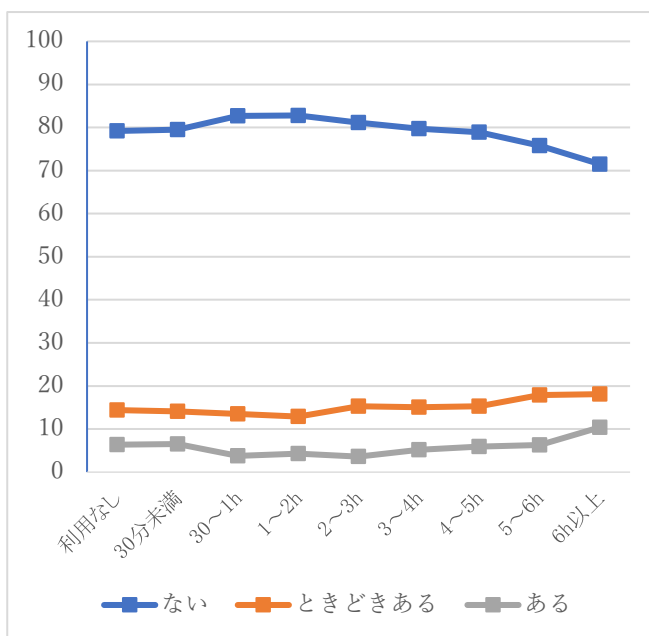


グラフ 3-59

何でもないのにイライラする

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	320	79.2	58	14.4	26	6.4
30分未満	209	79.5	37	14.1	17	6.5
30～1h	369	82.7	60	13.5	17	3.8
1～2h	1011	82.8	158	12.9	52	4.3
2～3h	1333	81.1	252	15.3	59	3.6
3～4h	1223	79.7	232	15.1	80	5.2
4～5h	768	78.9	149	15.3	57	5.9
5～6h	575	75.8	136	17.9	48	6.3
6h以上	988	71.5	250	18.1	144	10.4
合計	6796	78.8	1332	15.4	500	5.8

表 3-59

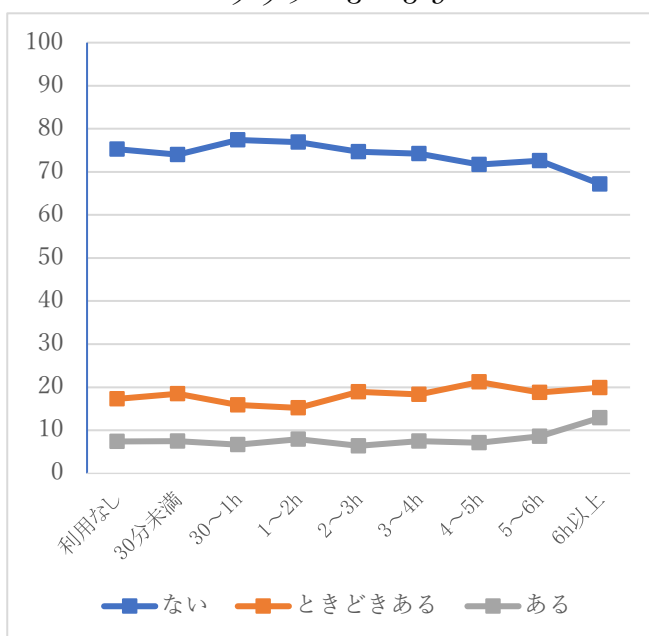


グラフ 3-59

つまづいたり、ぶつかったりする

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	305	75.3	70	17.3	30	7.4
30分未満	196	74.0	49	18.5	20	7.5
30～1h	345	77.4	71	15.9	30	6.7
1～2h	939	76.9	186	15.2	96	7.9
2～3h	1226	74.7	311	18.9	105	6.4
3～4h	1140	74.2	281	18.3	115	7.5
4～5h	698	71.7	206	21.2	69	7.1
5～6h	551	72.6	143	18.8	65	8.6
6h以上	925	67.2	274	19.9	178	12.9
合計	6325	73.3	1591	18.4	708	8.2

表 3-60

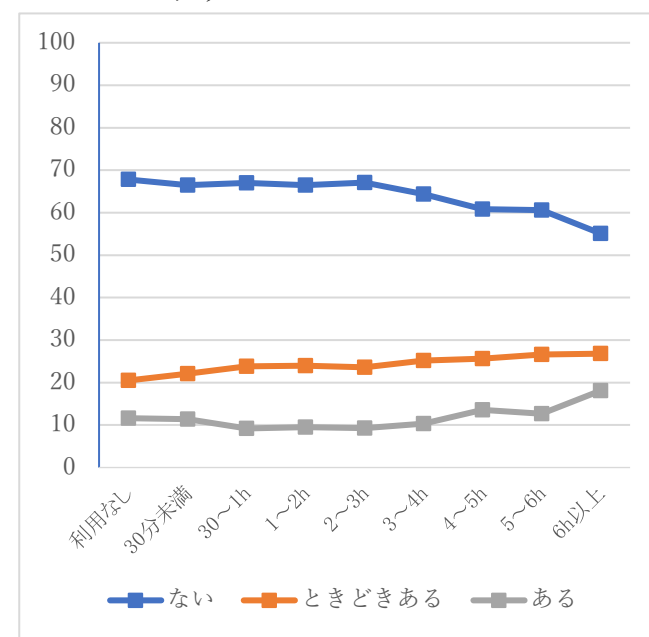


グラフ 3-60

気分が落ち込むことがある

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	274	67.8	83	20.5	47	11.6
30分未満	175	66.5	58	22.1	30	11.4
30～1h	298	67.0	106	23.8	41	9.2
1～2h	812	66.5	293	24.0	116	9.5
2～3h	1103	67.1	388	23.6	153	9.3
3～4h	988	64.4	387	25.2	158	10.3
4～5h	592	60.8	249	25.6	132	13.6
5～6h	462	60.6	203	26.6	97	12.7
6h以上	763	55.1	371	26.8	251	18.1
合計	5467	63.3	2138	24.8	1025	11.9

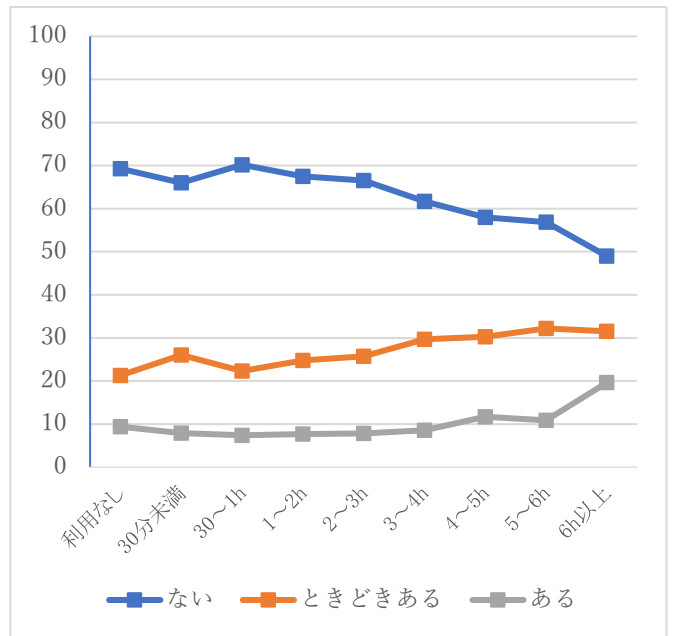
表 3-61



グラフ 3-61

何もやる気がしない						
利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	280	69.3	86	21.3	38	9.4
30分未満	175	66.0	69	26.0	21	7.9
30～1h	311	70.2	99	22.3	33	7.4
1～2h	823	67.5	303	24.8	94	7.7
2～3h	1093	66.5	422	25.7	128	7.8
3～4h	947	61.7	456	29.7	132	8.6
4～5h	561	58.0	293	30.3	113	11.7
5～6h	433	56.9	245	32.2	83	10.9
6h以上	676	49.0	435	31.5	270	19.6
合計	5299	61.5	2408	27.9	912	10.6

表 3-62



グラフ 3-62

(3) — 2 依存判定と健康被害の自覚症状について

依存度	首や肩がこる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3045	52.9	1784	31.0	928	16.1
潜在的	896	42.0	744	34.8	495	23.2
高リスク	127	33.4	113	29.7	140	36.8
合計	4068	49.2	2641	31.9	1563	18.9

表 3-6-3

依存度	頭が痛い					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3351	58.1	1785	31.0	628	10.9
潜在的	1051	49.2	758	35.5	328	15.3
高リスク	134	35.0	160	41.8	89	23.2
合計	4536	54.8	2703	32.6	1045	12.6

表 3-6-4

依存度	お腹が痛い					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3106	53.9	1917	33.3	740	12.8
潜在的	976	45.7	796	37.3	363	17.0
高リスク	136	35.5	135	35.2	112	29.2
合計	4218	50.9	2848	34.4	1215	14.7

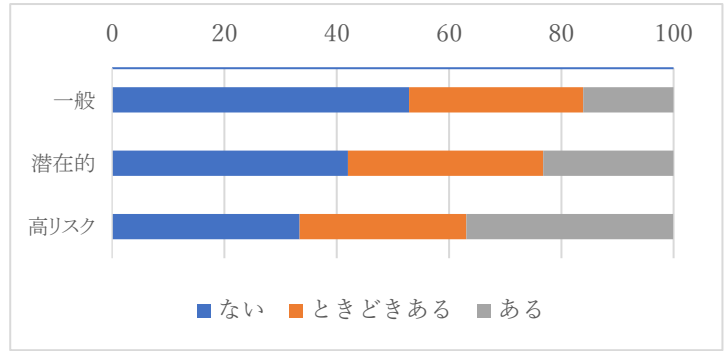
表 3-6-5

依存度	お腹が痛い					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	2998	52.1	2044	35.5	717	12.5
潜在的	715	33.5	908	42.5	514	24.1
高リスク	74	19.3	131	34.2	178	46.5
合計	3787	45.7	3083	37.2	1409	17.0

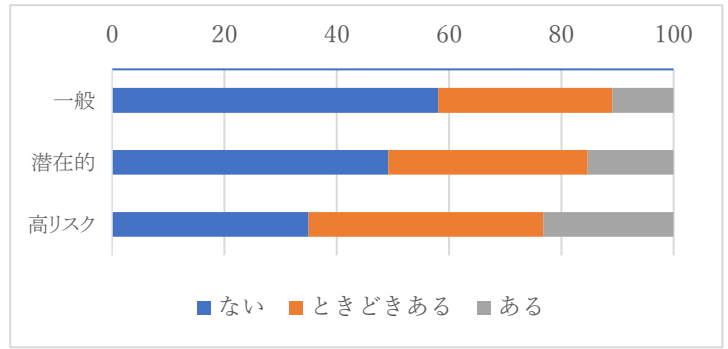
表 3-6-6

依存度	目が悪くなった					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3305	57.4	1381	24.0	1075	18.7
潜在的	937	43.8	515	24.1	685	32.1
高リスク	136	35.8	75	19.7	169	44.5
合計	4378	52.9	1971	23.8	1929	23.3

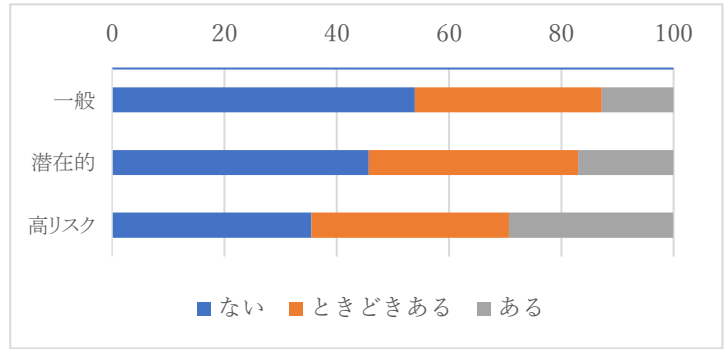
表 3-6-7



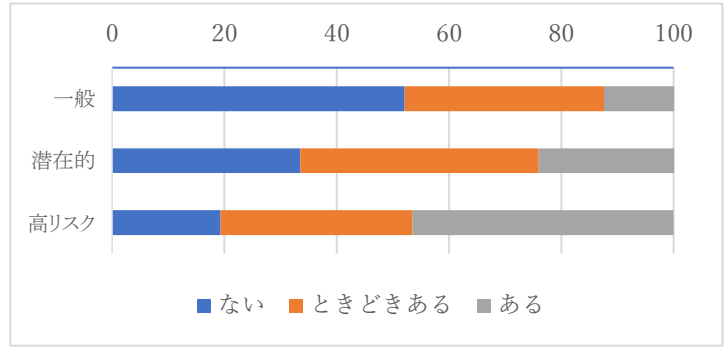
グラフ 3-6-3



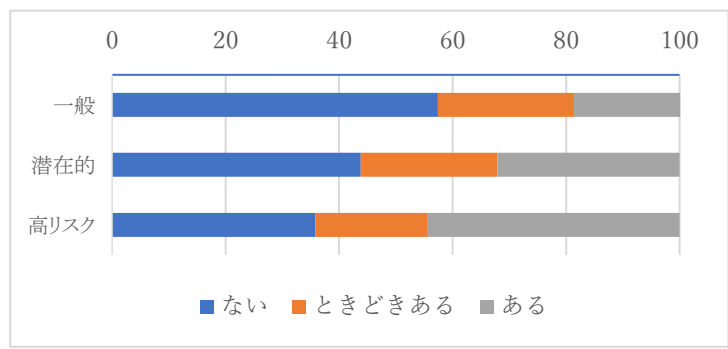
グラフ 3-6-4



グラフ 3-6-5



グラフ 3-6-6

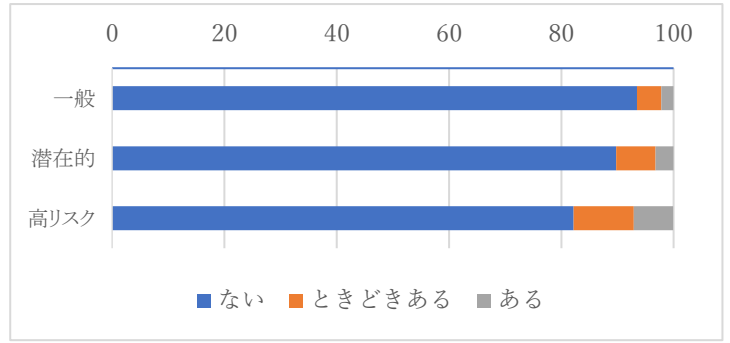


グラフ 3-6-7

黒板は見えるが教科書の字がよく見えない

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	5386	93.5	248	4.3	125	2.2
潜在的	1917	89.8	149	7.0	68	3.2
高リスク	315	82.2	41	10.7	27	7.0
合計	7618	92.0	438	5.3	220	2.7

表 3-68

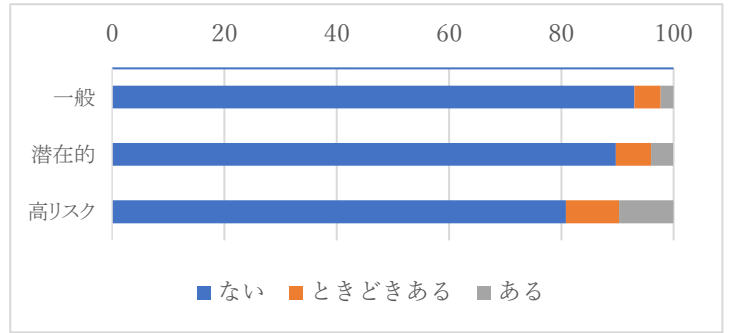


グラフ 3-68

壁の時計などが2つに見えることがある

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	5353	93.0	270	4.7	131	2.3
潜在的	1916	89.7	135	6.3	84	3.9
高リスク	307	80.8	36	9.5	37	9.7
合計	7576	91.6	441	5.3	252	3.0

表 3-69

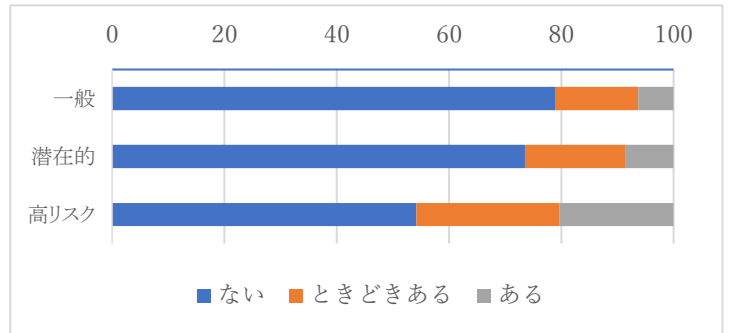


グラフ 3-69

指や手首、うでが痛い

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	4549	79.0	846	14.7	361	6.3
潜在的	1562	73.5	383	18.0	181	8.5
高リスク	207	54.2	97	25.4	78	20.4
合計	6318	76.5	1326	16.0	620	7.5

表 3-70

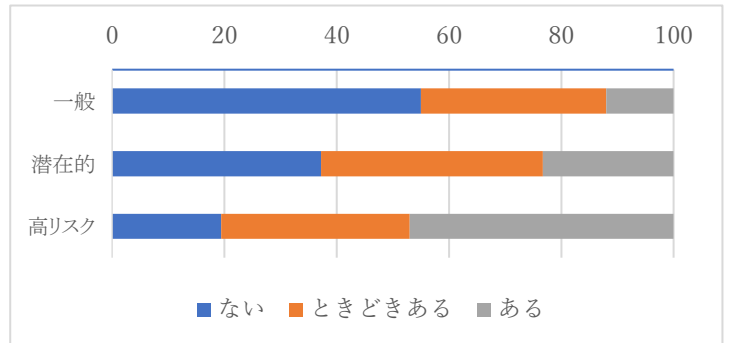


グラフ 3-70

覚えたつもりでもすぐ忘れてしまうことが多い

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3169	55.0	1901	33.0	690	12.0
潜在的	795	37.2	844	39.5	498	23.3
高リスク	74	19.4	128	33.6	179	47.0
合計	4038	48.8	2873	34.7	1367	16.5

表 3-71

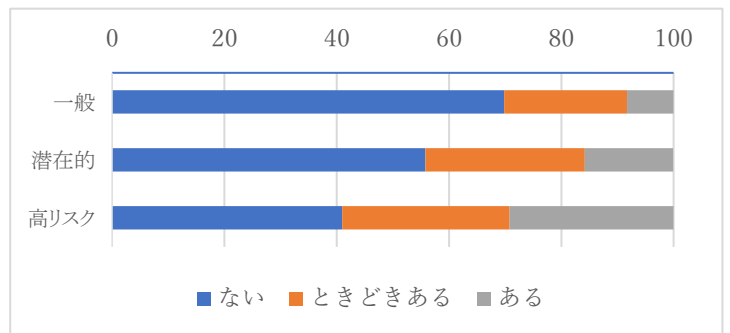


グラフ 3-71

なかなか眠れない

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	4025	69.8	1262	21.9	476	8.3
潜在的	1194	55.8	608	28.4	336	15.7
高リスク	157	41.0	114	29.8	112	29.2
合計	5376	64.9	1984	23.9	924	11.2

表 3-72



グラフ 3-72

朝、時間通りに起きられない							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	3028	52.5	1773	30.7	966	16.8	
潜在的	731	34.2	718	33.6	690	32.3	
高リスク	93	24.5	90	23.7	197	51.8	
合計	3852	46.5	2581	31.1	1853	22.4	

表 3-73

午前中に眠くなる							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	3289	57.0	1768	30.7	711	12.3	
潜在的	864	40.4	768	35.9	506	23.7	
高リスク	96	25.2	112	29.4	173	45.4	
合計	4249	51.3	2648	32.0	1390	16.8	

表 3-74

食欲がない							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	4863	84.4	698	12.1	200	3.5	
潜在的	1667	78.1	378	17.7	89	4.2	
高リスク	244	63.7	92	24.0	47	12.3	
合計	6774	81.8	1168	14.1	336	4.1	

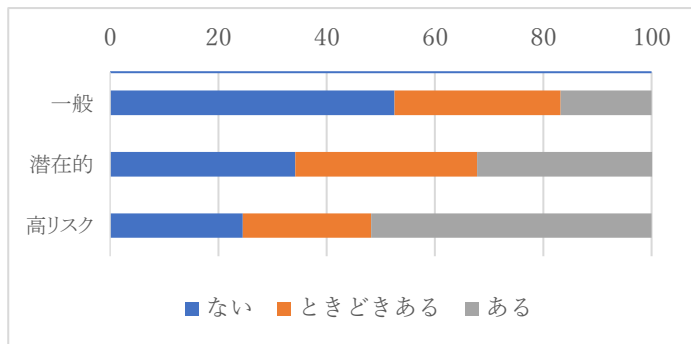
表 3-75

少し運動したり、階段を上ったりするとすぐ疲れる							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	4372	75.8	1014	17.6	380	6.6	
潜在的	1309	61.2	562	26.3	269	12.6	
高リスク	146	38.3	112	29.4	123	32.3	
合計	5827	70.3	1688	20.4	772	9.3	

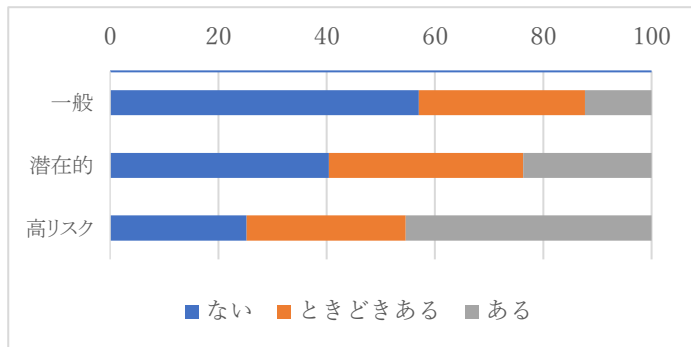
表 3-76

体がだるく、疲労がたまっている							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	3670	63.7	1535	26.6	560	9.7	
潜在的	1026	48.0	746	34.9	366	17.1	
高リスク	103	27.2	137	36.1	139	36.7	
合計	4799	57.9	2418	29.2	1065	12.9	

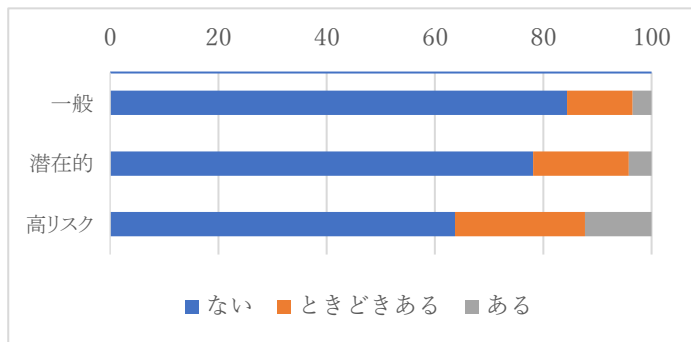
表 3-77



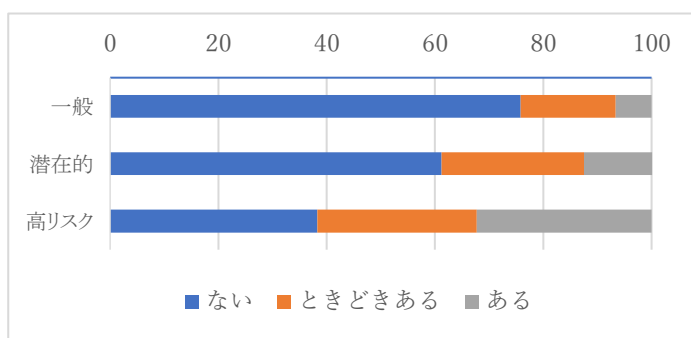
グラフ 3-73



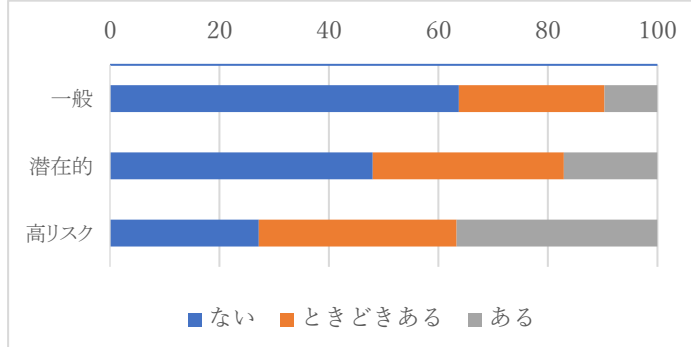
グラフ 3-74



グラフ 3-75



グラフ 3-76



グラフ 3-77

何でもないのでイライラする							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	4802	83.4	738	12.8	215	3.7	
潜在的	1535	71.7	443	20.7	162	7.6	
高リスク	170	44.5	102	26.7	110	28.8	
合計	6507	78.6	1283	15.5	487	5.9	

表 3-78

よくつまづいたり、人や物にぶつかったりする							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	4437	77.1	934	16.2	386	6.7	
潜在的	1447	67.7	477	22.3	213	10.0	
高リスク	186	48.8	107	28.1	88	23.1	
合計	6070	73.4	1518	18.3	687	8.3	

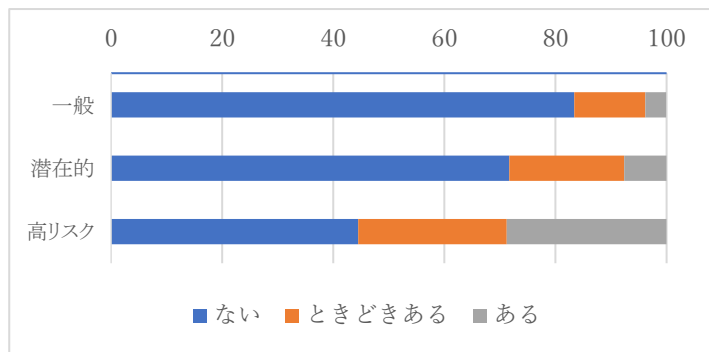
表 3-79

気が沈んだり気が重くなったりすることがある							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	3974	69.0	1286	22.3	498	8.6	
潜在的	1141	53.4	644	30.1	353	16.5	
高リスク	120	31.4	123	32.2	139	36.4	
合計	5235	63.2	2053	24.8	990	12.0	

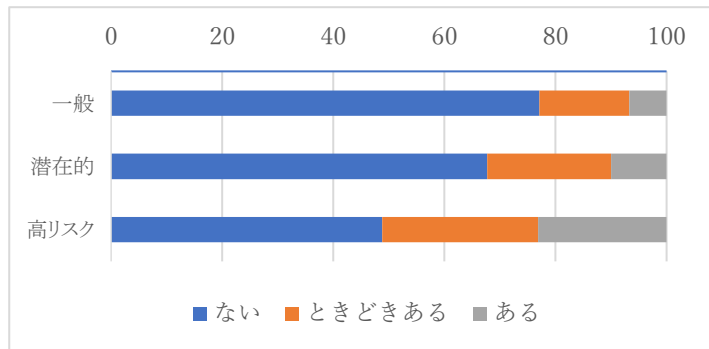
表 3-80

何もやる気がしない							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	3947	68.6	1393	24.2	411	7.1	
潜在的	1025	48.0	790	37.0	321	15.0	
高リスク	102	26.6	137	35.8	144	37.6	
合計	5074	61.4	2320	28.1	876	10.6	

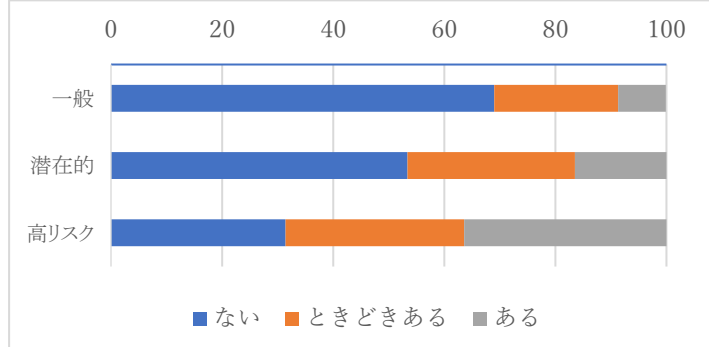
表 3-81



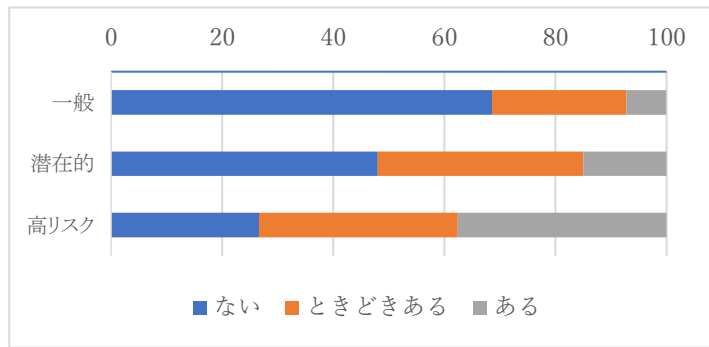
グラフ 3-78



グラフ 3-79



グラフ 3-80



グラフ 3-81

【依存度判定と健康状態の相関係数】

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
判定	0.14	0.12	0.11	0.24	0.17	0.09	0.10	0.12	0.24	0.19
	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	
判定	0.23	0.22	0.12	0.22	0.21	0.23	0.15	0.22	0.26	

表 3-82

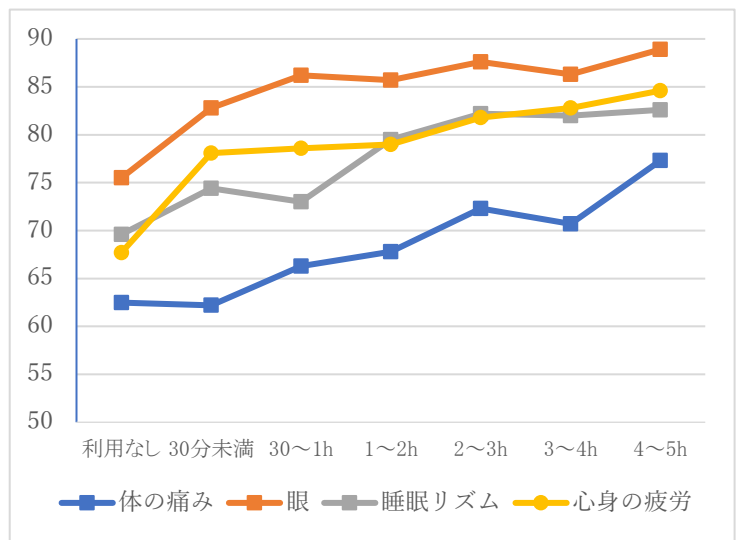
(4) 高校生

(4) - 1 利用時間と健康状態

<平日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	190	62.5	228	75.5	213	69.6	205	67.7
30分未満	178	62.2	236	82.8	215	74.4	225	78.1
30~1h	398	66.3	508	86.2	441	73.0	471	78.6
1~2h	1059	67.8	1321	85.7	1246	79.5	1231	79.0
2~3h	1230	72.3	1474	87.6	1402	82.2	1388	81.8
3~4h	810	70.7	985	86.3	948	82.0	951	82.8
4~5h	1249	77.3	1429	88.9	1335	82.6	1367	84.6
合計	5114	70.9	6181	86.5	5800	80.1	5838	81.0

表 3-83

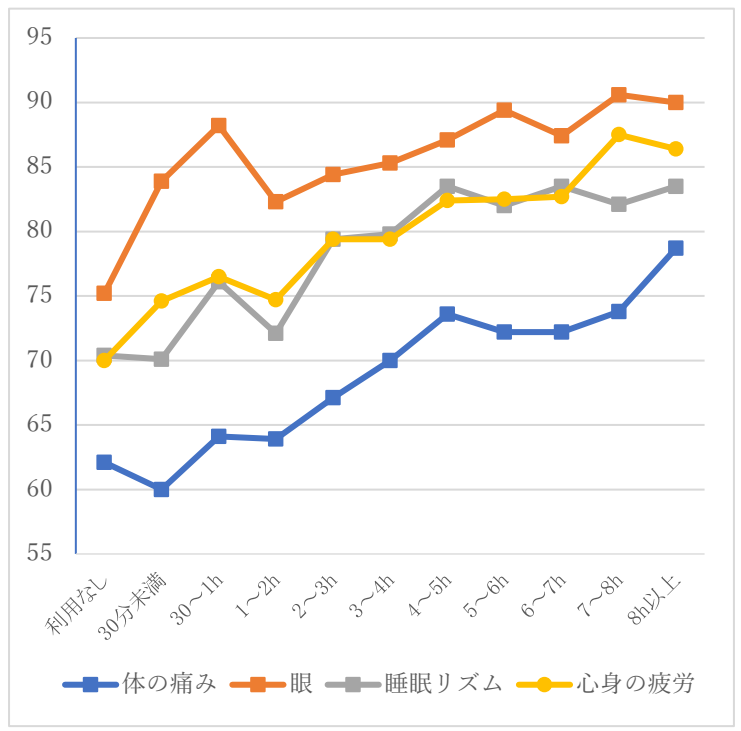


グラフ 3-82

<休日の学習以外の利用時間 × 健康被害の自覚症状>

平日の 利用時間	体の痛み		眼		睡眠リズム		心身の疲労	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	185	62.1	221	75.2	212	70.4	208	70.0
30分未満	105	60.0	146	83.9	124	70.1	132	74.6
30~1h	173	64.1	232	88.2	207	76.1	205	76.5
1~2h	358	63.9	455	82.3	406	72.1	422	74.7
2~3h	599	67.1	744	84.4	712	79.4	707	79.4
3~4h	811	70.0	972	85.3	927	79.8	916	79.4
4~5h	676	73.6	798	87.1	770	83.5	755	82.4
5~6h	656	72.2	805	89.4	745	82.0	746	82.5
6~7h	400	72.2	484	87.4	464	83.5	459	82.7
7~8h	256	73.8	310	90.6	285	82.1	302	87.5
8h以上	907	78.7	1035	90.0	967	83.5	999	86.4
合計	5126	70.9	6202	86.5	5819	80.1	5851	81.0

表 3-84

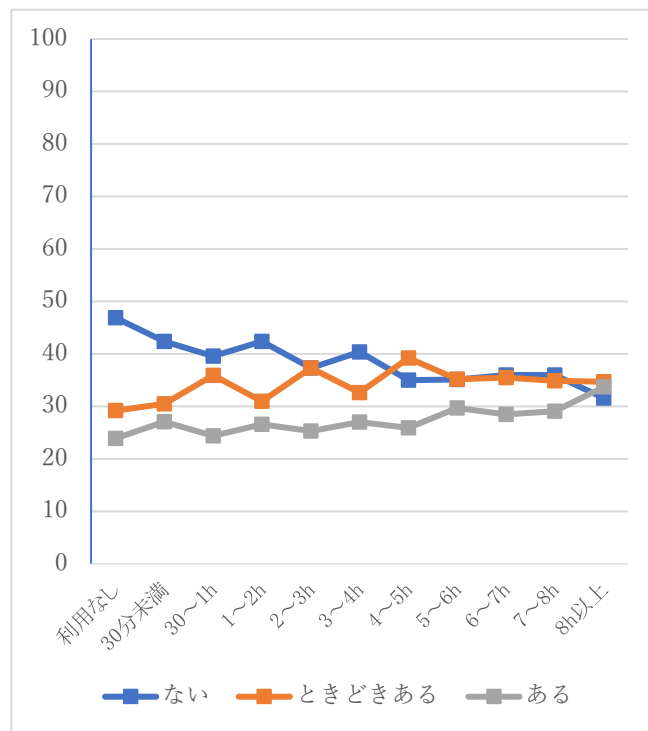


グラフ 3-83



利用時間	首や肩がこる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	143	46.9	89	29.2	73	23.9
30分未満	75	42.4	54	30.5	48	27.1
30～1h	107	39.6	97	35.9	66	24.4
1～2h	241	42.4	176	31.0	151	26.6
2～3h	336	37.3	336	37.3	228	25.3
3～4h	473	40.4	382	32.6	316	27.0
4～5h	326	35.0	365	39.2	241	25.9
5～6h	321	35.1	322	35.2	272	29.7
6～7h	201	36.0	198	35.5	159	28.5
7～8h	126	36.0	122	34.9	102	29.1
8h以上	367	31.6	403	34.7	392	33.7
合計	2717	37.2	2544	34.8	2048	28.0

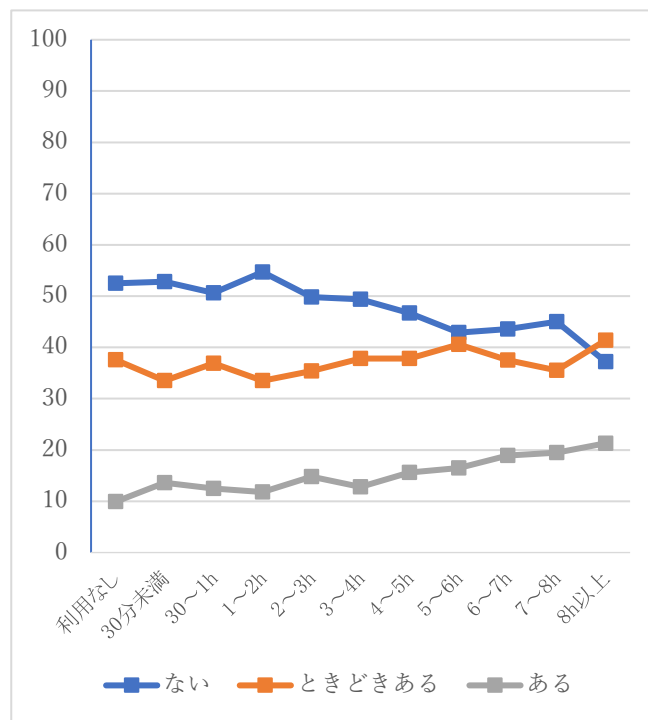
表 3-85



グラフ 3-84

利用時間	頭が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	435	52.5	352	37.6	145	9.9
30分未満	242	52.8	208	33.5	105	13.6
30～1h	578	50.6	442	36.9	150	12.5
1～2h	93	54.7	59	33.5	24	11.8
2～3h	447	49.8	318	35.4	133	14.8
3～4h	433	49.4	482	37.8	248	12.8
4～5h	137	46.7	100	37.8	34	15.6
5～6h	393	42.9	372	40.6	151	16.5
6～7h	310	43.6	190	37.5	67	18.9
7～8h	159	45.0	114	35.5	30	19.5
8h以上	157	37.2	124	41.4	68	21.3
合計	3384	46.3	2762	37.8	1155	15.8

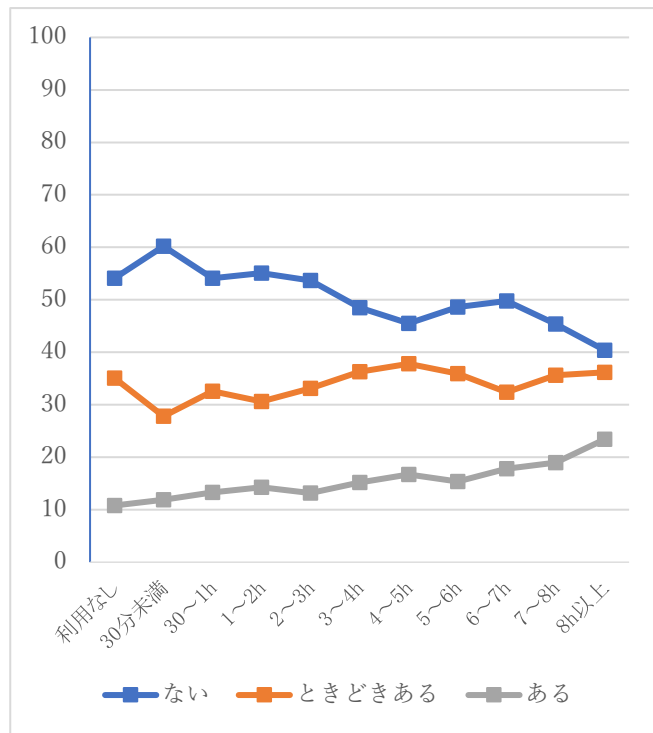
表 3-86



グラフ 3-85

利用時間	お腹が痛くなる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	165	54.1	107	35.1	33	10.8
30分未満	106	60.2	49	27.8	21	11.9
30～1h	146	54.1	88	32.6	36	13.3
1～2h	313	55.1	174	30.6	81	14.3
2～3h	482	53.7	297	33.1	118	13.2
3～4h	568	48.5	425	36.3	178	15.2
4～5h	422	45.5	350	37.8	155	16.7
5～6h	444	48.6	328	35.9	141	15.4
6～7h	277	49.8	180	32.4	99	17.8
7～8h	158	45.4	124	35.6	66	19.0
8h以上	469	40.4	420	36.2	272	23.4
合計	3550	48.7	2543	34.9	1200	16.5

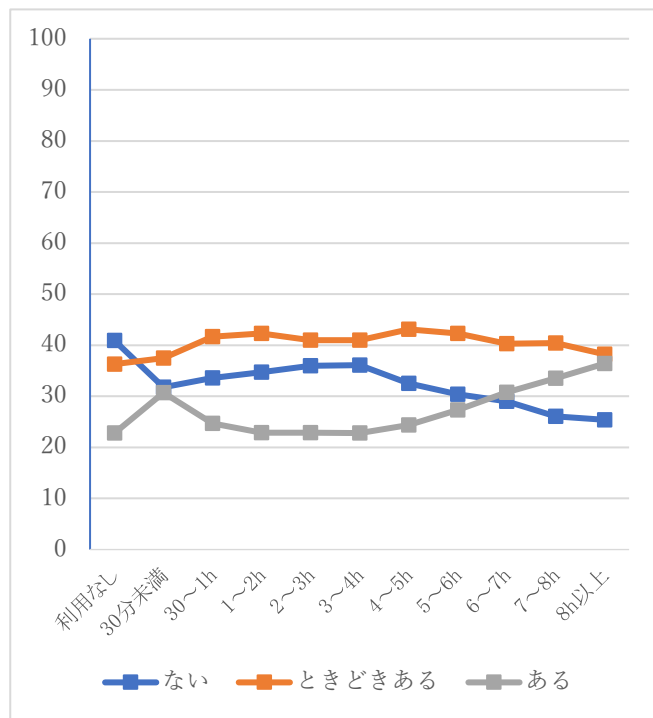
表 3-87



グラフ 3-86

利用時間	目が疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	124	40.9	110	36.3	69	22.8
30分未満	56	31.8	66	37.5	54	30.7
30～1h	91	33.6	113	41.7	67	24.7
1～2h	197	34.7	240	42.3	130	22.9
2～3h	324	36.0	369	41.0	206	22.9
3～4h	424	36.1	481	41.0	268	22.8
4～5h	302	32.5	400	43.1	227	24.4
5～6h	278	30.4	386	42.3	249	27.3
6～7h	161	29.0	224	40.3	171	30.8
7～8h	91	26.1	141	40.4	117	33.5
8h以上	295	25.4	444	38.2	423	36.4
合計	2343	32.3	2975	40.7	1981	27.1

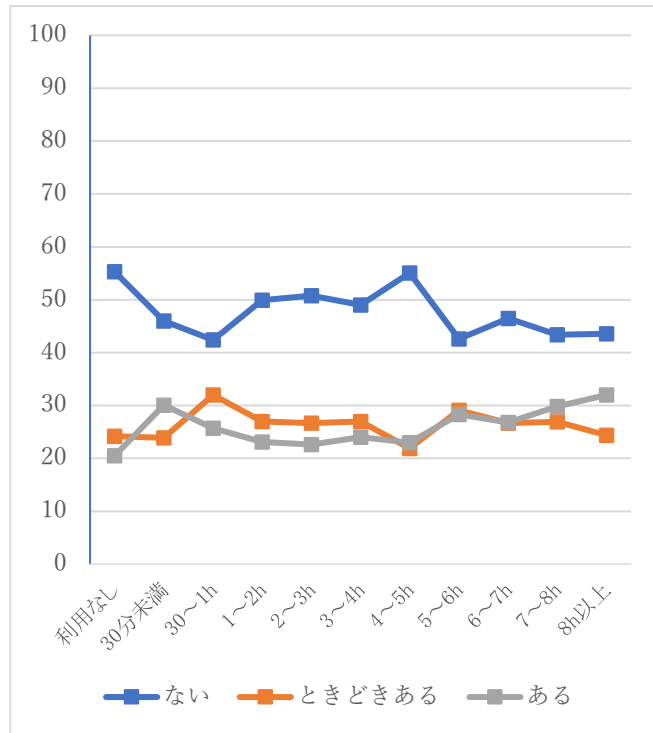
表 3-88



グラフ 3-87

利用時間	目が悪くなった					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	167	55.3	73	24.2	62	20.5
30分未満	81	46.0	42	23.9	53	30.1
30～1h	114	42.4	86	32.0	69	25.7
1～2h	283	49.9	153	27.0	131	23.1
2～3h	457	50.8	240	26.7	203	22.6
3～4h	571	49.0	314	27.0	280	24.0
4～5h	513	55.1	204	21.9	214	23.0
5～6h	390	42.6	266	29.1	259	28.3
6～7h	260	46.5	149	26.7	150	26.8
7～8h	150	43.4	93	26.9	103	29.8
8h以上	507	43.6	283	24.4	372	32.0
合計	3493	47.9	1903	26.1	1897	26.0

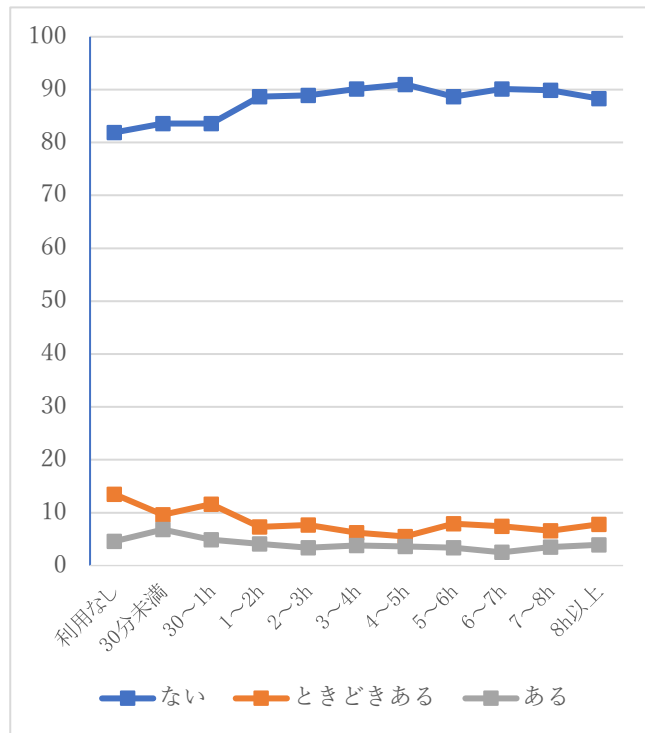
表 3-89



グラフ 3-88

利用時間	黒板は見えるが、教科書見えない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	249	81.9	41	13.5	14	4.6
30分未満	148	83.6	17	9.6	12	6.8
30～1h	224	83.6	31	11.6	13	4.9
1～2h	501	88.7	41	7.3	23	4.1
2～3h	800	88.9	69	7.7	31	3.4
3～4h	1052	90.1	72	6.2	44	3.8
4～5h	845	91.0	51	5.5	33	3.6
5～6h	809	88.7	72	7.9	31	3.4
6～7h	501	90.1	41	7.4	14	2.5
7～8h	312	89.9	23	6.6	12	3.5
8h以上	1028	88.3	91	7.8	45	3.9
合計	6470	88.7	549	7.5	272	3.7

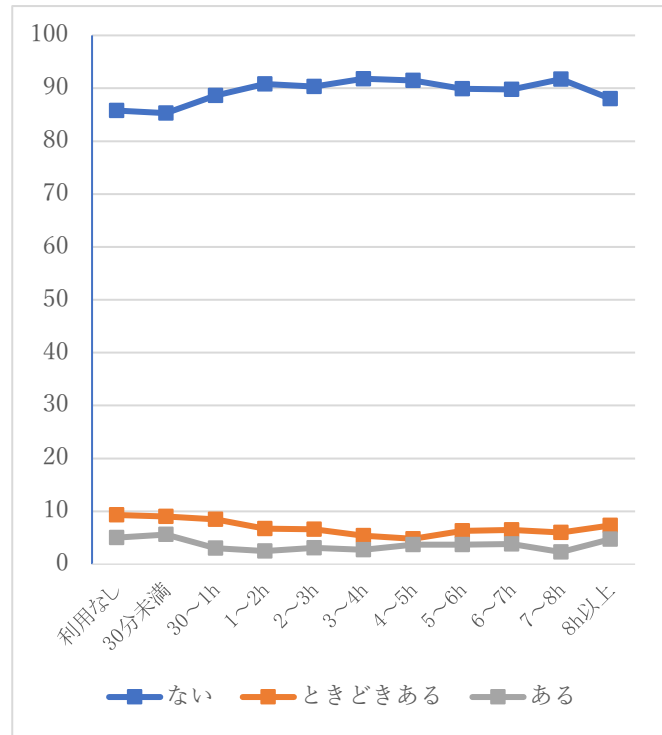
表 3-90



グラフ 3-89

利用時間	壁の時計などが2つに見えることがある					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	259	85.8	28	9.3	15	5.0
30分未満	151	85.3	16	9.0	10	5.6
30～1h	240	88.6	23	8.5	8	3.0
1～2h	511	90.8	38	6.7	14	2.5
2～3h	809	90.3	59	6.6	28	3.1
3～4h	1069	91.8	63	5.4	32	2.7
4～5h	849	91.5	45	4.8	34	3.7
5～6h	823	89.9	58	6.3	34	3.7
6～7h	500	89.8	36	6.5	21	3.8
7～8h	320	91.7	21	6.0	8	2.3
8h以上	1022	88.0	85	7.3	55	4.7
合計	6554	90.0	472	6.5	259	3.6

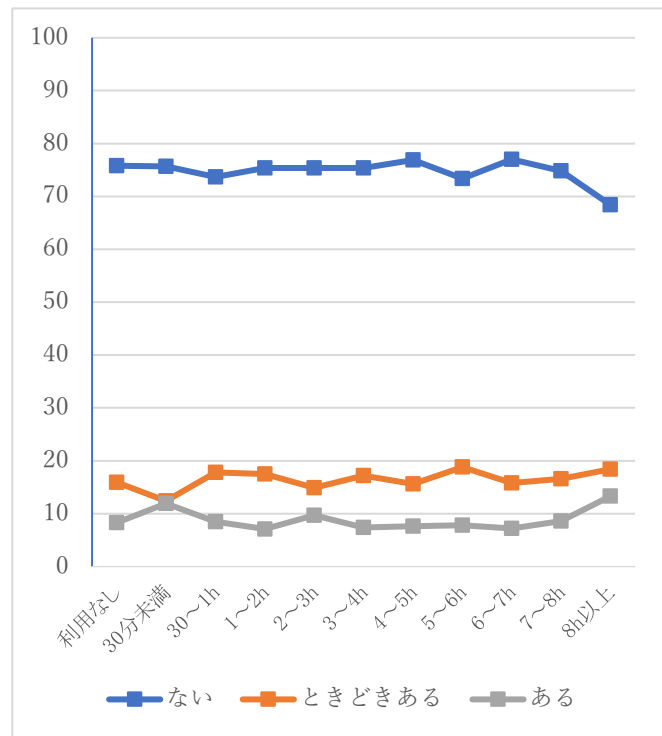
表 3-91



グラフ 3-90

利用時間	指や手首、うでが痛い					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	229	75.8	48	15.9	25	8.3
30分未満	134	75.7	22	12.4	21	11.9
30～1h	199	73.7	48	17.8	23	8.5
1～2h	426	75.4	99	17.5	40	7.1
2～3h	678	75.4	134	14.9	87	9.7
3～4h	878	75.4	200	17.2	86	7.4
4～5h	712	76.9	144	15.6	70	7.6
5～6h	669	73.4	171	18.8	71	7.8
6～7h	429	77.0	88	15.8	40	7.2
7～8h	261	74.8	58	16.6	30	8.6
8h以上	793	68.4	213	18.4	154	13.3
合計	5408	74.3	1225	16.8	648	8.9

表 3-92

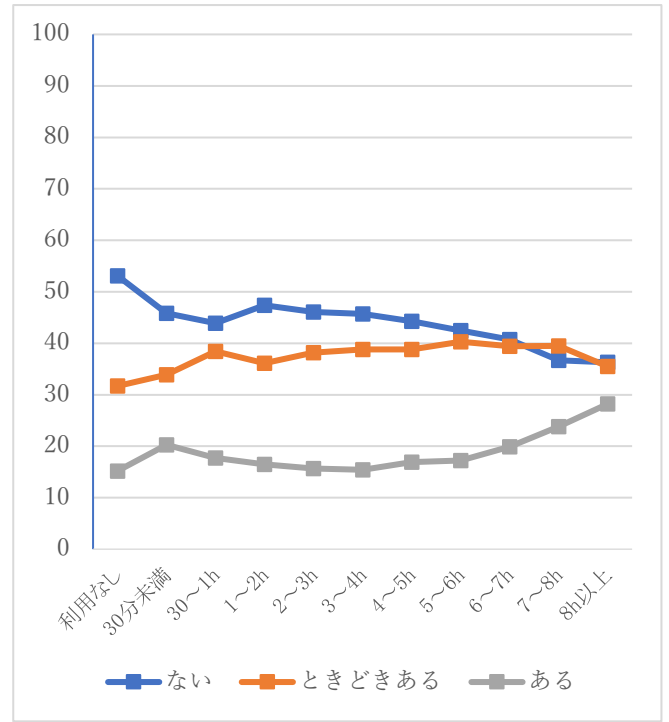


グラフ 3-91

覚えたつもりでもすぐ忘れてしまうことが多い

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	161	53.1	96	31.7	46	15.2
30分未満	81	45.8	60	33.9	36	20.3
30～1h	119	43.9	104	38.4	48	17.7
1～2h	269	47.4	205	36.1	94	16.5
2～3h	414	46.1	343	38.2	141	15.7
3～4h	537	45.7	456	38.8	181	15.4
4～5h	412	44.3	361	38.8	157	16.9
5～6h	389	42.5	369	40.3	157	17.2
6～7h	227	40.7	220	39.4	111	19.9
7～8h	128	36.7	138	39.5	83	23.8
8h以上	422	36.3	412	35.5	328	28.2
合計	3159	43.2	2765	37.8	1382	18.9

表 3-93

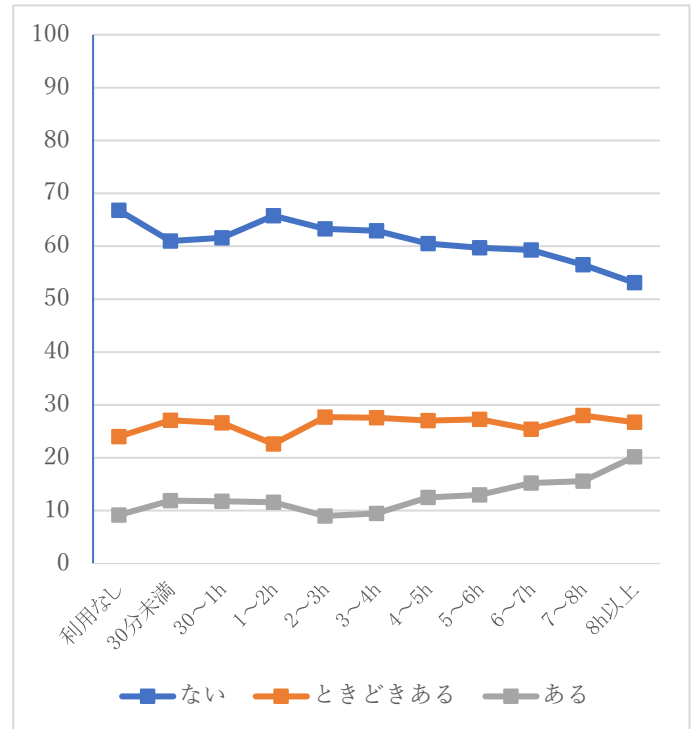


グラフ 3-92

なかなか眠れない

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	203	66.8	73	24.0	28	9.2
30分未満	108	61.0	48	27.1	21	11.9
30～1h	167	61.6	72	26.6	32	11.8
1～2h	373	65.8	128	22.6	66	11.6
2～3h	568	63.3	249	27.7	81	9.0
3～4h	736	62.9	323	27.6	111	9.5
4～5h	561	60.5	251	27.0	116	12.5
5～6h	545	59.7	249	27.3	119	13.0
6～7h	331	59.3	142	25.4	85	15.2
7～8h	196	56.5	97	28.0	54	15.6
8h以上	617	53.1	310	26.7	234	20.2
合計	4405	60.4	1943	26.6	947	13.0

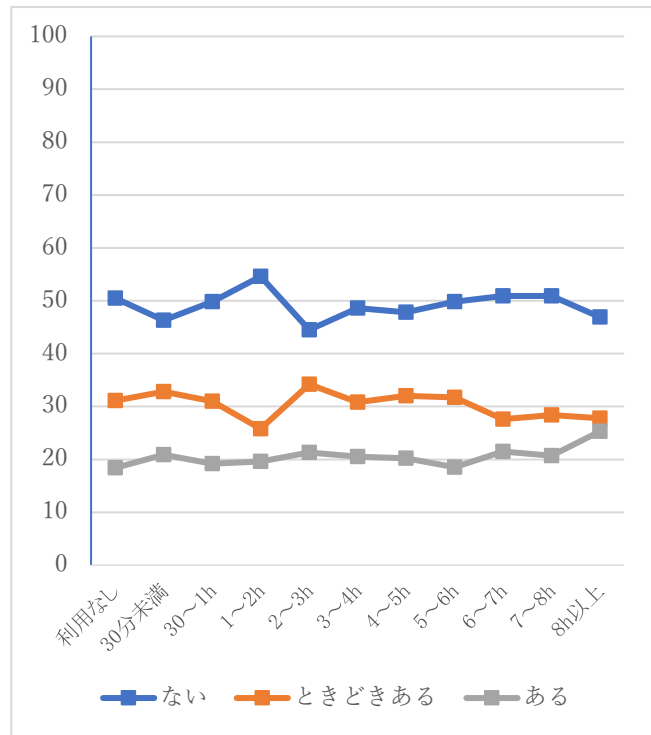
表 3-94



グラフ 3-93

利用時間	朝、時間通りに起きられない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	154	50.5	95	31.1	56	18.4
30分未満	82	46.3	58	32.8	37	20.9
30～1h	135	49.8	84	31.0	52	19.2
1～2h	309	54.6	146	25.8	111	19.6
2～3h	401	44.5	308	34.2	192	21.3
3～4h	568	48.6	360	30.8	240	20.5
4～5h	444	47.8	297	32.0	187	20.2
5～6h	455	49.8	289	31.7	169	18.5
6～7h	284	50.9	154	27.6	120	21.5
7～8h	177	50.9	99	28.4	72	20.7
8h以上	546	46.9	324	27.8	294	25.3
合計	3555	48.7	2214	30.3	1531	21.0

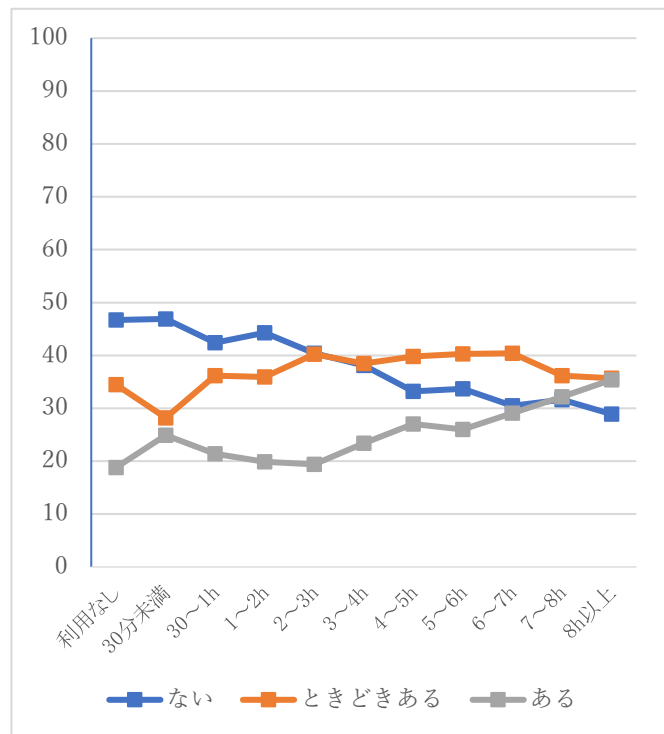
表 3-95



グラフ 3-94

利用時間	午前中に眠くなることがある					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	142	46.7	105	34.5	57	18.8
30分未満	83	46.9	50	28.2	44	24.9
30～1h	115	42.4	98	36.2	58	21.4
1～2h	252	44.3	204	35.9	113	19.9
2～3h	364	40.4	362	40.2	175	19.4
3～4h	447	38.1	452	38.5	274	23.4
4～5h	309	33.2	370	39.8	251	27.0
5～6h	309	33.7	370	40.3	238	26.0
6～7h	170	30.5	225	40.4	162	29.1
7～8h	110	31.6	126	36.2	112	32.2
8h以上	336	28.9	415	35.7	411	35.4
合計	2637	36.1	2778	38.0	1895	25.9

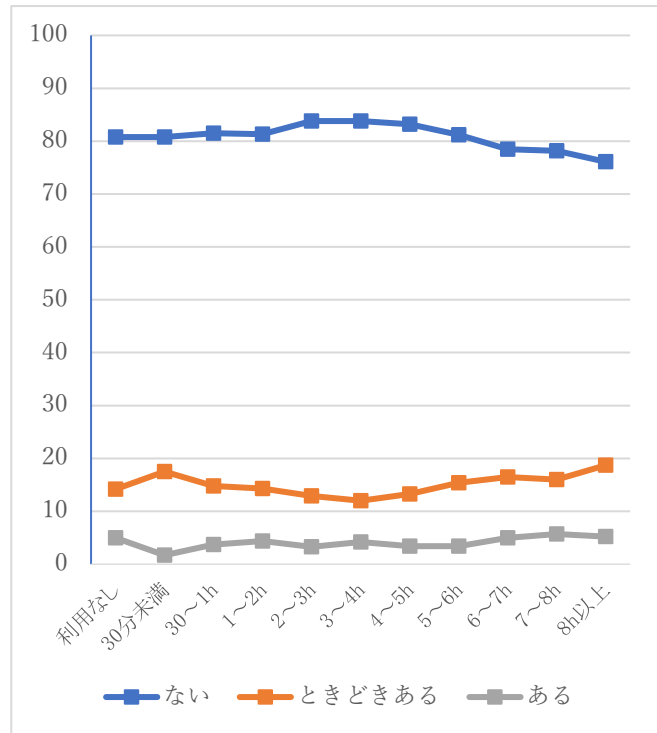
表 3-96



グラフ 3-95

利用時間	食欲がない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	244	80.8	43	14.2	15	5.0
30分未満	143	80.8	31	17.5	3	1.7
30～1h	221	81.5	40	14.8	10	3.7
1～2h	462	81.3	81	14.3	25	4.4
2～3h	754	83.8	116	12.9	30	3.3
3～4h	979	83.8	140	12.0	49	4.2
4～5h	774	83.2	124	13.3	32	3.4
5～6h	742	81.2	141	15.4	31	3.4
6～7h	437	78.5	92	16.5	28	5.0
7～8h	273	78.2	56	16.0	20	5.7
8h以上	887	76.1	218	18.7	60	5.2
合計	5917	81.0	1082	14.8	303	4.1

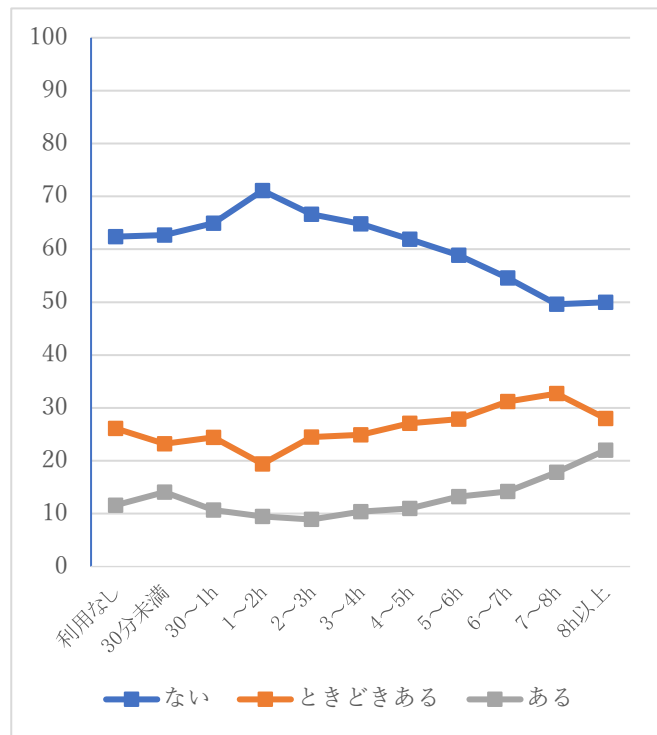
表 3-97



グラフ 3-96

利用時間	少し運動したり、階段を上がったたりするとすぐ疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	189	62.4	79	26.1	35	11.6
30分未満	111	62.7	41	23.2	25	14.1
30～1h	176	64.9	66	24.4	29	10.7
1～2h	404	71.1	110	19.4	54	9.5
2～3h	599	66.6	220	24.5	80	8.9
3～4h	756	64.8	290	24.9	121	10.4
4～5h	574	61.9	251	27.1	102	11.0
5～6h	538	58.9	255	27.9	121	13.2
6～7h	304	54.6	174	31.2	79	14.2
7～8h	173	49.6	114	32.7	62	17.8
8h以上	581	50.0	326	28.0	256	22.0
合計	4406	60.4	1926	26.4	964	13.2

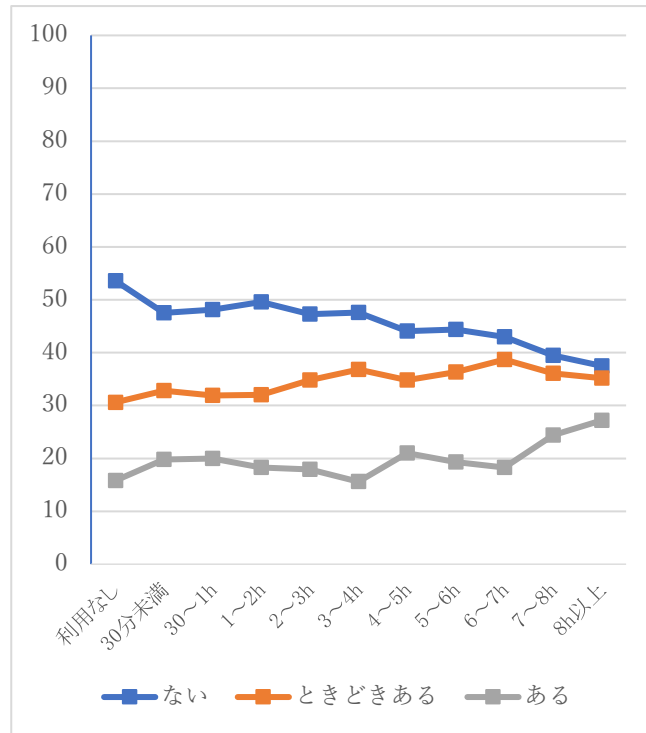
表 3-98



グラフ 3-97

利用時間	体がだるく、疲労がたまっている					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	163	53.6	93	30.6	48	15.8
30分未満	84	47.5	58	32.8	35	19.8
30～1h	130	48.1	86	31.9	54	20.0
1～2h	282	49.6	182	32.0	104	18.3
2～3h	427	47.3	314	34.8	162	17.9
3～4h	557	47.6	430	36.8	182	15.6
4～5h	409	44.1	323	34.8	195	21.0
5～6h	406	44.4	332	36.3	177	19.3
6～7h	240	43.0	216	38.7	102	18.3
7～8h	138	39.5	126	36.1	85	24.4
8h以上	437	37.5	410	35.2	317	27.2
合計	3273	44.8	2571	35.2	1461	20.0

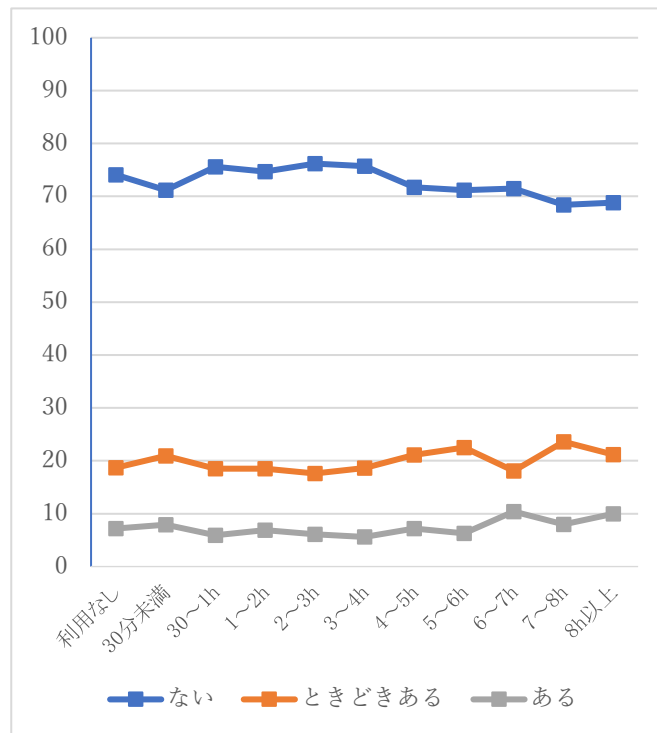
表 3-99



グラフ 3-98

利用時間	何でもないのでイライラする					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	226	74.1	57	18.7	22	7.2
30分未満	126	71.2	37	20.9	14	7.9
30～1h	204	75.6	50	18.5	16	5.9
1～2h	425	74.7	105	18.5	39	6.9
2～3h	683	76.2	158	17.6	55	6.1
3～4h	885	75.7	218	18.6	66	5.6
4～5h	664	71.7	195	21.1	67	7.2
5～6h	649	71.2	205	22.5	57	6.3
6～7h	398	71.5	101	18.1	58	10.4
7～8h	238	68.4	82	23.6	28	8.0
8h以上	801	68.8	247	21.2	116	10.0
合計	5300	72.7	1455	20.0	538	7.4

表 3-100



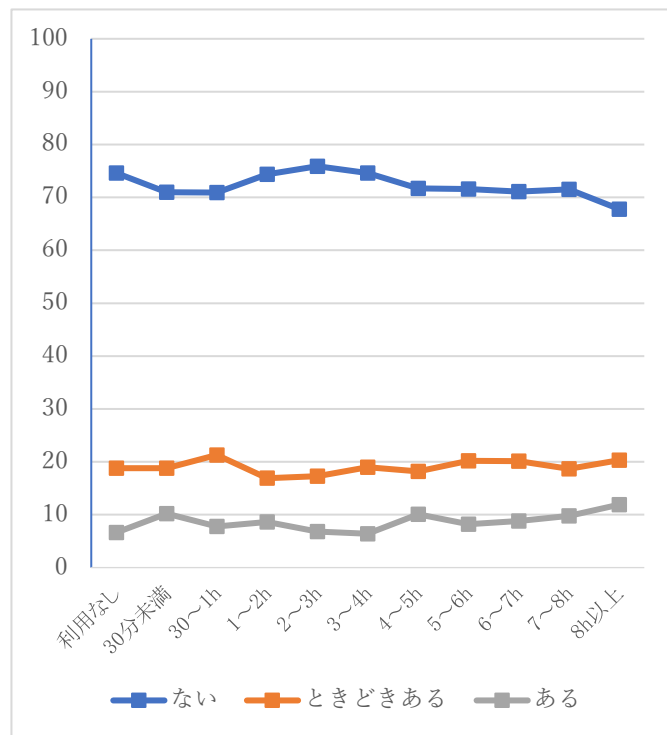
グラフ 3-99



よくつまずいたり、人や物にぶつかったりする

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	226	74.6	57	18.8	20	6.6
30分未満	125	71.0	33	18.8	18	10.2
30～1h	190	70.9	57	21.3	21	7.8
1～2h	422	74.4	96	16.9	49	8.6
2～3h	680	75.9	155	17.3	61	6.8
3～4h	866	74.6	221	19.0	74	6.4
4～5h	661	71.7	168	18.2	93	10.1
5～6h	654	71.6	184	20.2	75	8.2
6～7h	397	71.1	112	20.1	49	8.8
7～8h	248	71.5	65	18.7	34	9.8
8h以上	788	67.8	236	20.3	138	11.9
合計	5258	72.3	1384	19.0	632	8.7

表 3-101

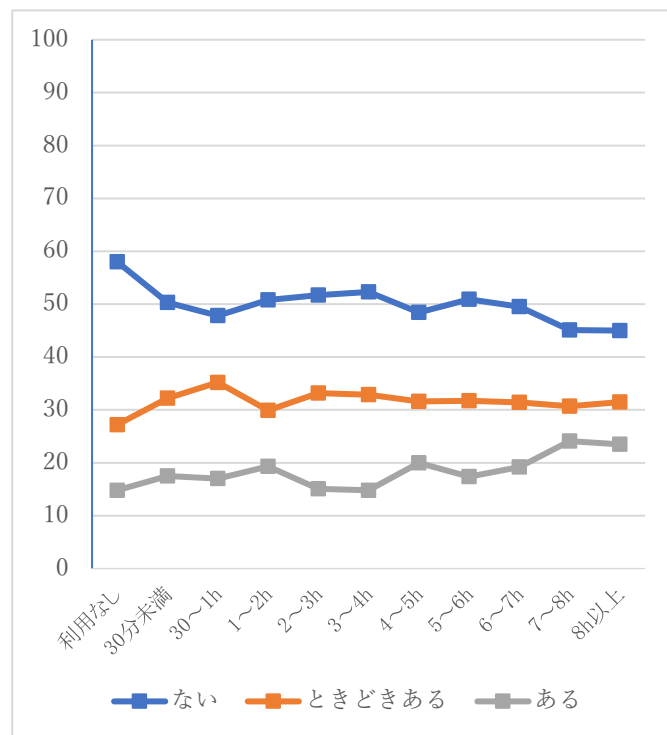


グラフ 3-100

気が沈んだり、気が重くなったりすることがある

利用時間	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	177	58.0	83	27.2	45	14.8
30分未満	89	50.3	57	32.2	31	17.5
30～1h	129	47.8	95	35.2	46	17.0
1～2h	290	50.8	171	29.9	110	19.3
2～3h	464	51.7	298	33.2	136	15.1
3～4h	612	52.3	385	32.9	173	14.8
4～5h	449	48.4	293	31.6	185	20.0
5～6h	465	50.9	289	31.7	159	17.4
6～7h	276	49.5	175	31.4	107	19.2
7～8h	157	45.1	107	30.7	84	24.1
8h以上	524	45.0	367	31.5	274	23.5
合計	3632	49.7	2321	31.8	1350	18.5

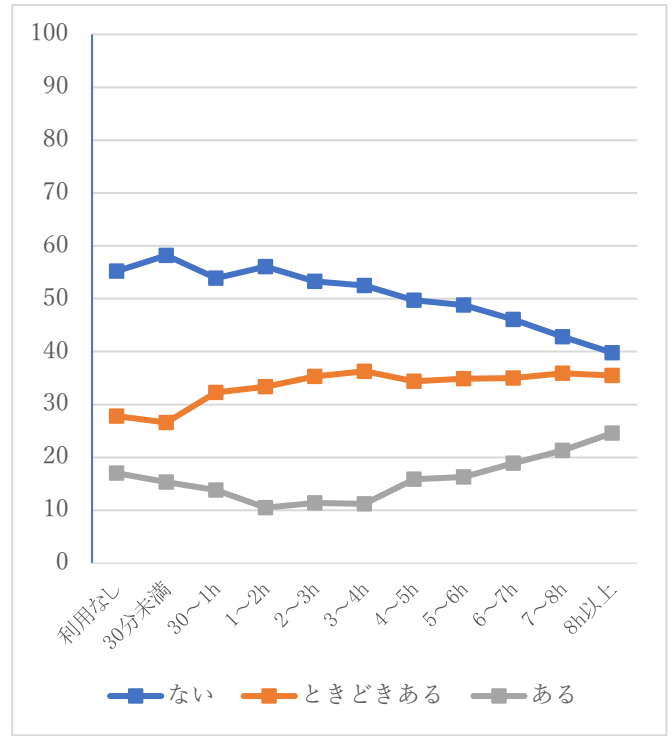
表 3-102



グラフ 3-101

利用時間	何もやる気がしない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	169	55.2	85	27.8	52	17.0
30分未満	103	58.2	47	26.6	27	15.3
30～1h	145	53.9	87	32.3	37	13.8
1～2h	319	56.1	190	33.4	60	10.5
2～3h	480	53.3	318	35.3	103	11.4
3～4h	614	52.5	425	36.3	131	11.2
4～5h	461	49.7	319	34.4	147	15.9
5～6h	446	48.8	319	34.9	149	16.3
6～7h	257	46.1	195	35.0	105	18.9
7～8h	149	42.8	125	35.9	74	21.3
8h以上	463	39.8	413	35.5	286	24.6
合計	3606	49.4	2524	34.6	1171	16.0

表 3-103



グラフ 3-102

(4) - 2 高校生 依存判定と健康被害の自覚症状について

依存度	首や肩がこる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	1907	40.8	1623	34.8	1139	24.4
潜在的	671	31.6	766	36.0	688	32.4
高リスク	99	24.8	109	27.3	191	47.9
合計	2677	37.2	2498	34.7	2018	28.1

表 3-104

依存度	頭が痛い					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	2313	49.6	1712	36.7	638	13.7
潜在的	881	41.4	858	40.3	388	18.2
高リスク	142	35.8	138	34.8	117	29.5
合計	3336	46.4	2708	37.7	1143	15.9

表 3-105

依存度	お腹が痛い					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	2394	51.4	1574	33.8	690	14.8
潜在的	929	43.7	797	37.5	401	18.9
高リスク	150	37.7	145	36.4	103	25.9
合計	3473	48.4	2516	35.0	1194	16.6

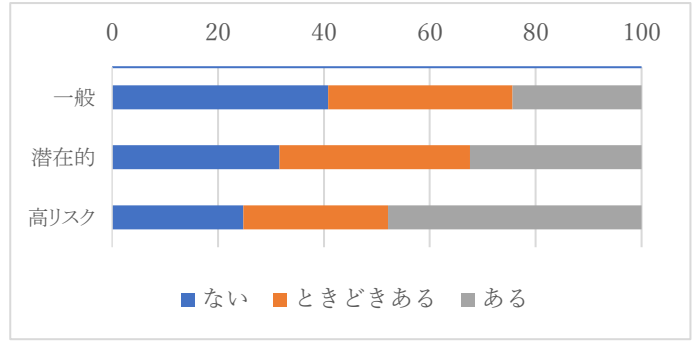
表 3-106

依存度	目が疲れる					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	1730	37.1	1962	42.1	969	20.8
潜在的	514	24.2	849	40.0	758	35.7
高リスク	68	17.0	116	28.9	217	54.1
合計	2312	32.2	2927	40.7	1944	27.1

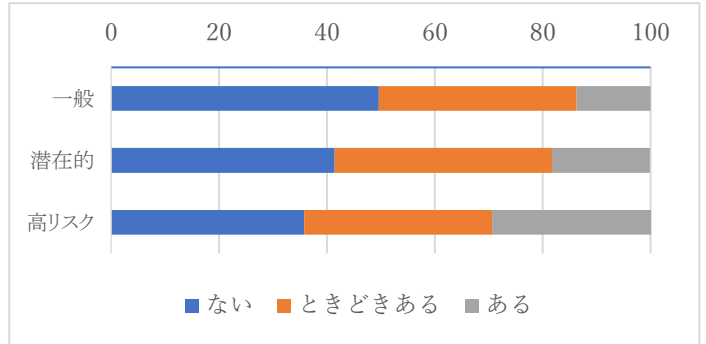
表 3-107

依存度	目が悪くなった					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	2489	53.4	1209	26.0	959	20.6
潜在的	840	39.5	566	26.6	718	33.8
高リスク	134	33.7	75	18.8	189	47.5
合計	3463	48.2	1850	25.8	1866	26.0

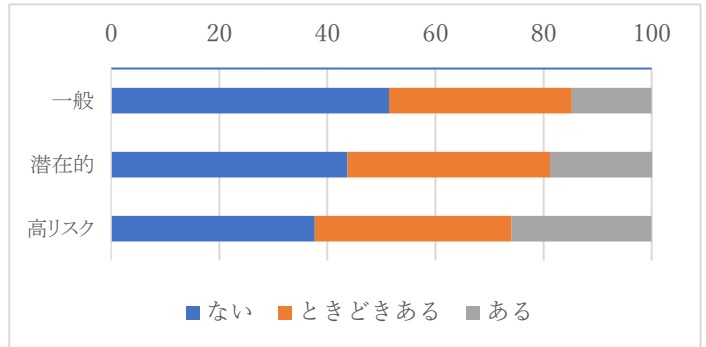
表 3-108



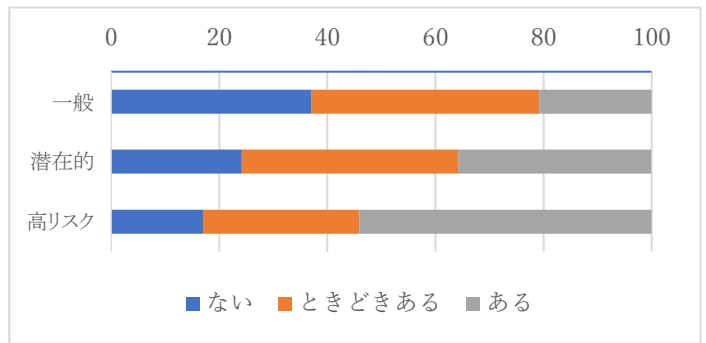
グラフ 3-103



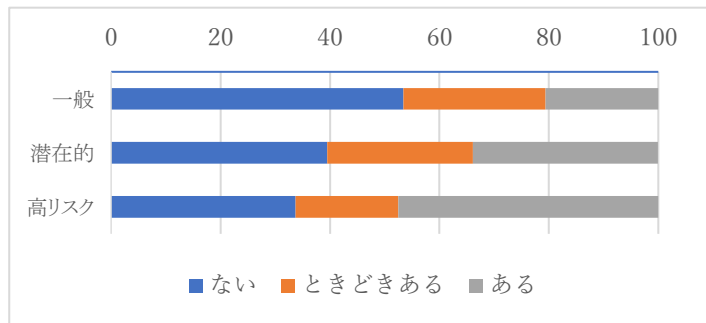
グラフ 3-104



グラフ 3-105



グラフ 3-106



グラフ 3-107

黒板は見えるが教科書の字がよく見えない

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	4196	90.1	321	6.9	142	3.0
潜在的	1845	86.9	186	8.8	91	4.3
高リスク	328	82.2	34	8.5	37	9.3
合計	6369	88.7	541	7.5	270	3.8

表 3-109

壁の時計などが2つに見えることがある

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	4264	91.6	255	5.5	137	2.9
潜在的	1860	87.8	172	8.1	86	4.1
高リスク	335	84.0	32	8.0	32	8.0
合計	6459	90.0	459	6.4	255	3.6

表 3-110

指や手首、うでが痛い

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3585	77.0	727	15.6	341	7.3
潜在的	1493	70.5	406	19.2	218	10.3
高リスク	239	59.9	78	19.5	82	20.6
合計	5317	74.2	1211	16.9	641	8.9

表 3-111

覚えたつもりでもすぐ忘れていく

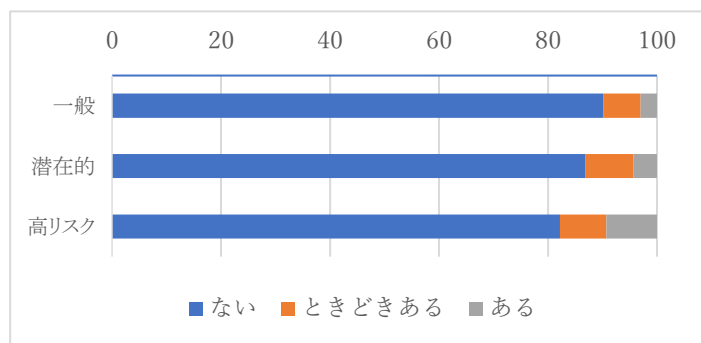
依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	2367	50.7	1680	36.0	619	13.3
潜在的	655	30.8	917	43.1	556	26.1
高リスク	85	21.3	134	33.5	181	45.3
合計	3107	43.2	2731	38.0	1356	18.8

表 3-112

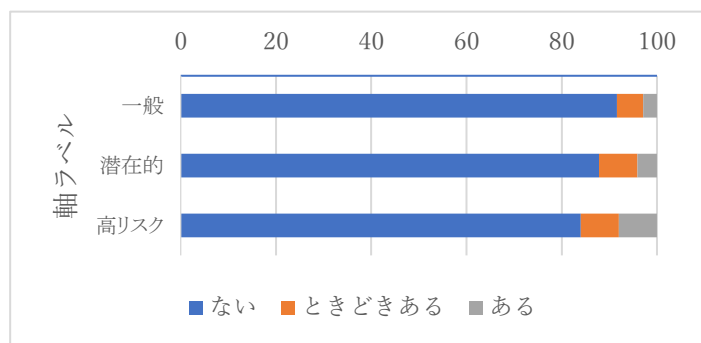
なかなか眠れない

依存度	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3026	64.9	1152	24.7	482	10.3
潜在的	1139	53.7	657	30.9	327	15.4
高リスク	167	41.6	108	26.9	126	31.4
合計	4332	60.3	1917	26.7	935	13.0

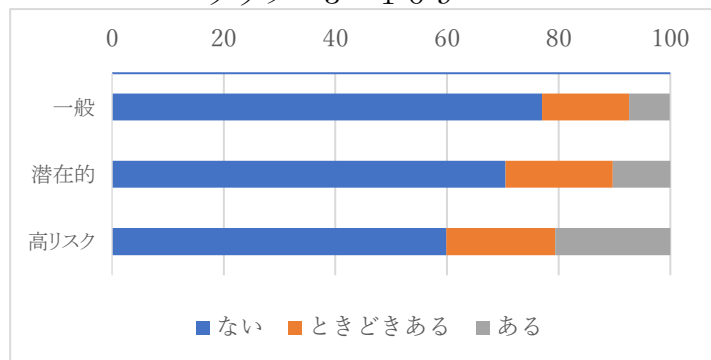
表 3-113



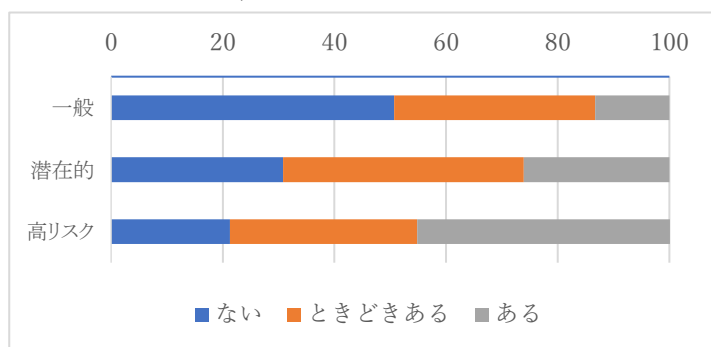
グラフ 3-108



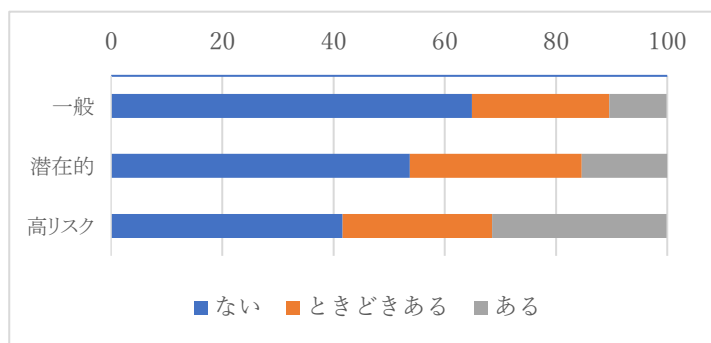
グラフ 3-109



グラフ 3-110



グラフ 3-111



グラフ 3-112

朝、時間通りに起きられない							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	2606	55.9	1379	29.6	681	14.6	
潜在的	774	36.4	709	33.4	642	30.2	
高リスク	112	28.0	97	24.3	191	47.8	
合計	3492	48.6	2185	30.4	1514	21.1	

表 3-114

午前中に眠くなる							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	1963	42.0	1794	38.4	915	19.6	
潜在的	555	26.1	844	39.6	730	34.3	
高リスク	71	17.7	107	26.7	223	55.6	
合計	2589	35.9	2745	38.1	1868	25.9	

表 3-115

食欲がない							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	3848	82.4	644	13.8	176	3.8	
潜在的	1676	78.9	353	16.6	94	4.4	
高リスク	298	74.5	75	18.8	27	6.8	
合計	5822	81.0	1072	14.9	297	4.1	

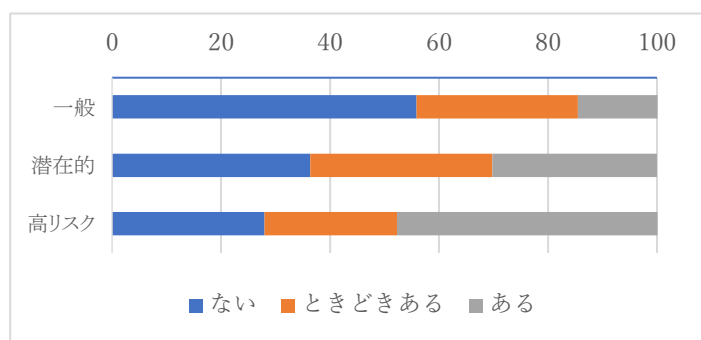
表 3-116

少し運動したり、階段を上ったりするとすぐ疲れる							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	3101	66.5	1103	23.6	460	9.9	
潜在的	1086	51.2	681	32.1	356	16.8	
高リスク	151	37.7	118	29.4	132	32.9	
合計	4338	60.4	1902	26.5	948	13.2	

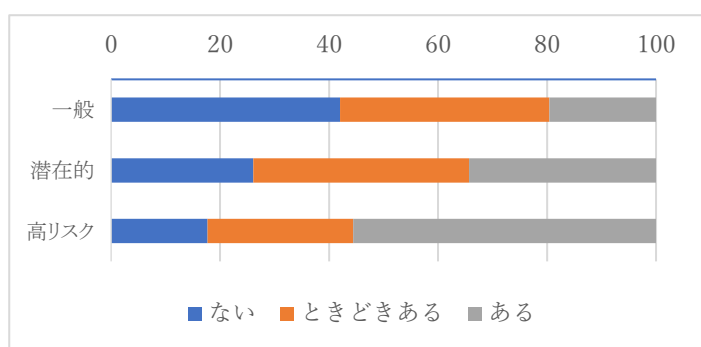
表 3-117

体がだるく、疲労がたまっている							
		ない		ときどきある		よくある	
依存度	度数	%	度数	%	度数	%	
一般	2364	50.6	1571	33.6	737	15.8	
潜在的	757	35.6	844	39.7	524	24.7	
高リスク	88	22.1	124	31.2	186	46.7	
合計	3209	44.6	2539	35.3	1447	20.1	

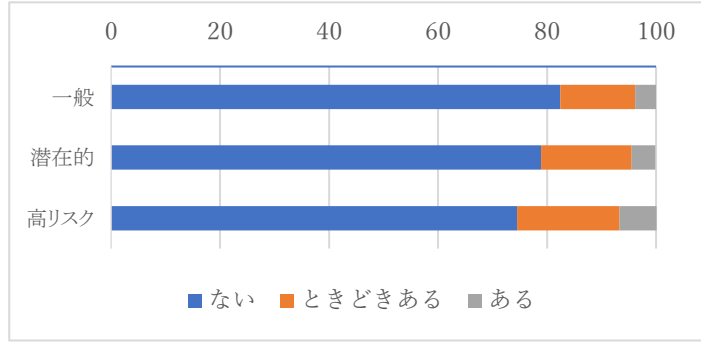
表 3-118



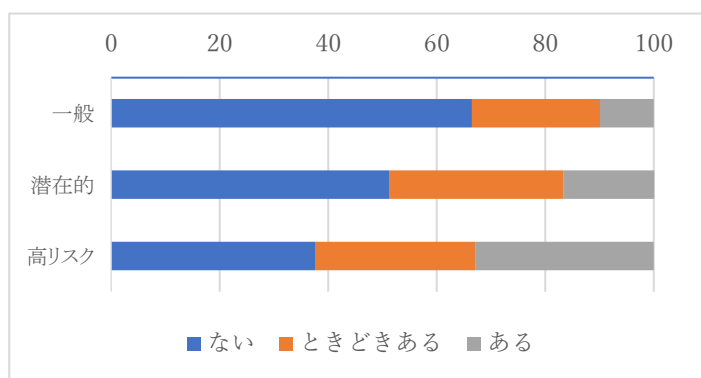
グラフ 3-113



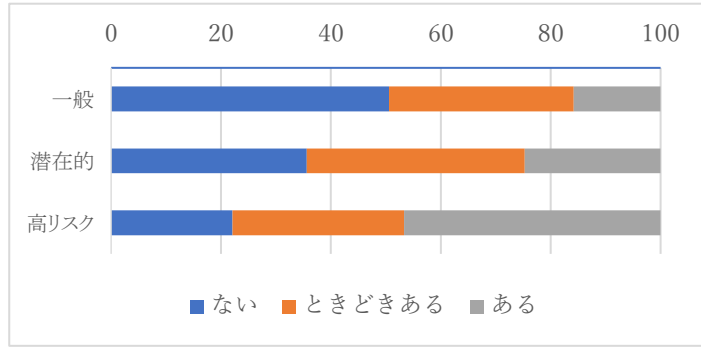
グラフ 3-114



グラフ 3-115



グラフ 3-116



グラフ 3-117

依存度	何でもないのにイライラする					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3657	78.5	772	16.6	230	4.9
潜在的	1385	65.3	538	25.4	199	9.4
高リスク	176	44.0	122	30.5	102	25.5
合計	5218	72.7	1432	19.9	531	7.4

表 3-119

依存度	よくつまずいたり、人や物にぶつかったりする					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	3566	76.7	793	17.0	293	6.3
潜在的	1398	66.1	479	22.7	237	11.2
高リスク	210	52.8	95	23.9	93	23.4
合計	5174	72.2	1367	19.1	623	8.7

表 3-120

依存度	気が沈んだり気が重くなったりすることがある					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	2645	56.7	1384	29.7	635	13.6
潜在的	819	38.5	781	36.8	525	24.7
高リスク	105	26.2	117	29.2	179	44.6
合計	3569	49.6	2282	31.7	1339	18.6

表 3-121

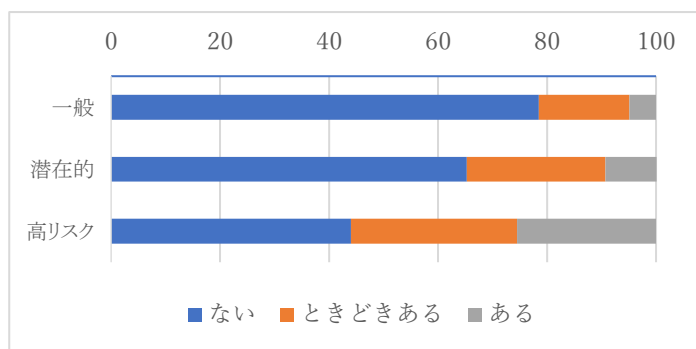
依存度	何もやる気がしない					
	ない		ときどきある		よくある	
	度数	%	度数	%	度数	%
一般	2685	57.6	1440	30.9	540	11.6
潜在的	778	36.6	913	43.0	433	20.4
高リスク	85	21.3	134	33.6	180	45.1
合計	3548	49.4	2487	34.6	1153	16.0

表 3-122

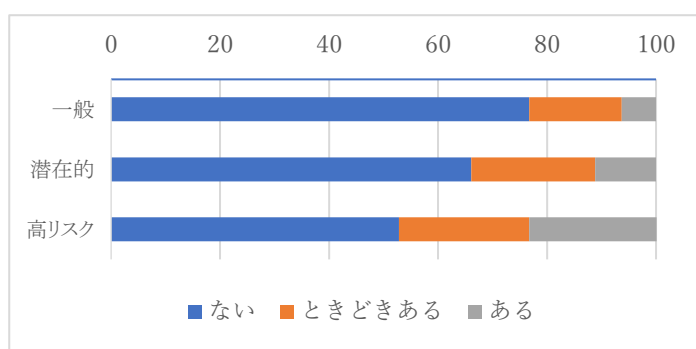
【依存度判定と健康状態の相関係数】

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10
判定	0.19	0.12	0.09	0.21	0.18	0.07	0.92	0.10	0.27	0.16
	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	
判定	0.24	0.23	0.05	0.20	0.20	0.22	0.16	0.23	0.26	

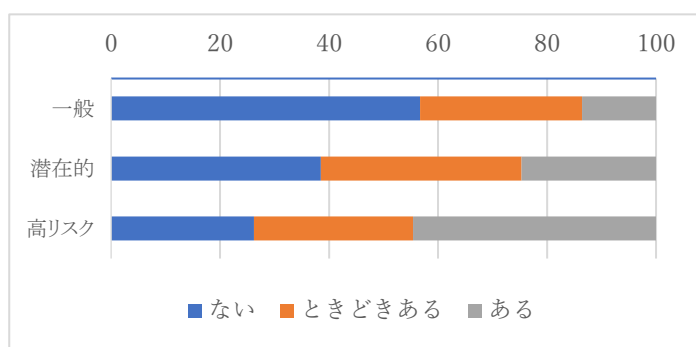
表 3-123



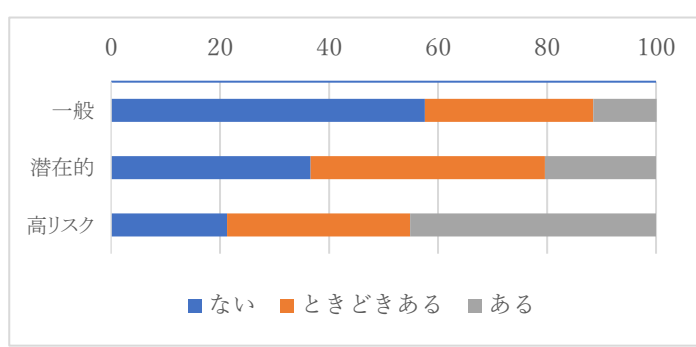
グラフ 3-118



グラフ 3-119



グラフ 3-120

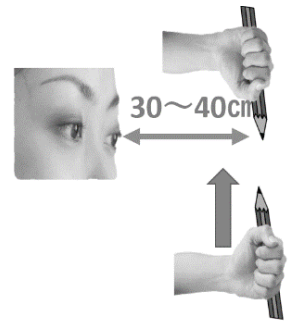


グラフ 3-121

(4) 一3 高校生 利用時間・依存度と両眼視テストの関係

両眼の正常な働きを簡易的に検査するため、Two-pencil test と呼ばれる両眼視機能の検査法を実施した。これは以下のような設問である。

先のとがった鉛筆やペンを2本用意してご友人やご家族のご協力のもと、以下のことを行い、それぞれの結果を1~4の中から選んで教えてください。

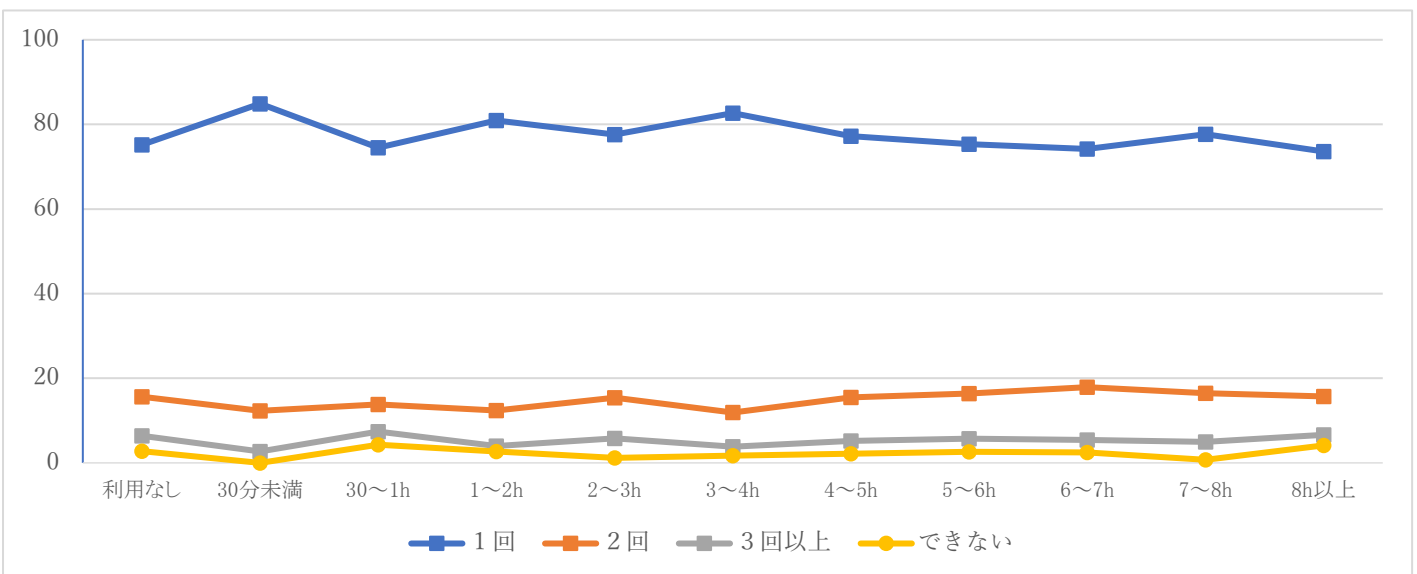


- ① 誰かに鉛筆やペンの先を下にしたものを持ってもらい、自分の右手に鉛筆の先を上に向けたものを持つ。
- ② 自分の右手の鉛筆を眼の高さに持ってきて、自分の持つ鉛筆の先と協力者の持つ鉛筆の先を合わせる。

両眼視が正常な働きをしている場合、両眼で行えば、鉛筆が一致する。両眼視機能が低下している場合、両目で一致することが難しい。片目で実施した場合は、鉛筆は一致しない。

利用時間	両目							
	1回		2回		3回以上		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	82	75.2	17	15.6	7	6.4	3	2.8
30分未満	62	84.9	9	12.3	2	2.7	0	0.0
30~1h	70	74.5	13	13.8	7	7.4	4	4.3
1~2h	182	80.9	28	12.4	9	4.0	6	2.7
2~3h	267	77.6	53	15.4	20	5.8	4	1.2
3~4h	396	82.7	57	11.9	18	3.8	8	1.7
4~5h	284	77.2	57	15.5	19	5.2	8	2.2
5~6h	290	75.3	63	16.4	22	5.7	10	2.6
6~7h	178	74.2	43	17.9	13	5.4	6	2.5
7~8h	108	77.7	23	16.5	7	5.0	1	0.7
8h以上	357	73.6	76	15.7	32	6.6	20	4.1
合計	2277	77.4	439	14.9	156	5.3	70	2.4

表 3-124

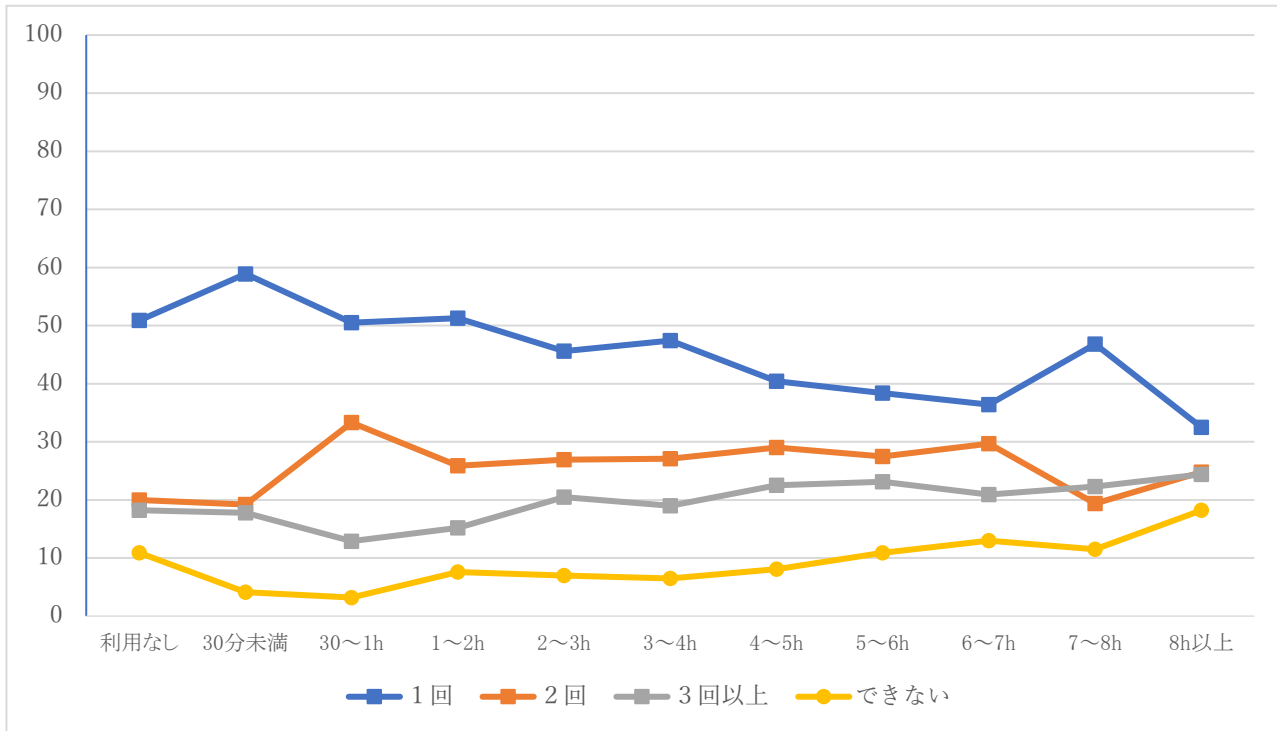


グラフ 3-122

右目

利用時間	1回		2回		3回以上		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	56	50.9	22	20.0	20	18.2	12	10.9
30分未満	43	58.9	14	19.2	13	17.8	3	4.1
30～1h	47	50.5	31	33.3	12	12.9	3	3.2
1～2h	115	51.3	58	25.9	34	15.2	17	7.6
2～3h	156	45.6	92	26.9	70	20.5	24	7.0
3～4h	227	47.4	130	27.1	91	19.0	31	6.5
4～5h	149	40.4	107	29.0	83	22.5	30	8.1
5～6h	148	38.4	106	27.5	89	23.1	42	10.9
6～7h	87	36.4	71	29.7	50	20.9	31	13.0
7～8h	65	46.8	27	19.4	31	22.3	16	11.5
8h以上	157	32.5	120	24.8	118	24.4	88	18.2
合計	1250	42.6	779	26.5	611	20.8	297	10.1

表 3-125



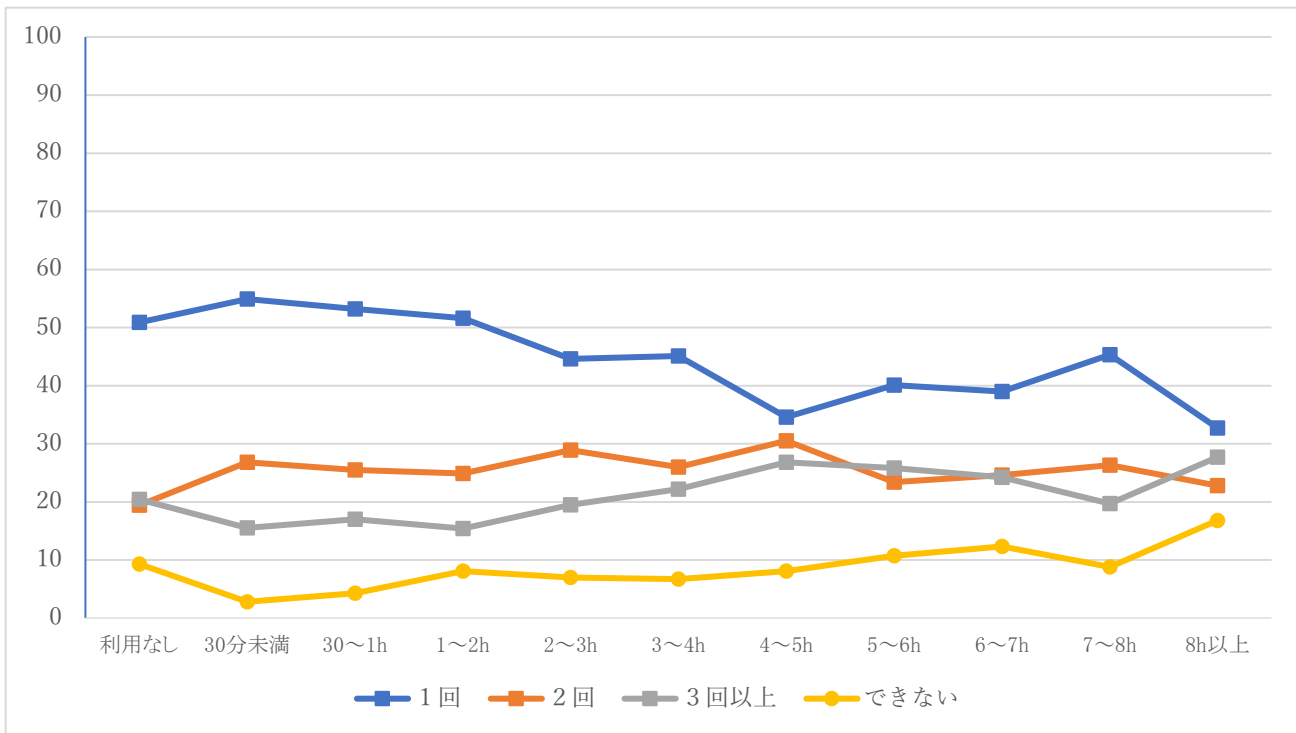
グラフ 3-123



左目

利用時間	1回		2回		3回以上		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	55	50.9	21	19.4	22	20.4	10	9.3
30分未満	39	54.9	19	26.8	11	15.5	2	2.8
30～1h	50	53.2	24	25.5	16	17.0	4	4.3
1～2h	114	51.6	55	24.9	34	15.4	18	8.1
2～3h	153	44.6	99	28.9	67	19.5	24	7.0
3～4h	215	45.1	124	26.0	106	22.2	32	6.7
4～5h	128	34.6	113	30.5	99	26.8	30	8.1
5～6h	154	40.1	90	23.4	99	25.8	41	10.7
6～7h	92	39.0	58	24.6	57	24.2	29	12.3
7～8h	62	45.3	36	26.3	27	19.7	12	8.8
8h以上	158	32.7	110	22.8	134	27.7	81	16.8
合計	1220	41.7	750	25.6	672	23.0	283	9.7

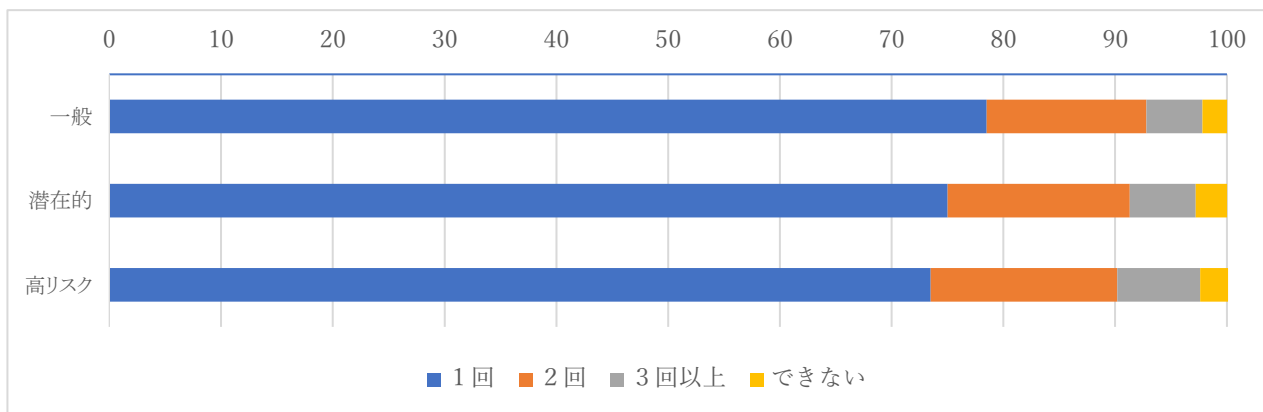
表 3-126



グラフ 3-124

両目								
依存度	1回		2回		3回以上		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
一般	1518	78.5	277	14.3	96	5.0	42	2.2
潜在的	608	75.0	132	16.3	48	5.9	23	2.8
高リスク	119	73.5	27	16.7	12	7.4	4	2.5
合計	2245	77.3	436	15.0	156	5.4	69	2.4

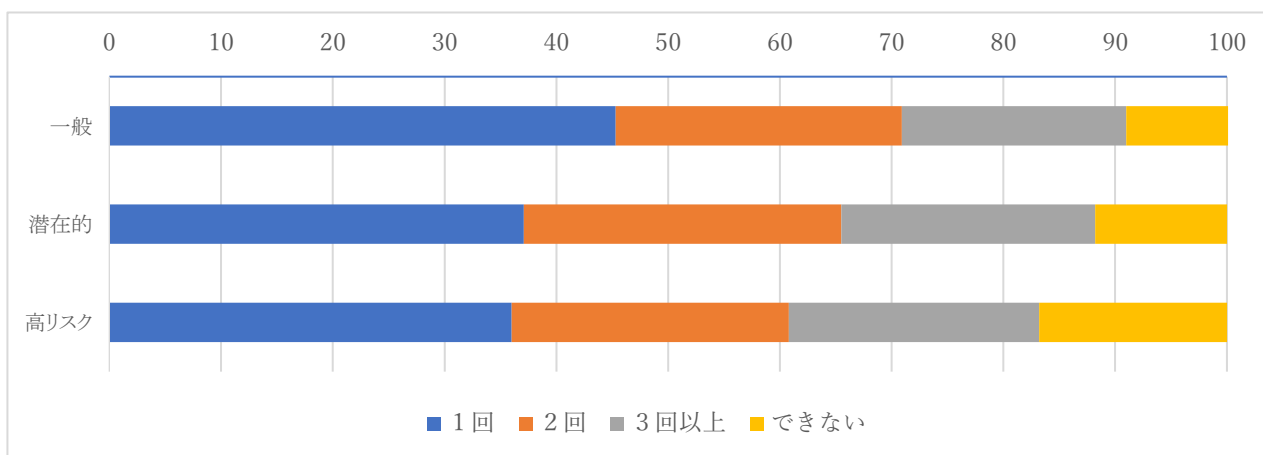
表 3-127



グラフ 3-125

右目								
依存度	1回		2回		3回以上		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
一般	873	45.3	493	25.6	387	20.1	176	9.1
潜在的	301	37.1	230	28.4	184	22.7	96	11.8
高リスク	58	36.0	40	24.8	36	22.4	27	16.8
合計	1232	42.5	763	26.3	607	20.9	299	10.3

表 3-128

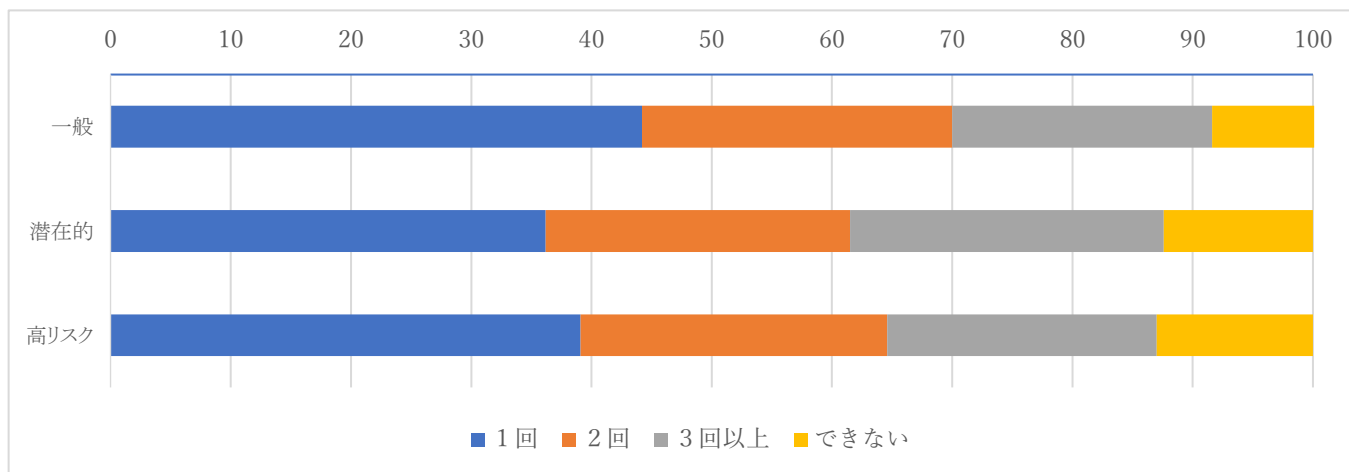


グラフ 3-126

左目

依存度	1回		2回		3回以上		できない	
	度数	%	度数	%	度数	%	度数	%
一般	849	44.2	495	25.8	414	21.6	163	8.5
潜在的	292	36.2	204	25.3	211	26.1	100	12.4
高リスク	63	39.1	41	25.5	36	22.4	21	13.0
合計	1204	41.7	740	25.6	661	22.9	284	9.8

表 3-129



グラフ 3-127

今回の調査では、両眼視の機能低下と利用時間や依存度との相関を読み取ることはできなかった。両眼視機能については専門家による詳細な調査研究が必要である。

理由

- ・両眼視機能異常は自覚しづらい。
- ・片目の実験で「鉛筆の先が合った生徒が、合わなかった生徒より多い」という結果から、この実験は専門家の立合いがない状況のもとで、正確性を期すには難しい。

## 第4部 長時間利用を減らす要因について

第4部は、啓発の根幹である「長時間利用を減らすためにはどのような対策が必要か」の示唆を得るために分析をした結果である。

長時間利用を減らす要因について、①問14「スマホやゲーム機の利用について気になっていることがありますか」(ネット長時間利用に関する懸念・心配事、小学校のみ) ②問13「スマホやゲーム機の利用時間についてどのように思っていますか」(利用時間への思い、小学校のみ) ③問10「スマホやタブレット、ゲーム機を使う時にお家で決めている約束を全て選んでください」(家族との約束事、全学校種)の3つの観点と利用時間・依存度について、クロス分析を行った結果である。

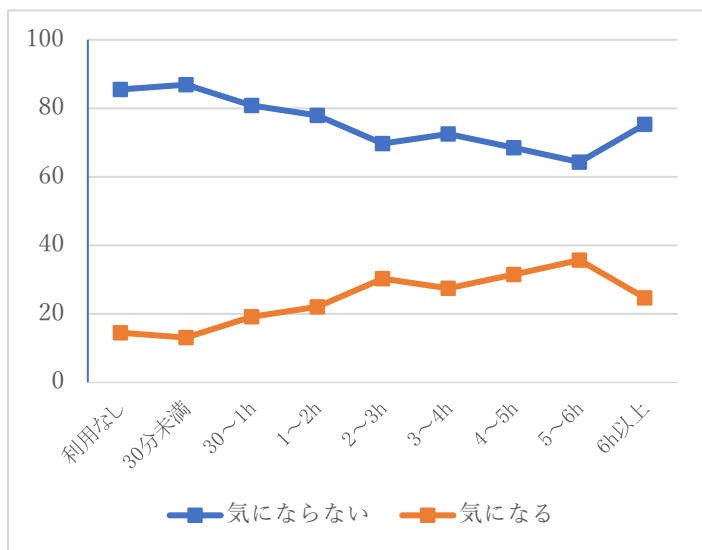
分析に当たっては、以下の点に注意が必要である。

- ① 利用時間は「休日の学習以外の利用時間」である。
- ② 休日利用時間と健康状態の欠損値が第2部の健康状態と異なるため、割合が一致しないところがある。
- ③ 割合は行項目で算出している。

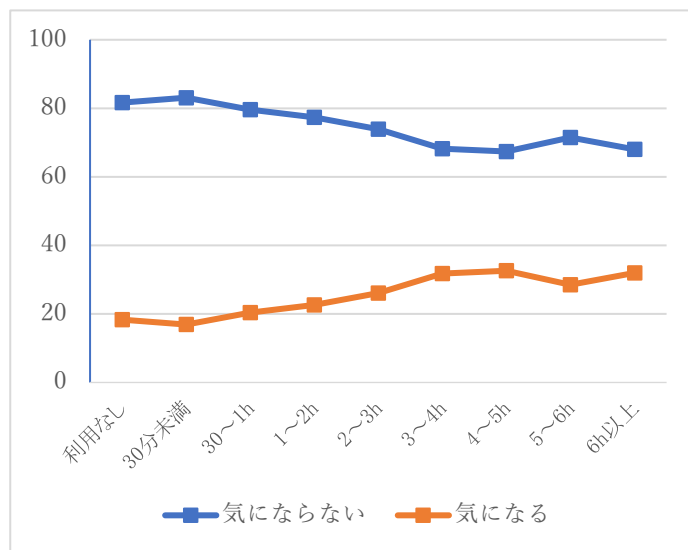
### 1 長時間利用を減らす要因についてのポイント

#### ポイント1

利用時間が長くなればなるほど、「気になる」の回答割合が増える傾向にある。特に学力への影響を気にする児童が多い。



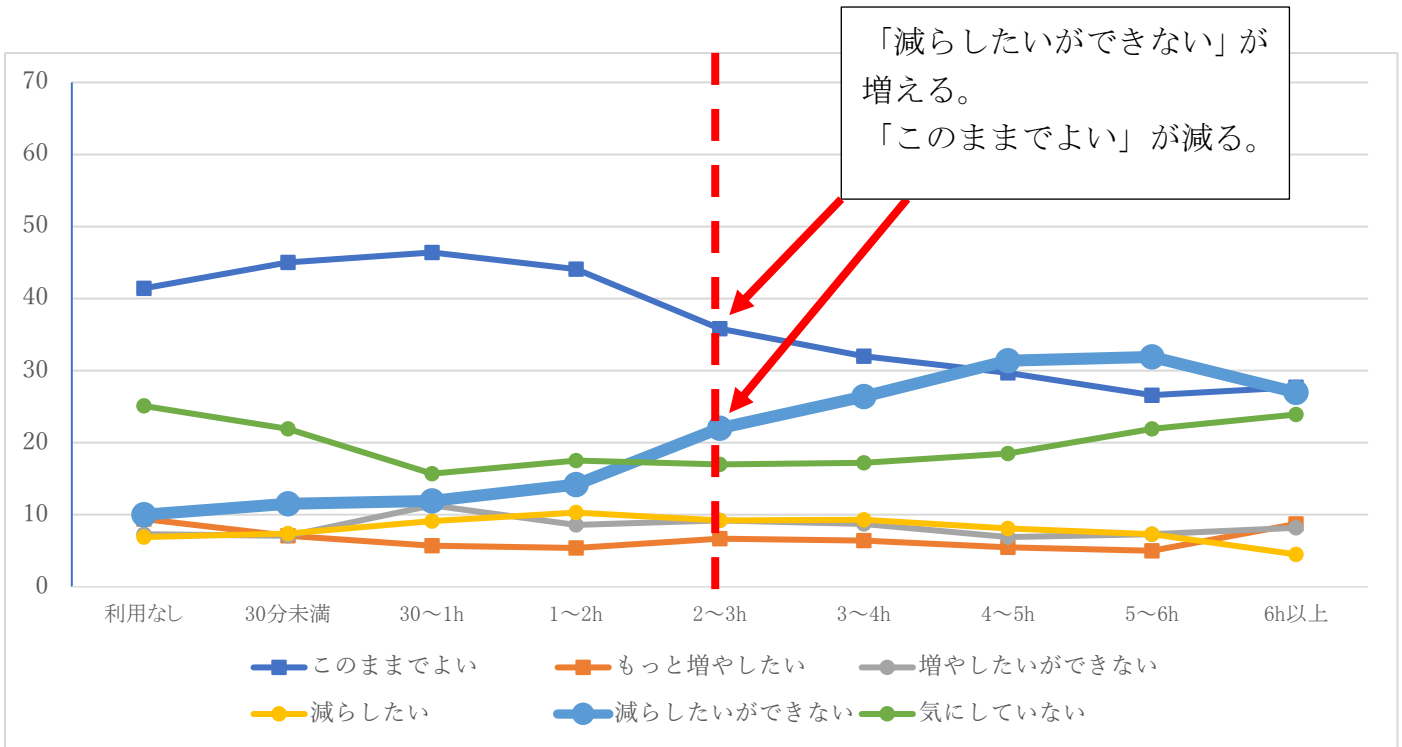
小学校低学年「学力への影響」



小学校高学年「学力への影響」

#### ポイント2

利用時間が「2～3時間」程度になると、利用時間を「減らしたいができない」が多くなる(≒依存傾向が強まる)しかし、利用時間は「このままでもよい」が減っていくため、状況を改善したいと考える児童も多い。また、「4～5時間」や「5～6時間」など長時間利用の児童の約10%程度は、「もっと増やしたい」「増やしたいができない」と回答していることは注意が必要である。



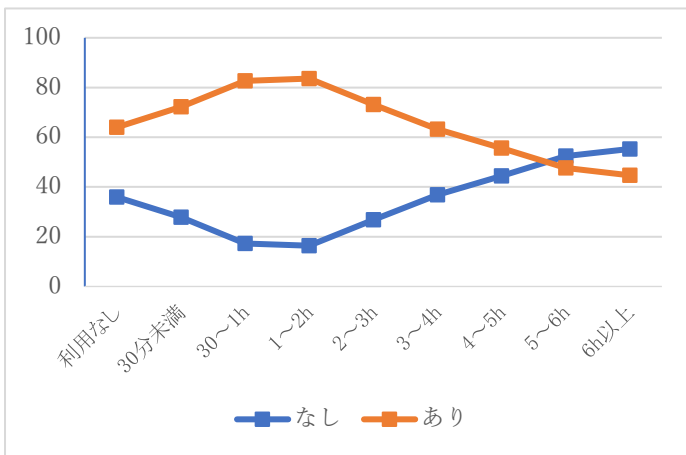
**ポイント3**

長時間利用に歯止めをかける効果的なルールは以下が考えられる。

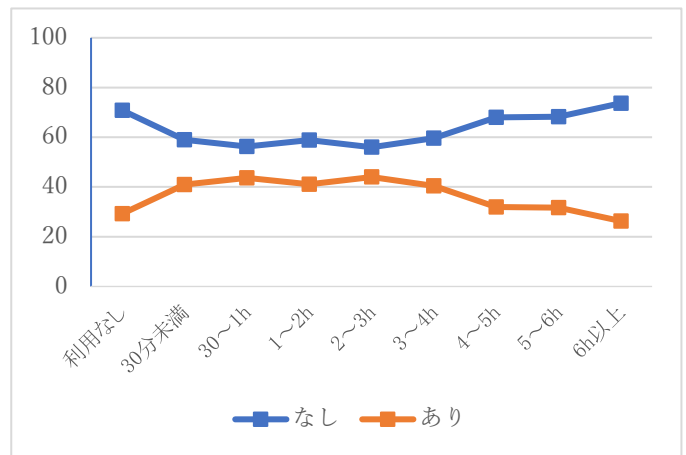
- ・小学生は「使う時間」と「使ってもよいアプリ」
- ・中学生は「使う時間」

依存を予防する上で、効果的なルールは以下が考えられる。

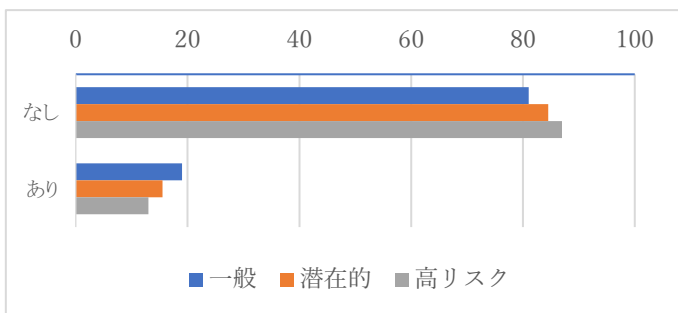
- ・中学生は「使う場所」「使う料金」



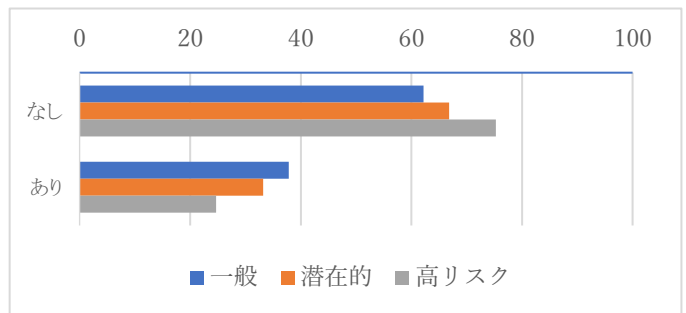
小学校低学年「使う時間を決めている」



小学校高学年「使ってもよいアプリを決めている」



中学生依存度「使う時間を決めている」



中学生依存度「何かあったら家族に相談する」

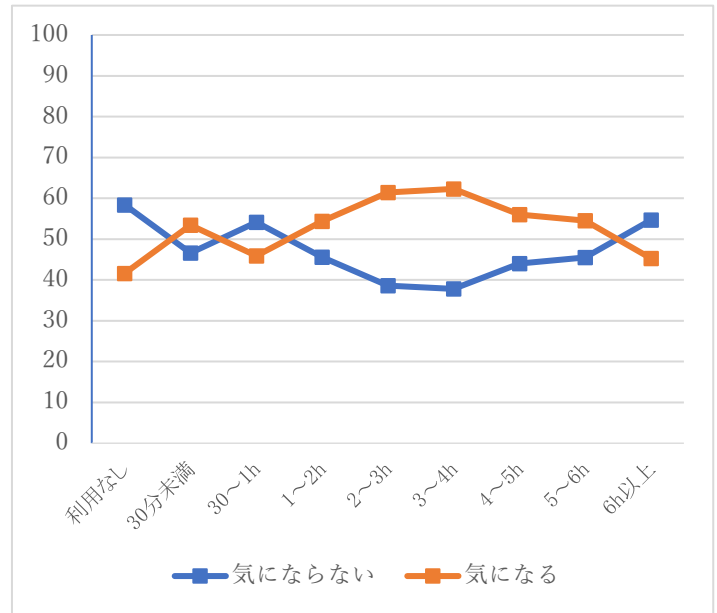
## 2 利用時間とスマホ・ゲームで気になること

問14 スマホやゲーム機の利用について、気になっていることがありますか。あてはまるものをすべて選んでください。【いくつでも】

### (1) 小学校低学年

利用時間	目への影響			
	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	125	58.4	89	41.6
30分未満	82	46.6	94	53.4
30～1h	257	54.1	218	45.9
1～2h	414	45.6	493	54.4
2～3h	282	38.6	448	61.4
3～4h	151	37.8	249	62.3
4～5h	109	44.0	139	56.0
5～6h	65	45.5	78	54.5
6h以上	93	54.7	77	45.3
合計	1578	45.6	1885	54.4

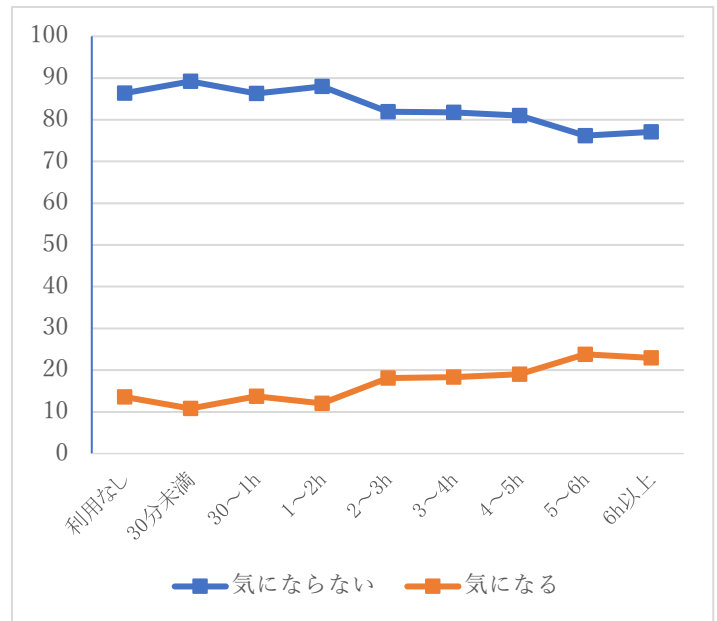
表 4-1



グラフ 4-1

利用時間	睡眠への影響			
	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	185	86.4	29	13.6
30分未満	157	89.2	19	10.8
30～1h	410	86.3	65	13.7
1～2h	798	88.0	109	12.0
2～3h	598	81.9	132	18.1
3～4h	327	81.8	73	18.3
4～5h	201	81.0	47	19.0
5～6h	109	76.2	34	23.8
6h以上	131	77.1	39	22.9
合計	2916	84.2	547	15.8

表 4-2

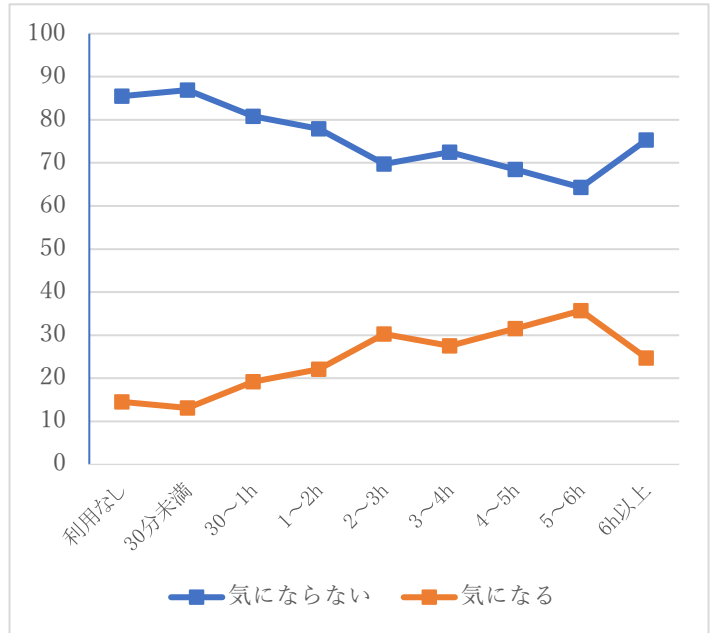


グラフ 4-2

学力への影響

利用時間	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	183	85.5	31	14.5
30分未満	153	86.9	23	13.1
30～1h	384	80.8	91	19.2
1～2h	707	77.9	200	22.1
2～3h	509	69.7	221	30.3
3～4h	290	72.5	110	27.5
4～5h	170	68.5	78	31.5
5～6h	92	64.3	51	35.7
6h以上	128	75.3	42	24.7
合計	2616	75.5	847	24.5

表 4-3

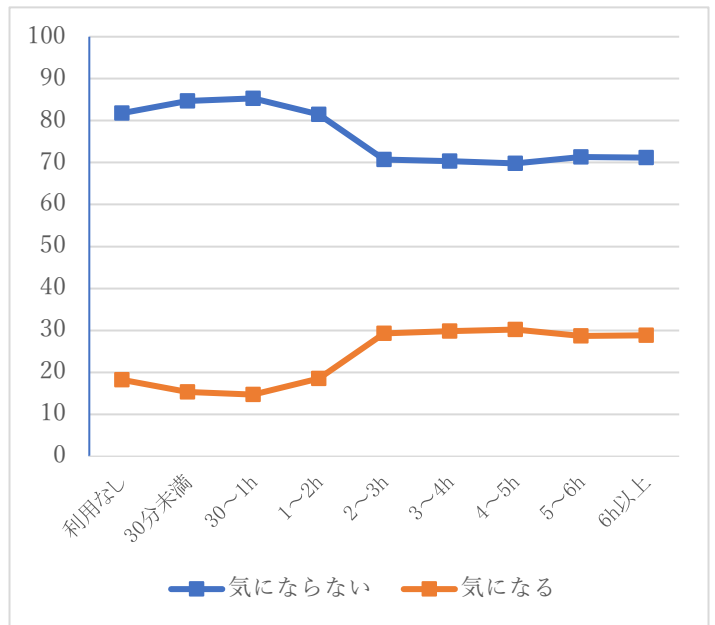


グラフ 4-3

利用時間

利用時間	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	175	81.8	39	18.2
30分未満	149	84.7	27	15.3
30～1h	405	85.3	70	14.7
1～2h	739	81.5	168	18.5
2～3h	516	70.7	214	29.3
3～4h	281	70.3	119	29.8
4～5h	173	69.8	75	30.2
5～6h	102	71.3	41	28.7
6h以上	121	71.2	49	28.8
合計	2661	76.8	802	23.2

表 4-4

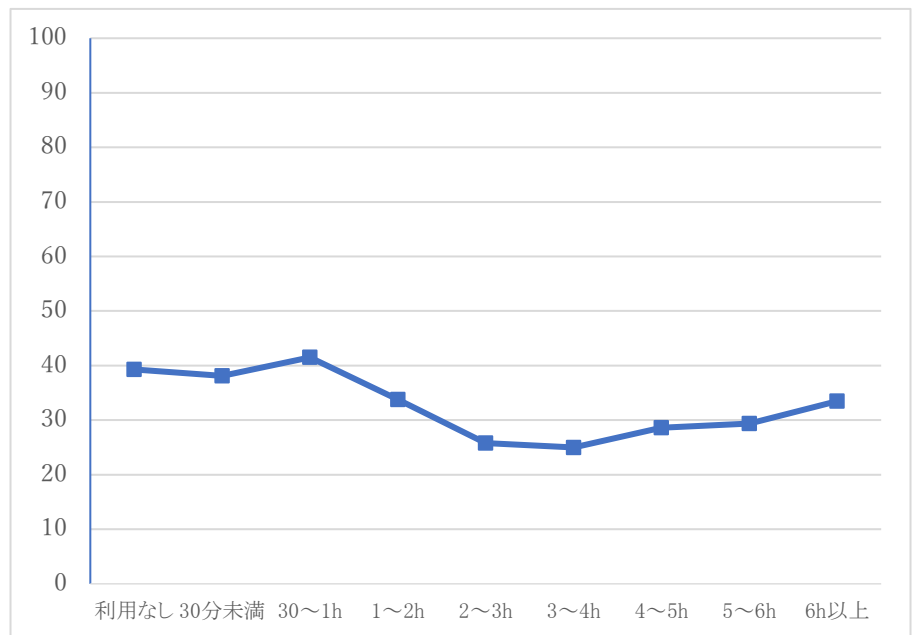


グラフ 4-4

とくになし

利用時間	度数	%
利用なし	84	39.3
30分未満	67	38.1
30～1h	197	41.5
1～2h	307	33.8
2～3h	188	25.8
3～4h	100	25.0
4～5h	71	28.6
5～6h	42	29.4
6h以上	57	33.5
合計	1113	32.1

表 4-5

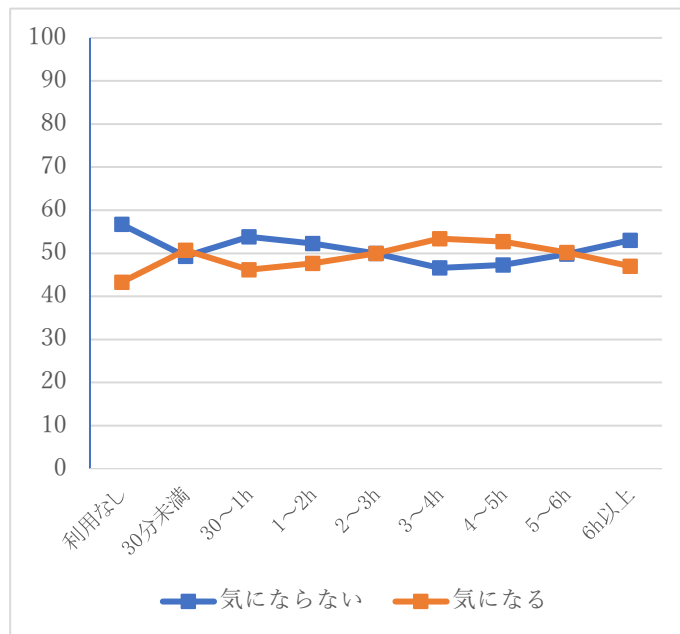


グラフ 4-5

(2) 小学校高学年

利用時間	目への影響			
	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	198	56.7	151	43.3
30分未満	137	49.3	141	50.7
30～1h	293	53.8	252	46.2
1～2h	619	52.3	565	47.7
2～3h	563	50.0	564	50.0
3～4h	376	46.6	431	53.4
4～5h	207	47.3	231	52.7
5～6h	154	49.8	155	50.2
6h以上	310	53.0	275	47.0
合計	2857	50.8	2765	49.2

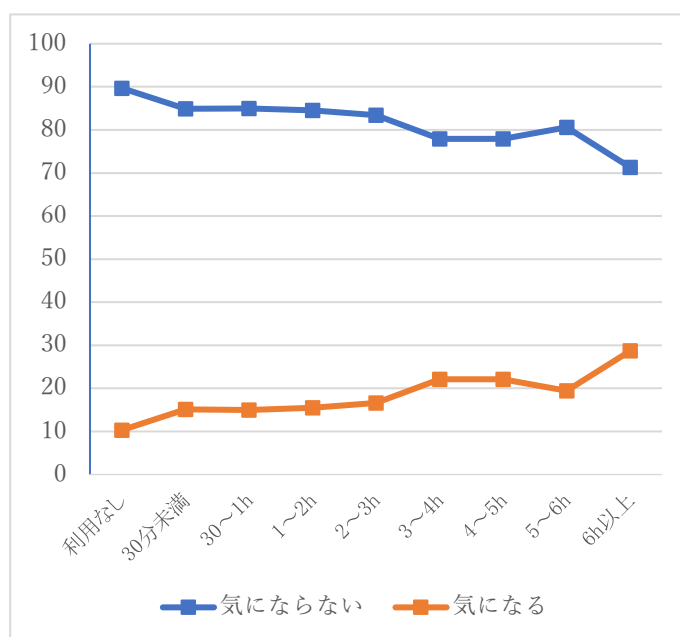
表 4-6



グラフ 4-6

利用時間	睡眠への影響			
	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	313	89.7	36	10.3
30分未満	236	84.9	42	15.1
30～1h	463	85.0	82	15.0
1～2h	1001	84.5	183	15.5
2～3h	940	83.4	187	16.6
3～4h	629	77.9	178	22.1
4～5h	341	77.9	97	22.1
5～6h	249	80.6	60	19.4
6h以上	417	71.3	168	28.7
合計	4589	81.6	1033	18.4

表 4-7

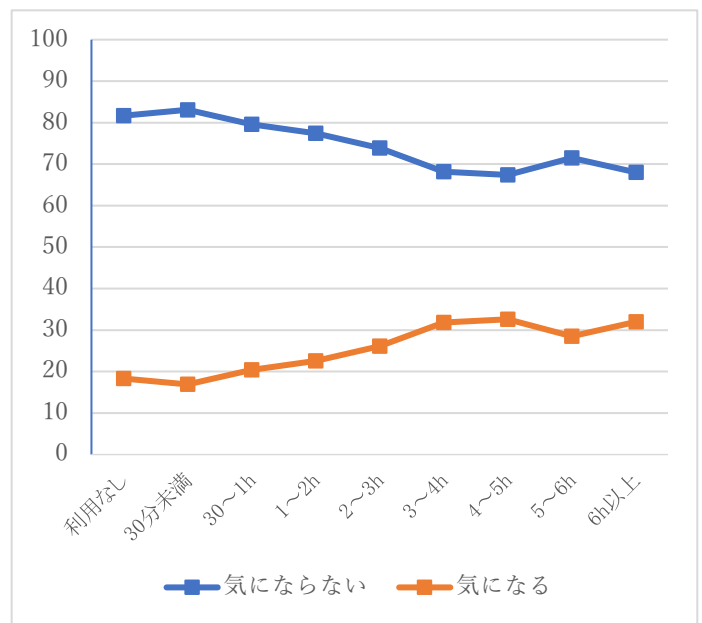


グラフ 4-7



利用時間	学力への影響			
	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	285	81.7	64	18.3
30分未満	231	83.1	47	16.9
30～1h	434	79.6	111	20.4
1～2h	916	77.4	268	22.6
2～3h	833	73.9	294	26.1
3～4h	550	68.2	257	31.8
4～5h	295	67.4	143	32.6
5～6h	221	71.5	88	28.5
6h以上	398	68.0	187	32.0
合計	4163	74.0	1459	26.0

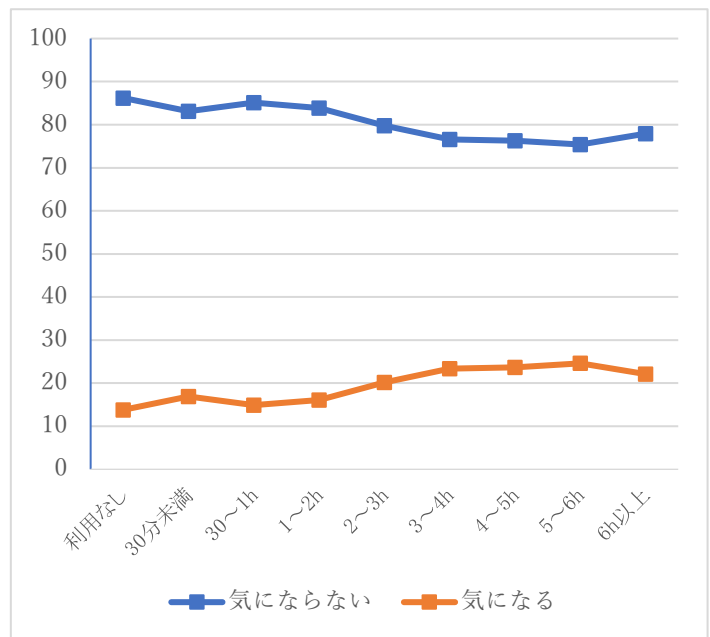
表 4-8



グラフ 4-8

利用時間	利用時間			
	気にならない		気になる	
	度数	%	度数	%
利用なし	301	86.2	48	13.8
30分未満	231	83.1	47	16.9
30～1h	464	85.1	81	14.9
1～2h	993	83.9	191	16.1
2～3h	899	79.8	228	20.2
3～4h	618	76.6	189	23.4
4～5h	334	76.3	104	23.7
5～6h	233	75.4	76	24.6
6h以上	456	77.9	129	22.1
合計	4529	80.6	1093	19.4

表 4-9

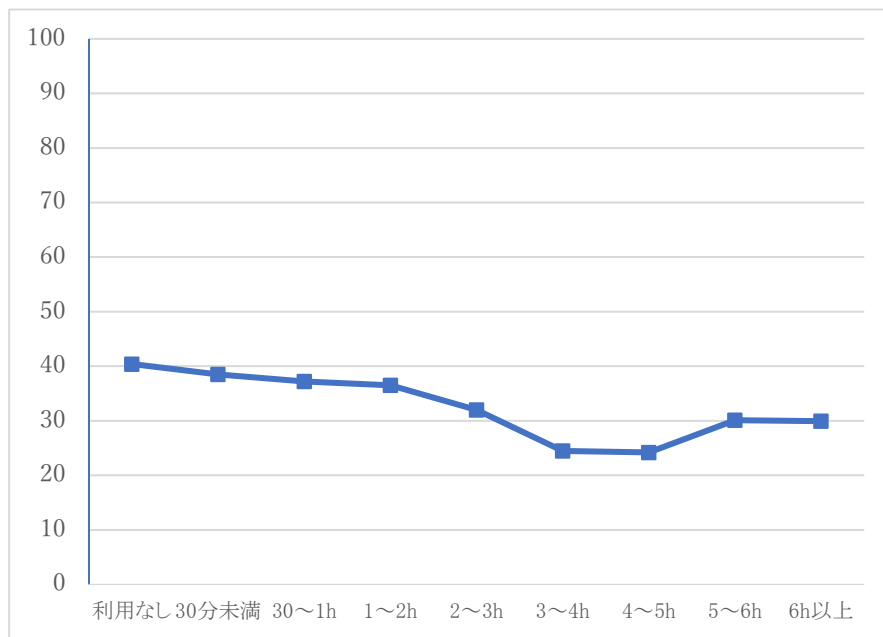


グラフ 4-9

とくになし

利用時間	度数	%
利用なし	141	40.4
30分未満	107	38.5
30～1h	203	37.2
1～2h	432	36.5
2～3h	361	32.0
3～4h	198	24.5
4～5h	106	24.2
5～6h	93	30.1
6h以上	175	29.9
合計	1816	32.3

表 4-10



グラフ 4-10

### 3 利用時間とその利用時間に関する思い

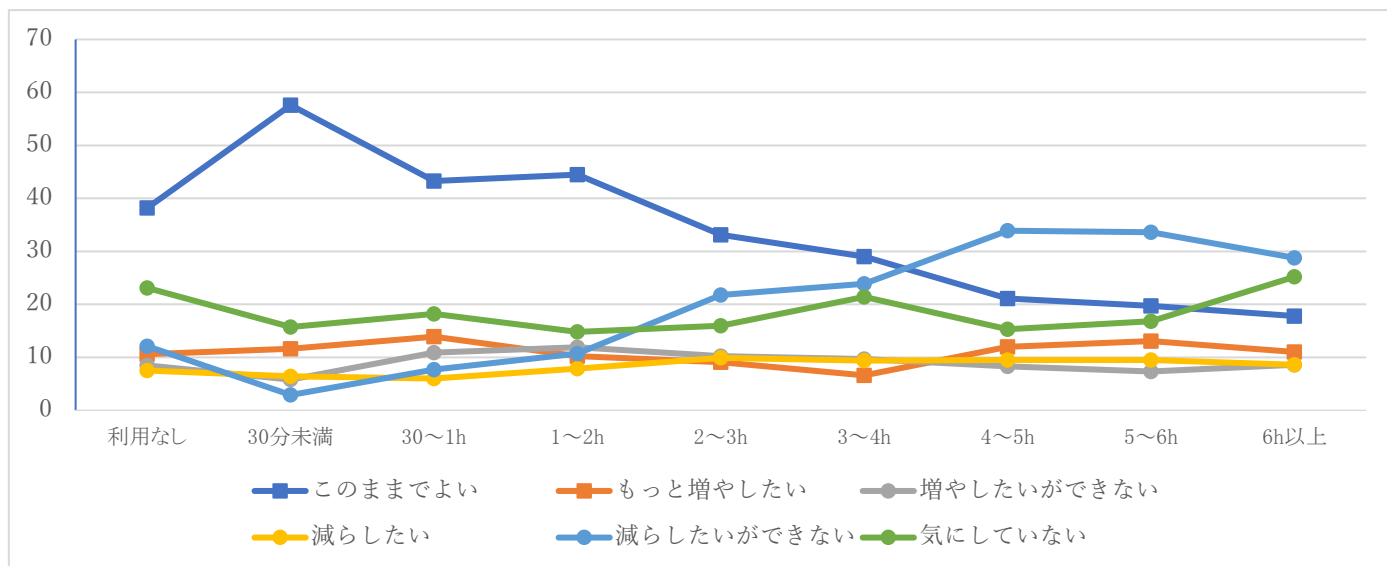
問13 スマホやゲーム機の利用時間についてどのように思っていますか。次から一つを選んでください。

(1) 小学校低学年

利用時間	利用時間に対する思い					
	このままでよい		もっと増やしたい		増やしたいができない	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	76	38.2	21	10.6	17	8.5
30分未満	99	57.6	20	11.6	10	5.8
30～1h	202	43.3	65	13.9	51	10.9
1～2h	394	44.5	90	10.2	105	11.9
2～3h	237	33.1	65	9.1	73	10.2
3～4h	114	29.0	26	6.6	38	9.7
4～5h	51	21.1	29	12.0	20	8.3
5～6h	27	19.7	18	13.1	10	7.3
6h以上	29	17.8	18	11.0	14	8.6
合計	1229	36.4	352	10.4	338	10.0

利用時間	利用時間に対する思い					
	減らしたい		減らしたいができない		気にしていない	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	15	7.5	24	12.1	46	23.1
30分未満	11	6.4	5	2.9	27	15.7
30～1h	28	6.0	36	7.7	85	18.2
1～2h	70	7.9	95	10.7	131	14.8
2～3h	71	9.9	156	21.8	115	16.0
3～4h	37	9.4	94	23.9	84	21.4
4～5h	23	9.5	82	33.9	37	15.3
5～6h	13	9.5	46	33.6	23	16.8
6h以上	14	8.6	47	28.8	41	25.2
合計	282	8.4	585	17.3	589	17.5

表 4-11



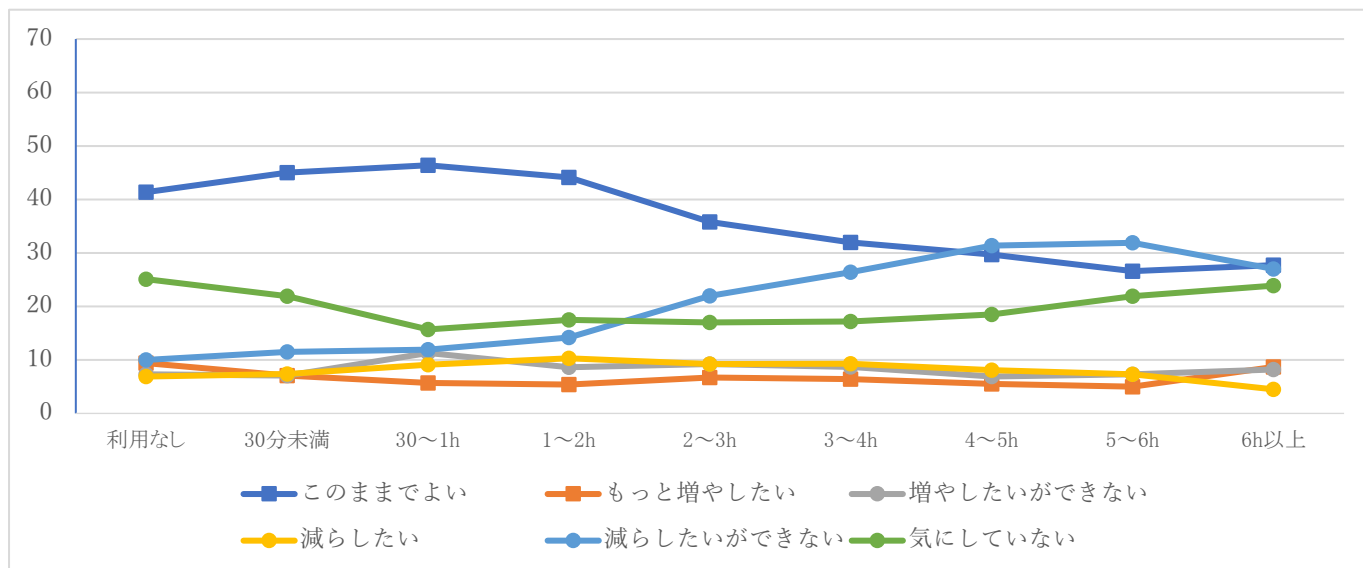
グラフ 4-11

(2) 小学校高学年

利用時間	このままでよい		もっと増やしたい		増やしたいができない	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	137	41.4	31	9.4	24	7.3
30分未満	121	45.0	19	7.1	19	7.1
30~1h	246	46.4	30	5.7	60	11.3
1~2h	504	44.1	62	5.4	98	8.6
2~3h	388	35.8	73	6.7	100	9.2
3~4h	245	32.0	49	6.4	67	8.7
4~5h	125	29.7	23	5.5	29	6.9
5~6h	80	26.6	15	5.0	22	7.3
6h以上	153	27.7	48	8.7	45	8.2
合計	1999	37.0	350	6.5	464	8.6

利用時間	減らしたい		減らしたいができない		気にしていない	
	度数	%	度数	%	度数	%
利用なし	23	6.9	33	10.0	83	25.1
30分未満	20	7.4	31	11.5	59	21.9
30~1h	48	9.1	63	11.9	83	15.7
1~2h	118	10.3	162	14.2	200	17.5
2~3h	100	9.2	239	22.0	184	17.0
3~4h	71	9.3	202	26.4	132	17.2
4~5h	34	8.1	132	31.4	78	18.5
5~6h	22	7.3	96	31.9	66	21.9
6h以上	25	4.5	149	27.0	132	23.9
合計	461	8.5	1107	20.5	1017	18.8

表 4-12



グラフ 4-12

「休日の利用時間」と「スマホやタブレット、ゲーム機を使う時に、決めている約束事」のクロス分析の結果は以下のとおりである。「なし」は約束事がないことを指し、「あり」は約束事があることを指している。

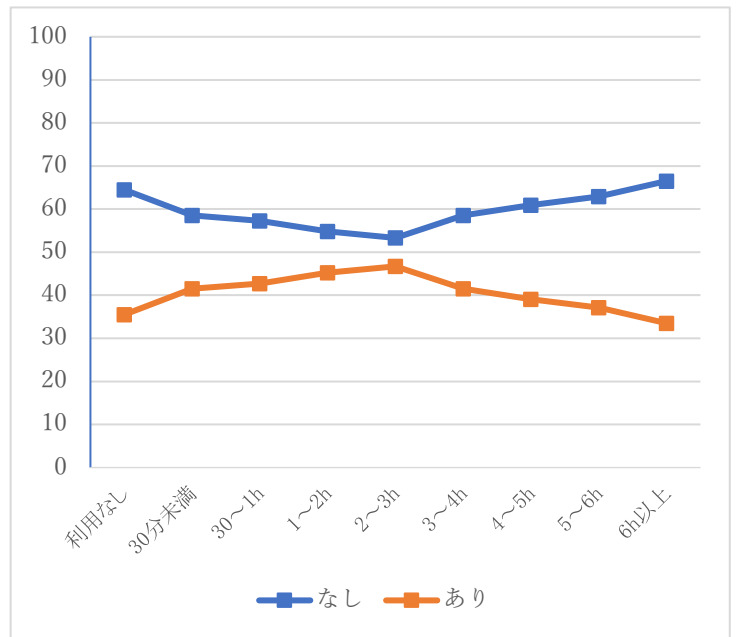
#### 4 家庭の約束事と利用時間

問10 スマホやタブレット、ゲーム機を使うときに、おうちできめている約束をすべて選んでください。【いくつかでも】

(1) 小学校低学年

利用時間	使う場所を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	138	64.5	76	35.5
30分未満	103	58.5	73	41.5
30～1h	272	57.3	203	42.7
1～2h	497	54.8	410	45.2
2～3h	389	53.3	341	46.7
3～4h	234	58.5	166	41.5
4～5h	151	60.9	97	39.1
5～6h	90	62.9	53	37.1
6h以上	113	66.5	57	33.5
合計	1987	57.4	1476	42.6

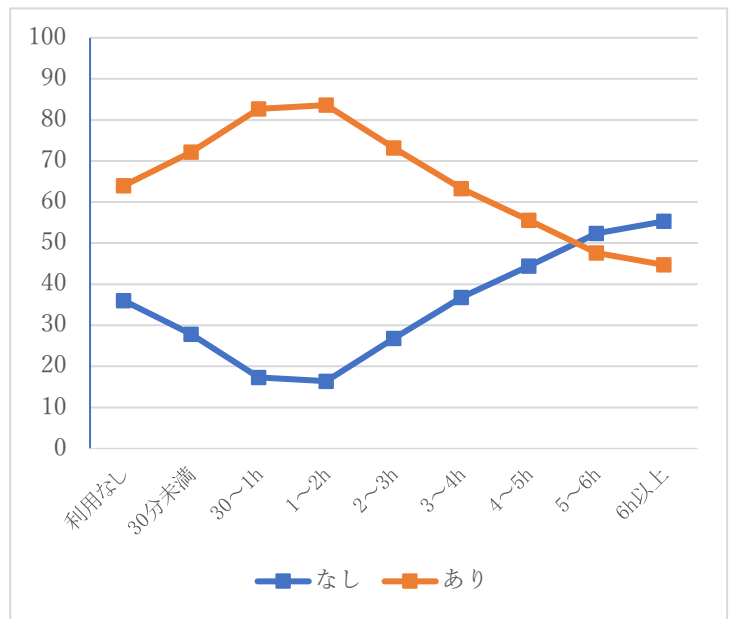
表 4-13



グラフ 4-13

利用時間	使う時間を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	77	36.0	137	64.0
30分未満	49	27.8	127	72.2
30～1h	82	17.3	393	82.7
1～2h	149	16.4	758	83.6
2～3h	196	26.8	534	73.2
3～4h	147	36.8	253	63.3
4～5h	110	44.4	138	55.6
5～6h	75	52.4	68	47.6
6h以上	94	55.3	76	44.7
合計	979	28.3	2484	71.7

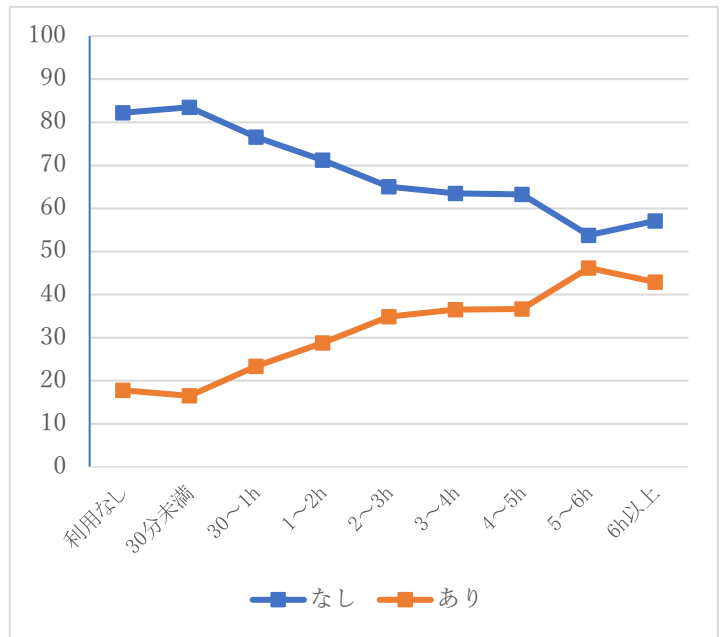
表 4-14



グラフ 4-14

利用時間	使う料金を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	176	82.2	38	17.8
30分未満	147	83.5	29	16.5
30～1h	364	76.6	111	23.4
1～2h	646	71.2	261	28.8
2～3h	475	65.1	255	34.9
3～4h	254	63.5	146	36.5
4～5h	157	63.3	91	36.7
5～6h	77	53.8	66	46.2
6h以上	97	57.1	73	42.9
合計	2393	69.1	1070	30.9

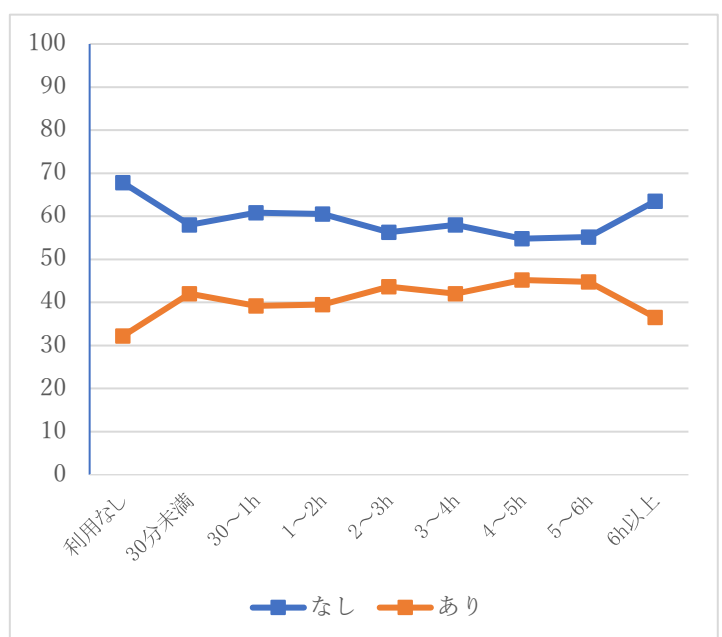
表 4-15



グラフ 4-15

利用時間	使ってよいアプリを決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	145	67.8	69	32.2
30分未満	102	58.0	74	42.0
30～1h	289	60.8	186	39.2
1～2h	549	60.5	358	39.5
2～3h	411	56.3	319	43.7
3～4h	232	58.0	168	42.0
4～5h	136	54.8	112	45.2
5～6h	79	55.2	64	44.8
6h以上	108	63.5	62	36.5
合計	2051	59.2	1412	40.8

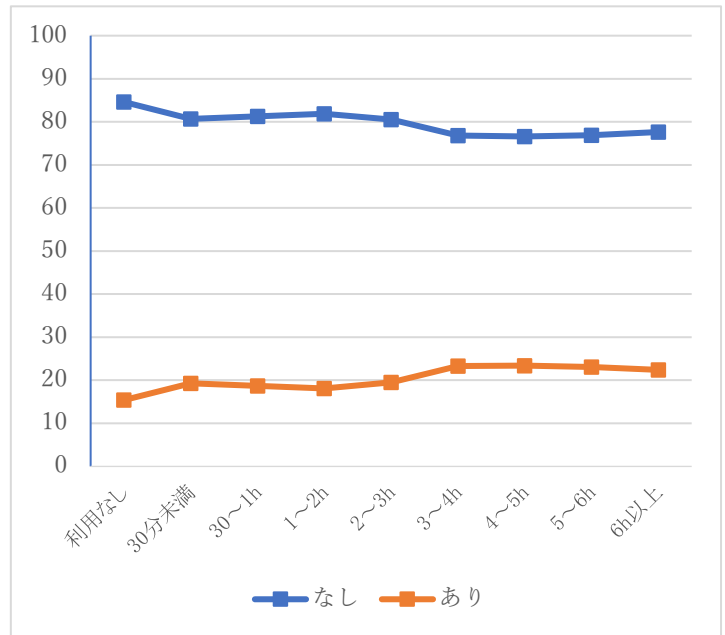
表 4-16



グラフ 4-16

利用時間	連絡する人を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	181	84.6	33	15.4
30分未満	142	80.7	34	19.3
30～1h	386	81.3	89	18.7
1～2h	743	81.9	164	18.1
2～3h	588	80.5	142	19.5
3～4h	307	76.8	93	23.3
4～5h	190	76.6	58	23.4
5～6h	110	76.9	33	23.1
6h以上	132	77.6	38	22.4
合計	2779	80.2	684	19.8

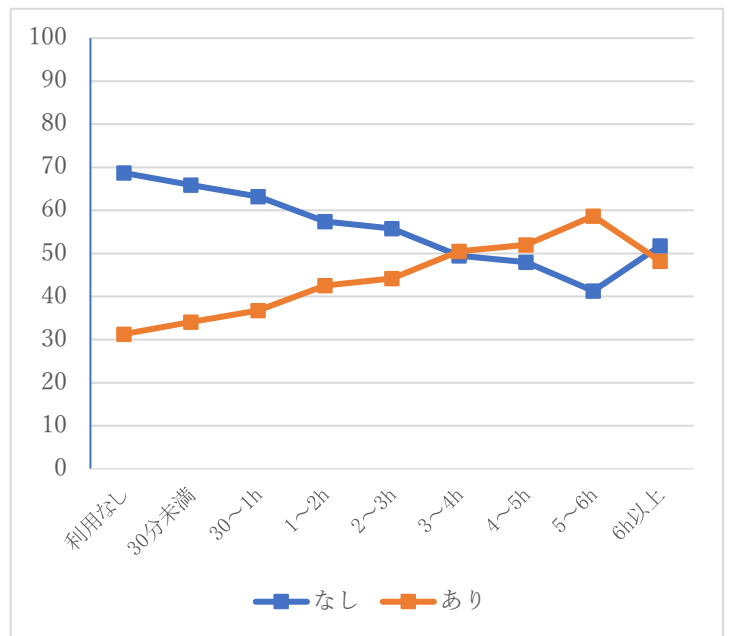
表 4-17



グラフ 4-17

利用時間	家族に相談する			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	147	68.7	67	31.3
30分未満	116	65.9	60	34.1
30～1h	300	63.2	175	36.8
1～2h	521	57.4	386	42.6
2～3h	407	55.8	323	44.2
3～4h	198	49.5	202	50.5
4～5h	119	48.0	129	52.0
5～6h	59	41.3	84	58.7
6h以上	88	51.8	82	48.2
合計	1955	56.5	1508	43.5

表 4-18

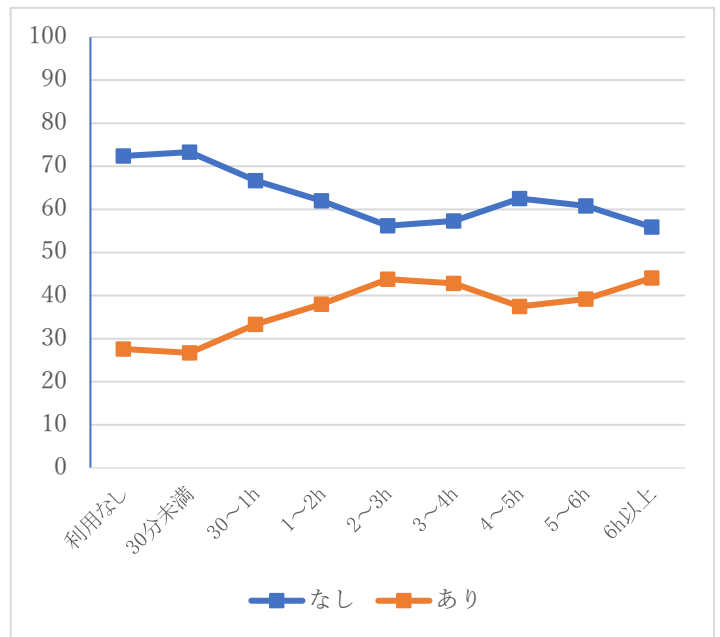


グラフ 4-18



利用時間	約束違反時の約束			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	155	72.4	59	27.6
30分未満	129	73.3	47	26.7
30～1h	317	66.7	158	33.3
1～2h	562	62.0	345	38.0
2～3h	410	56.2	320	43.8
3～4h	229	57.3	171	42.8
4～5h	155	62.5	93	37.5
5～6h	87	60.8	56	39.2
6h以上	95	55.9	75	44.1
合計	2139	61.8	1324	38.2

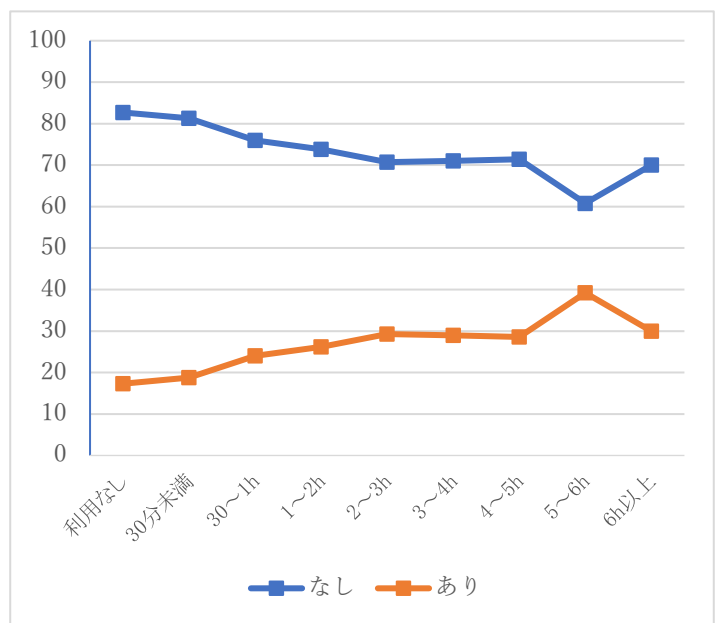
表 4-19



グラフ 4-19

利用時間	フィルタリング			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	177	82.7	37	17.3
30分未満	143	81.3	33	18.8
30～1h	361	76.0	114	24.0
1～2h	669	73.8	238	26.2
2～3h	516	70.7	214	29.3
3～4h	284	71.0	116	29.0
4～5h	177	71.4	71	28.6
5～6h	87	60.8	56	39.2
6h以上	119	70.0	51	30.0
合計	2533	73.1	930	26.9

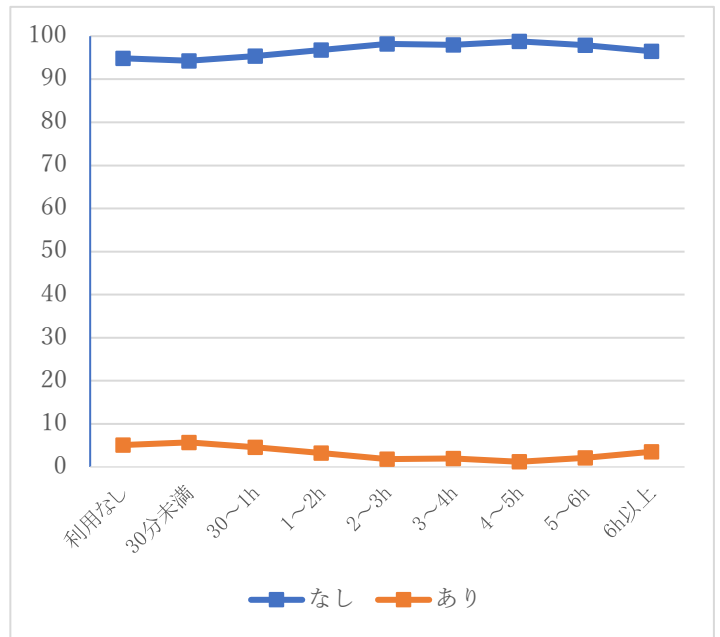
表 4-20



グラフ 4-20

利用時間	その他			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	203	94.9	11	5.1
30分未満	166	94.3	10	5.7
30～1h	453	95.4	22	4.6
1～2h	878	96.8	29	3.2
2～3h	717	98.2	13	1.8
3～4h	392	98.0	8	2.0
4～5h	245	98.8	3	1.2
5～6h	140	97.9	3	2.1
6h以上	164	96.5	6	3.5
合計	3358	97.0	105	3.0

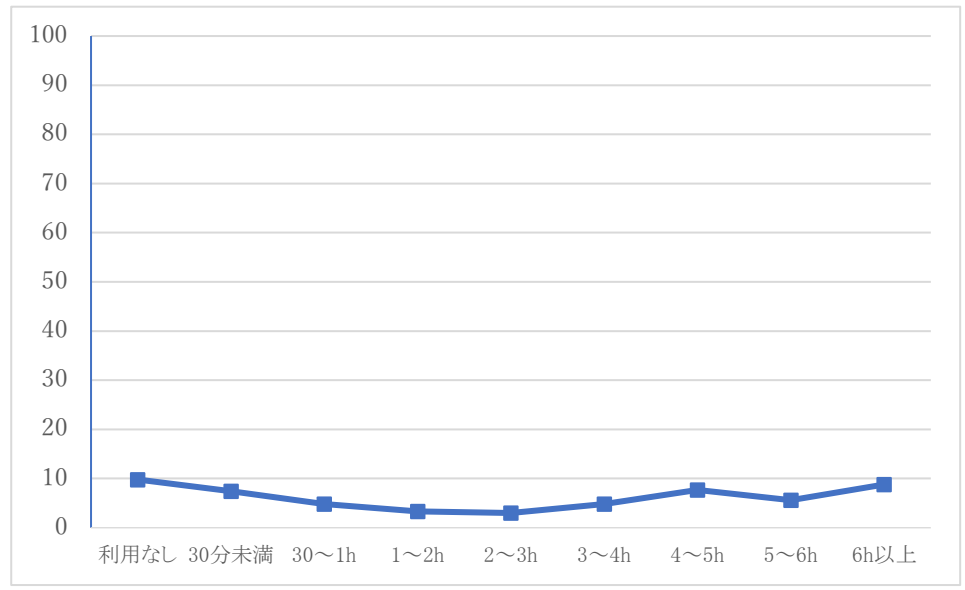
表 4-2 1



グラフ 4-2 1

利用時間	度数	%
利用なし	193	9.8
30分未満	163	7.4
30～1h	452	4.8
1～2h	877	3.3
2～3h	708	3.0
3～4h	381	4.8
4～5h	229	7.7
5～6h	135	5.6
6h以上	155	8.8
合計	3293	4.9

表 4-2 2

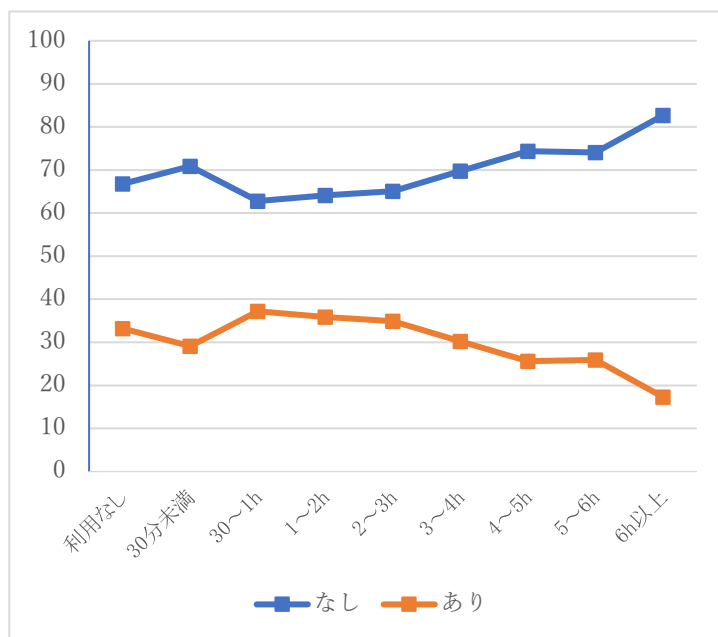


グラフ 4-2 2

(2) 小学校高学年

利用時間	使う場所を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	233	66.8	116	33.2
30分未満	197	70.9	81	29.1
30～1h	342	62.8	203	37.2
1～2h	759	64.1	425	35.9
2～3h	734	65.1	393	34.9
3～4h	563	69.8	244	30.2
4～5h	326	74.4	112	25.6
5～6h	229	74.1	80	25.9
6h以上	484	82.7	101	17.3
合計	3867	68.8	1755	31.2

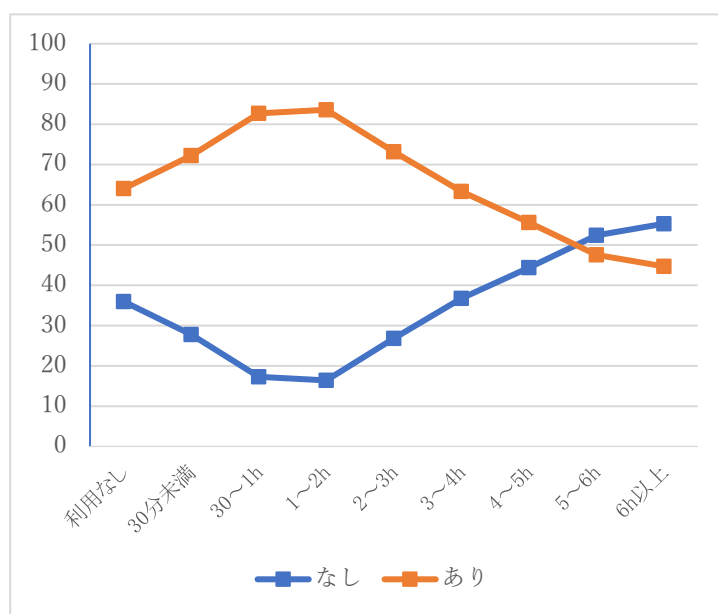
表 4-23



グラフ 4-23

利用時間	使う時間を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	108	45.3	170	54.7
30分未満	138	38.8	407	61.2
30～1h	346	25.3	838	74.7
1～2h	365	29.2	762	70.8
2～3h	358	32.4	449	67.6
3～4h	240	44.4	198	55.6
4～5h	190	54.8	119	45.2
5～6h	377	61.5	208	38.5
6h以上	2280	64.4	3342	35.6
合計	979	40.6	2484	59.4

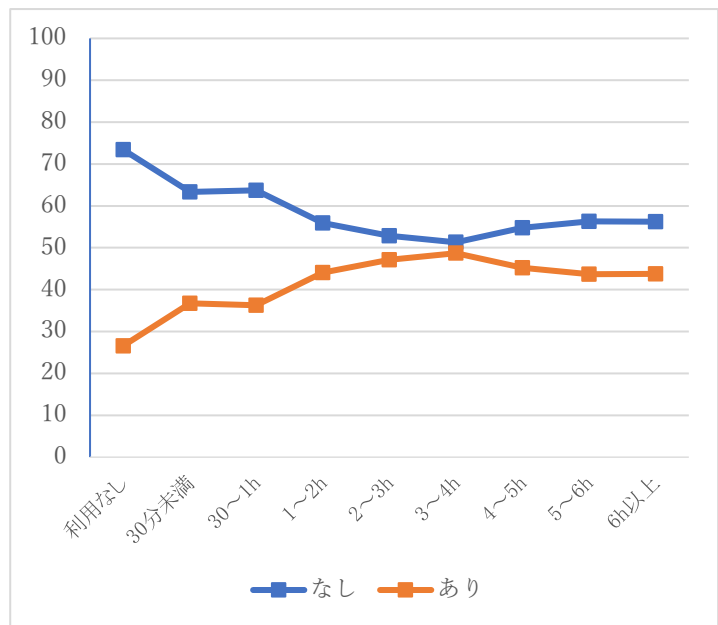
表 4-24



グラフ 4-24

利用時間	使う料金を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	256	73.4	93	26.6
30分未満	176	63.3	102	36.7
30～1h	347	63.7	198	36.3
1～2h	662	55.9	522	44.1
2～3h	596	52.9	531	47.1
3～4h	414	51.3	393	48.7
4～5h	240	54.8	198	45.2
5～6h	174	56.3	135	43.7
6h以上	329	56.2	256	43.8
合計	3194	56.8	2428	43.2

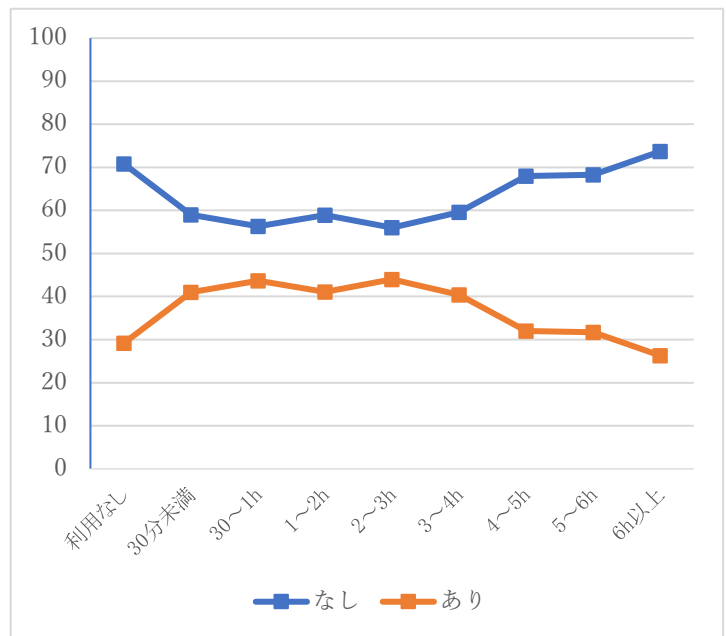
表 4-25



グラフ 4-25

利用時間	使ってよいアプリを決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	247	70.8	102	29.2
30分未満	164	59.0	114	41.0
30～1h	307	56.3	238	43.7
1～2h	697	58.9	487	41.1
2～3h	631	56.0	496	44.0
3～4h	481	59.6	326	40.4
4～5h	298	68.0	140	32.0
5～6h	211	68.3	98	31.7
6h以上	431	73.7	154	26.3
合計	3467	61.7	2155	38.3

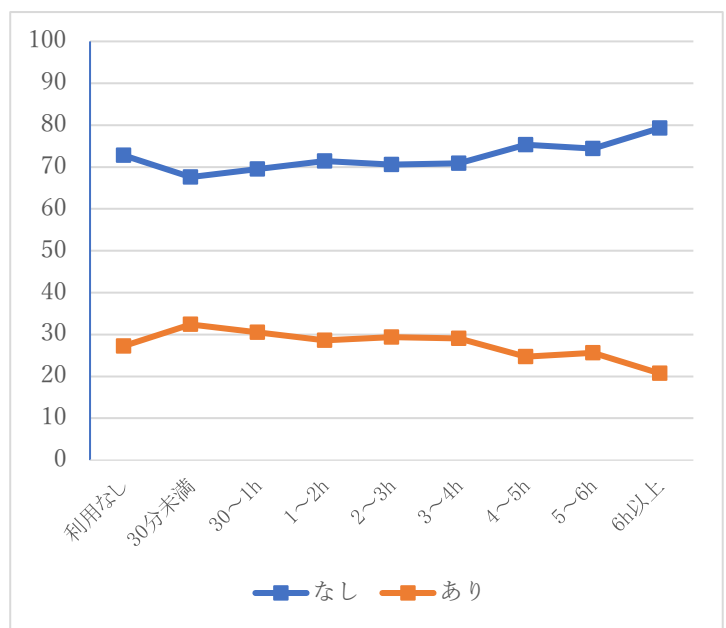
表 4-26



グラフ 4-26

利用時間	連絡する人を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	254	72.8	95	27.2
30分未満	188	67.6	90	32.4
30～1h	379	69.5	166	30.5
1～2h	845	71.4	339	28.6
2～3h	796	70.6	331	29.4
3～4h	572	70.9	235	29.1
4～5h	330	75.3	108	24.7
5～6h	230	74.4	79	25.6
6h以上	464	79.3	121	20.7
合計	4058	72.2	1564	27.8

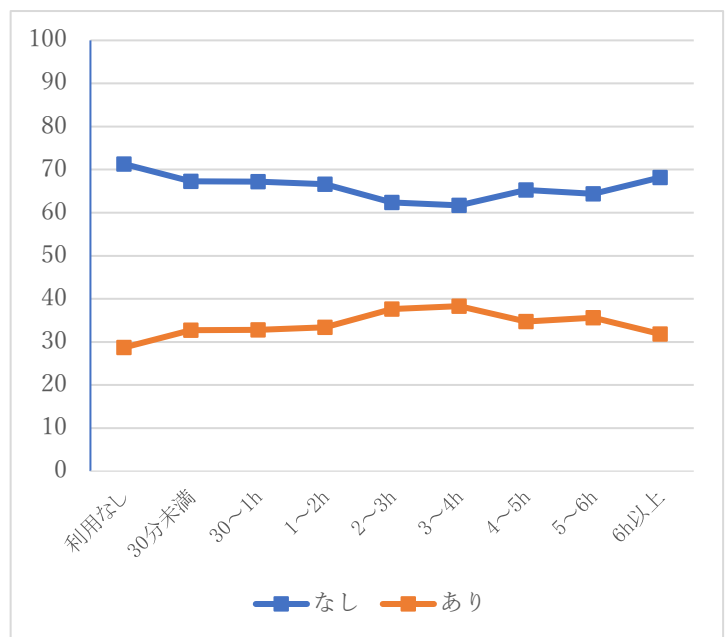
表 4-27



グラフ 4-27

利用時間	家族に相談する			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	249	71.3	100	28.7
30分未満	187	67.3	91	32.7
30～1h	366	67.2	179	32.8
1～2h	789	66.6	395	33.4
2～3h	703	62.4	424	37.6
3～4h	498	61.7	309	38.3
4～5h	286	65.3	152	34.7
5～6h	199	64.4	110	35.6
6h以上	399	68.2	186	31.8
合計	3676	65.4	1946	34.6

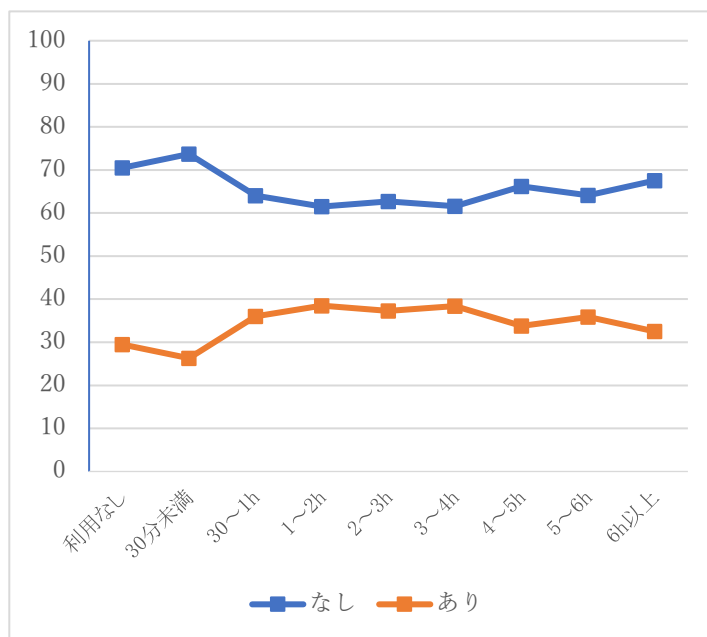
表 4-28



グラフ 4-28

利用時間	約束手違反時の約束手			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	246	70.5	103	29.5
30分未満	205	73.7	73	26.3
30～1h	349	64.0	196	36.0
1～2h	728	61.5	456	38.5
2～3h	707	62.7	420	37.3
3～4h	497	61.6	310	38.4
4～5h	290	66.2	148	33.8
5～6h	198	64.1	111	35.9
6h以上	395	67.5	190	32.5
合計	3615	64.3	2007	35.7

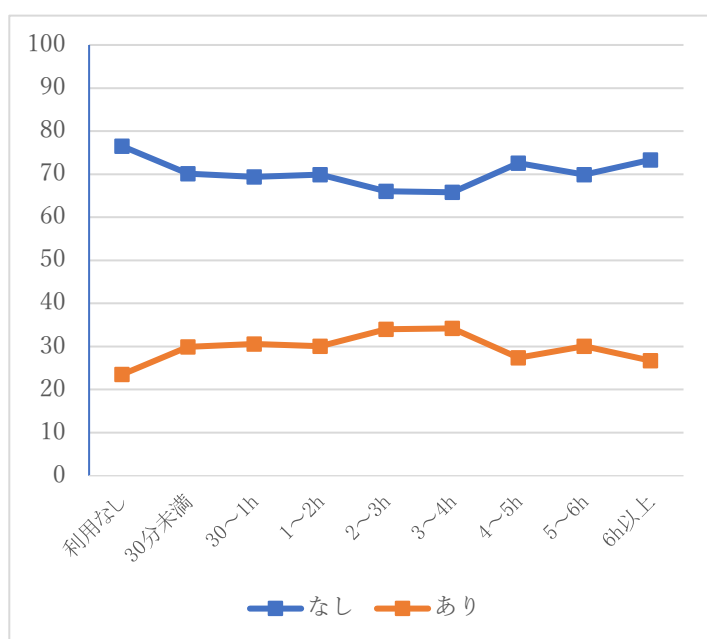
表 4-29



グラフ 4-29

利用時間	フィルタリング			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	267	76.5	82	23.5
30分未満	195	70.1	83	29.9
30～1h	378	69.4	167	30.6
1～2h	828	69.9	356	30.1
2～3h	744	66.0	383	34.0
3～4h	531	65.8	276	34.2
4～5h	318	72.6	120	27.4
5～6h	216	69.9	93	30.1
6h以上	429	73.3	156	26.7
合計	3906	69.5	1716	30.5

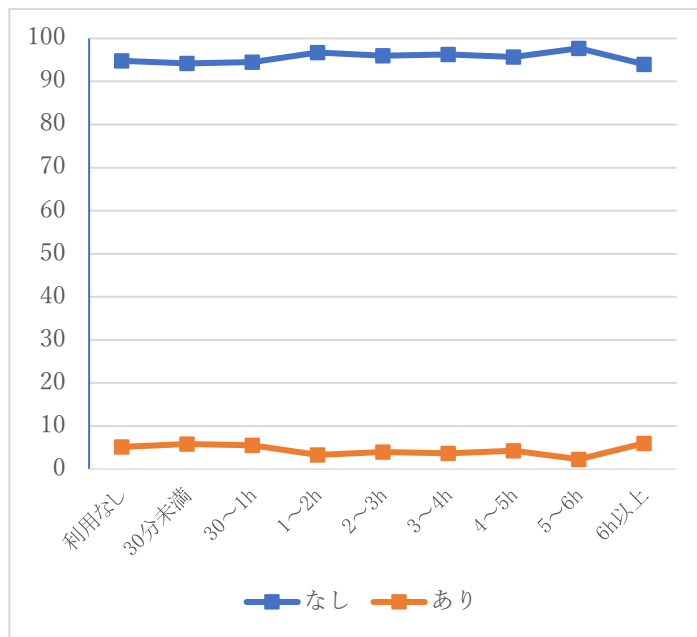
表 4-30



グラフ 4-30

利用時間	その他			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	331	94.8	18	5.2
30分未満	262	94.2	16	5.8
30～1h	515	94.5	30	5.5
1～2h	1145	96.7	39	3.3
2～3h	1082	96.0	45	4.0
3～4h	777	96.3	30	3.7
4～5h	419	95.7	19	4.3
5～6h	302	97.7	7	2.3
6h以上	550	94.0	35	6.0
合計	5383	95.7	239	4.3

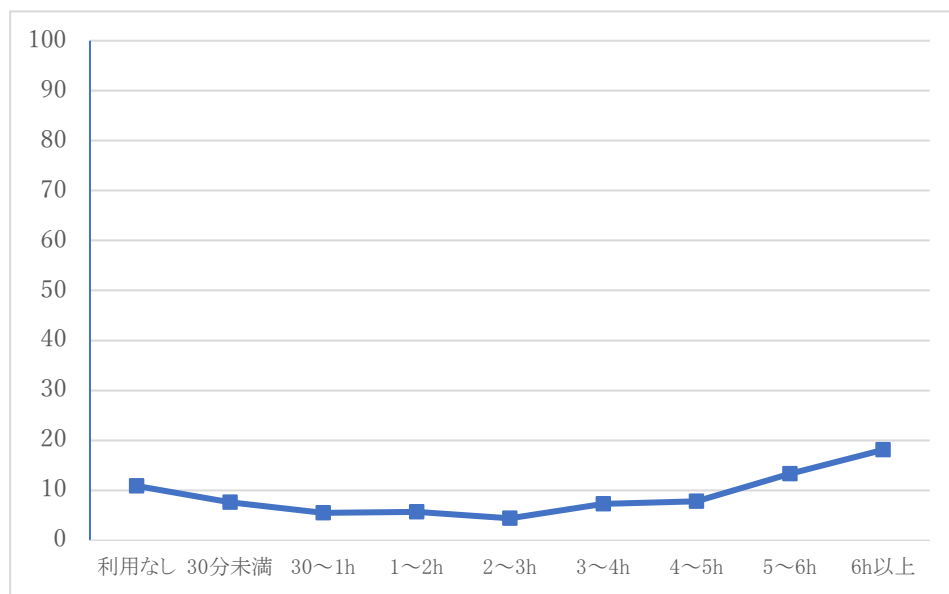
表 4-3 1



グラフ 4-3 1

利用時間	特になし	
	度数	%
利用なし	311	10.9
30分未満	257	7.6
30～1h	515	5.5
1～2h	1117	5.7
2～3h	1077	4.4
3～4h	748	7.3
4～5h	404	7.8
5～6h	268	13.3
6h以上	479	18.1
合計	5176	7.9

表 4-3 2

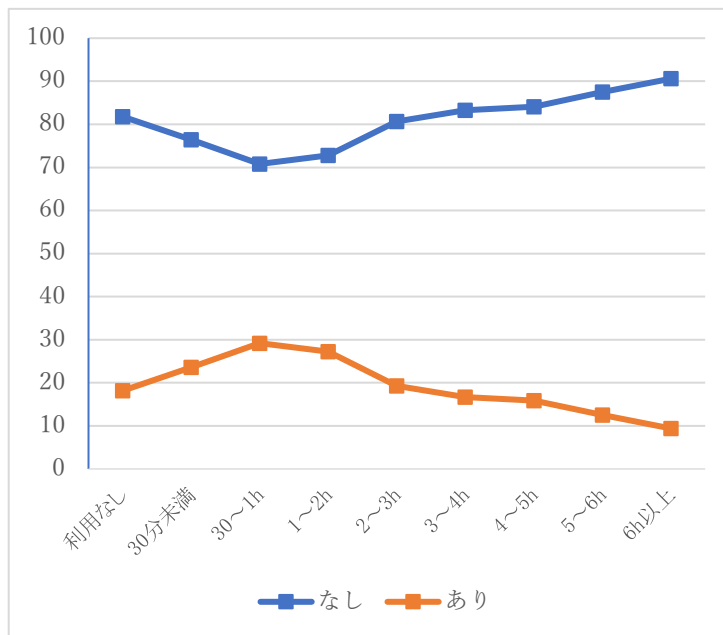


グラフ 4-3 2

(3) — 1 中学生 (利用時間)

利用時間	使う場所を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	337	81.8	75	18.2
30分未満	204	76.4	63	23.6
30～1h	322	70.8	133	29.2
1～2h	904	72.8	338	27.2
2～3h	1350	80.7	323	19.3
3～4h	1305	83.3	261	16.7
4～5h	826	84.1	156	15.9
5～6h	683	87.5	98	12.5
6h以上	1270	90.6	132	9.4
合計	7201	82.0	1579	18.0

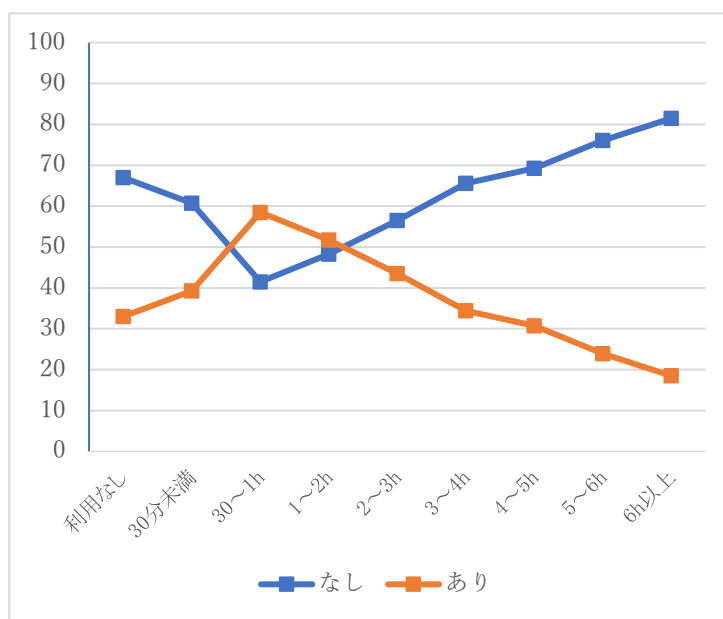
表 4-33



グラフ 4-33

利用時間	使う時間を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	276	67.0	136	33.0
30分未満	162	60.7	105	39.3
30～1h	189	41.5	266	58.5
1～2h	600	48.3	642	51.7
2～3h	946	56.5	727	43.5
3～4h	1027	65.6	539	34.4
4～5h	681	69.3	301	30.7
5～6h	594	76.1	187	23.9
6h以上	1142	81.5	260	18.5
合計	5617	64.0	3163	36.0

表 4-34

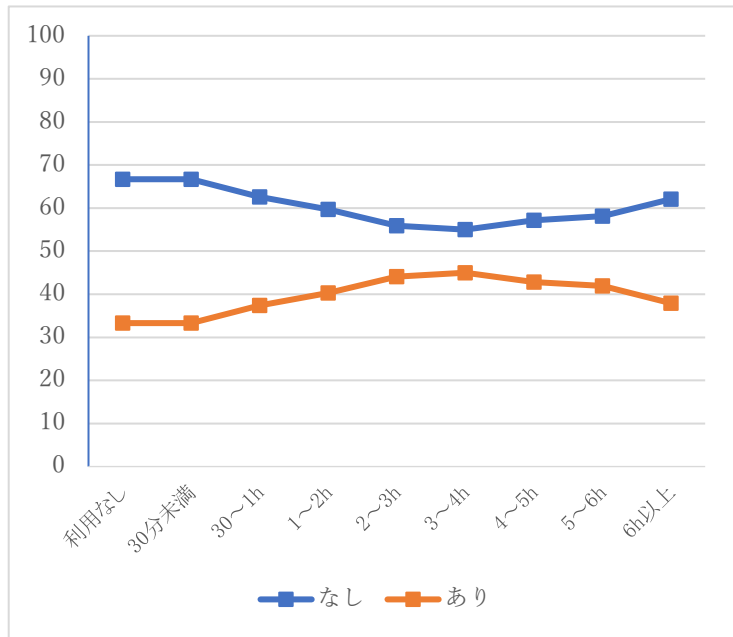


グラフ 4-34



利用時間	使う料金を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	275	66.7	137	33.3
30分未満	178	66.7	89	33.3
30～1h	285	62.6	170	37.4
1～2h	742	59.7	500	40.3
2～3h	936	55.9	737	44.1
3～4h	861	55.0	705	45.0
4～5h	562	57.2	420	42.8
5～6h	454	58.1	327	41.9
6h以上	870	62.1	532	37.9
合計	5163	58.8	3617	41.2

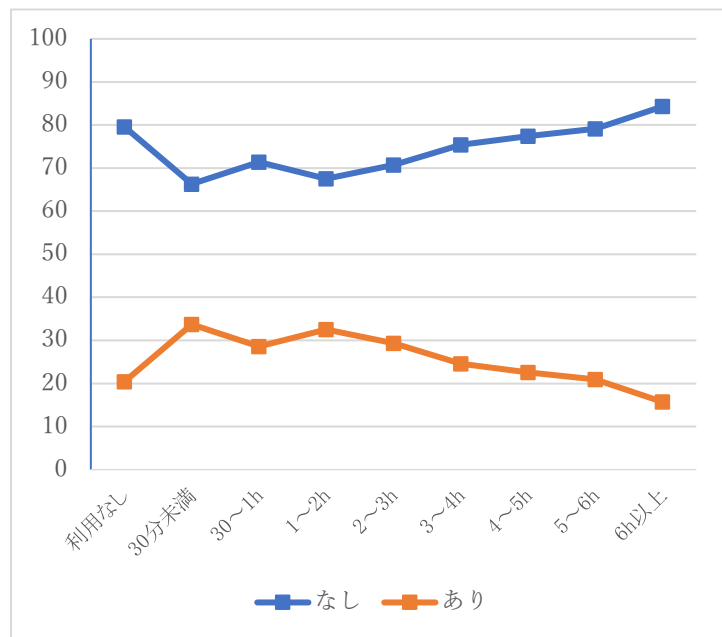
表 4-35



グラフ 4-35

利用時間	使ってよいアプリを決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	328	79.6	84	20.4
30分未満	177	66.3	90	33.7
30～1h	325	71.4	130	28.6
1～2h	838	67.5	404	32.5
2～3h	1183	70.7	490	29.3
3～4h	1181	75.4	385	24.6
4～5h	760	77.4	222	22.6
5～6h	618	79.1	163	20.9
6h以上	1182	84.3	220	15.7
合計	6592	75.1	2188	24.9

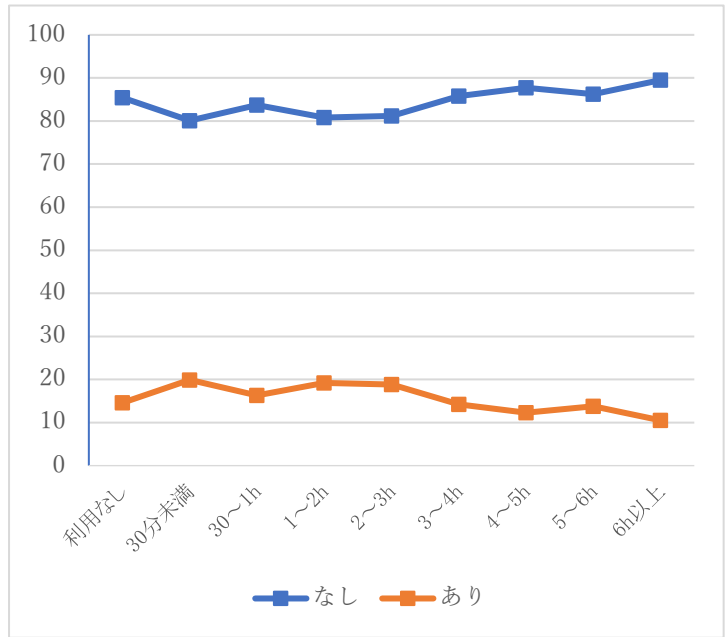
表 4-36



グラフ 4-36

利用時間	連絡する人を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	352	85.4	60	14.6
30分未満	214	80.1	53	19.9
30～1h	381	83.7	74	16.3
1～2h	1003	80.8	239	19.2
2～3h	1359	81.2	314	18.8
3～4h	1344	85.8	222	14.2
4～5h	861	87.7	121	12.3
5～6h	673	86.2	108	13.8
6h以上	1255	89.5	147	10.5
合計	7442	84.8	1338	15.2

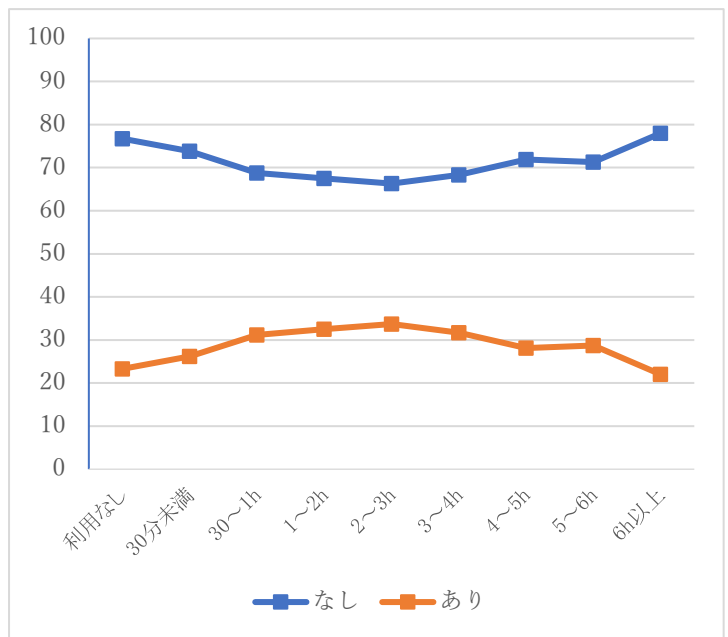
表 4-37



グラフ 4-37

利用時間	家族に相談する			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	316	76.7	96	23.3
30分未満	197	73.8	70	26.2
30～1h	313	68.8	142	31.2
1～2h	838	67.5	404	32.5
2～3h	1109	66.3	564	33.7
3～4h	1070	68.3	496	31.7
4～5h	706	71.9	276	28.1
5～6h	557	71.3	224	28.7
6h以上	1094	78.0	308	22.0
合計	6200	70.6	2580	29.4

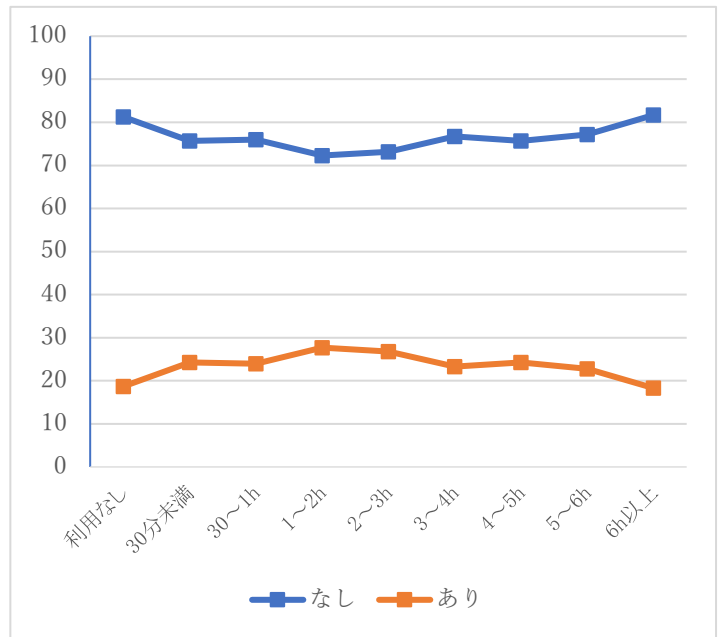
表 4-38



グラフ 4-38

利用時間	約束違反時の約束			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	335	81.3	77	18.7
30分未満	202	75.7	65	24.3
30～1h	346	76.0	109	24.0
1～2h	898	72.3	344	27.7
2～3h	1224	73.2	449	26.8
3～4h	1201	76.7	365	23.3
4～5h	743	75.7	239	24.3
5～6h	603	77.2	178	22.8
6h以上	1145	81.7	257	18.3
合計	6697	76.3	2083	23.7

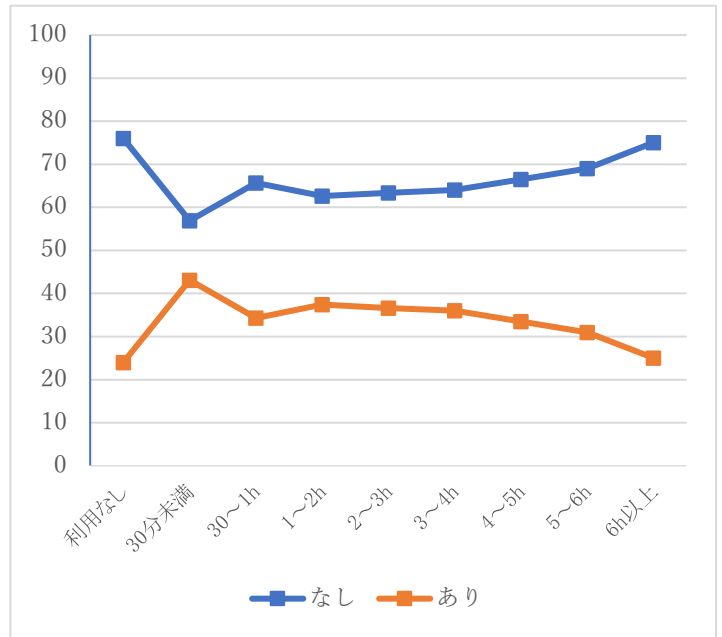
表 4-39



グラフ 4-39

利用時間	フィルタリング			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	313	76.0	99	24.0
30分未満	152	56.9	115	43.1
30～1h	299	65.7	156	34.3
1～2h	778	62.6	464	37.4
2～3h	1061	63.4	612	36.6
3～4h	1003	64.0	563	36.0
4～5h	653	66.5	329	33.5
5～6h	539	69.0	242	31.0
6h以上	1052	75.0	350	25.0
合計	5850	66.6	2930	33.4

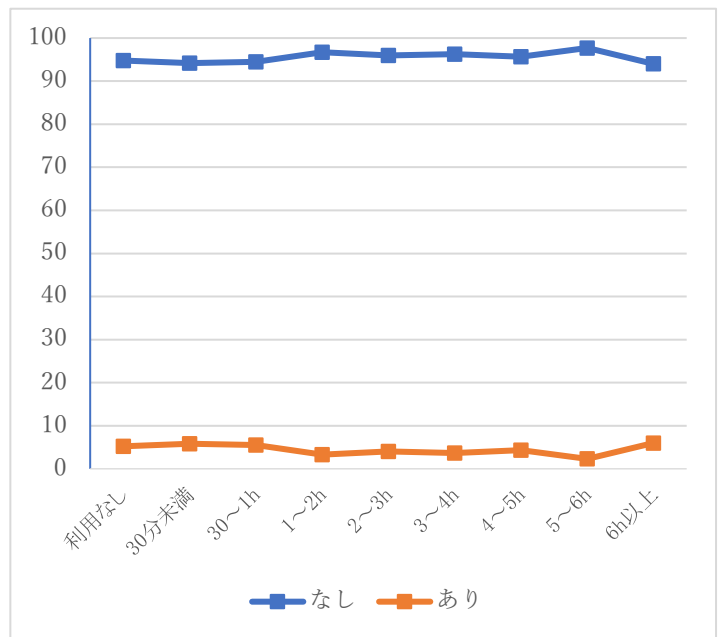
表 4-40



グラフ 4-40

利用時間	その他			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	331	94.8	18	5.2
30分未満	262	94.2	16	5.8
30～1h	515	94.5	30	5.5
1～2h	1145	96.7	39	3.3
2～3h	1082	96.0	45	4.0
3～4h	777	96.3	30	3.7
4～5h	419	95.7	19	4.3
5～6h	302	97.7	7	2.3
6h以上	550	94.0	35	6.0
合計	5383	95.7	239	4.3

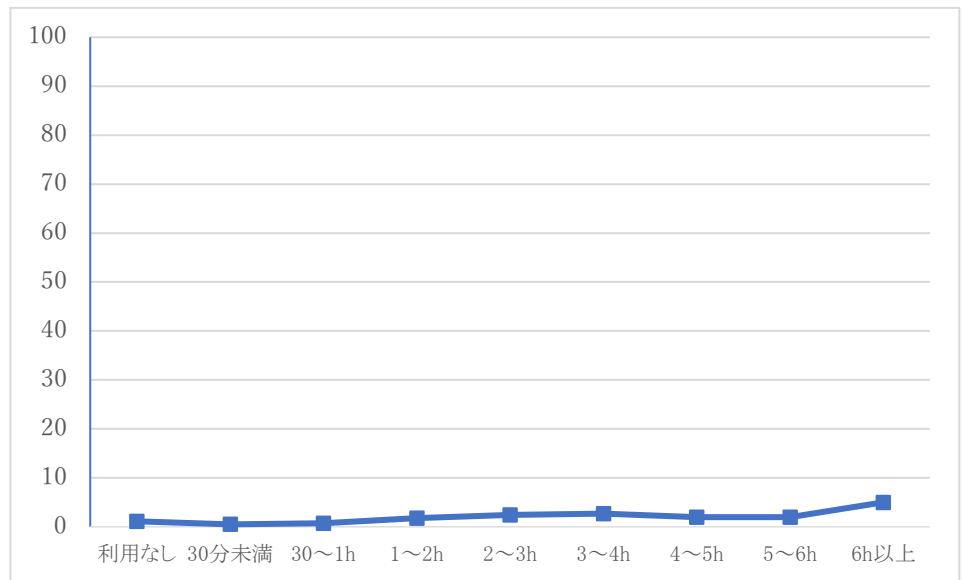
表 4-4 1



グラフ 4-4 1

利用時間	度数	%
利用なし	318	1.1
30分未満	223	0.5
30～1h	392	0.7
1～2h	1088	1.8
2～3h	1466	2.4
3～4h	1326	2.7
4～5h	805	2.0
5～6h	608	2.0
6h以上	963	5.0
合計	7189	18.1

表 4-4 2

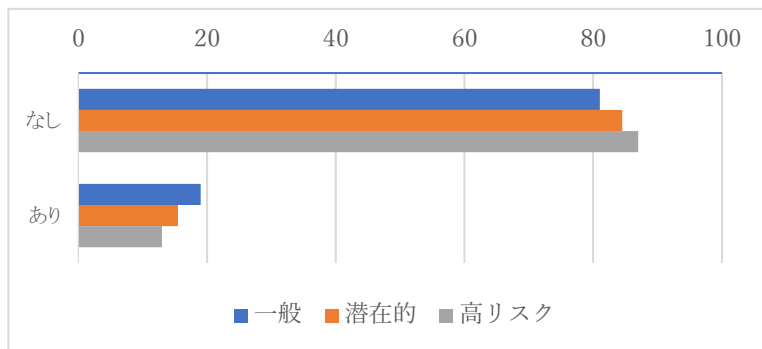


グラフ 4-4 2

(3) - 2 中学生 (依存度)

依存度	使う場所を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4714	81.0	1107	19.0
潜在的	1821	84.5	334	15.5
高リスク	335	87.0	50	13.0
合計	6870	82.2	1491	17.8

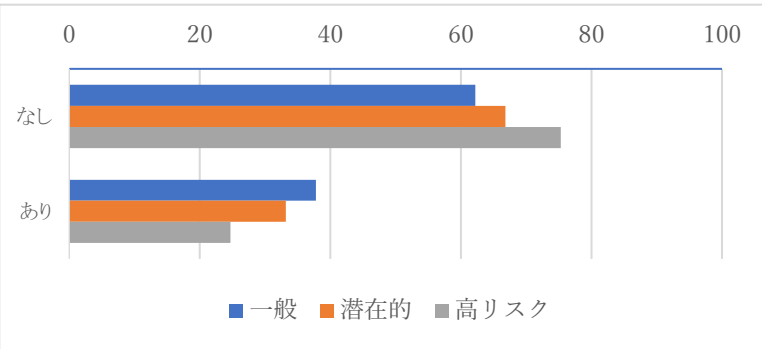
表 4-4 3



グラフ 4-4 3

依存度	使う時間を決めていない			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	3622	62.2	2199	37.8
潜在的	1439	66.8	716	33.2
高リスク	290	75.3	95	24.7
合計	5351	64.0	3010	36.0

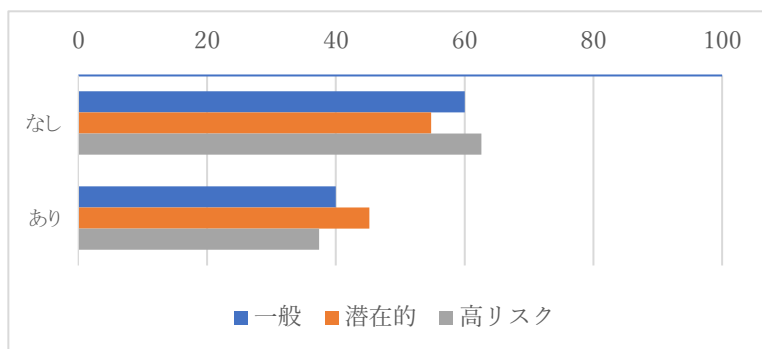
表 4-4 4



グラフ 4-4 4

依存度	使う料金を決めていない			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	3494	60.0	2327	40.0
潜在的	1182	54.8	973	45.2
高リスク	241	62.6	144	37.4
合計	4917	58.8	3444	41.2

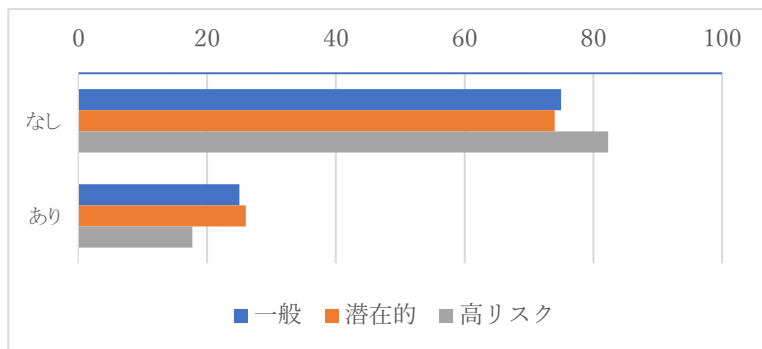
表 4-4 5



グラフ 4-4 5

依存度	使ってよいアプリを決めていない			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4368	75.0	1453	25.0
潜在的	1595	74.0	560	26.0
高リスク	317	82.3	68	17.7
合計	6280	75.1	2081	24.9

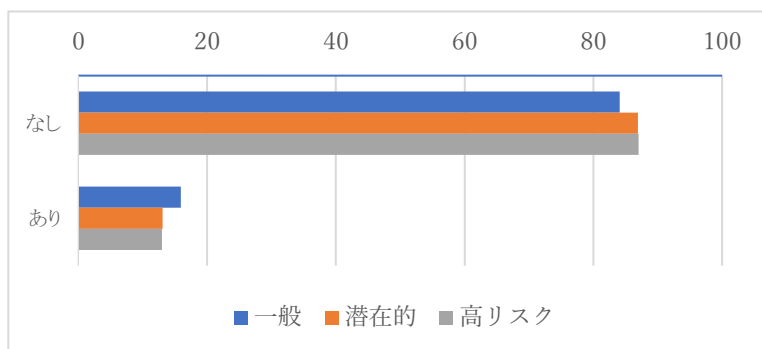
表 4-4 6



グラフ 4-4 6

依存度	連絡する人を決めていない			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4894	84.1	927	15.9
潜在的	1873	86.9	282	13.1
高リスク	335	87.0	50	13.0
合計	7102	84.9	1259	15.1

表 4-4 7



グラフ 4-4 7

依存度	家族に相談する			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4078	70.1	1743	29.9
潜在的	1513	70.2	642	29.8
高リスク	305	79.2	80	20.8
合計	5896	70.5	2465	29.5

表 4-48

依存度	約束違反時の約束			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4476	76.9	1345	23.1
潜在的	1597	74.1	558	25.9
高リスク	300	77.9	85	22.1
合計	6373	76.2	1988	23.8

表 4-49

依存度	フィルタリング			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	3881	66.7	1940	33.3
潜在的	1422	66.0	733	34.0
高リスク	281	73.0	104	27.0
合計	5584	66.8	2777	33.2

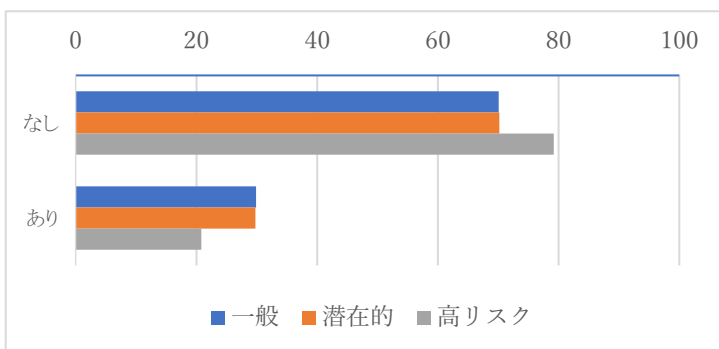
表 4-50

依存度	その他			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	5535	95.1	286	4.9
潜在的	2068	96.0	87	4.0
高リスク	366	95.1	19	4.9
合計	7969	95.3	392	4.7

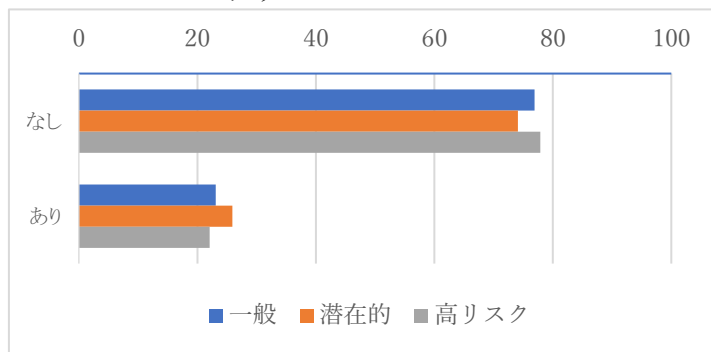
表 4-51

依存度	特になし	
	度数	%
一般	1025	17.6
潜在的	375	17.4
高リスク	111	28.8
合計	1511	18.1

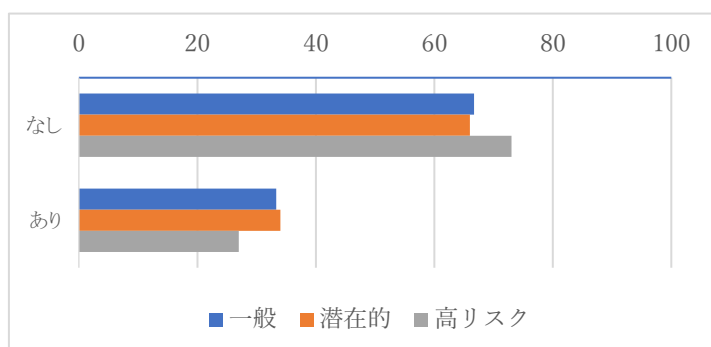
表 4-52



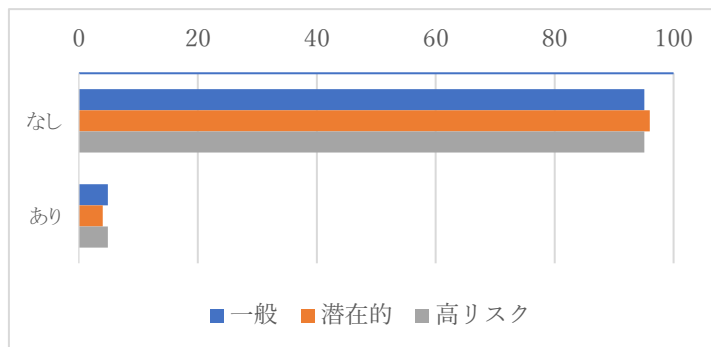
グラフ 4-48



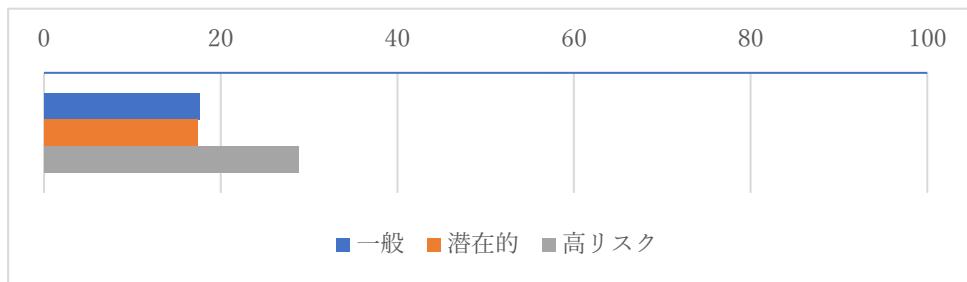
グラフ 4-49



グラフ 4-50



グラフ 4-51

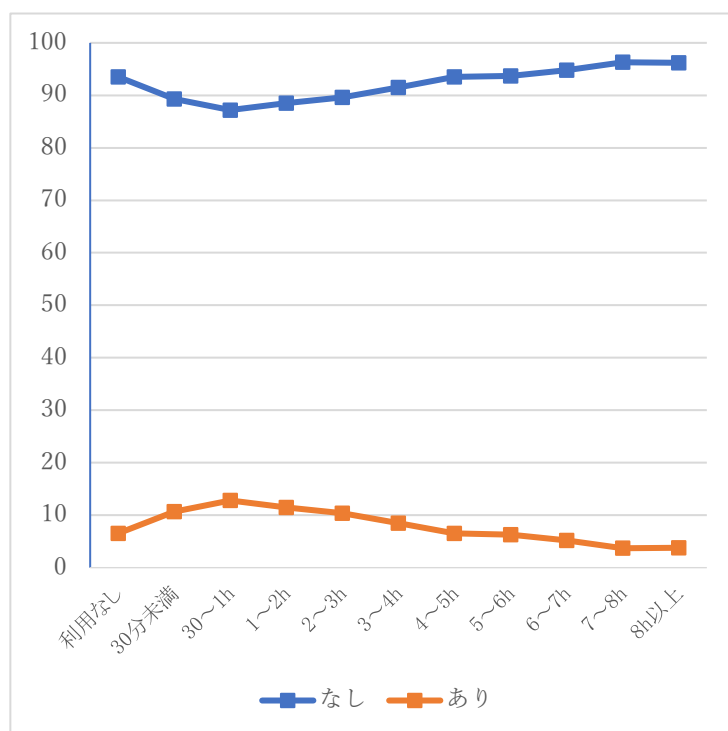


グラフ 4-52

(4) — 1 高校生 (利用時間)

利用時間	使う場所を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	289	93.5	20	6.5
30分未満	158	89.3	19	10.7
30～1h	239	87.2	35	12.8
1～2h	508	88.5	66	11.5
2～3h	814	89.6	94	10.4
3～4h	1082	91.5	100	8.5
4～5h	878	93.5	61	6.5
5～6h	868	93.7	58	6.3
6～7h	531	94.8	29	5.2
7～8h	338	96.3	13	3.7
8h以上	1129	96.2	44	3.8
合計	6834	92.7	539	7.3

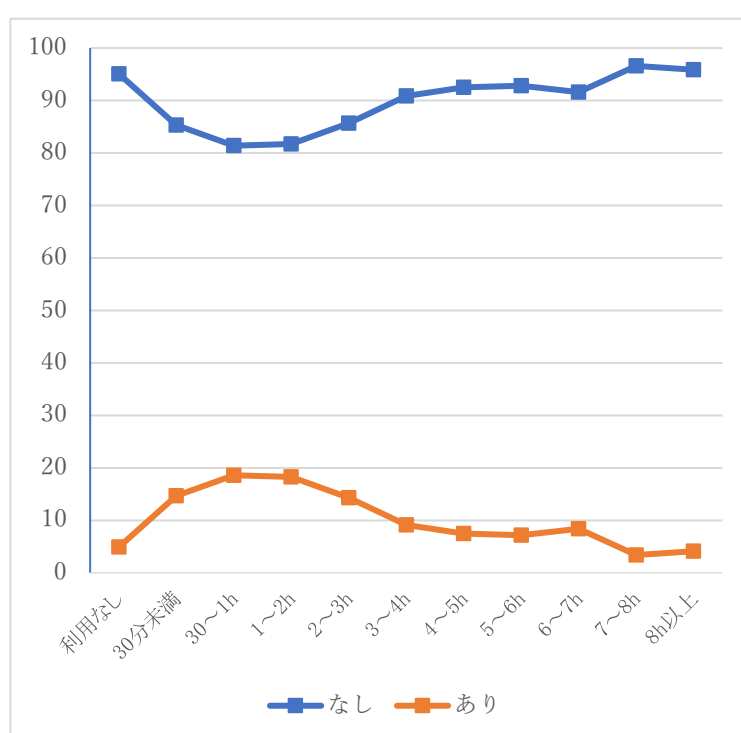
表 4-5 3



グラフ 4-5 3

利用時間	使う時間を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	294	95.1	15	4.9
30分未満	151	85.3	26	14.7
30～1h	223	81.4	51	18.6
1～2h	469	81.7	105	18.3
2～3h	778	85.7	130	14.3
3～4h	1074	90.9	108	9.1
4～5h	869	92.5	70	7.5
5～6h	859	92.8	67	7.2
6～7h	513	91.6	47	8.4
7～8h	339	96.6	12	3.4
8h以上	1125	95.9	48	4.1
合計	6694	90.8	679	9.2

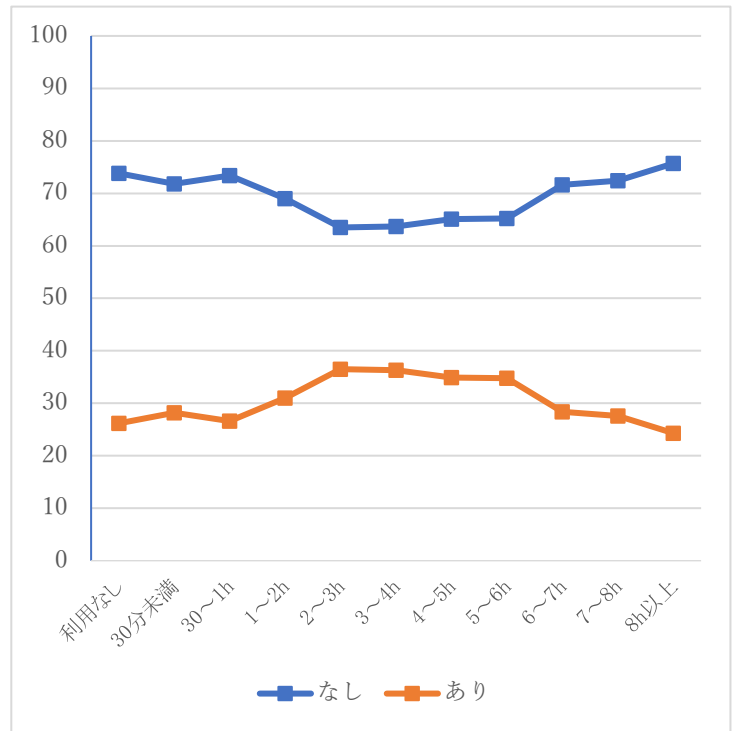
表 4-5 4



グラフ 4-5 4

利用時間	使う料金を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	228	73.8	81	26.2
30分未満	127	71.8	50	28.2
30～1h	201	73.4	73	26.6
1～2h	396	69.0	178	31.0
2～3h	577	63.5	331	36.5
3～4h	753	63.7	429	36.3
4～5h	611	65.1	328	34.9
5～6h	604	65.2	322	34.8
6～7h	401	71.6	159	28.4
7～8h	254	72.4	97	27.6
8h以上	888	75.7	285	24.3
合計	5040	68.4	2333	31.6

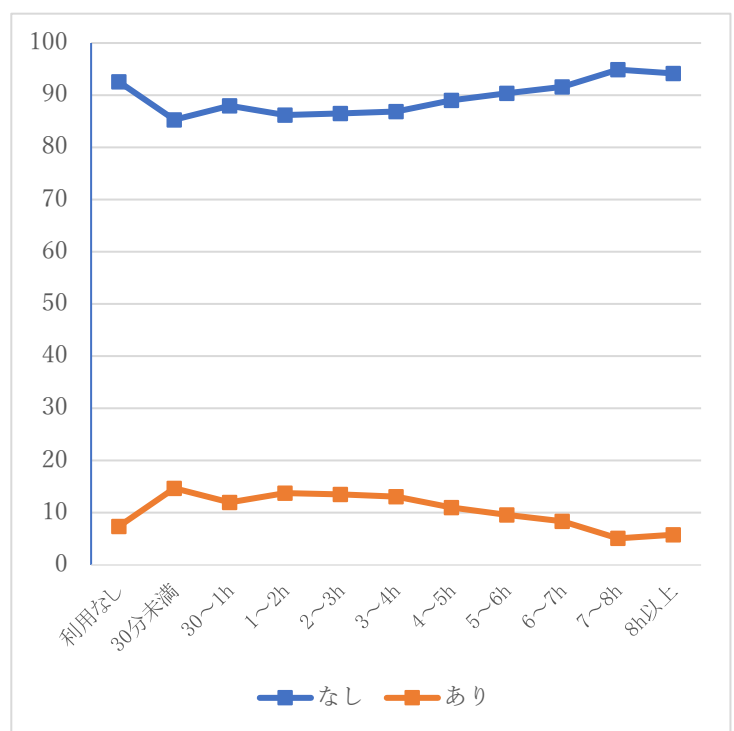
表 4-55



グラフ 4-55

利用時間	使ってもよいアプリを決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	286	92.6	23	7.4
30分未満	151	85.3	26	14.7
30～1h	241	88.0	33	12.0
1～2h	495	86.2	79	13.8
2～3h	785	86.5	123	13.5
3～4h	1027	86.9	155	13.1
4～5h	836	89.0	103	11.0
5～6h	837	90.4	89	9.6
6～7h	513	91.6	47	8.4
7～8h	333	94.9	18	5.1
8h以上	1105	94.2	68	5.8
合計	6609	89.6	764	10.4

表 4-56

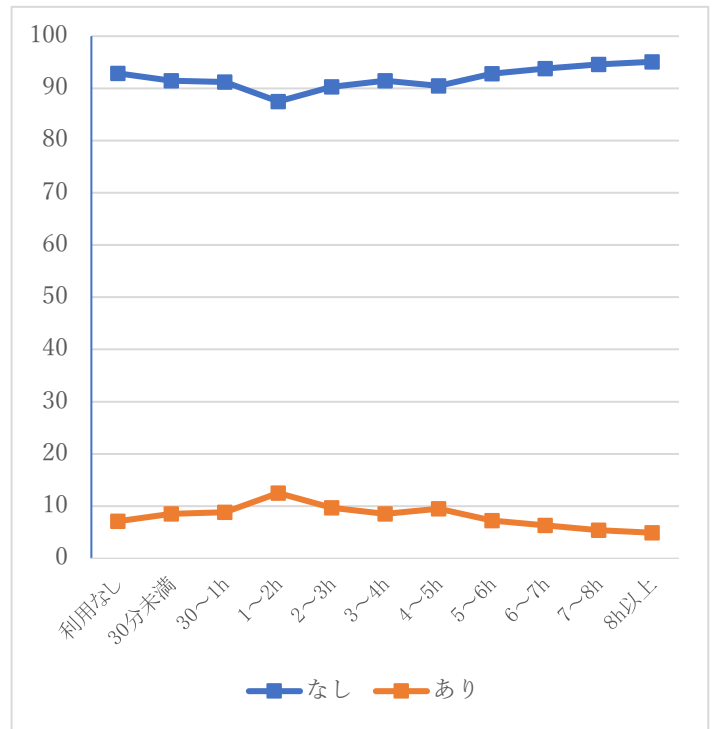


グラフ 4-56



利用時間	連絡する人を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	287	92.9	22	7.1
30分未満	162	91.5	15	8.5
30～1h	250	91.2	24	8.8
1～2h	502	87.5	72	12.5
2～3h	820	90.3	88	9.7
3～4h	1082	91.5	100	8.5
4～5h	850	90.5	89	9.5
5～6h	859	92.8	67	7.2
6～7h	525	93.8	35	6.3
7～8h	332	94.6	19	5.4
8h以上	1116	95.1	57	4.9
合計	6785	92.0	588	8.0

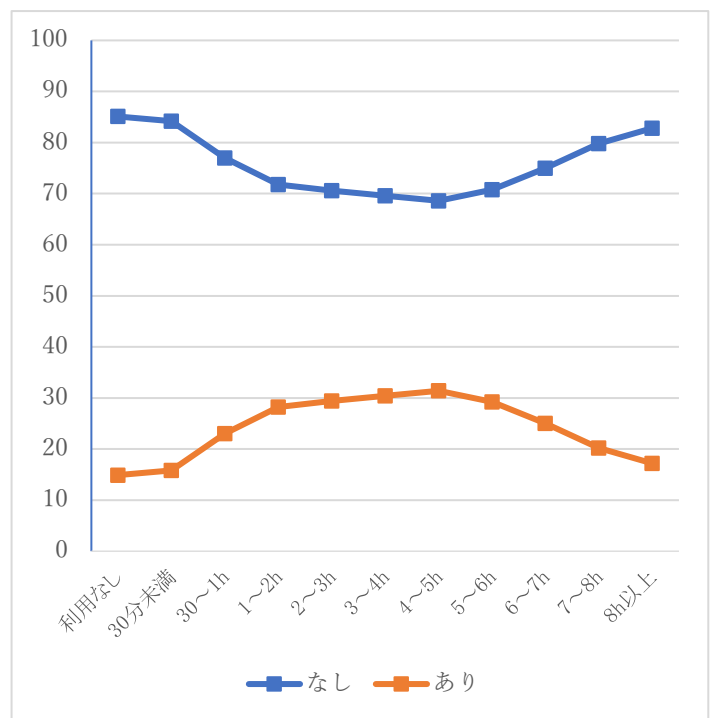
表 4-57



グラフ 4-57

利用時間	困ったことがあれば、相談する			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	263	85.1	46	14.9
30分未満	149	84.2	28	15.8
30～1h	211	77.0	63	23.0
1～2h	412	71.8	162	28.2
2～3h	641	70.6	267	29.4
3～4h	823	69.6	359	30.4
4～5h	644	68.6	295	31.4
5～6h	656	70.8	270	29.2
6～7h	420	75.0	140	25.0
7～8h	280	79.8	71	20.2
8h以上	971	82.8	202	17.2
合計	5470	74.2	1903	25.8

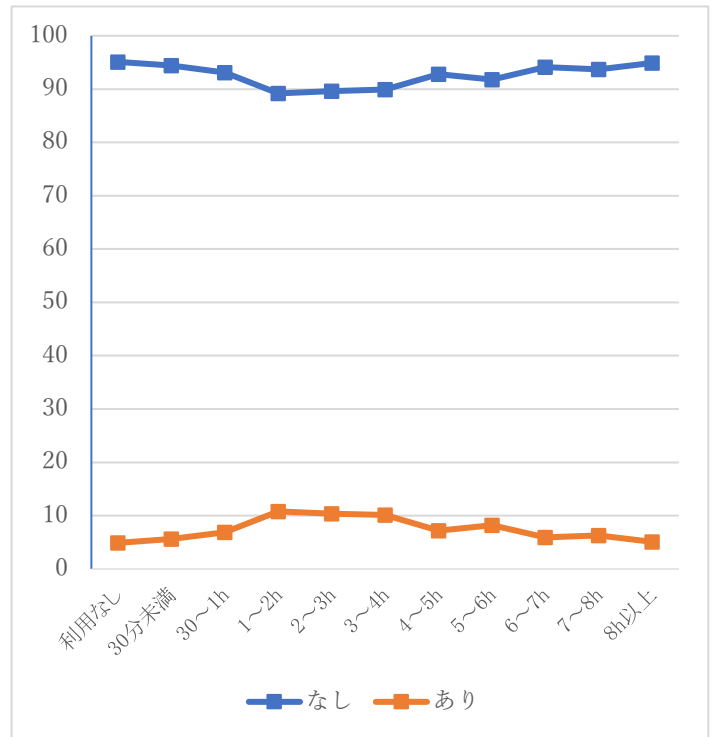
表 4-58



グラフ 4-58

利用時間	約束違反時の約束			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	294	95.1	15	4.9
30分未満	167	94.4	10	5.6
30～1h	255	93.1	19	6.9
1～2h	512	89.2	62	10.8
2～3h	814	89.6	94	10.4
3～4h	1063	89.9	119	10.1
4～5h	871	92.8	68	7.2
5～6h	850	91.8	76	8.2
6～7h	527	94.1	33	5.9
7～8h	329	93.7	22	6.3
8h以上	1113	94.9	60	5.1
合計	6795	92.2	578	7.8

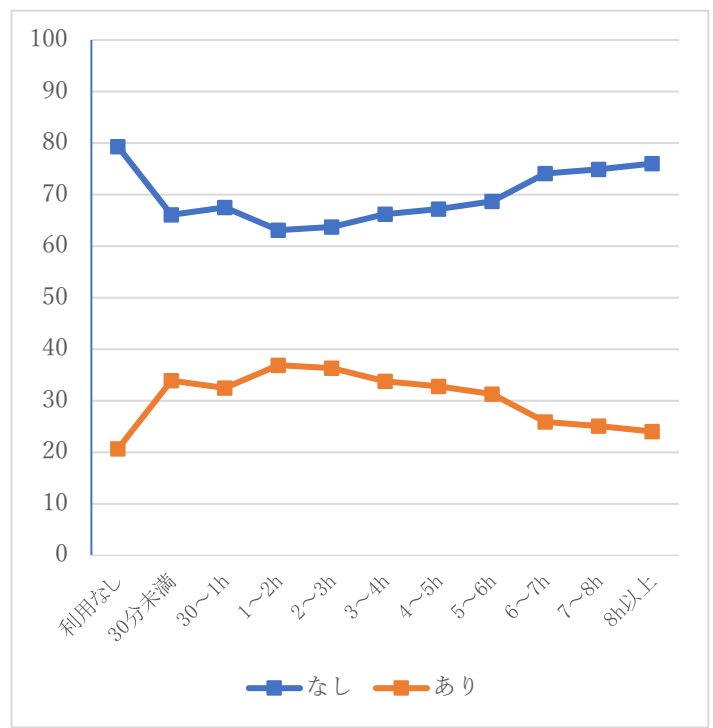
表 4-59



グラフ 4-59

利用時間	フィルタリング			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	245	79.3	64	20.7
30分未満	117	66.1	60	33.9
30～1h	185	67.5	89	32.5
1～2h	362	63.1	212	36.9
2～3h	578	63.7	330	36.3
3～4h	783	66.2	399	33.8
4～5h	631	67.2	308	32.8
5～6h	636	68.7	290	31.3
6～7h	415	74.1	145	25.9
7～8h	263	74.9	88	25.1
8h以上	892	76.0	281	24.0
合計	5107	69.3	2266	30.7

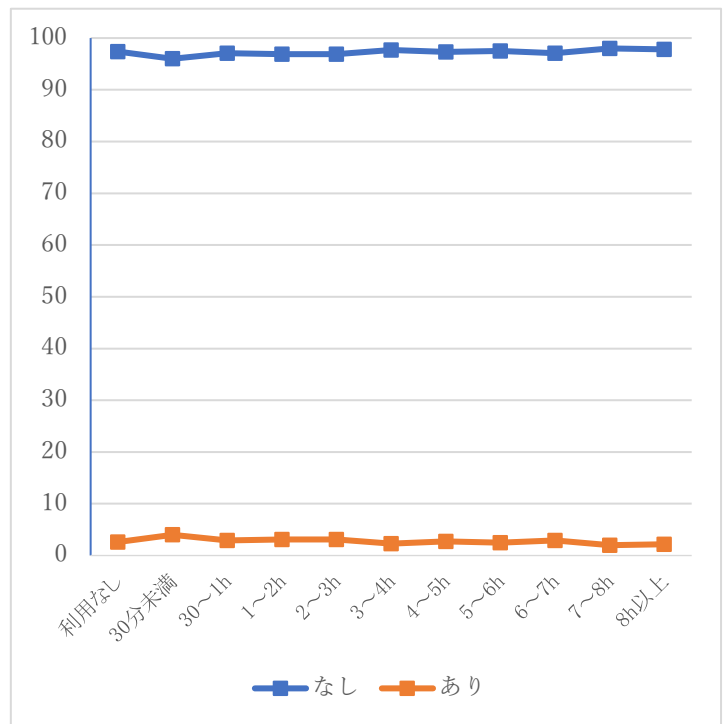
表 4-60



グラフ 4-60

利用時間	その他			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
利用なし	301	97.4	8	2.6
30分未満	170	96.0	7	4.0
30～1h	266	97.1	8	2.9
1～2h	556	96.9	18	3.1
2～3h	880	96.9	28	3.1
3～4h	1155	97.7	27	2.3
4～5h	914	97.3	25	2.7
5～6h	903	97.5	23	2.5
6～7h	544	97.1	16	2.9
7～8h	344	98.0	7	2.0
8h以上	1147	97.8	26	2.2
合計	7180	97.4	193	2.6

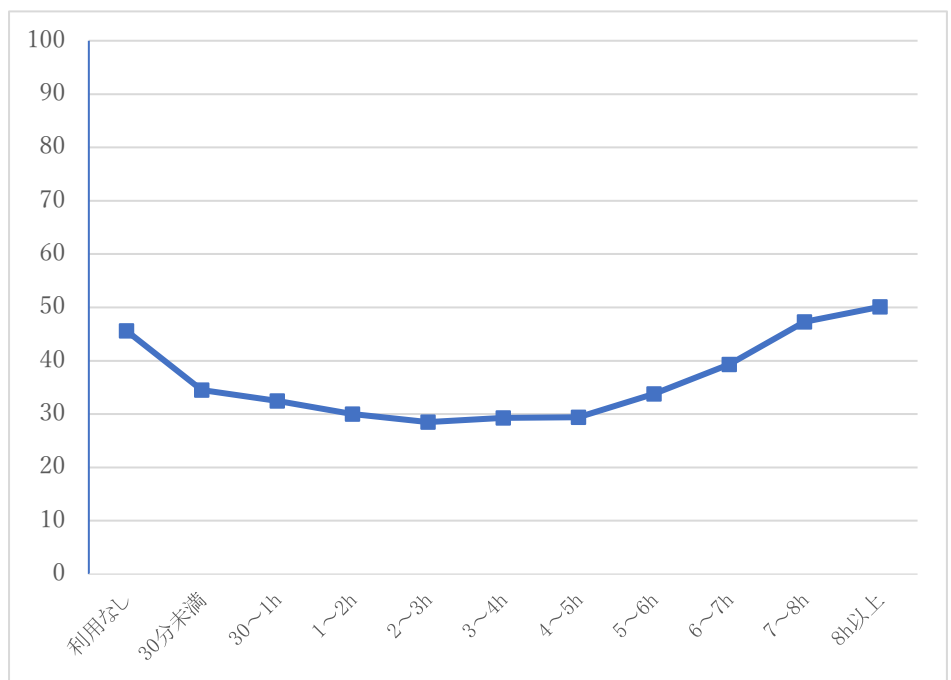
表 4-6 1



グラフ 4-6 1

利用時間	約束なし	
	度数	%
利用なし	168	45.6
30分未満	116	34.5
30～1h	185	32.5
1～2h	402	30.0
2～3h	649	28.5
3～4h	836	29.3
4～5h	663	29.4
5～6h	613	33.8
6～7h	340	39.3
7～8h	185	47.3
8h以上	585	50.1
合計	4742	35.7

表 4-6 2



グラフ 4-6 2

(4) ー2 高校生 (依存度)

依存度	使う場所を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4353	92.5	351	7.5
潜在的	1998	93.1	147	6.9
高リスク	366	91.3	35	8.7
合計	6717	92.6	533	7.4

表 4-6 3

依存度	使う時間を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4274	90.9	430	9.1
潜在的	1944	90.6	201	9.4
高リスク	361	90.0	40	10.0
合計	6579	90.7	671	9.3

表 4-6 4

依存度	使う料金を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	3214	68.3	1490	31.7
潜在的	1435	66.9	710	33.1
高リスク	301	75.1	100	24.9
合計	4950	68.3	2300	31.7

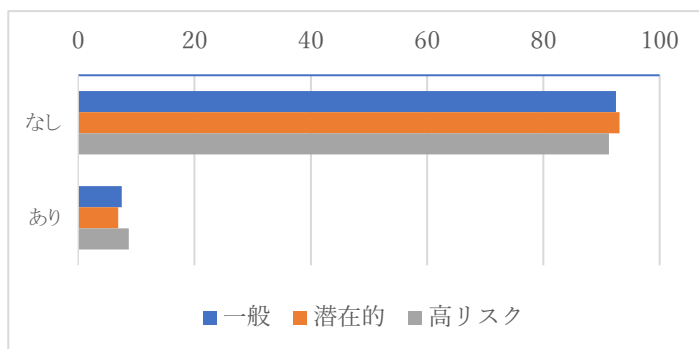
表 4-6 5

依存度	使うアプリを決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4227	89.9	477	10.1
潜在的	1905	88.8	240	11.2
高リスク	367	91.5	34	8.5
合計	6499	89.6	751	10.4

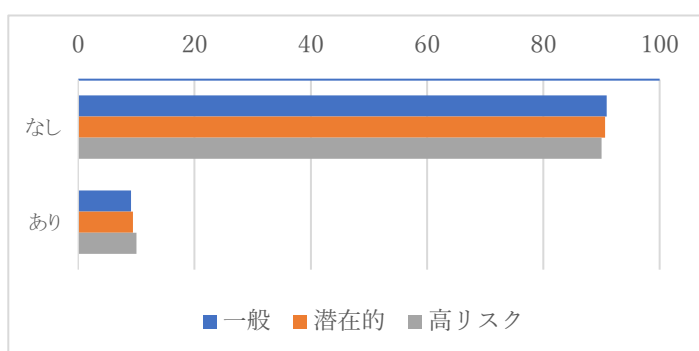
表 4-6 6

依存度	連絡する人を決めている			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4331	92.1	373	7.9
潜在的	1975	92.1	170	7.9
高リスク	377	94.0	24	6.0
合計	6683	92.2	567	7.8

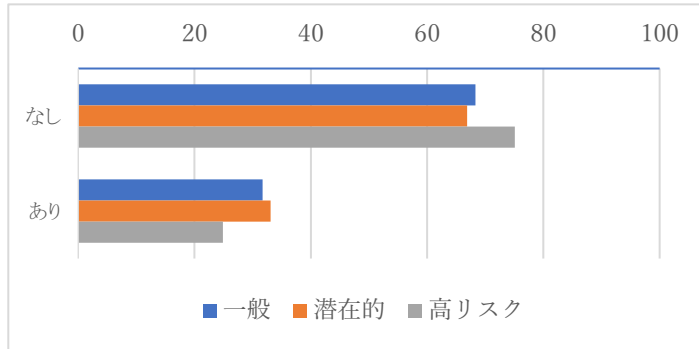
表 4-6 7



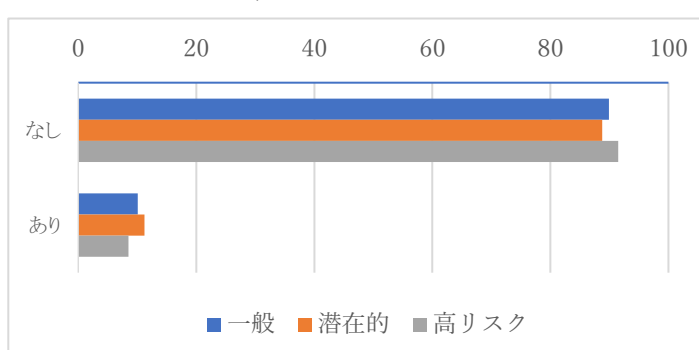
グラフ 4-6 3



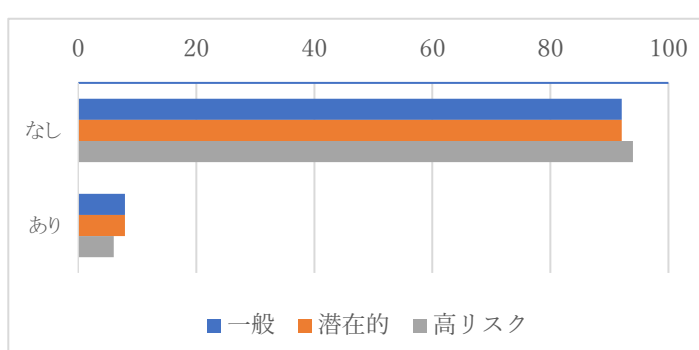
グラフ 4-6 4



グラフ 4-6 5



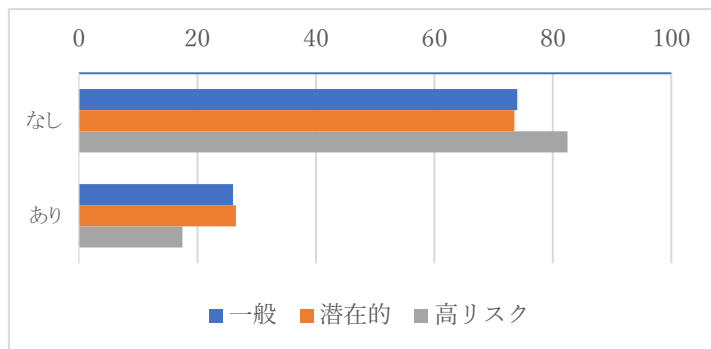
グラフ 4-6 6



グラフ 4-6 7

依存度	家族に相談する			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	3479	74.0	1225	26.0
潜在的	1576	73.5	569	26.5
高リスク	331	82.5	70	17.5
合計	5386	74.3	1864	25.7

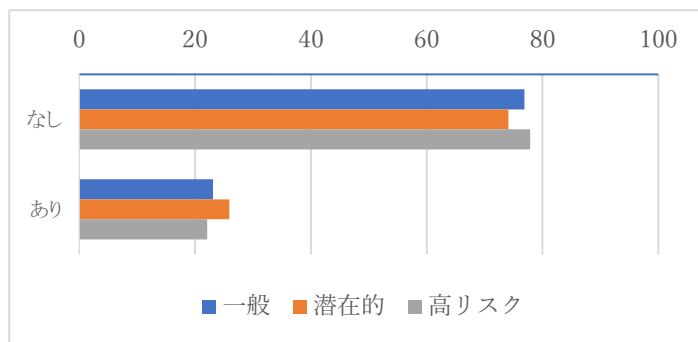
表 4-68



グラフ 4-68

依存度	約束違反時の約束			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4320	76.9	384	23.1
潜在的	1983	74.1	162	25.9
高リスク	373	77.9	28	22.1
合計	6676	76.2	574	23.8

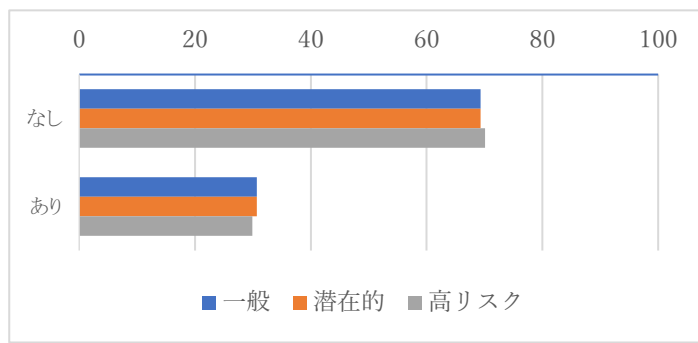
表 4-69



グラフ 4-69

依存度	フィルタリング			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	3259	69.3	1445	30.7
潜在的	1487	69.3	658	30.7
高リスク	281	70.1	120	29.9
合計	5027	69.3	2223	30.7

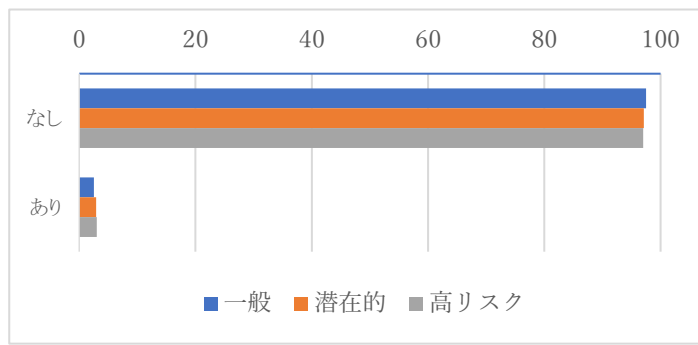
表 4-70



グラフ 4-70

依存度	その他			
	なし		あり	
	度数	%	度数	%
一般	4588	97.5	116	2.5
潜在的	2082	97.1	63	2.9
高リスク	389	97.0	12	3.0
合計	7059	97.4	191	2.6

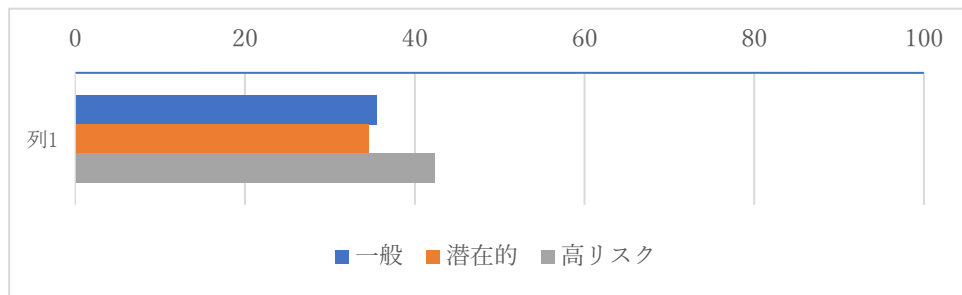
表 4-71



グラフ 4-71

依存度	特になし	
	度数	%
一般	1671	35.5
潜在的	743	34.6
高リスク	170	42.4
合計	2584	35.6

表 4-72



グラフ 4-72

## 第5部 生活満足度と利用時間・依存度について

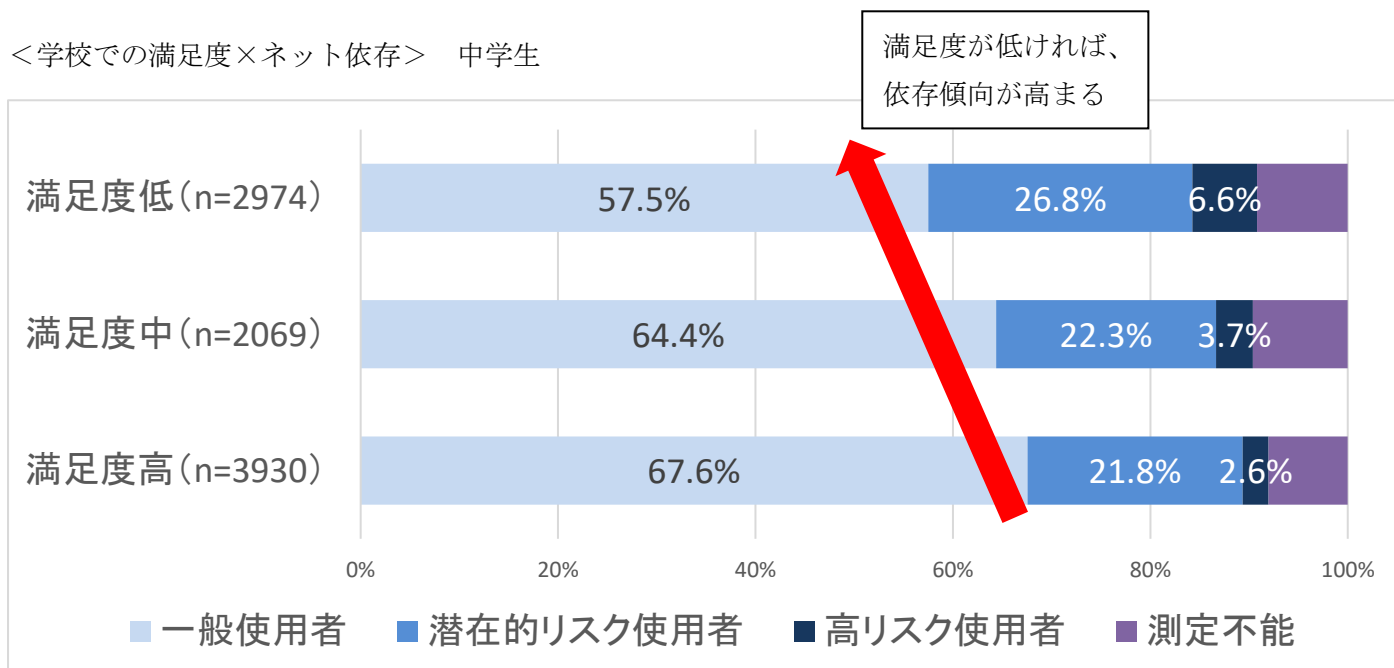
第5部は、日常生活や学校生活の満足度と利用時間・依存度の相関をまとめている。

### 1 生活満足度と利用時間・依存度についてのポイント

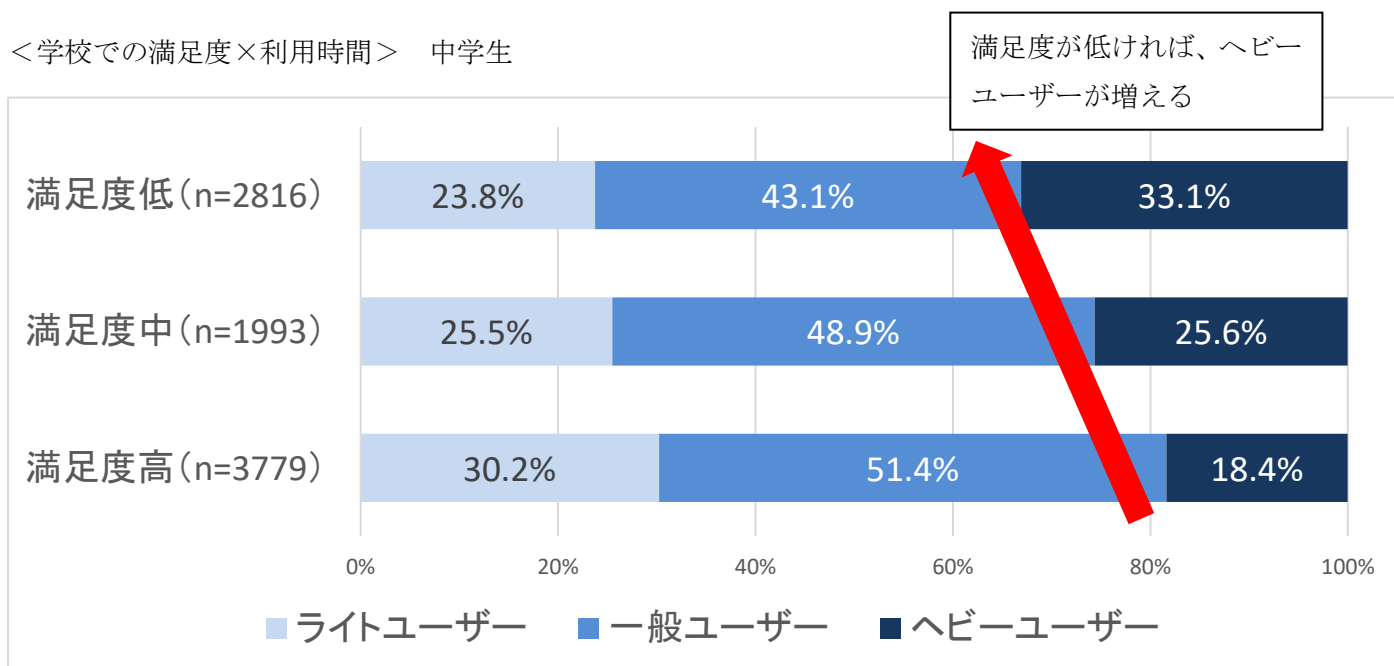
#### ポイント1

学校や地域での生活満足度は、ネット依存傾向及び利用時間への影響がある。満足度が低ければ、依存傾向が高まり、長時間化になる傾向がみられた。

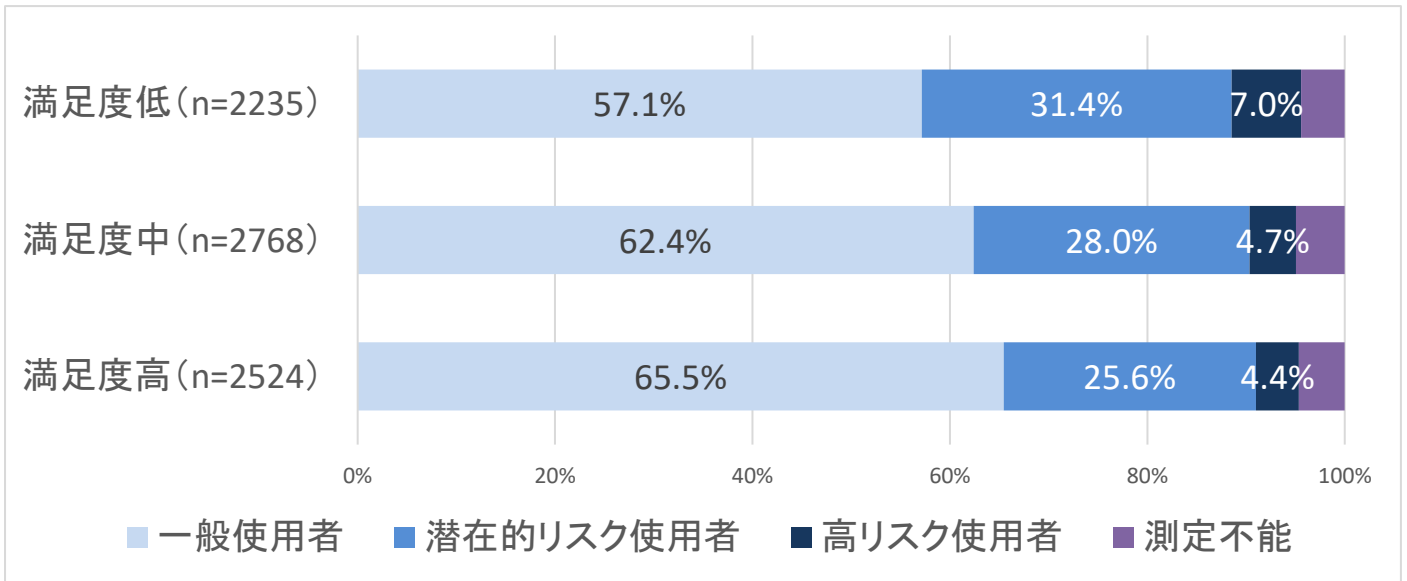
<学校での満足度×ネット依存> 中学生



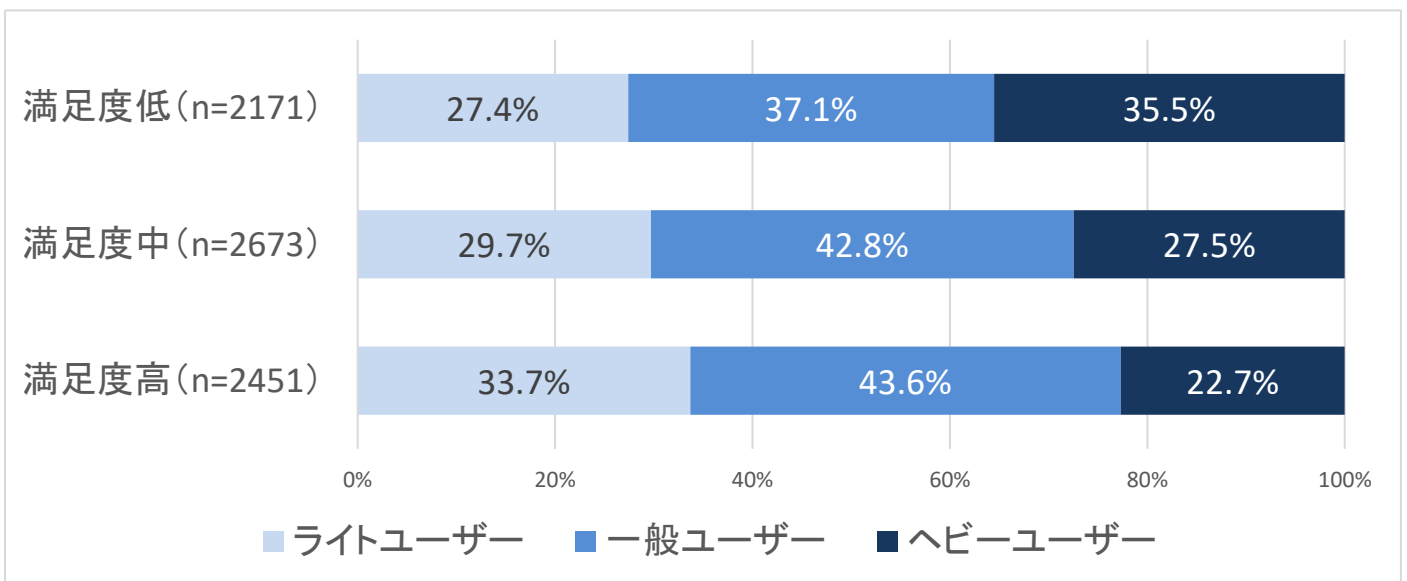
<学校での満足度×利用時間> 中学生



<家庭・地域での満足度×ネット依存> 高校生



<家庭・地域での満足度×ネット依存> 高校生



## 2 分析方法

第5部では、以下の手順で分析をしている。

- (1) 生活状況を聞いている問5のうち、Q4・Q5・Q9・Q13は逆転項目のため、逆転処理を行った。  
(1と回答している場合は5、2と回答している場合は4という変換)
- (2) 問5の学校生活・家庭生活・地域とのかかわり状況を聞いている設問の因子分析を行い、5因子を抽出した。
- (3) 抽出された因子をもとに「あてはまらない」を1点～「あてはまる」を5点として合計を算出した。
- (4) 算出された合計の人数がおよそ3分の1ずつなるように「満足度低」「満足度中」「満足度高」の3グループに分けた。概要版では、3グループにわけているが、本報告書では、平均値をもとに2群で分けている。
- (5) 分けられたグループをもとに、「休日の利用時間」及び「依存判定」とクロス集計をした。  
なお、分析に当たって、利用時間は「休日の学習以外の利用時間」を使っている。

## 3 因子分析結果

問5 「次のことはあなたにどれくらいあてはまると思えますか」

### (1) 小学校低学年

		F1	F2	F3	F4	F5
		日常生活 満足感	学校生活 満足感	有用感 安心感	ネットへ の没入感	多忙感
Q5-11	家族といるのは楽しい	<b>.624</b>	-.042	.040	.024	-.046
Q5-10	スマホやゲーム以外で興味があるものや 楽しいことがある	<b>.393</b>	.081	.091	.060	.052
Q5-16	人とおしゃべりするのが好きだ	<b>.356</b>	.065	.204	-.063	-.052
Q5-6	毎日朝ご飯を食べる	<b>.345</b>	.025	.010	.059	.119
Q5-8	親や先生以外に話を聞いてくれる大人が いる	<b>.307</b>	-.082	.180	-.051	.001
Q5-1	学校で仲のよい友達がいる	.023	<b>.717</b>	-.016	.033	.016
Q5-2	学校で得意な科目がある	.342	<b>.424</b>	-.165	-.050	-.048
Q5-3	作文や感想文を書くことが得意だ	-.126	<b>.370</b>	.301	-.037	.007
Q5-14	学校のことや毎日のできごとを家族とよく 話している	.210	-.052	<b>.417</b>	.051	-.045
Q5-12	家で決まったお手伝いがある。	.031	.004	<b>.350</b>	-.004	.013
Q5-15	地域の行事に参加している	.088	-.021	<b>.279</b>	-.058	.044
Q5-4	スマホやゲームだけの友達がいる	-.075	.028	.042	<b>.658</b>	-.014
Q5-9	困ったことを相談するのはネットの仲間 だ	.142	-.033	-.099	<b>.472</b>	-.001
Q5-5	毎日忙しい	.000	-.028	-.055	.002	<b>-.561</b>
Q5-13	学校に行きたくない	-.065	.111	.162	.041	<b>-.260</b>
Q5-7	学校以外でスポーツや習い事をやっ てい る	.106	.067	.102	.009	<b>.196</b>

表 5-1



## (2) 小学校高学年

		F1	F2	F3	F4	F5
		日常生活 満足感	学校生活 満足感	ネットへ の没入感	書く力	多忙感
Q5-14	学校のことや毎日のできごとを家族とよく話している	<b>.612</b>	-.110	.031	.068	.002
Q5-11	家族といるのは楽しい	<b>.485</b>	.303	.028	-.171	.040
Q5-12	家で決まったお手伝いがある。	<b>.378</b>	-.101	-.042	.108	-.008
Q5-8	親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる	<b>.377</b>	.006	-.081	.001	.014
Q5-15	地域の行事に参加している	<b>.257</b>	-.036	-.017	.146	-.045
Q5-2	学校で得意な科目がある	-.118	<b>.768</b>	-.036	-.018	.066
Q5-1	学校で仲のよい友達がいる	-.106	<b>.512</b>	.013	.336	-.034
Q5-16	人とおしゃべりするのが好きだ	.303	<b>.326</b>	-.074	.045	.097
Q5-10	スマホやゲーム以外で興味があるものや楽しいことがある	.258	<b>.260</b>	.018	.053	-.083
Q5-6	毎日朝ご飯を食べる	.179	<b>.194</b>	.150	-.005	-.137
Q5-4	スマホやゲームだけの友達がいる	.013	-.134	<b>.660</b>	.062	.077
Q5-9	困ったことを相談するのはネットの仲間だ	-.085	.102	<b>.644</b>	-.079	-.005
Q5-3	作文や感想文を書くことが得意だ	.128	.012	-.025	<b>.499</b>	.046
Q5-5	毎日忙しい	-.071	.062	.045	-.066	<b>.518</b>
Q5-13	学校に行きたくない	.116	.010	.058	.198	<b>.377</b>
Q5-7	学校以外でスポーツや習い事をやっている	.105	.084	.070	.145	<b>-.193</b>

表 5-2

## (3) 中学生

		F1	F2	F3	F4	F5
		学校生活 満足感	家族関 係	ネットへ の没入感	書く力	多忙感
Q5-2	学校で得意な科目がある	<b>.888</b>	-.174	-.060	-.067	.000
Q5-1	学校で仲のよい友達がいる	<b>.510</b>	-.046	.015	.310	.005
Q5-10	スマホやゲーム以外で興味があるものや 楽しいことがある	<b>.456</b>	.137	.024	.040	-.061
Q5-16	人とおしゃべりすることが好きだ	<b>.437</b>	.171	-.084	.114	.073
Q5-6	毎日朝ご飯を食べる	<b>.355</b>	.083	.124	-.005	-.077
Q5-14	学校のことや毎日のできごとを家族とよく話している	-.040	<b>.655</b>	.061	.041	-.072
Q5-11	家族といるのは楽しい	.295	<b>.564</b>	.016	-.184	.051
Q5-12	家で決まった手伝いがある	-.053	<b>.398</b>	-.011	.148	-.010
Q5-15	地域の行事に参加している	-.131	<b>.368</b>	-.057	.193	.029
Q5-8	親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる	.056	<b>.295</b>	-.120	.125	.077
Q5-9	困ったことを相談するのはネットの仲間だ	.131	-.085	<b>.747</b>	-.010	.003
Q5-4	スマホやゲームだけの友達がいる	-.137	.035	<b>.716</b>	.040	.041
Q5-3	作文や感想文を書くことが得意だ	-.020	.199	.021	<b>.464</b>	-.036
Q5-7	学校以外でスポーツや習い事をしている	.077	.055	.037	<b>.181</b>	-.112
Q5-5	毎日忙しい	-.109	-.018	-.011	-.192	<b>.544</b>
Q5-13	学校に行きたくない	.096	.041	.115	.134	<b>.422</b>

表 5-3

## (4) 高校生

		F1	F2	F3	F4	F5
		学校生活 満足感	家族関係	家族外 関係	ネットへ の没入感	多忙感
Q5-2	学校で得意な科目がある	<b>.833</b>	.007	-.200	-.038	.003
Q5-1	学校で仲のよい友達がいる	<b>.636</b>	-.093	.107	-.009	.041
Q5-16	人とおしゃべりすることが好きだ	<b>.535</b>	.054	.136	-.017	.059
Q5-10	スマホやゲーム以外に興味がある ものや楽しいことがある	<b>.506</b>	.098	.018	.030	-.024
Q5-6	毎日朝ご飯を食べる	<b>.234</b>	.184	-.051	.113	-.136
Q5-11	家族といるのは楽しい	.124	<b>.812</b>	-.107	-.030	.033
Q5-14	学校のことや毎日のできごとを家 族とよく話している	-.060	<b>.602</b>	.189	.050	-.062
Q5-15	地域の行事に参加している	-.072	.106	<b>.475</b>	-.001	.061
Q5-7	学校以外でスポーツや習い事をや っている	-.048	-.044	<b>.358</b>	.051	-.088
Q5-3	作文や感想文を書くことが得意だ	.254	-.083	<b>.301</b>	-.026	-.056
Q5-12	家で決まったお手伝いがある	.000	.251	<b>.278</b>	-.018	-.010
Q5-8	親や先生以外に話を聞いてくれる 大人がいる	.199	.083	<b>.268</b>	-.115	.140
Q5-4	スマホやゲームだけの友達がいる	-.132	.006	.076	<b>.761</b>	.074
Q5-9	困ったことを相談するのはネット の仲間だ	.153	.011	-.092	<b>.694</b>	.021
Q5-5	毎日忙しい	-.154	.027	-.149	-.028	<b>.584</b>
Q5-13	学校に行きたくない	.168	-.069	.112	.170	<b>.389</b>

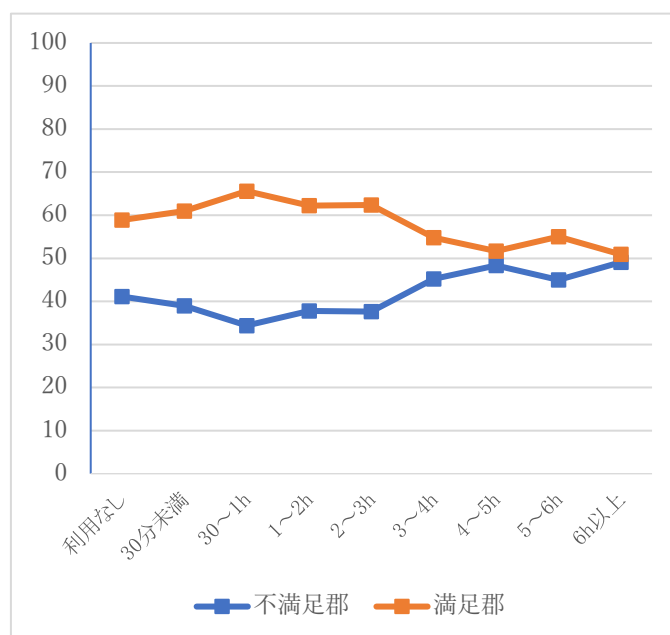
表 5 - 4

## 2 データ（利用時間と生活状況）

### （1）小学校低学年

利用時間	日常生活満足感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	86	41.1	123	58.9
30分未満	67	39.0	105	61.0
30～1h	159	34.4	303	65.6
1～2h	335	37.8	551	62.2
2～3h	272	37.6	451	62.4
3～4h	177	45.2	215	54.8
4～5h	117	48.3	125	51.7
5～6h	63	45.0	77	55.0
6h以上	79	49.1	82	50.9
合計	1355	40.0	2032	60.0

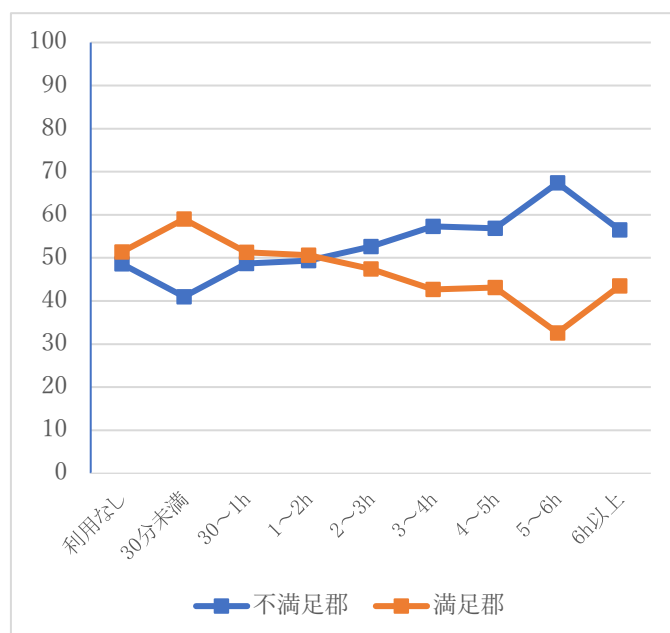
表 5-5



グラフ 5-1

利用時間	学校生活満足感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	102	48.6	108	51.4
30分未満	71	41.0	102	59.0
30～1h	228	48.7	240	51.3
1～2h	444	49.4	454	50.6
2～3h	382	52.6	344	47.4
3～4h	227	57.3	169	42.7
4～5h	141	56.9	107	43.1
5～6h	95	67.4	46	32.6
6h以上	95	56.5	73	43.5
合計	1785	52.1	1643	47.9

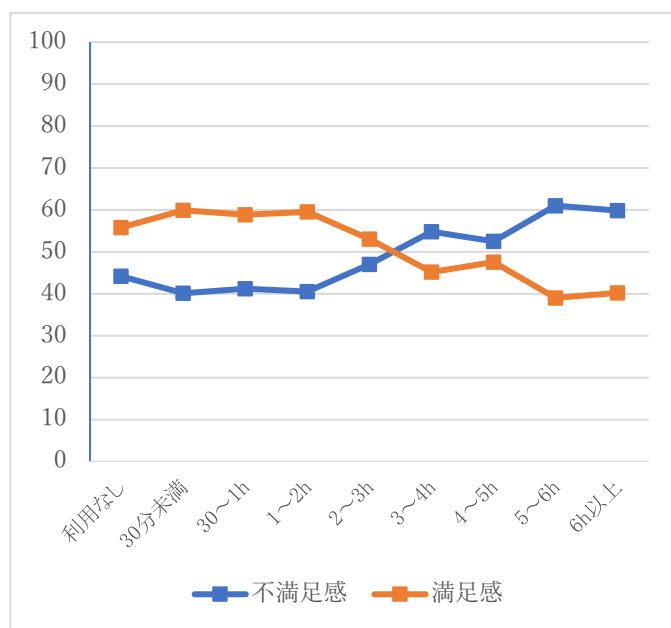
表 5-6



グラフ 5-2

利用時間	有用感・安心感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	91	44.2	115	55.8
30分未満	69	40.1	103	59.9
30～1h	191	41.2	273	58.8
1～2h	361	40.5	531	59.5
2～3h	341	47.0	384	53.0
3～4h	216	54.8	178	45.2
4～5h	128	52.5	116	47.5
5～6h	86	61.0	55	39.0
6h以上	98	59.8	66	40.2
合計	1581	46.5	1821	53.5

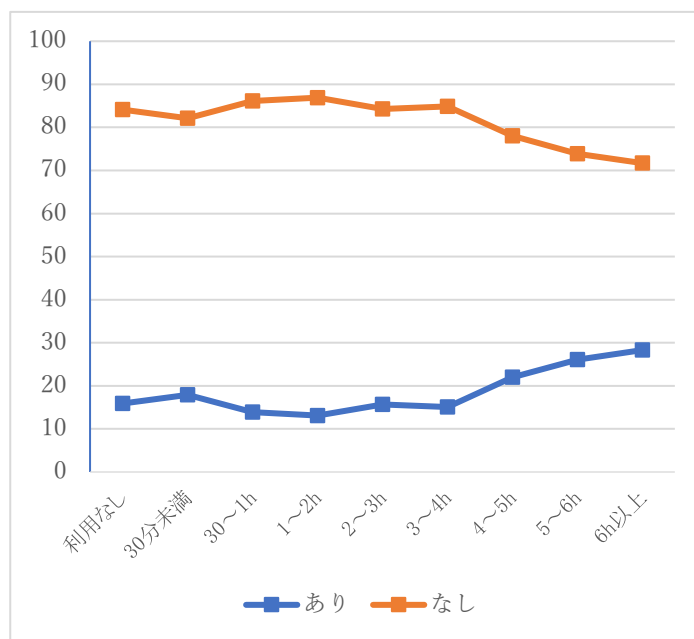
表 5-7



グラフ 5-3

利用時間	ネットへの没入感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	91	15.9	115	84.1
30分未満	69	17.9	103	82.1
30～1h	191	13.9	273	86.1
1～2h	361	13.1	531	86.9
2～3h	341	15.7	384	84.3
3～4h	216	15.1	178	84.9
4～5h	128	22.0	116	78.0
5～6h	86	26.1	55	73.9
6h以上	98	28.3	66	71.7
合計	1581	16.3	1821	83.7

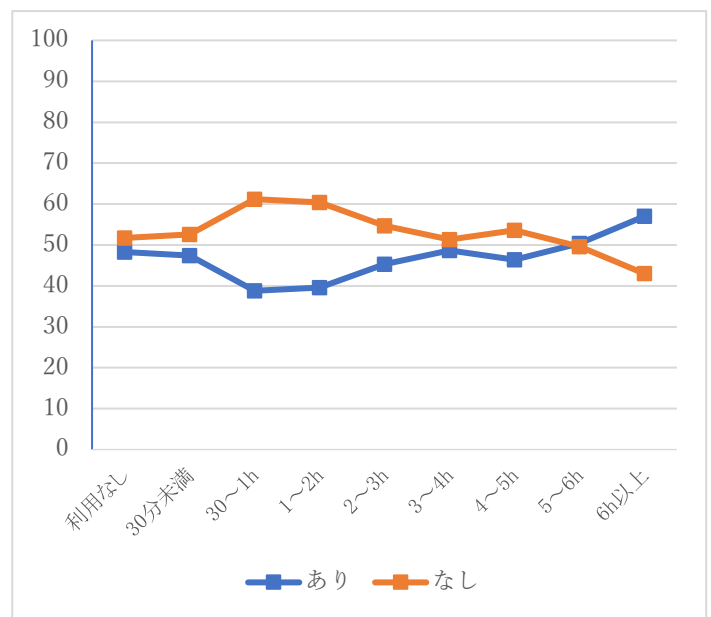
表 5-8



グラフ 5-4

ネットへの没入感				
利用時間	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	98	48.3	105	51.7
30分未満	81	47.4	90	52.6
30～1h	180	38.8	284	61.2
1～2h	352	39.6	537	60.4
2～3h	328	45.3	396	54.7
3～4h	191	48.7	201	51.3
4～5h	111	46.4	128	53.6
5～6h	71	50.4	70	49.6
6h以上	94	57.0	71	43.0
合計	1506	44.5	1882	55.5

表 5-9

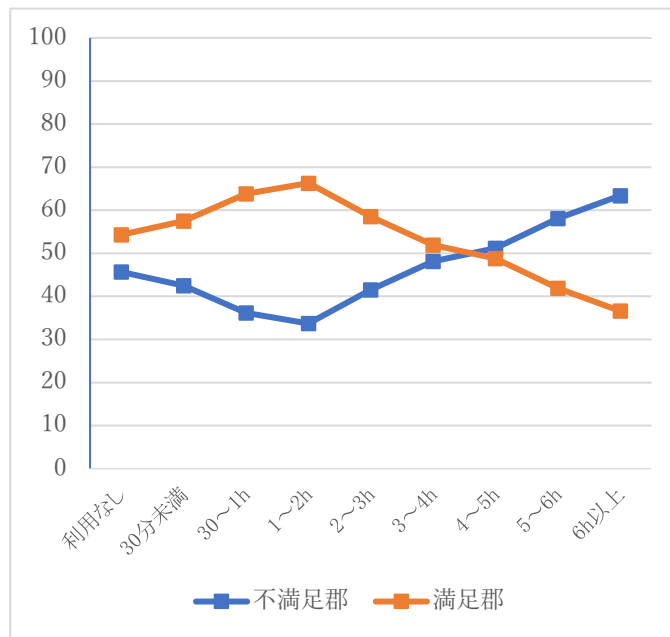


グラフ 5-5

(2) 小学校高学年

利用時間	日常生活満足感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	153	45.7	182	54.3
30分未満	114	42.5	154	57.5
30～1h	191	36.2	336	63.8
1～2h	387	33.7	762	66.3
2～3h	454	41.5	639	58.5
3～4h	377	48.1	407	51.9
4～5h	217	51.2	207	48.8
5～6h	175	58.1	126	41.9
6h以上	359	63.4	207	36.6
合計	2427	44.6	3020	55.4

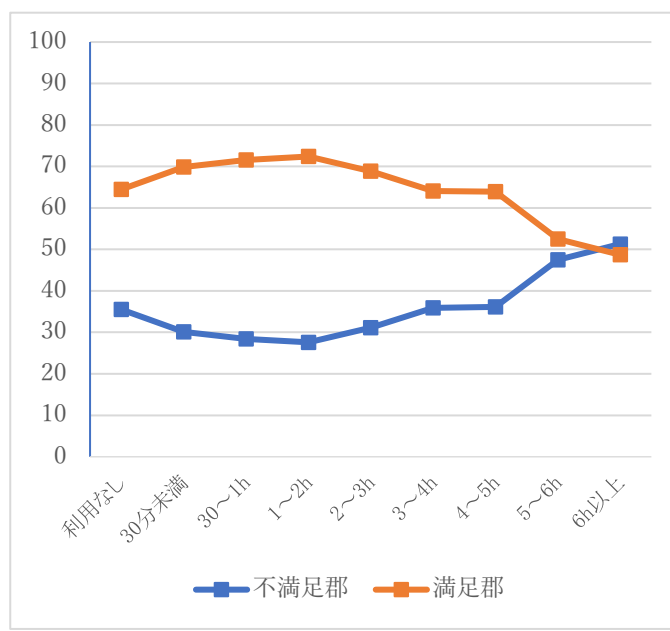
表 5-10



グラフ 5-6

利用時間	学校生活満足感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	120	35.5	218	64.5
30分未満	81	30.1	188	69.9
30～1h	152	28.4	383	71.6
1～2h	320	27.6	838	72.4
2～3h	342	31.1	758	68.9
3～4h	284	35.9	508	64.1
4～5h	155	36.1	274	63.9
5～6h	143	47.5	158	52.5
6h以上	295	51.3	280	48.7
合計	1892	34.4	3605	65.6

表 5-11



グラフ 5-7

ネットへの没入感

利用時間	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	94	27.4	249	72.6
30分未満	63	22.9	212	77.1
30～1h	94	17.4	445	82.6
1～2h	218	18.7	947	81.3
2～3h	237	21.3	875	78.7
3～4h	234	29.4	563	70.6
4～5h	152	35.3	279	64.7
5～6h	111	36.5	193	63.5
6h以上	272	47.4	302	52.6
合計	1475	26.6	4065	73.4

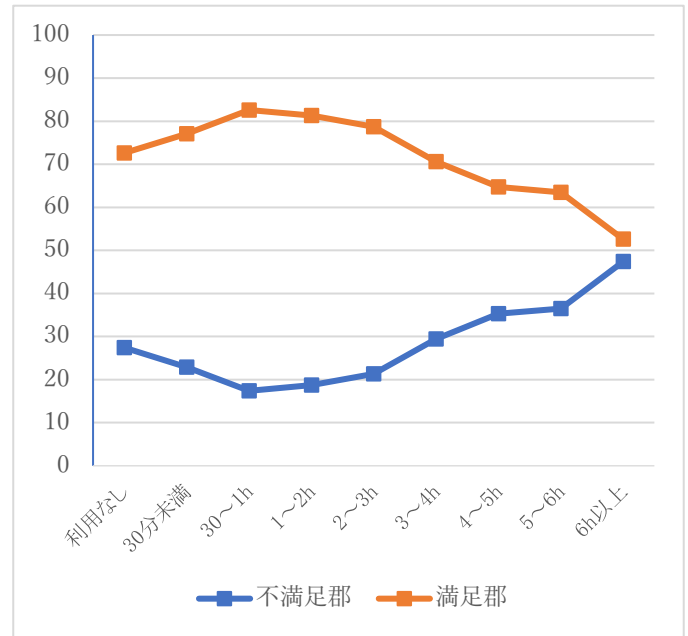
表 5-12

書く能力				
利用時間	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	203	58.3	145	41.7
30分未満	147	53.5	128	46.5
30～1h	276	51.0	265	49.0
1～2h	602	51.3	572	48.7
2～3h	628	56.1	492	43.9
3～4h	496	61.7	308	38.3
4～5h	255	58.6	180	41.4
5～6h	204	66.9	101	33.1
6h以上	418	71.7	165	28.3
合計	3229	57.8	2356	42.2

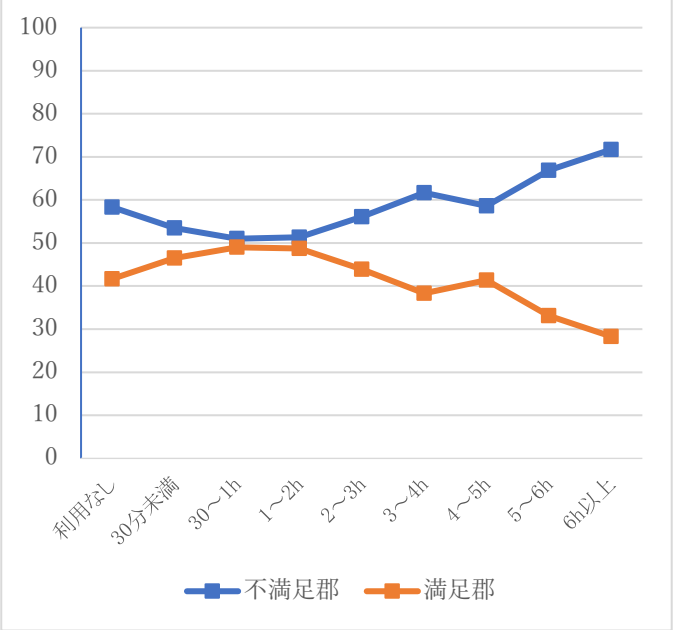
表 5-13

多忙感				
利用時間	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	161	47.4	179	52.6
30分未満	129	46.9	146	53.1
30～1h	225	42.1	309	57.9
1～2h	468	40.0	701	60.0
2～3h	511	46.1	598	53.9
3～4h	384	48.3	411	51.7
4～5h	212	49.0	221	51.0
5～6h	168	56.2	131	43.8
6h以上	350	60.8	226	39.2
合計	2608	47.2	2922	52.8

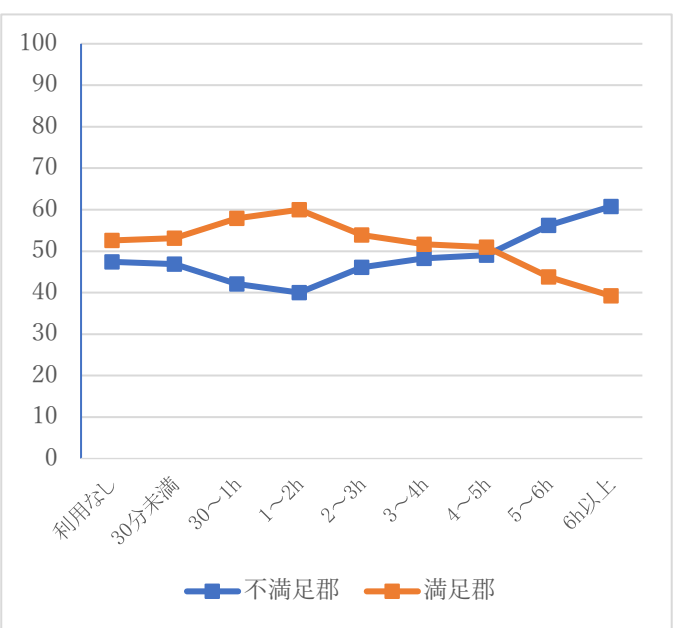
表 5-14



グラフ 5-8



グラフ 5-9



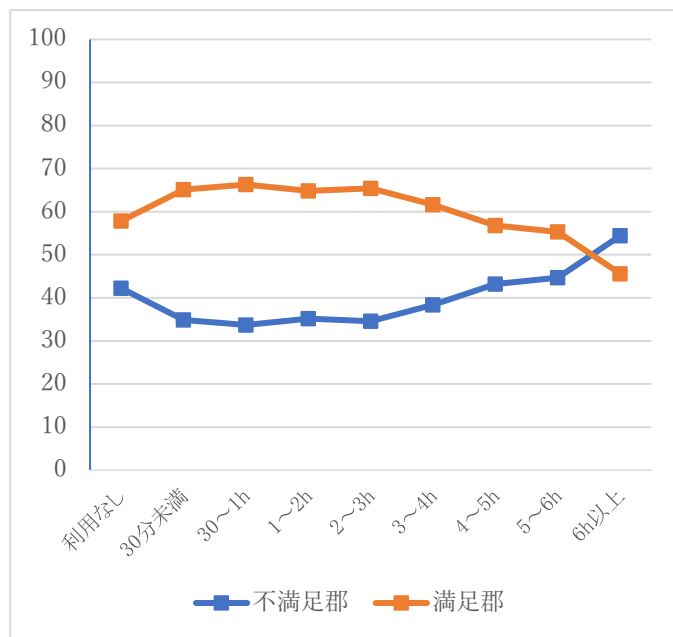
グラフ 5-10



(3) — 1 中学生 (利用時間)

利用時間	学校生活満足感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	167	42.2	229	57.8
30分未満	90	34.9	168	65.1
30～1h	151	33.7	297	66.3
1～2h	430	35.2	792	64.8
2～3h	567	34.6	1073	65.4
3～4h	592	38.4	951	61.6
4～5h	415	43.2	545	56.8
5～6h	343	44.7	425	55.3
6h以上	749	54.4	628	45.6
合計	3504	40.7	5108	59.3

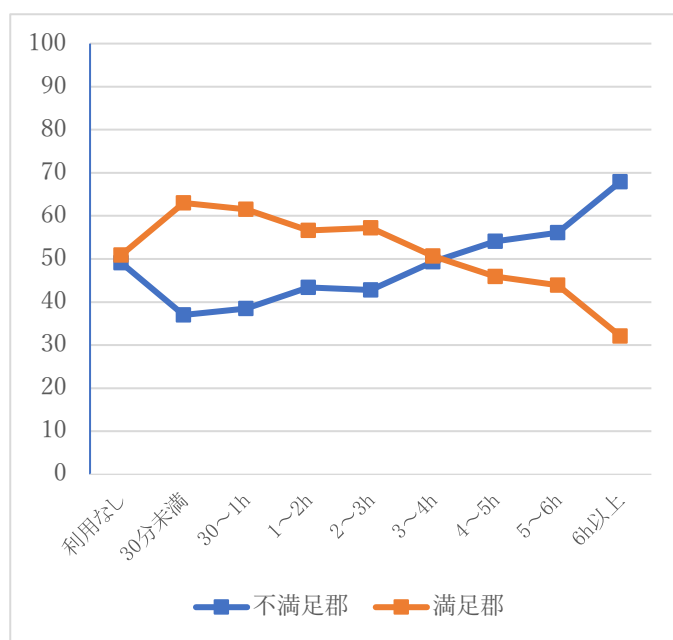
表 5-15



グラフ 5-11

利用時間	家族関係			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	197	49.1	204	50.9
30分未満	97	37.0	165	63.0
30～1h	170	38.5	272	61.5
1～2h	532	43.4	694	56.6
2～3h	697	42.8	931	57.2
3～4h	755	49.3	777	50.7
4～5h	517	54.1	439	45.9
5～6h	430	56.1	336	43.9
6h以上	929	67.9	439	32.1
合計	4324	50.4	4257	49.6

表 5-16

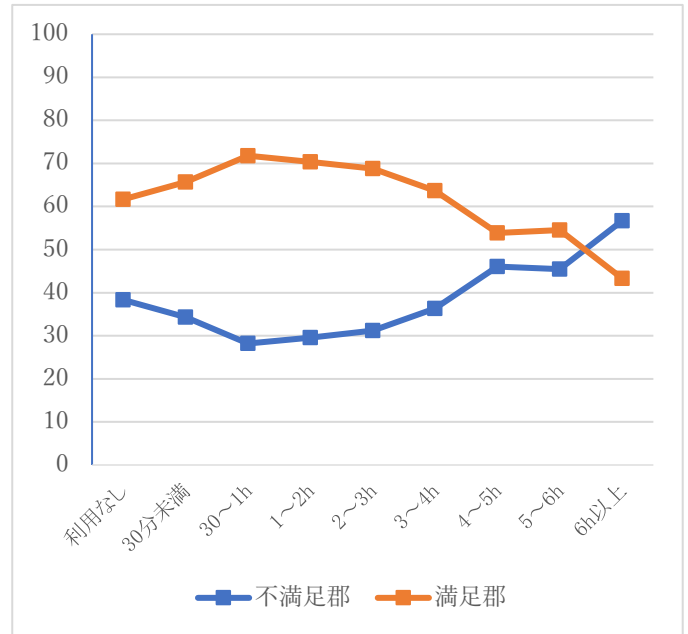


グラフ 5-12

ネットへの没入感

利用時間	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	156	38.3	251	61.7
30分未満	91	34.3	174	65.7
30～1h	126	28.2	321	71.8
1～2h	362	29.6	863	70.4
2～3h	514	31.2	1133	68.8
3～4h	559	36.3	982	63.7
4～5h	443	46.1	518	53.9
5～6h	352	45.5	421	54.5
6h以上	783	56.7	597	43.3
合計	3386	39.2	5260	60.8

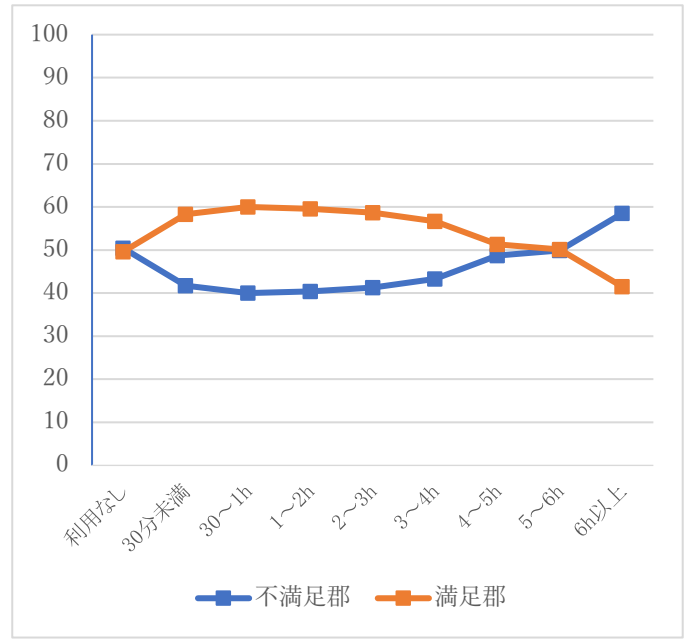
表 5-17



グラフ 5-13

利用時間	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	205	50.4	202	49.6
30分未満	111	41.7	155	58.3
30～1h	181	40.0	272	60.0
1～2h	495	40.4	731	59.6
2～3h	685	41.3	973	58.7
3～4h	671	43.3	879	56.7
4～5h	472	48.7	498	51.3
5～6h	386	49.9	388	50.1
6h以上	808	58.5	573	41.5
合計	4014	46.2	4671	53.8

表 5-18

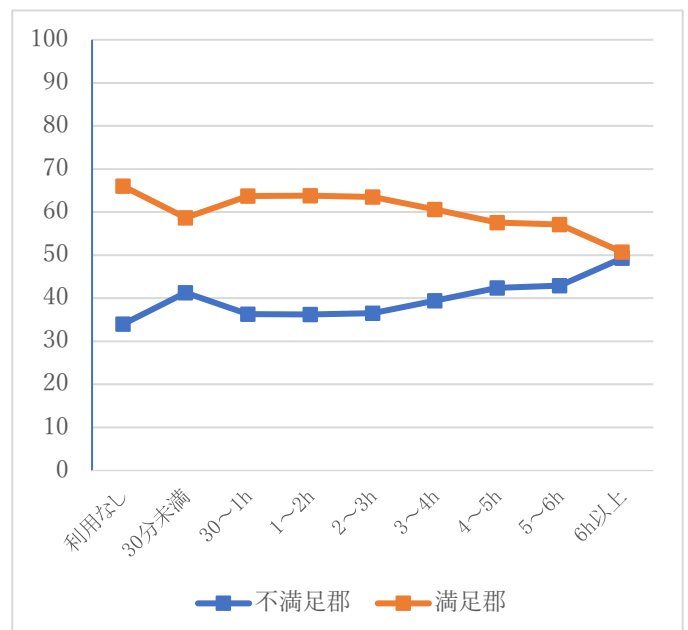


グラフ 5-14

多忙感

利用時間	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	137	34.0	266	66.0
30分未満	109	41.3	155	58.7
30～1h	161	36.3	283	63.7
1～2h	444	36.2	783	63.8
2～3h	605	36.5	1051	63.5
3～4h	606	39.4	933	60.6
4～5h	409	42.4	555	57.6
5～6h	332	42.9	441	57.1
6h以上	680	49.3	698	50.7
合計	3483	40.3	5165	59.7

表 5-19



グラフ 5-15

(3) - 2 中学生 (依存度)

日常生活満足感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	2182	38.2	3528	61.8
潜在的	956	45.1	1165	54.9
高リスク	212	56.2	165	43.8
合計	3350	40.8	4858	59.2

表 5-20

学校生活満足感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	2703	47.5	2993	52.5
潜在的	1168	55.3	946	44.7
高リスク	248	65.4	131	34.6
合計	4119	50.3	4070	49.7

表 5-21

有用感・安心感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	2063	36.0	3669	64.0
潜在的	889	41.8	1238	58.2
高リスク	262	68.9	118	31.1
合計	3214	39.0	5025	61.0

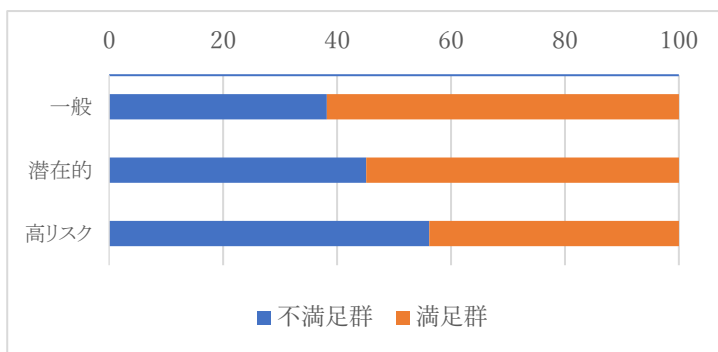
表 5-22

ネットへの没入感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	2604	45.2	3156	54.8
潜在的	1004	47.0	1134	53.0
高リスク	216	57.3	161	42.7
合計	3824	46.2	4451	53.8

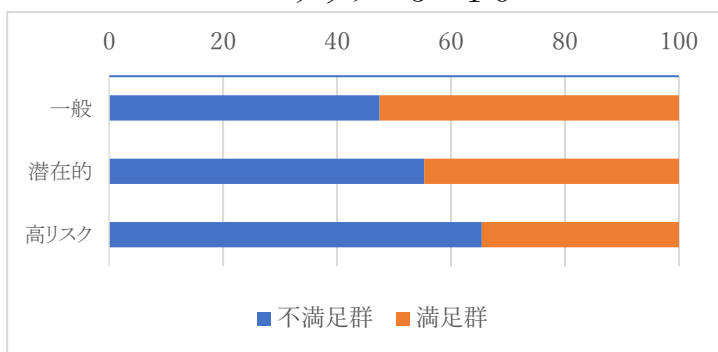
表 5-23

多忙感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	2064	36.0	3671	64.0
潜在的	1004	47.2	1125	52.8
高リスク	242	63.5	139	36.5
合計	3310	40.1	4935	59.9

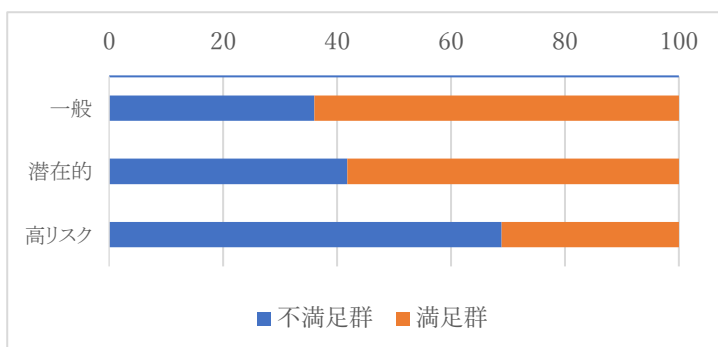
表 5-24



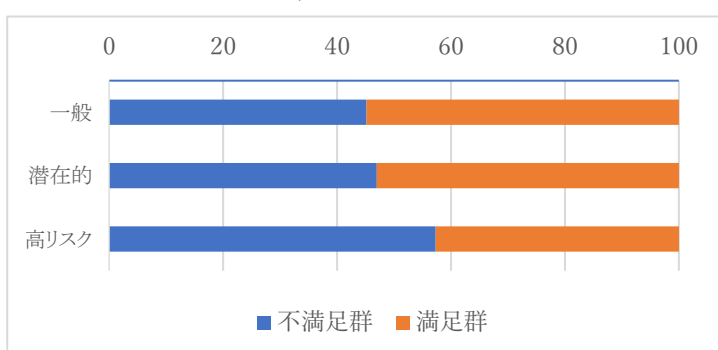
グラフ 5-16



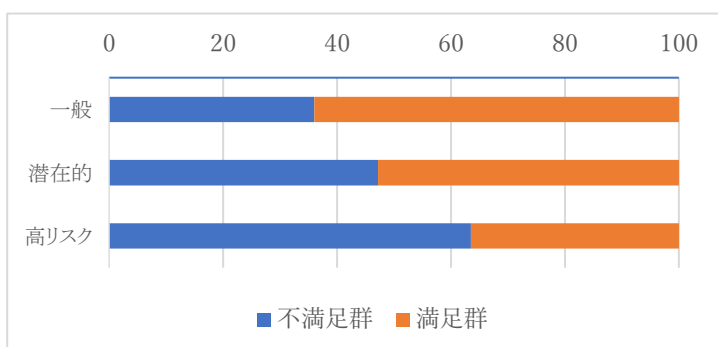
グラフ 5-17



グラフ 5-18



グラフ 5-19

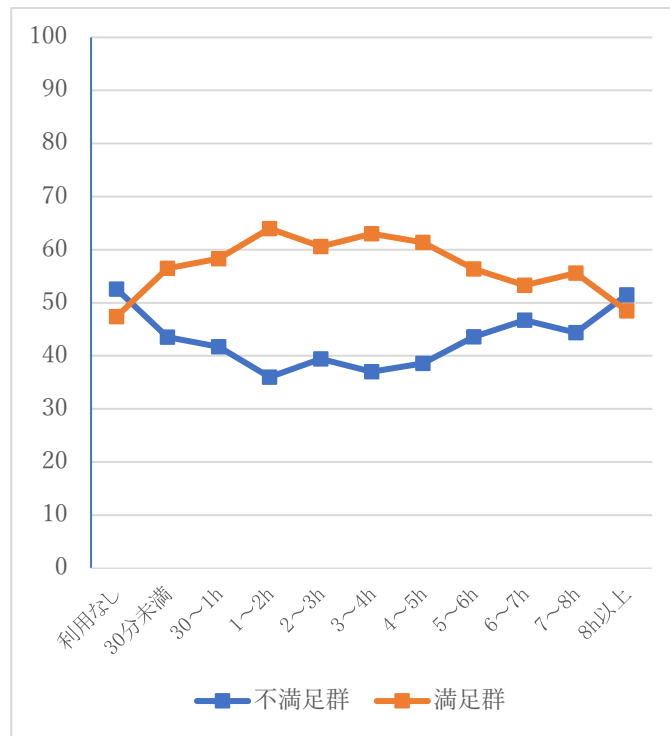


グラフ 5-20

(4) — 1 高校生 (利用時間)

利用時間	学校生活満足感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	159	52.6	143	47.4
30分未満	77	43.5	100	56.5
30～1h	113	41.7	158	58.3
1～2h	204	36.0	363	64.0
2～3h	352	39.4	541	60.6
3～4h	433	37.0	738	63.0
4～5h	357	38.6	568	61.4
5～6h	400	43.6	518	56.4
6～7h	258	46.7	294	53.3
7～8h	156	44.4	195	55.6
8h以上	596	51.5	562	48.5
合計	3105	42.6	4180	57.4

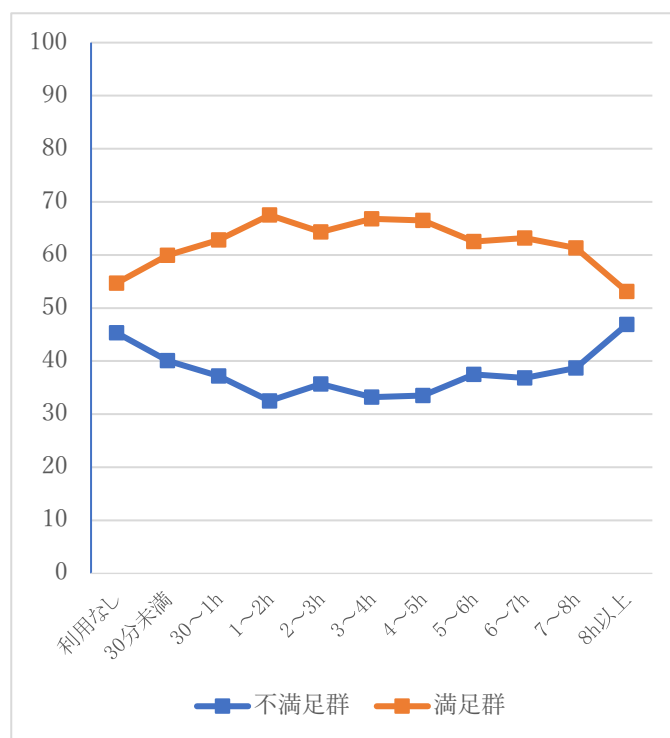
表 5-25



グラフ 5-21

利用時間	家族関係			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	139	45.3	168	54.7
30分未満	71	40.1	106	59.9
30～1h	102	37.2	172	62.8
1～2h	185	32.5	384	67.5
2～3h	322	35.7	579	64.3
3～4h	391	33.2	788	66.8
4～5h	314	33.5	622	66.5
5～6h	344	37.5	574	62.5
6～7h	205	36.8	352	63.2
7～8h	136	38.7	215	61.3
8h以上	547	46.9	620	53.1
合計	2756	37.6	4580	62.4

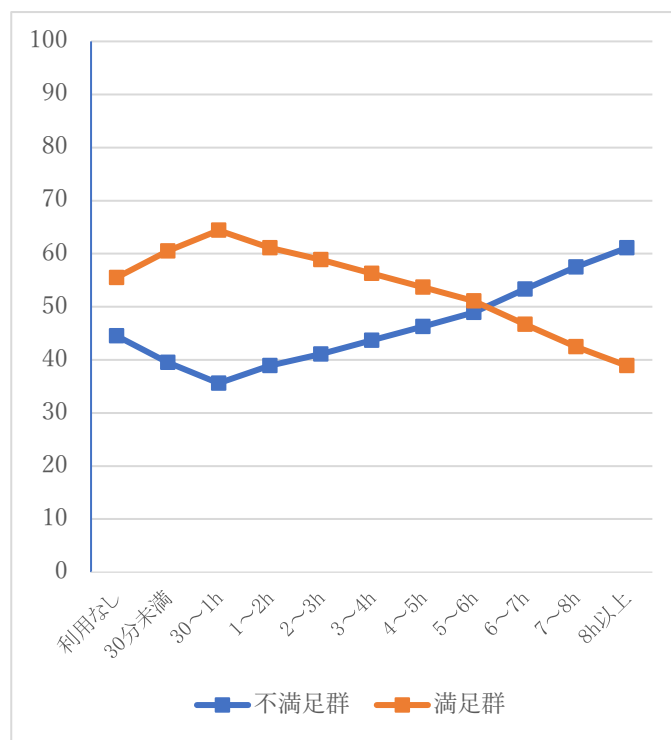
表 5-26



グラフ 5-22

利用時間	家族外関係			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	137	44.5	171	55.5
30分未満	70	39.5	107	60.5
30～1h	96	35.6	174	64.4
1～2h	221	38.9	347	61.1
2～3h	368	41.1	527	58.9
3～4h	510	43.7	658	56.3
4～5h	431	46.3	500	53.7
5～6h	447	48.9	467	51.1
6～7h	295	53.3	258	46.7
7～8h	199	57.5	147	42.5
8h以上	710	61.1	452	38.9
合計	3484	47.8	3808	52.2

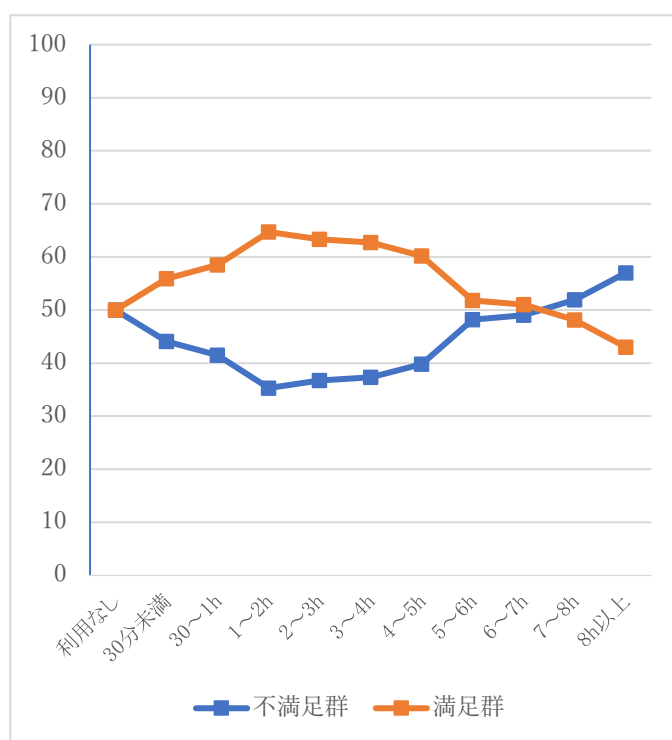
表 5-27



グラフ 5-23

利用時間	ネットへの没入感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	152	50.0	152	50.0
30分未満	78	44.1	99	55.9
30～1h	113	41.5	159	58.5
1～2h	201	35.3	368	64.7
2～3h	331	36.7	571	63.3
3～4h	438	37.3	737	62.7
4～5h	373	39.8	564	60.2
5～6h	444	48.2	478	51.8
6～7h	273	49.0	284	51.0
7～8h	182	51.9	169	48.1
8h以上	667	57.0	503	43.0
合計	3252	44.3	4084	55.7

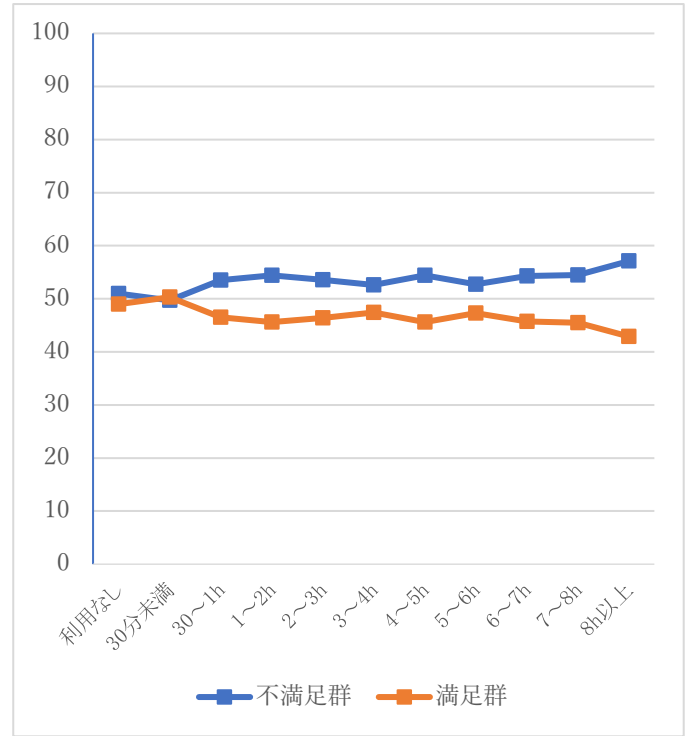
表 5-28



グラフ 5-24

利用時間	多忙感			
	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
利用なし	157	51.0	151	49.0
30分未満	88	49.7	89	50.3
30～1h	145	53.5	126	46.5
1～2h	310	54.4	260	45.6
2～3h	482	53.6	418	46.4
3～4h	617	52.6	557	47.4
4～5h	510	54.4	427	45.6
5～6h	484	52.7	434	47.3
6～7h	302	54.3	254	45.7
7～8h	189	54.5	158	45.5
8h以上	668	57.1	501	42.9
合計	3952	53.9	3375	46.1

表 5-29



グラフ 5-25

(4) - 2 高校生 (依存度)

学校生活満足感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	1893	40.8	2750	59.2
潜在的	967	45.6	1155	54.4
高リスク	200	50.1	199	49.9
合計	3060	42.7	4104	57.3

表 5-30

家族関係				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	1737	37.1	2945	62.9
潜在的	805	37.7	1329	62.3
高リスク	167	41.8	233	58.3
合計	2709	37.5	4507	62.5

表 5-31

家族外関係				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	2106	45.3	2543	54.7
潜在的	1097	51.7	1026	48.3
高リスク	226	57.2	169	42.8
合計	3429	47.8	3738	52.2

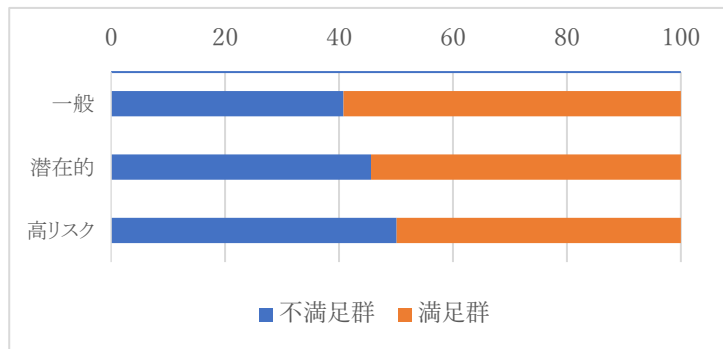
表 5-32

ネットへの没入感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	1998	42.7	2678	57.3
潜在的	986	46.1	1153	53.9
高リスク	219	54.8	181	45.3
合計	3203	44.4	4012	55.6

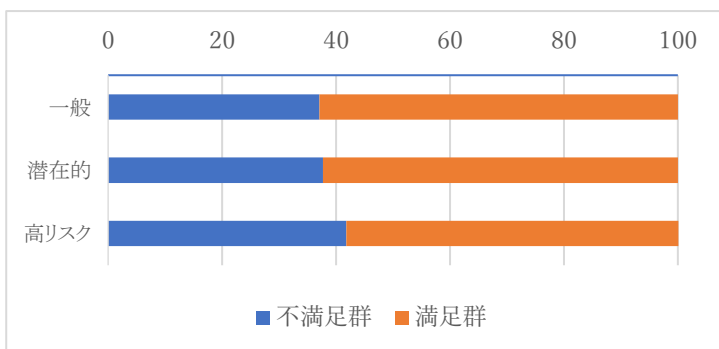
表 5-33

多忙感				
依存度	不満足群		満足群	
	度数	%	度数	%
一般	2311	49.4	2363	50.6
潜在的	1283	60.2	847	39.8
高リスク	294	73.7	105	26.3
合計	3888	54.0	3315	46.0

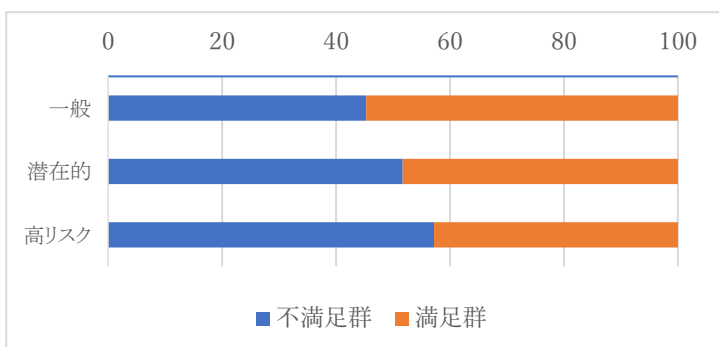
表 5-34



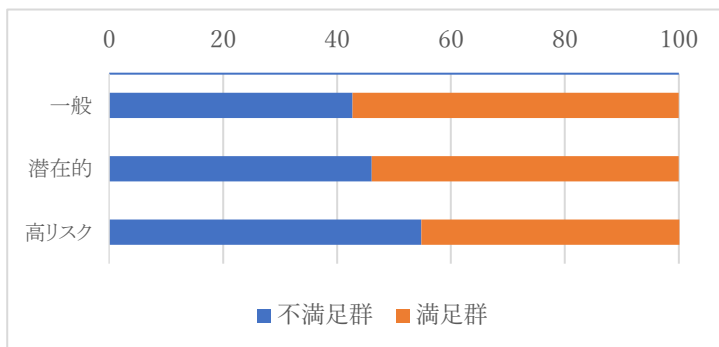
グラフ 5-26



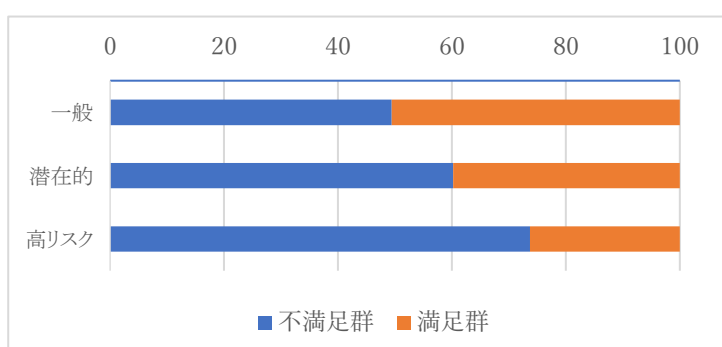
グラフ 5-27



グラフ 5-28



グラフ 5-29



グラフ 5-30

## 第6部 単純集計結果（全データと質問紙）

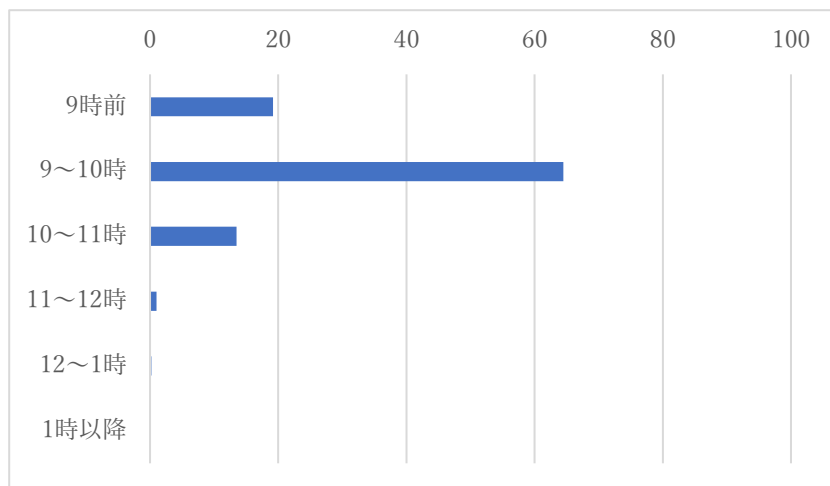
### 1 単純集計結果

#### (1) 小学校低学年

問1～2は第2部に記載済み。

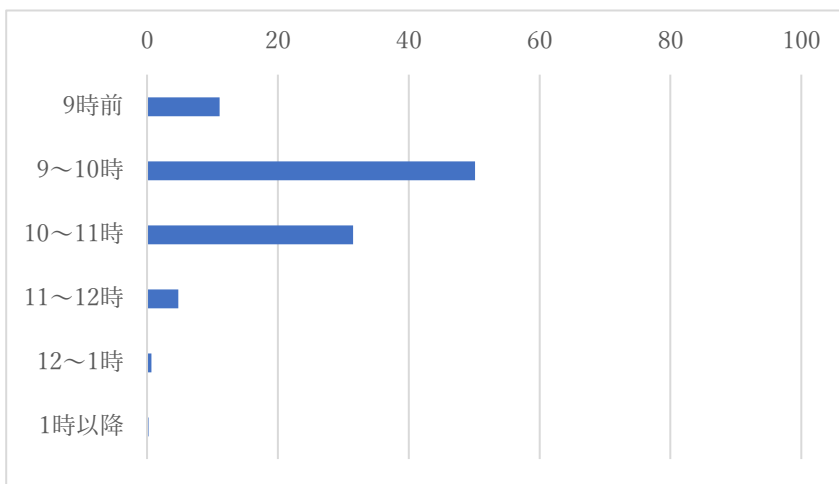
問3 平日（月曜～金曜）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

平日の前の夜の就寝時間		
時間	度数	%
9時前	838	19.2
9～10時	2814	64.5
10～11時	587	13.5
11～12時	42	1.0
12～1時	7	0.2
1時以降	1	0.0
欠損値	71	1.6
合計	4360	100.0



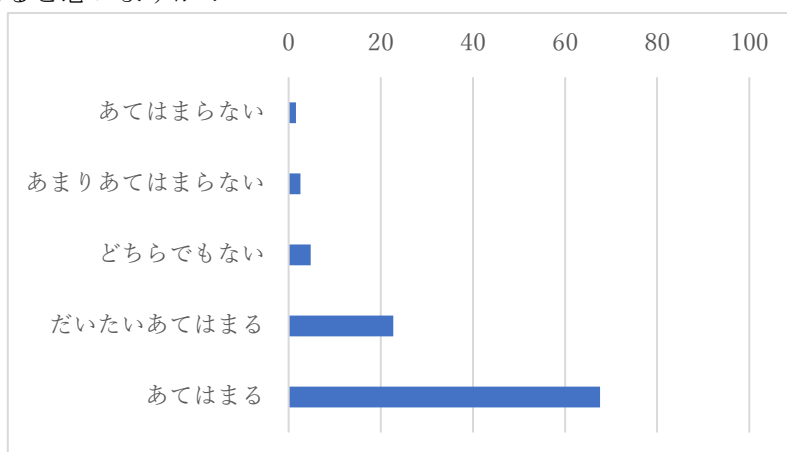
問4 休日（土日や祝日）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

休日の前の夜の就寝時間		
時間	度数	%
9時前	484	11.1
9～10時	2186	50.1
10～11時	1374	31.5
11～12時	209	4.7
12～1時	30	0.6
1時以降	11	0.2
欠損値	66	1.5
合計	4360	100



問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると思いますか？

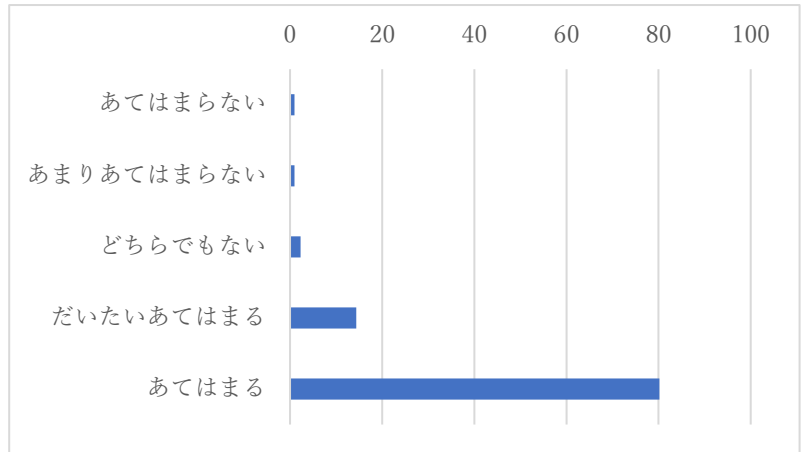
1 学校で得意な科目がある		
項目	度数	%
あてはまらない	70	1.6
あまりあてはまらない	114	2.6
どちらでもない	208	4.8
だいたいあてはまる	991	22.7
あてはまる	2946	67.6
欠損値	31	0.7
合計	4360	100





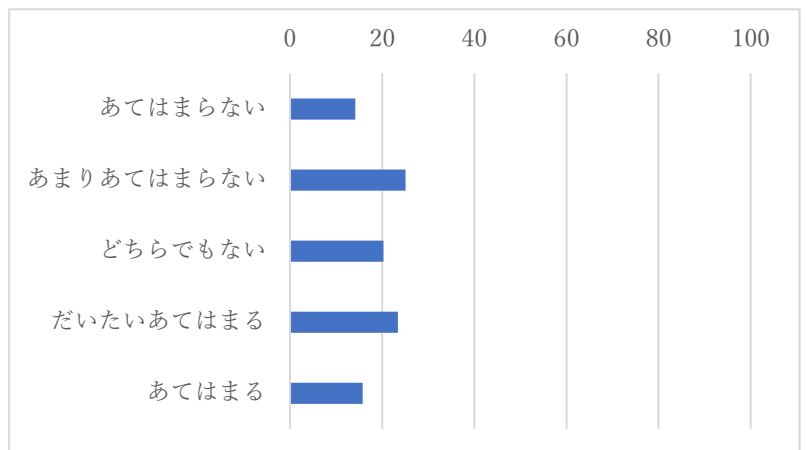
## 2 学校で仲のよい友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	42	1.0
あまりあてはまらない	44	1.0
どちらでもない	99	2.3
だいたいあてはまる	628	14.4
あてはまる	3498	80.2
欠損値	49	1.1
合計	4360	100.0



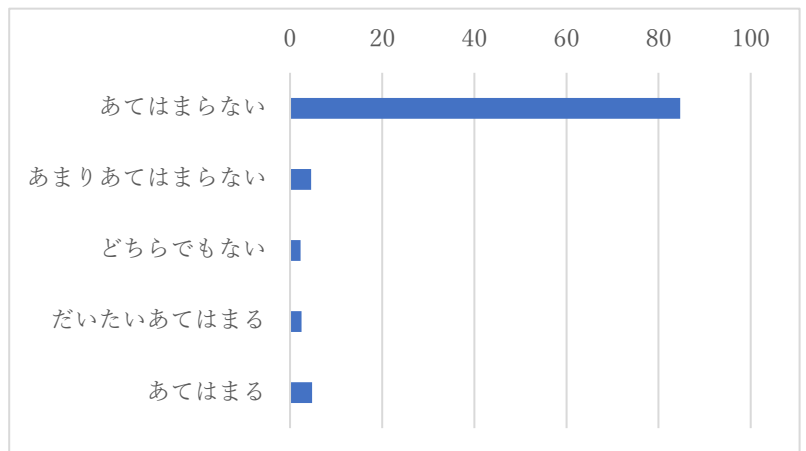
## 3 文章を書くことは得意

項目	度数	%
あてはまらない	621	14.2
あまりあてはまらない	1094	25.1
どちらでもない	884	20.3
だいたいあてはまる	1022	23.4
あてはまる	689	15.8
欠損値	50	1.1
合計	4360	100.0



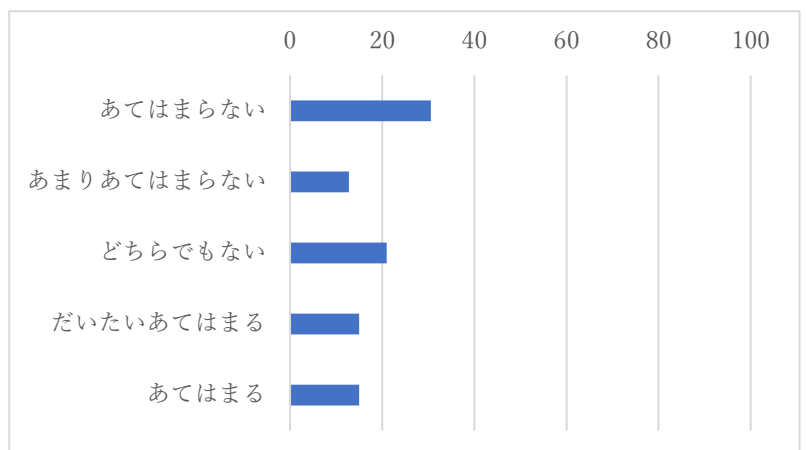
## 4 スマホやゲームだけの友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	3691	84.7
あまりあてはまらない	199	4.6
どちらでもない	99	2.3
だいたいあてはまる	110	2.5
あてはまる	211	4.8
欠損値	50	1.1
合計	4360	100.0



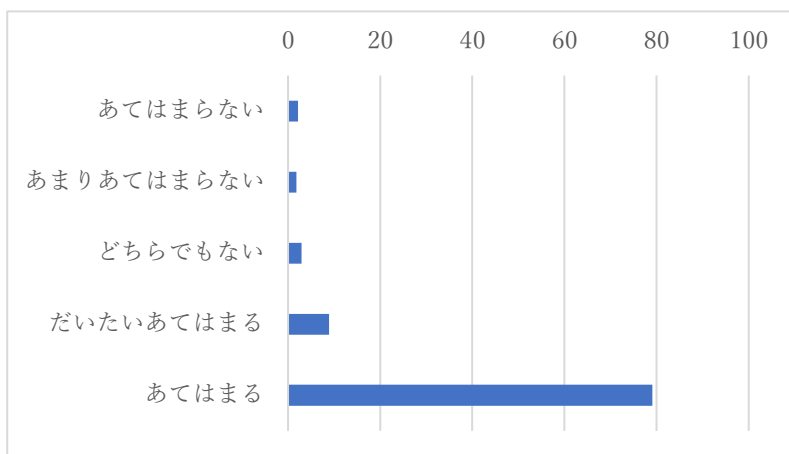
## 5 毎日忙しいと感じる

項目	度数	%
あてはまらない	1334	30.6
あまりあてはまらない	557	12.8
どちらでもない	916	21.0
だいたいあてはまる	652	15.0
あてはまる	653	15.0
欠損値	248	5.7
合計	4360	100.0



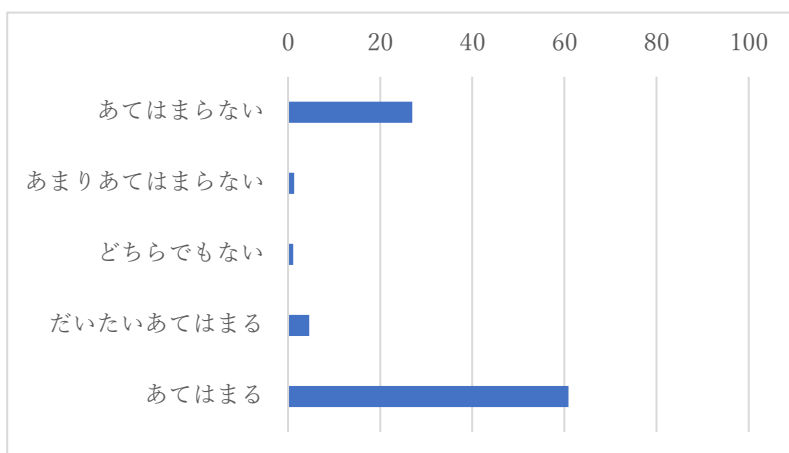
### 6 毎日朝ご飯を食べる

項目	度数	%
あてはまらない	96	2.2
あまりあてはまらない	79	1.8
どちらでもない	126	2.9
だいたいあてはまる	387	8.9
あてはまる	3447	79.1
欠損値	225	5.2
合計	4360	100.0



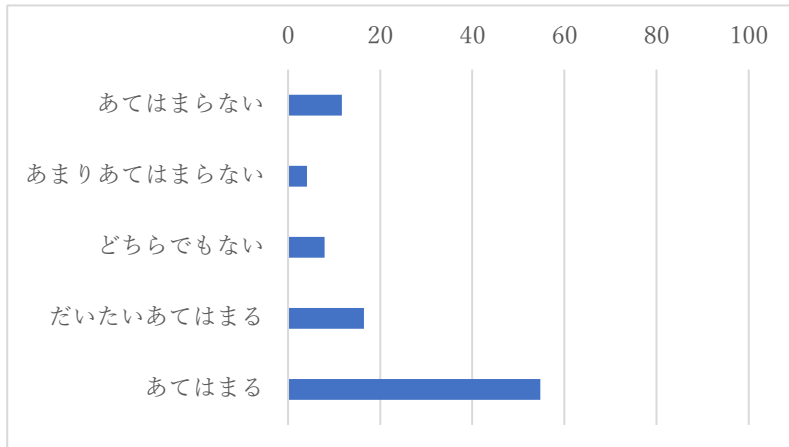
### 7 塾や習い事をしている

項目	度数	%
あてはまらない	1178	27.0
あまりあてはまらない	55	1.3
どちらでもない	50	1.1
だいたいあてはまる	202	4.6
あてはまる	2654	60.9
欠損値	221	5.1
合計	4360	100.0



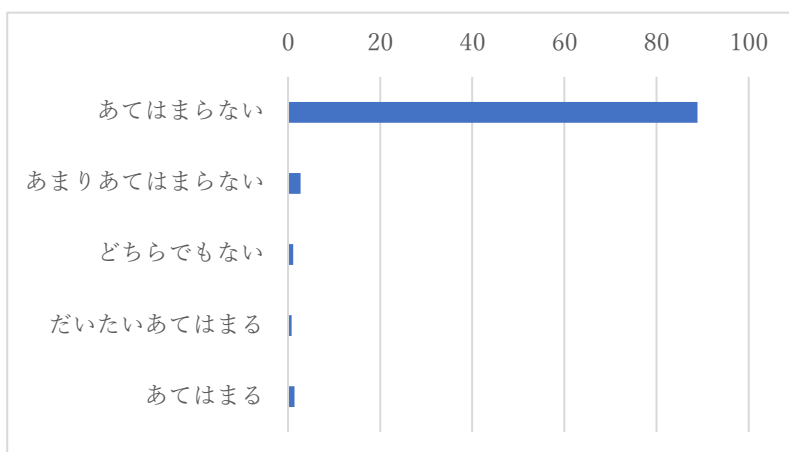
### 8 親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる

項目	度数	%
あてはまらない	510	11.7
あまりあてはまらない	178	4.1
どちらでもない	343	7.9
だいたいあてはまる	718	16.5
あてはまる	2388	54.8
欠損値	223	5.1
合計	4360	100.0



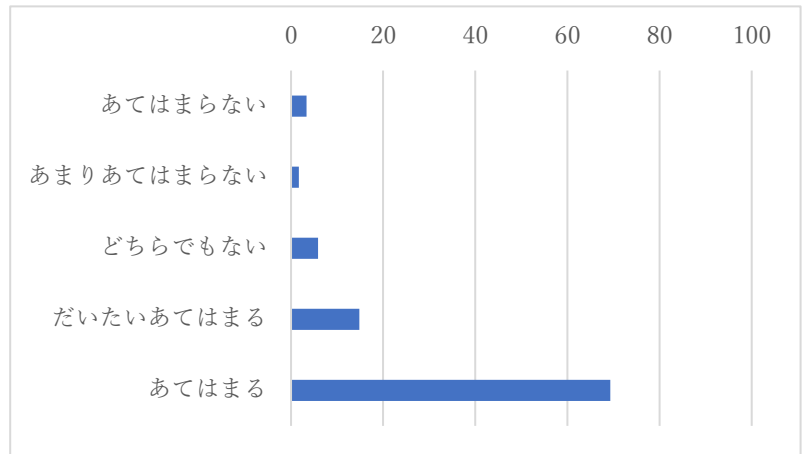
### 9 困ったことを相談するのはネット

項目	度数	%
あてはまらない	3875	88.9
あまりあてはまらない	117	2.7
どちらでもない	48	1.1
だいたいあてはまる	33	0.8
あてはまる	60	1.4
欠損値	227	5.2
合計	4360	100.0



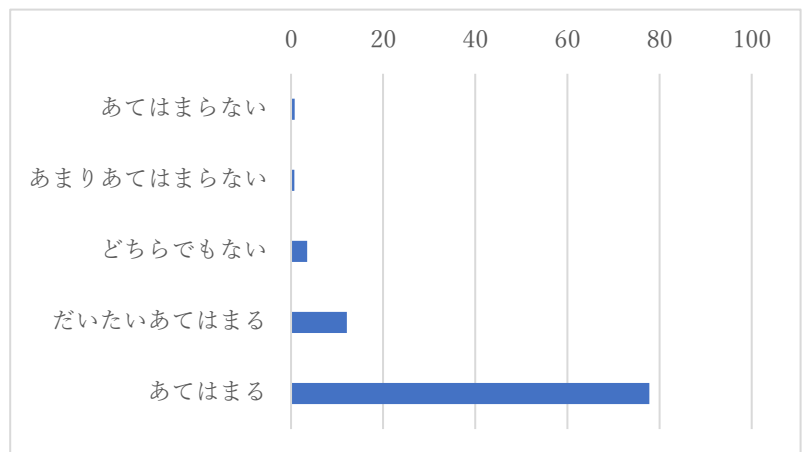
10 スマホやゲーム以外に興味がある

項目	度数	%
あてはまらない	149	3.4
あまりあてはまらない	73	1.7
どちらでもない	257	5.9
だいたいあてはまる	645	14.8
あてはまる	3021	69.3
欠損値	215	4.9
合計	4360	100.0



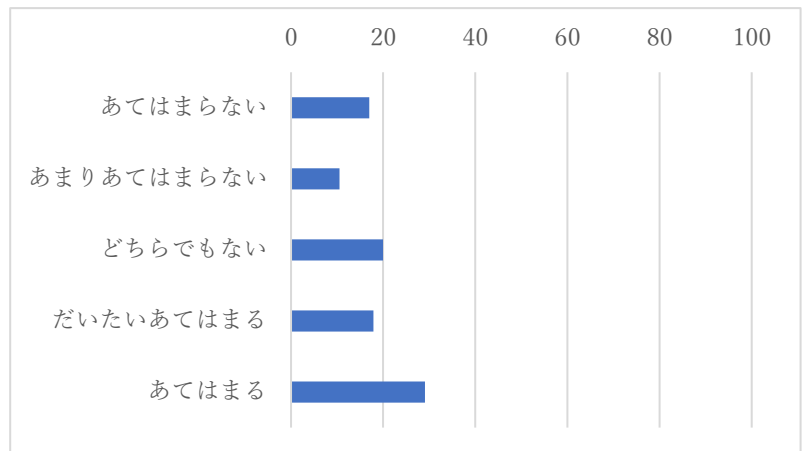
11 家族といるのは楽しい

項目	度数	%
あてはまらない	35	0.8
あまりあてはまらない	29	0.7
どちらでもない	151	3.5
だいたいあてはまる	526	12.1
あてはまる	3390	77.8
欠損値	229	5.3
合計	4360	100.0



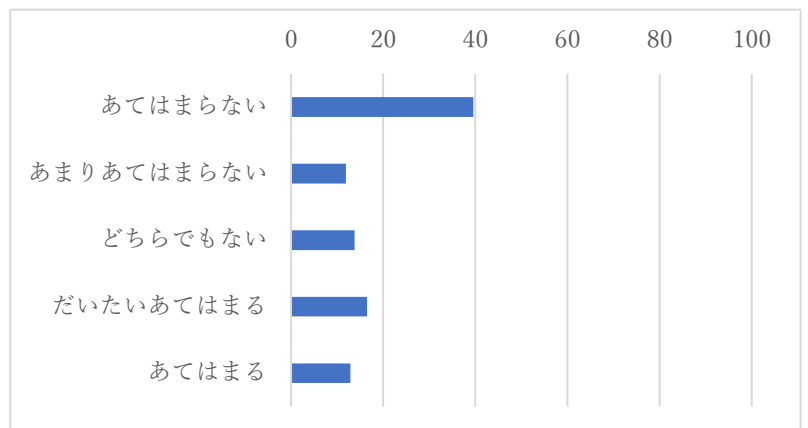
12 家で決まった役割がある

項目	度数	%
あてはまらない	742	17.0
あまりあてはまらない	459	10.5
どちらでもない	873	20.0
だいたいあてはまる	781	17.9
あてはまる	1268	29.1
欠損値	237	5.4
合計	4360	100.0



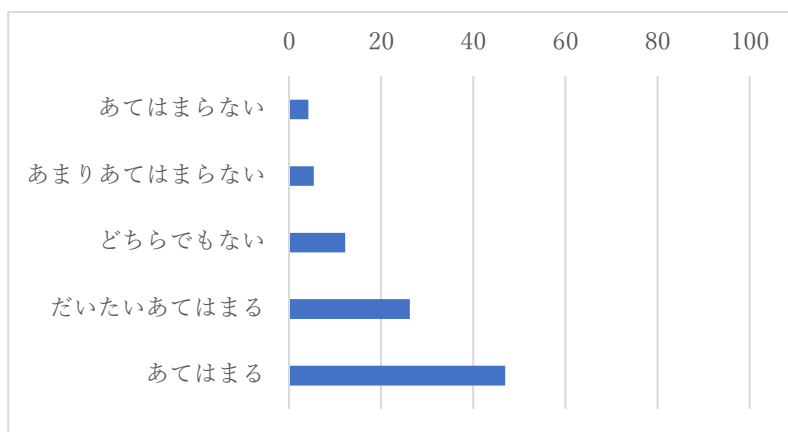
13 学校に行きたくなくないことがある

項目	度数	%
あてはまらない	1726	39.6
あまりあてはまらない	520	11.9
どちらでもない	602	13.8
だいたいあてはまる	721	16.5
あてはまる	562	12.9
欠損値	229	5.3
合計	4360	100.0



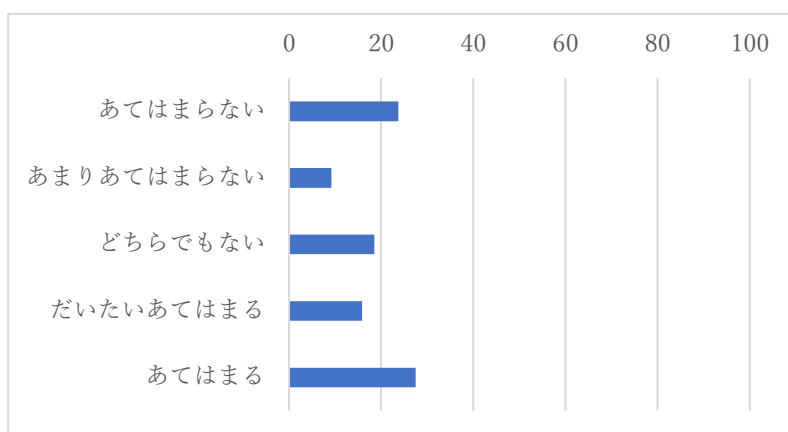
#### 14 家族とよく話している

項目	度数	%
あてはまらない	183	4.2
あまりあてはまらない	236	5.4
どちらでもない	532	12.2
だいたいあてはまる	1141	26.2
あてはまる	2044	46.9
欠損値	224	5.1
合計	4360	100.0



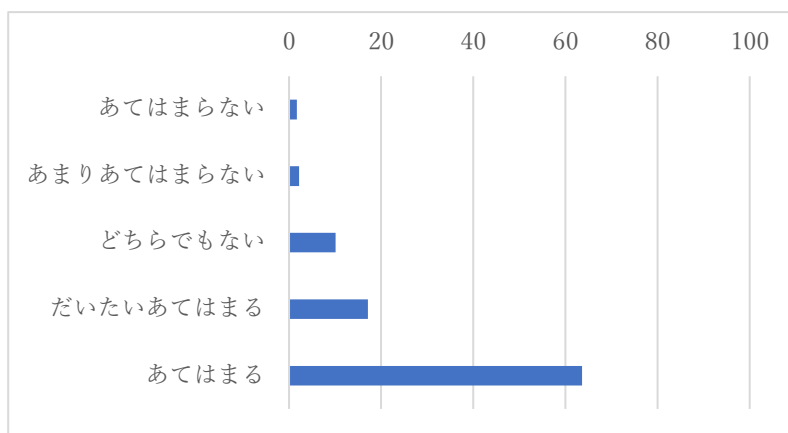
#### 15 地域の行事に参加している

項目	度数	%
あてはまらない	1034	23.7
あまりあてはまらない	399	9.2
どちらでもない	808	18.5
だいたいあてはまる	694	15.9
あてはまる	1197	27.5
欠損値	228	5.2
合計	4360	100.0



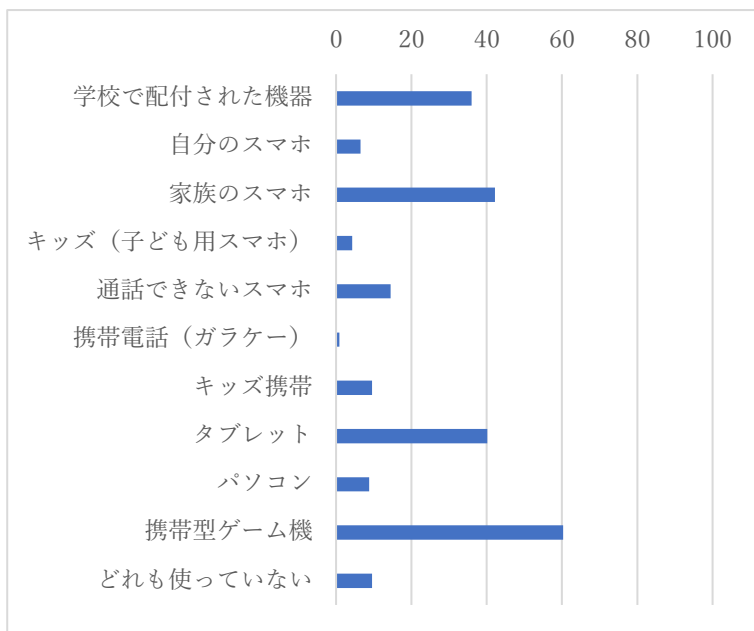
#### 16 人とおしゃべりするのは好き

項目	度数	%
あてはまらない	72	1.7
あまりあてはまらない	97	2.2
どちらでもない	441	10.1
だいたいあてはまる	744	17.1
あてはまる	2773	63.6
欠損値	233	5.3
合計	4360	100.0



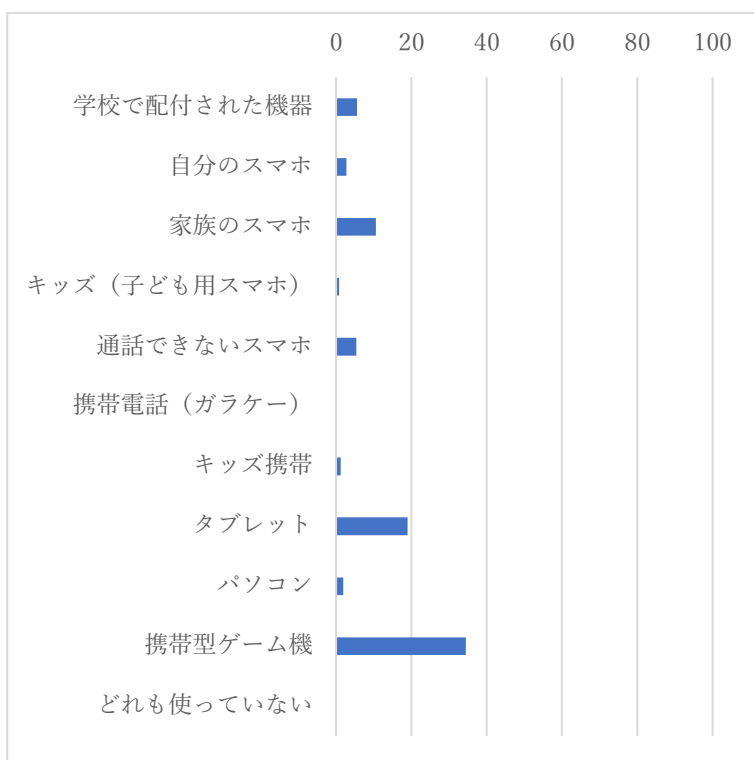
問6 次のうちあなたが普段使っているものをすべて選んでください【いくつでも】

普段使っているネット機器（複数回答）		
項目	度数	%
学校で配付された機器	1495	36.0
自分のスマホ	269	6.5
家族のスマホ	1749	42.2
キッズ（子ども用スマホ）	178	4.3
通話できないスマホ	600	14.5
携帯電話（ガラケー）	39	0.9
キッズ携帯	400	9.6
タブレット	1666	40.2
パソコン	366	8.8
携帯型ゲーム機	2502	60.3
どれも使っていない	400	9.6



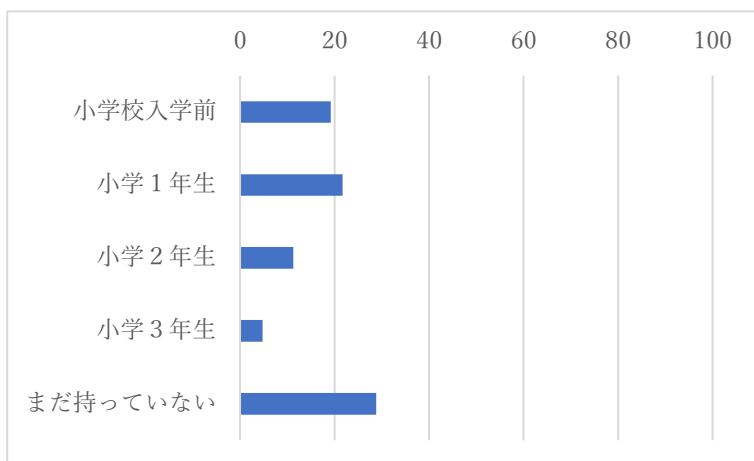
問7 上の質問で選んだなか、よく使うもの上位2つまで番号を教えてください。

一番よく使う機器		
項目	度数	%
学校で配付された機器	244	5.6
自分のスマホ	124	2.8
家族のスマホ	462	10.6
キッズ（子ども用スマホ）	33	0.8
通話できないスマホ	237	5.4
携帯電話（ガラケー）	7	0.2
キッズ携帯	54	1.2
タブレット	830	19.0
パソコン	85	1.9
携帯型ゲーム機	1505	34.5
どれも使っていない	4	0.1
欠損値	775	17.8
合計	4360	100.0



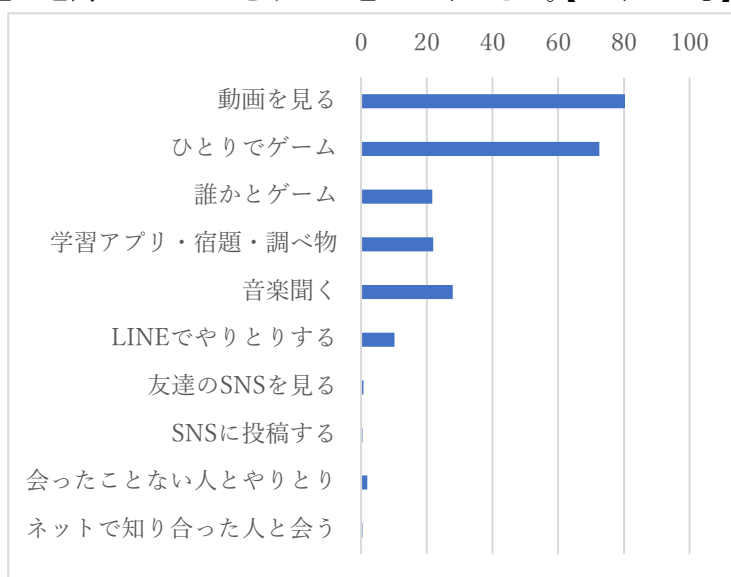
問8 あなたがスマホやゲーム機などインターネットに接続する自分専用の機器を初めてもったのはいつですか？

専用のネット機器を持った時期		
項目	度数	%
小学校入学前	837	19.2
小学1年生	944	21.7
小学2年生	493	11.3
小学3年生	209	4.8
まだ持っていない	1254	28.8
欠損値	623	14.3
合計	4360	100.0



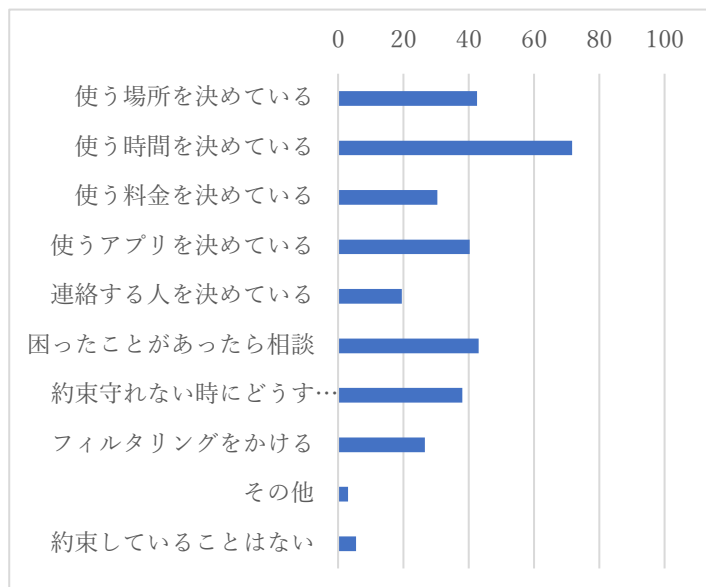
問9 インターネットに接続する機器を使って、最近一週間でしたことをすべて選んでください。【いくつでも】

最近1週間にネットでしたこと（複数回答）		
項目	度数	%
動画を見る	2931	80.3
ひとりでゲーム	2645	72.5
誰かとゲーム	793	21.7
学習アプリ・宿題・調べ物	803	22.0
音楽聞く	1020	27.9
LINEでやりとりする	374	10.2
友達のSNSを見る	27	0.7
SNSに投稿する	16	0.4
会ったことない人とやりとり	71	1.9
ネットで知り合った人と会う	14	0.4



問10 スマホやゲーム機などのインターネットに接続する機器を使う時に、家で決めている約束をすべて選んでください。【いくつでも】

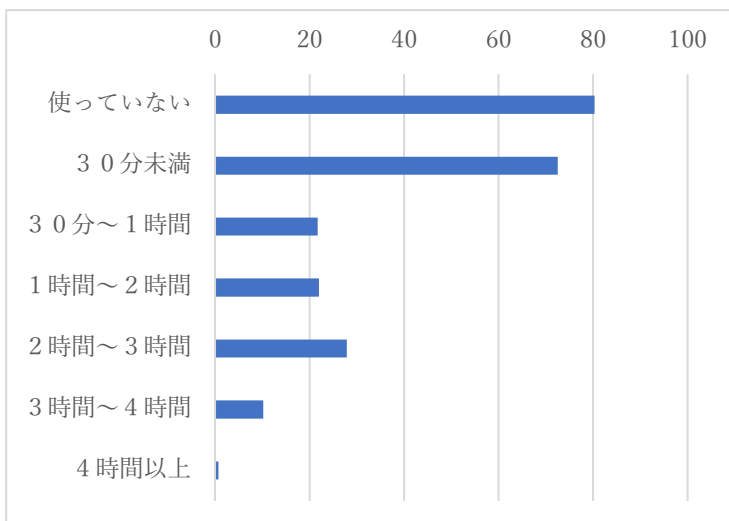
家で決めている約束（複数回答）		
項目	度数	%
使う場所を決めている	1578	42.6
使う時間を決めている	2654	71.7
使う料金を決めている	1125	30.4
使うアプリを決めている	1491	40.3
連絡する人を決めている	721	19.5
困ったことがあったら相談	1593	43.1
約束守れない時にどうするか	1408	38.1
フィルタリングをかける	986	26.6
その他	115	3.1
約束していることはない	204	5.5



問11 あなたはだいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機等）を使っていますか。  
 学習（宿題や調べものなど）と学習以外（ゲーム気晴らしにみる動画など）に分けて教えてください。

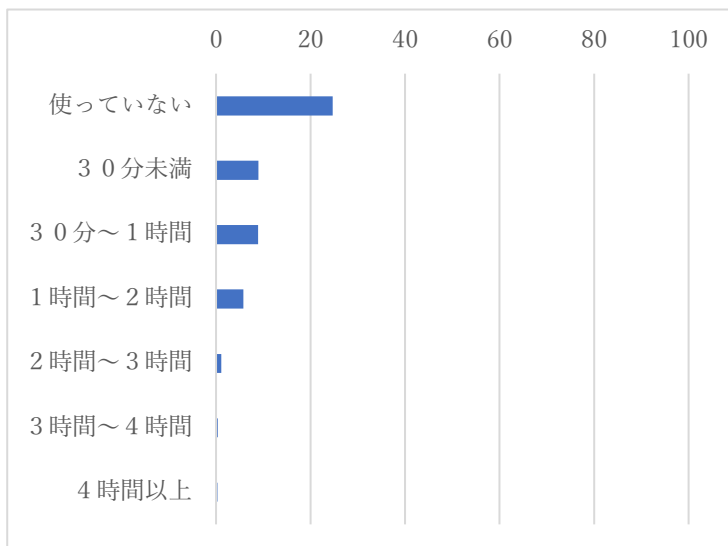
平日・学校での学習のためのネット利用時間

項目	度数	%
使っていない	832	19.1
30分未満	374	8.6
30分～1時間	507	11.6
1時間～2時間	307	7.0
2時間～3時間	52	1.2
3時間～4時間	10	0.2
4時間以上	22	0.5
欠損値	2256	51.7
合計	4360	100.0



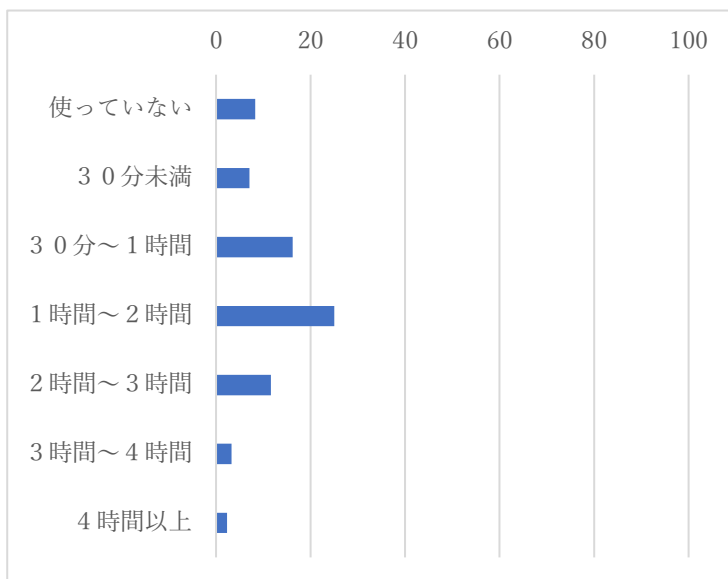
平日・学校以外での学習のためのネット利用時間

項目	度数	%
使っていない	1077	24.7
30分未満	393	9.0
30分～1時間	389	8.9
1時間～2時間	252	5.8
2時間～3時間	48	1.1
3時間～4時間	17	0.4
4時間以上	14	0.3
欠損値	2170	49.8
合計	4360	100.0



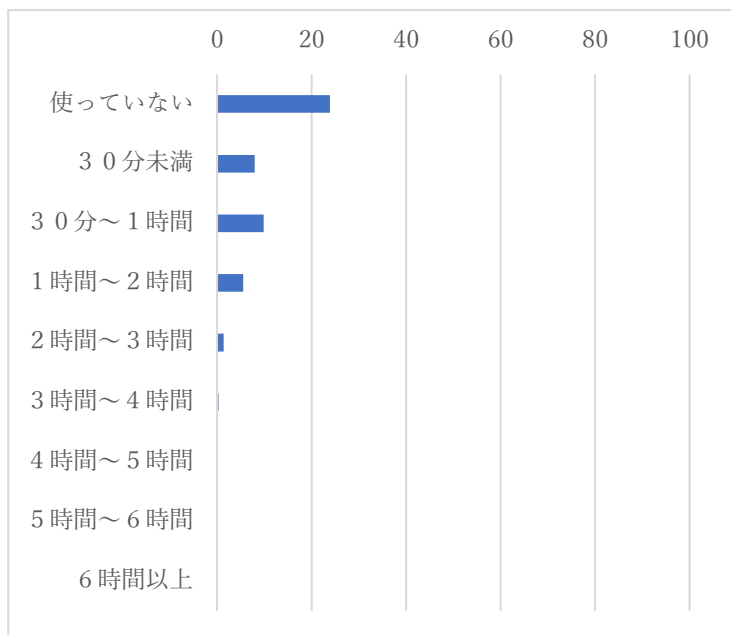
平日・学習以外のためのネット利用時間

項目	度数	%
使っていない	362	8.3
30分未満	308	7.1
30分～1時間	706	16.2
1時間～2時間	1088	25.0
2時間～3時間	504	11.6
3時間～4時間	143	3.3
4時間以上	101	2.3
欠損値	1148	26.3
合計	4360	100.0



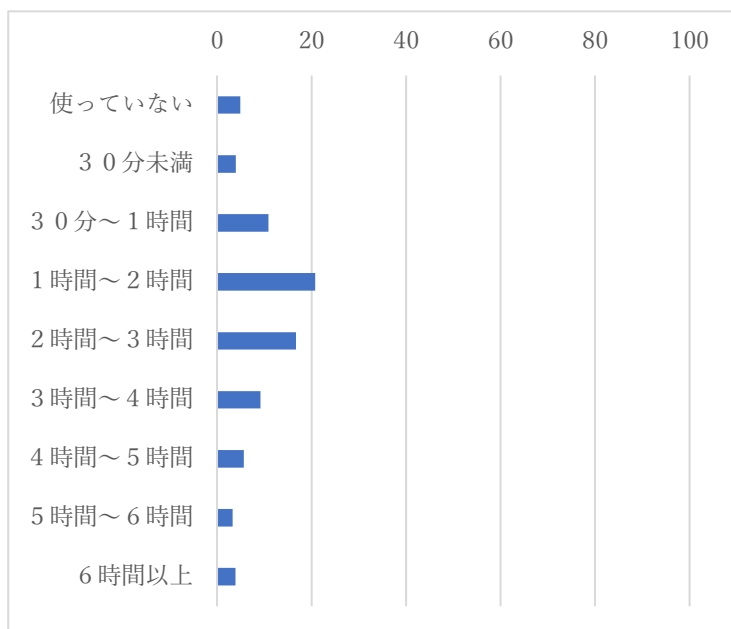
休日・学習ためのネット利用時間

項目	度数	%
使っていない	1044	23.9
30分未満	348	8.0
30分～1時間	431	9.9
1時間～2時間	240	5.5
2時間～3時間	61	1.4
3時間～4時間	12	0.3
4時間～5時間	5	0.1
5時間～6時間	2	0.0
6時間以上	5	0.1
欠損値	2212	50.7
合計	4360	100.0



休日・学習以外ためのネット利用時間

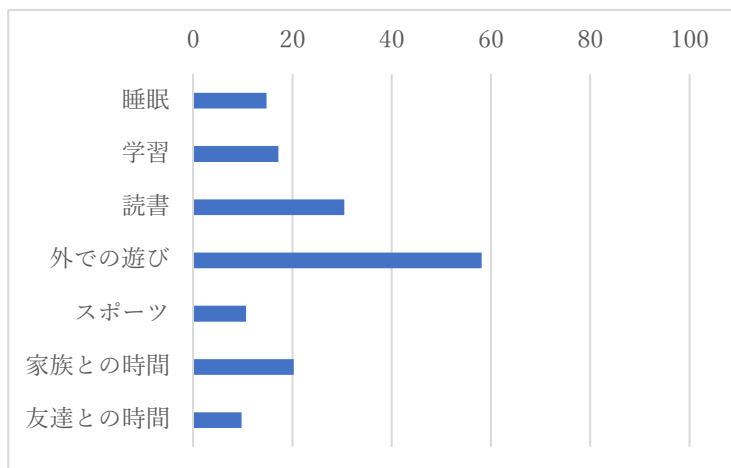
項目	度数	%
使っていない	214	4.9
30分未満	176	4.0
30分～1時間	475	10.9
1時間～2時間	907	20.8
2時間～3時間	730	16.7
3時間～4時間	400	9.2
4時間～5時間	248	5.7
5時間～6時間	143	3.3
6時間以上	170	3.9
欠損値	897	20.6
合計	4360	100.0



問12 スマホやゲームを使うかわりに減らした時間はありますか。あてまるものをすべて選んでください。【いくつでも】

ネットのために減らした時間（複数回答）

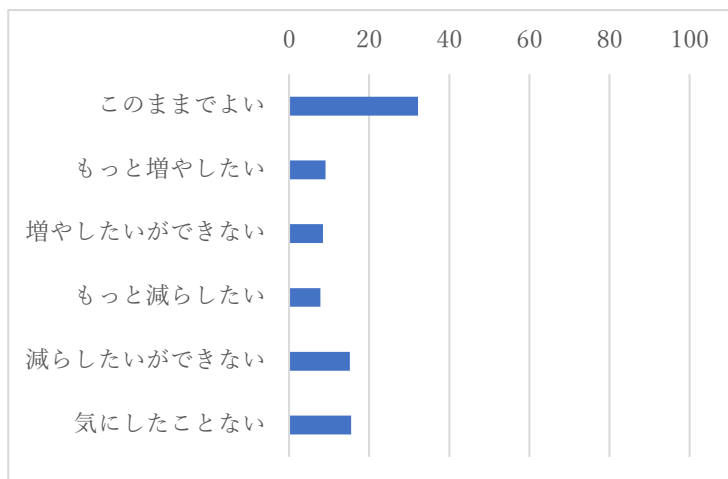
項目	度数	%
睡眠	364	14.8
学習	424	17.2
読書	750	30.5
外での遊び	1429	58.1
スポーツ	264	10.7
家族との時間	498	20.3
友達との時間	241	9.8





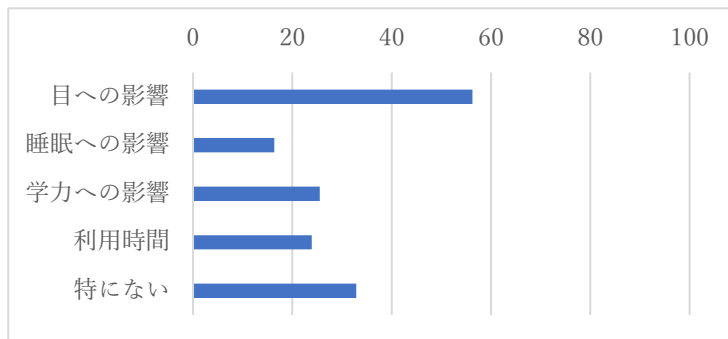
問13 スマホやゲーム機の利用時間についてどのように思っていますか。次から一つ選んでください。

利用時間について		
項目	度数	%
このままでよい	1403	32.2
もっと増やしたい	396	9.1
増やしたいができない	371	8.5
もっと減らしたい	338	7.8
減らしたいができない	662	15.2
気にしたことない	674	15.5
欠損値	516	11.8
合計	4360	100.0



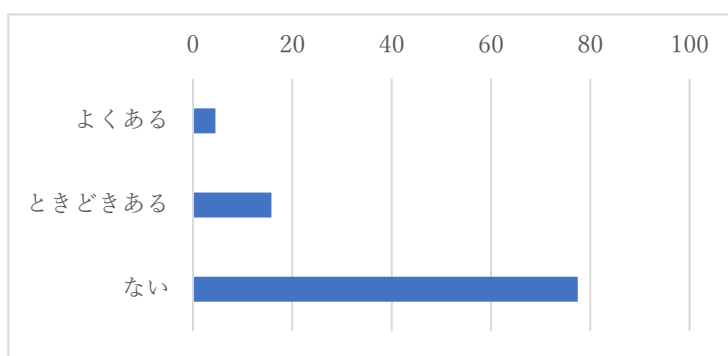
問14 スマホやゲーム機の利用について気になっていることがありますか。あてはまるものをすべて選んでください。【いくつでも】

ネット利用で気になっていること（複数回答）		
項目	度数	%
目への影響	2160	56.3
睡眠への影響	630	16.4
学力への影響	981	25.5
利用時間	919	23.9
特にない	1265	32.9

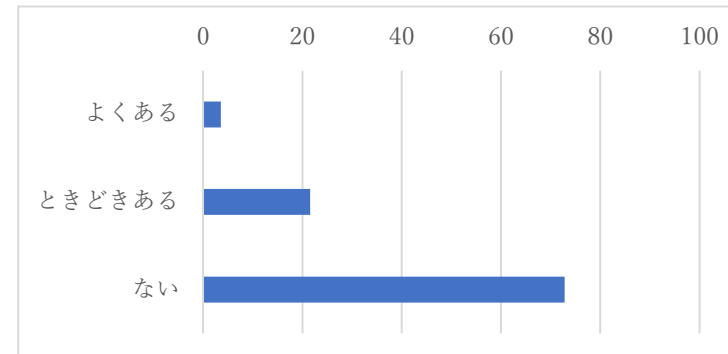


問15 最近一ヶ月の、あなたの健康状態について教えてください。

1 首や肩がこる		
項目	度数	%
よくある	196	4.5
ときどきある	687	15.8
ない	3377	77.5
欠損値	100	2.3
合計	4360	100.0

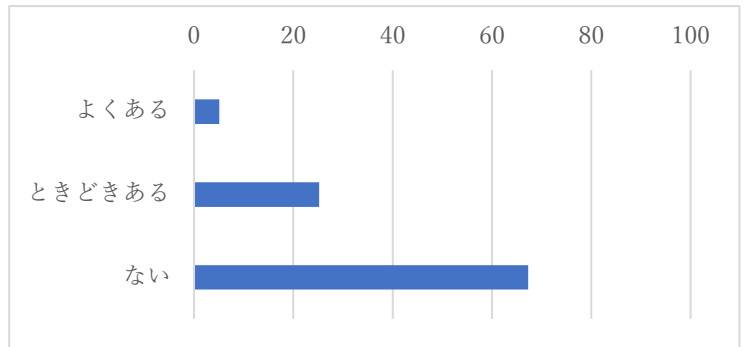


2 頭が痛い		
項目	度数	%
よくある	158	3.6
ときどきある	940	21.6
ない	3173	72.8
欠損値	89	2.0
合計	4360	100.0



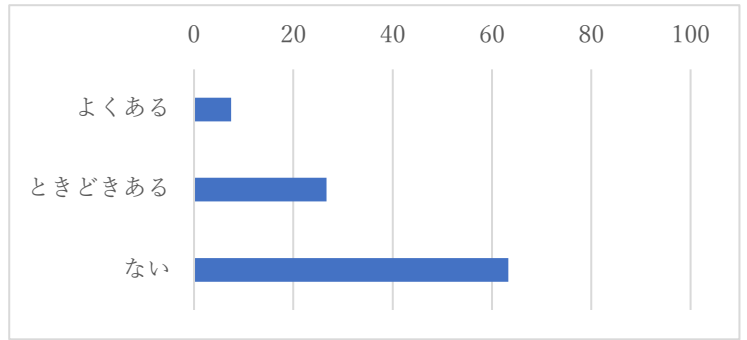
### 3 お腹が痛い

項目	度数	%
よくある	222	5.1
ときどきある	1100	25.2
ない	2935	67.3
欠損値	103	2.4
合計	4360	100.0



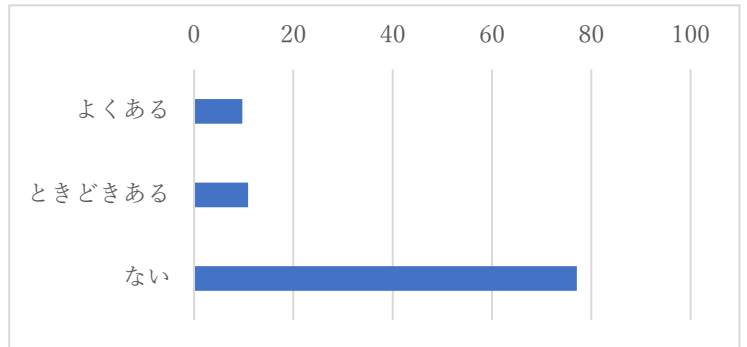
### 4 目が見つかる

項目	度数	%
よくある	329	7.5
ときどきある	1165	26.7
ない	2761	63.3
欠損値	105	2.4
合計	4360	100.0



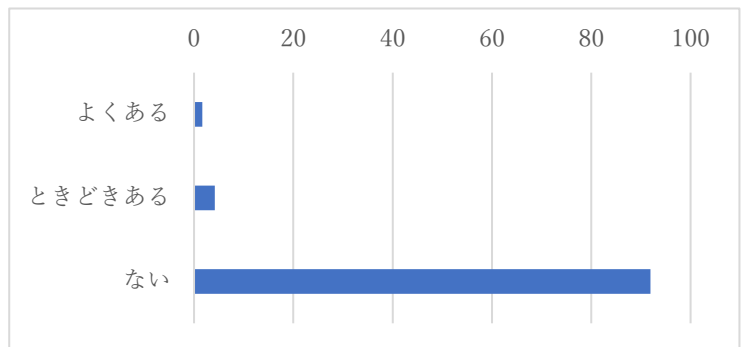
### 5 目が悪くなった（視力落ちた）

項目	度数	%
よくある	424	9.7
ときどきある	476	10.9
ない	3362	77.1
欠損値	98	2.2
合計	4360	100.0



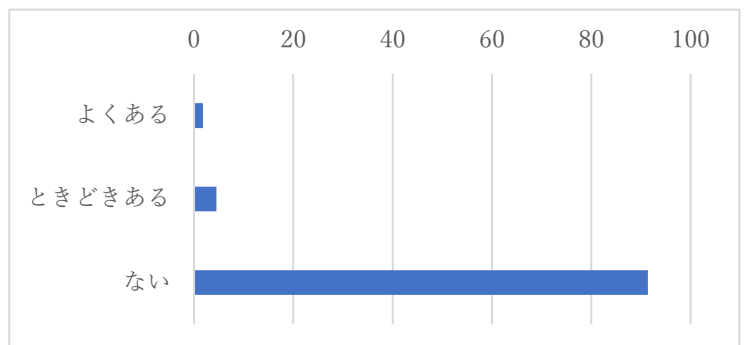
### 6 黒板見えるが、教科書見えない

項目	度数	%
よくある	74	1.7
ときどきある	183	4.2
ない	4005	91.9
欠損値	98	2.2
合計	4360	100.0



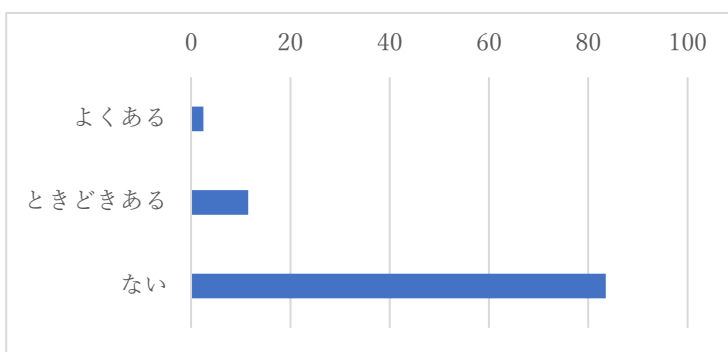
### 7 時計が2つに見える

項目	度数	%
よくある	79	1.8
ときどきある	198	4.5
ない	3986	91.4
欠損値	97	2.2
合計	4360	100.0



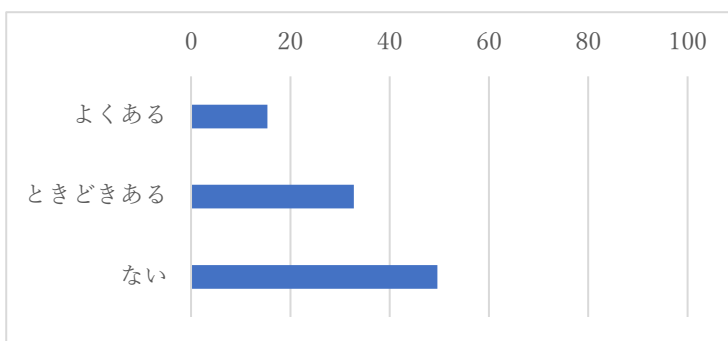
8 指や手首が痛い

項目	度数	%
よくある	110	2.5
ときどきある	501	11.5
ない	3642	83.5
欠損値	107	2.5
合計	4360	100.0



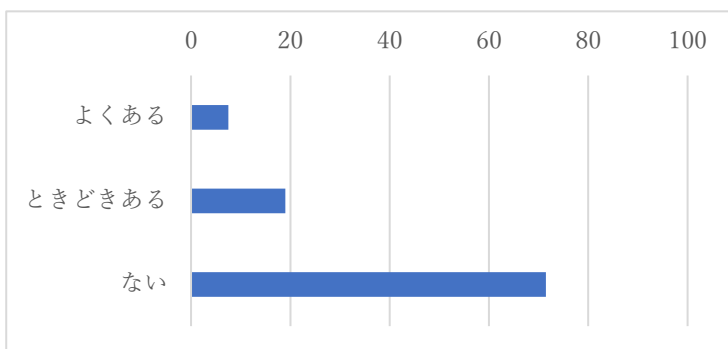
9 覚えたつもりで忘れていく

項目	度数	%
よくある	673	15.4
ときどきある	1429	32.8
ない	2163	49.6
欠損値	95	2.2
合計	4360	100.0



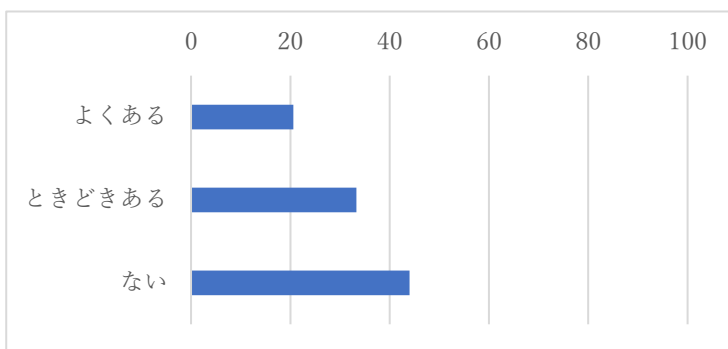
10 なかなか眠れない

項目	度数	%
よくある	325	7.5
ときどきある	827	19.0
ない	3117	71.5
欠損値	91	2.1
合計	4360	100.0



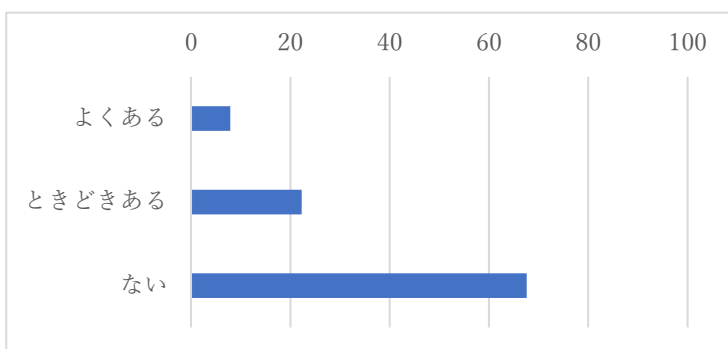
11 朝、時間通りに起きられない

項目	度数	%
よくある	896	20.6
ときどきある	1450	33.3
ない	1919	44.0
欠損値	95	2.2
合計	4360	100.0



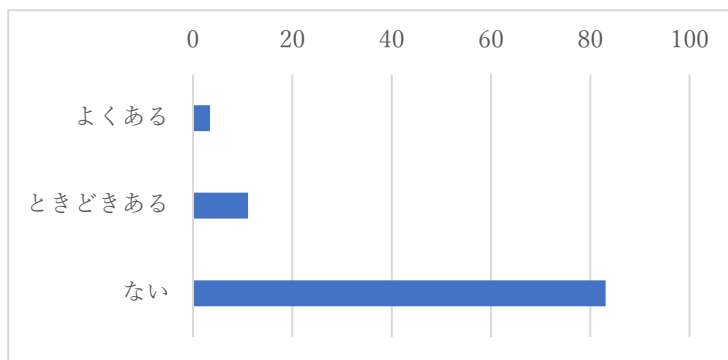
12 午前中に眠くなる

項目	度数	%
よくある	345	7.9
ときどきある	972	22.3
ない	2949	67.6
欠損値	94	2.2
合計	4360	100.0



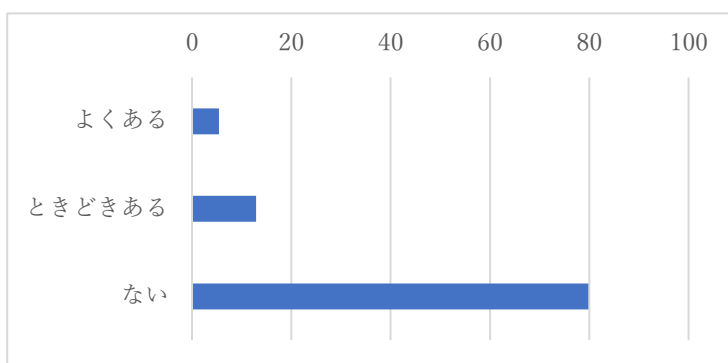
### 1 3 食欲がない

項目	度数	%
よくある	147	3.4
ときどきある	486	11.1
ない	3625	83.1
欠損値	102	2.3
合計	4360	100.0



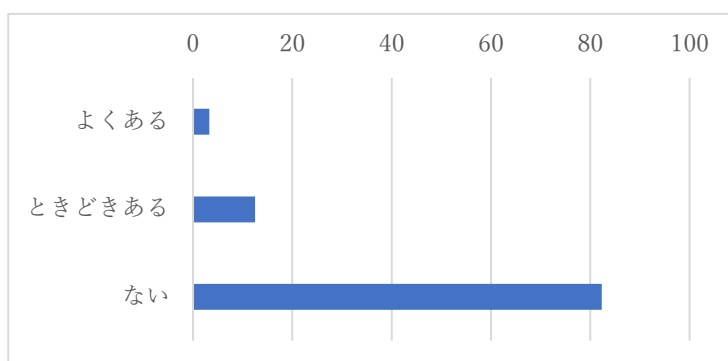
### 1 4 すぐ疲れる

項目	度数	%
よくある	236	5.4
ときどきある	563	12.9
ない	3478	79.8
欠損値	83	1.9
合計	4360	100.0



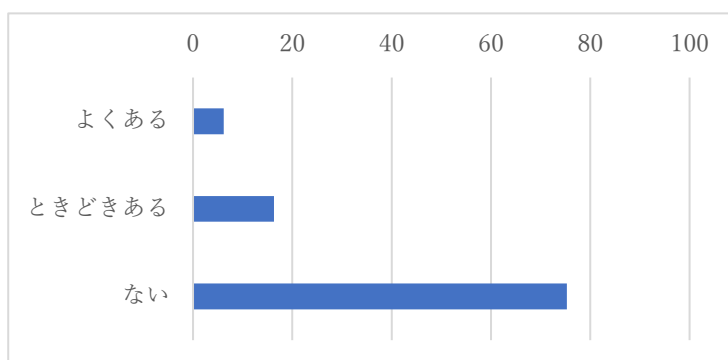
### 1 5 体がだるく疲労がたまっている

項目	度数	%
よくある	143	3.3
ときどきある	543	12.5
ない	3588	82.3
欠損値	86	2.0
合計	4360	100.0



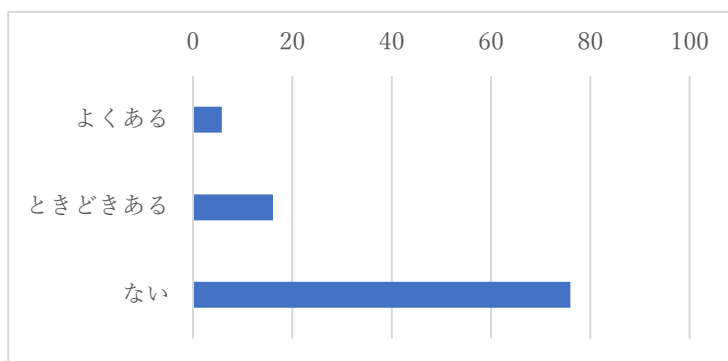
### 1 6 何でもないのにイライラする

項目	度数	%
よくある	271	6.2
ときどきある	712	16.3
ない	3285	75.3
欠損値	92	2.1
合計	4360	100.0

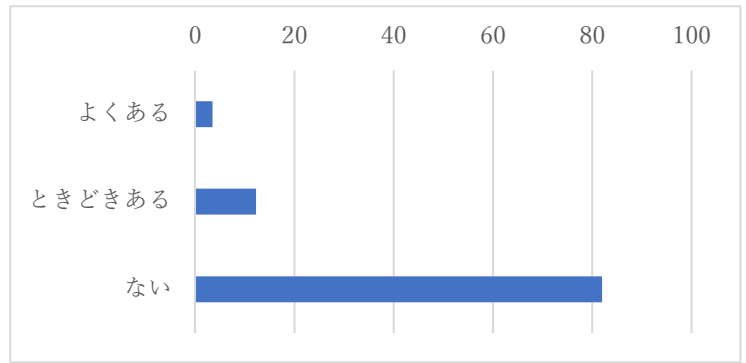


### 1 7 つまづいたり、ぶつかったりする

項目	度数	%
よくある	251	5.8
ときどきある	703	16.1
ない	3312	76.0
欠損値	94	2.2
合計	4360	100.0



18 何もやる気がしない		
項目	度数	%
よくある	153	3.5
ときどきある	535	12.3
ない	3576	82.0
欠損値	96	2.2
合計	4360	100.0

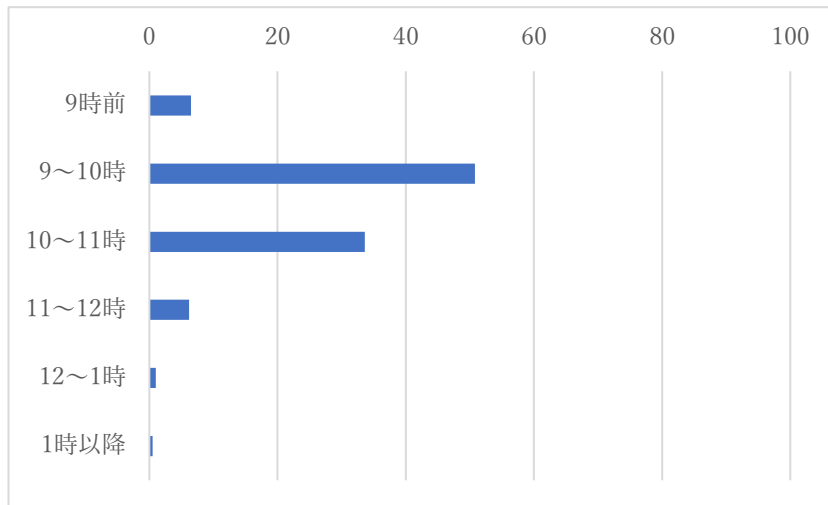


(2) 小学校高学年

問1～2は第1部に記載済み。

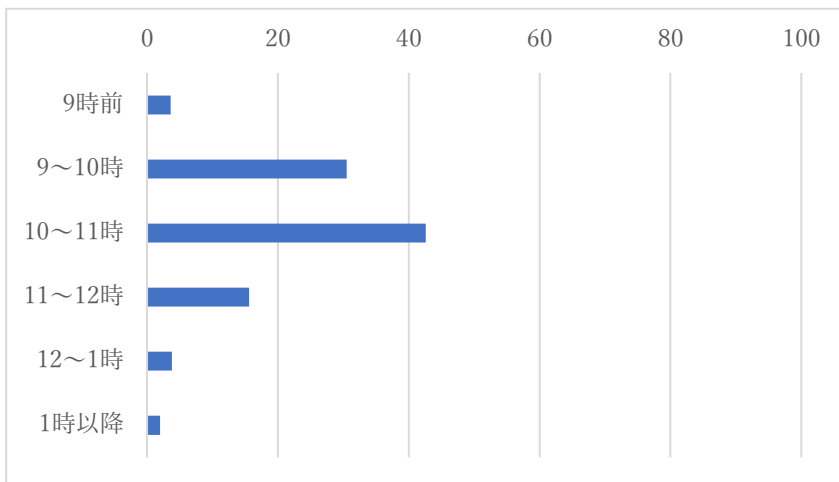
問3 平日（月曜～金曜）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

平日の前の夜の就寝時間		
時間	度数	%
9時前	409	6.5
9～10時	3192	50.8
10～11時	2111	33.6
11～12時	392	6.2
12～1時	60	1.0
1時以降	30	0.5
欠損値	85	1.4
合計	6279	100.0



問4 休日（土日や祝日）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

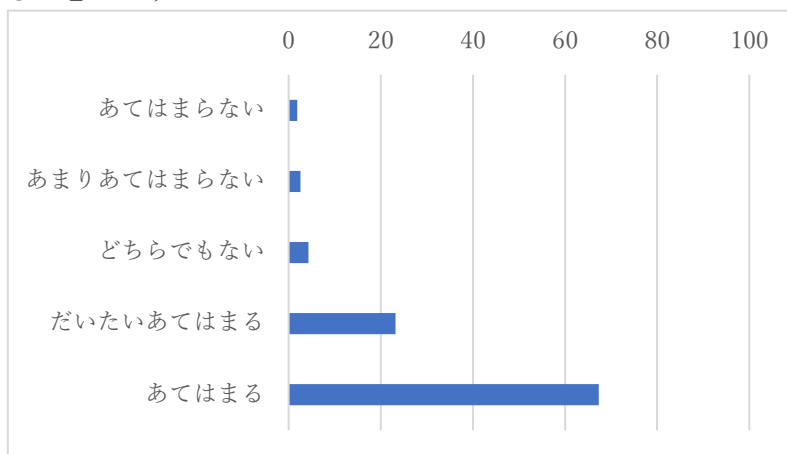
休日の前の夜の就寝時間		
時間	度数	%
9時前	227	3.6
9～10時	1913	30.5
10～11時	2677	42.6
11～12時	979	15.6
12～1時	236	3.8
1時以降	128	2.0
欠損値	119	1.9
合計	6279	100.0



問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると感じますか？

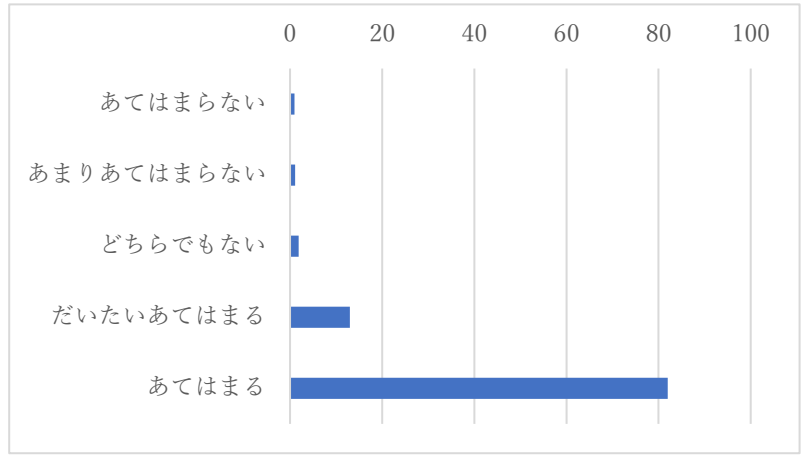
1 学校で得意な科目がある

項目	度数	%
あてはまらない	118	1.9
あまりあてはまらない	163	2.6
どちらでもない	268	4.3
だいたいあてはまる	1454	23.2
あてはまる	4227	67.3
欠損値	49	0.8
合計	6279	100.0



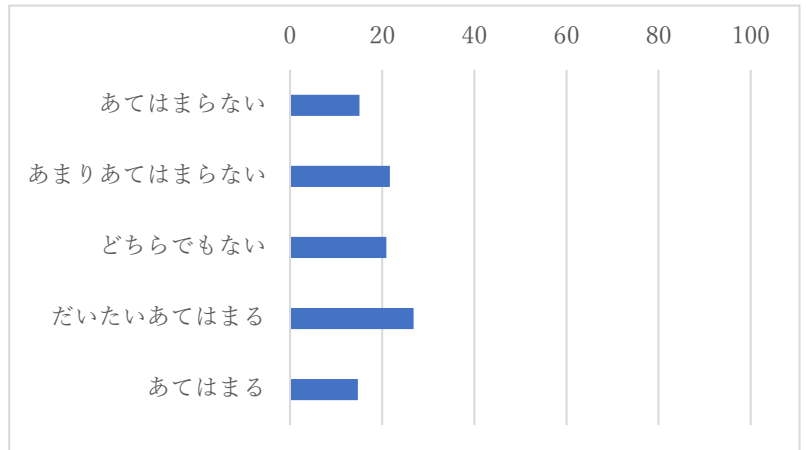
## 2 学校で仲のよい友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	61	1.0
あまりあてはまらない	70	1.1
どちらでもない	120	1.9
だいたいあてはまる	818	13.0
あてはまる	5149	82.0
欠損値	61	1.0
合計	6279	100.0



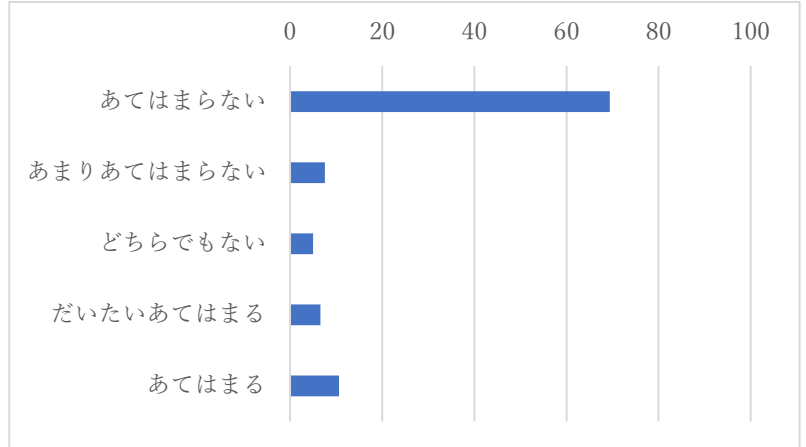
## 3 文章を書くことは得意

項目	度数	%
あてはまらない	948	15.1
あまりあてはまらない	1362	21.7
どちらでもない	1312	20.9
だいたいあてはまる	1684	26.8
あてはまる	922	14.7
欠損値	51	0.8
合計	6279	100.0



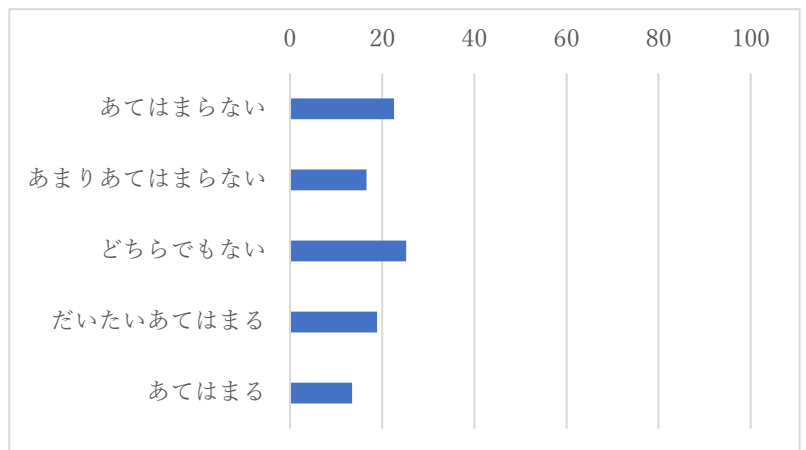
## 4 スマホやゲームだけの友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	4356	69.4
あまりあてはまらない	476	7.6
どちらでもない	312	5.0
だいたいあてはまる	415	6.6
あてはまる	664	10.6
欠損値	56	0.9
合計	6279	100.0



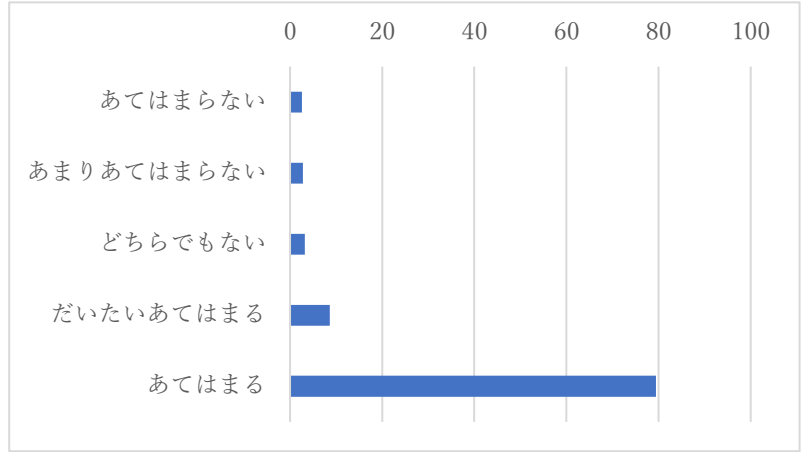
## 5 毎日忙しいと感じる

項目	度数	%
あてはまらない	1416	22.6
あまりあてはまらない	1042	16.6
どちらでもない	1585	25.2
だいたいあてはまる	1184	18.9
あてはまる	845	13.5
欠損値	207	3.3
合計	6279	100.0



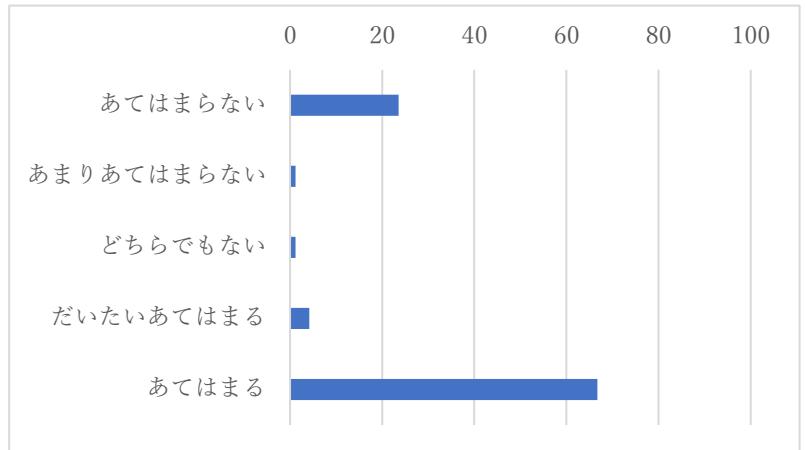
6 毎日朝ご飯を食べる

項目	度数	%
あてはまらない	163	2.6
あまりあてはまらない	178	2.8
どちらでもない	201	3.2
だいたいあてはまる	538	8.6
あてはまる	4987	79.4
欠損値	212	3.4
合計	6279	100.0



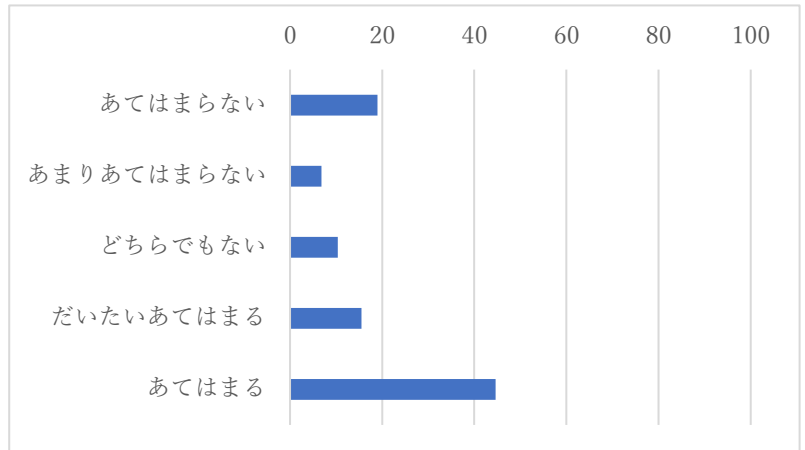
7 塾や習い事をしている

項目	度数	%
あてはまらない	1483	23.6
あまりあてはまらない	77	1.2
どちらでもない	78	1.2
だいたいあてはまる	266	4.2
あてはまる	4187	66.7
欠損値	188	3.0
合計	6279	100.0



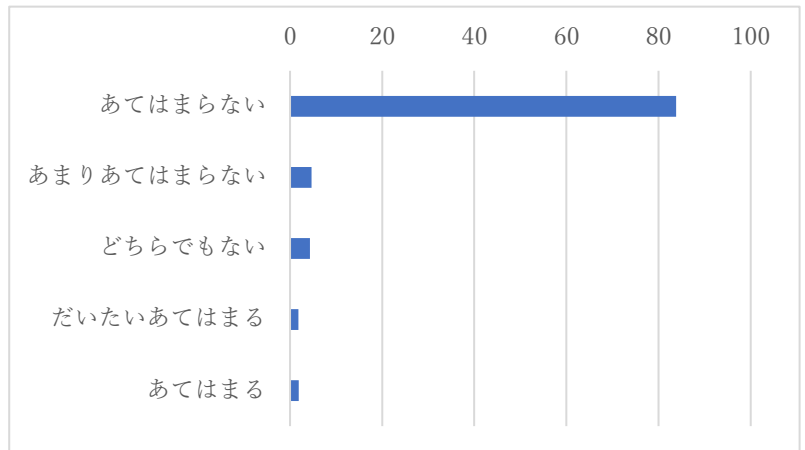
8 親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる

項目	度数	%
あてはまらない	1195	19.0
あまりあてはまらない	429	6.8
どちらでもない	656	10.4
だいたいあてはまる	976	15.5
あてはまる	2803	44.6
欠損値	220	3.5
合計	6279	100.0



9 困ったことを相談するのはネット

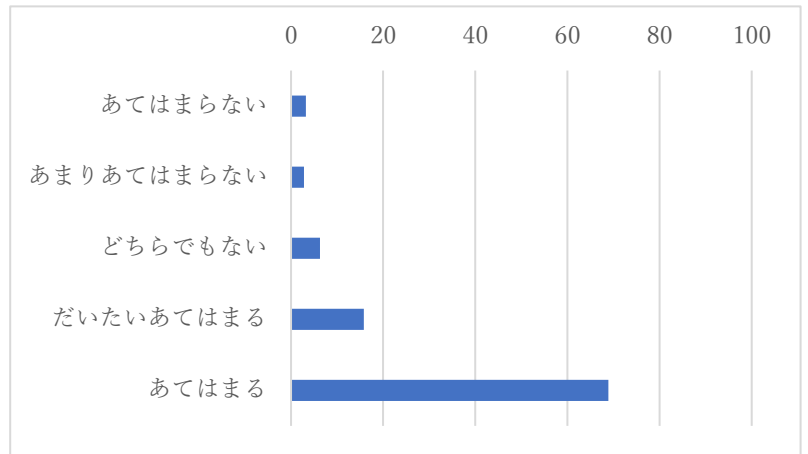
項目	度数	%
あてはまらない	5260	83.8
あまりあてはまらない	298	4.7
どちらでもない	273	4.3
だいたいあてはまる	115	1.8
あてはまる	122	1.9
欠損値	211	3.4
合計	6279	100.0





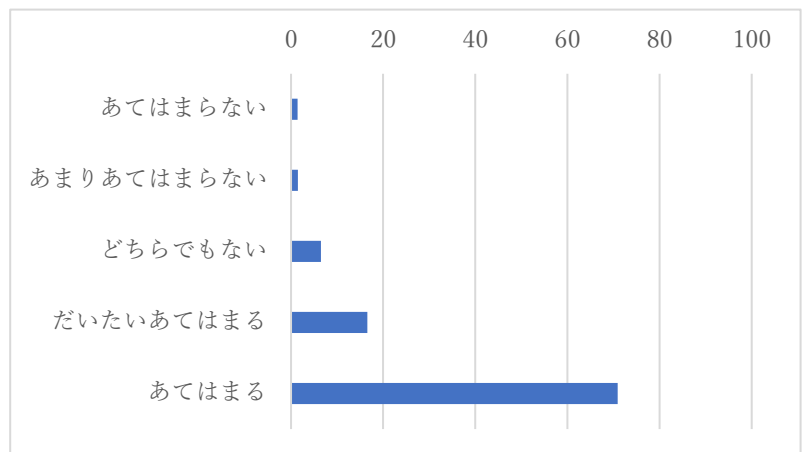
10 スマホやゲーム以外に興味がある

項目	度数	%
あてはまらない	201	3.2
あまりあてはまらない	175	2.8
どちらでもない	397	6.3
だいたいあてはまる	995	15.8
あてはまる	4327	68.9
欠損値	184	2.9
合計	6279	100.0



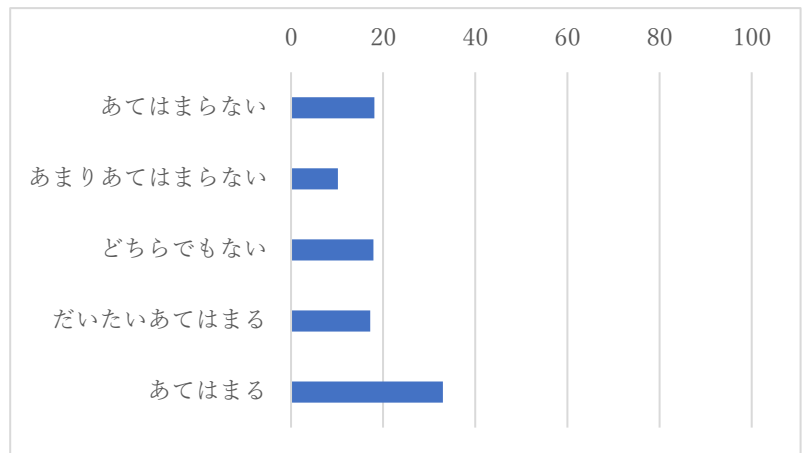
11 家族といるのは楽しい

項目	度数	%
あてはまらない	86	1.4
あまりあてはまらない	92	1.5
どちらでもない	405	6.5
だいたいあてはまる	1041	16.6
あてはまる	4450	70.9
欠損値	205	3.3
合計	6279	100.0



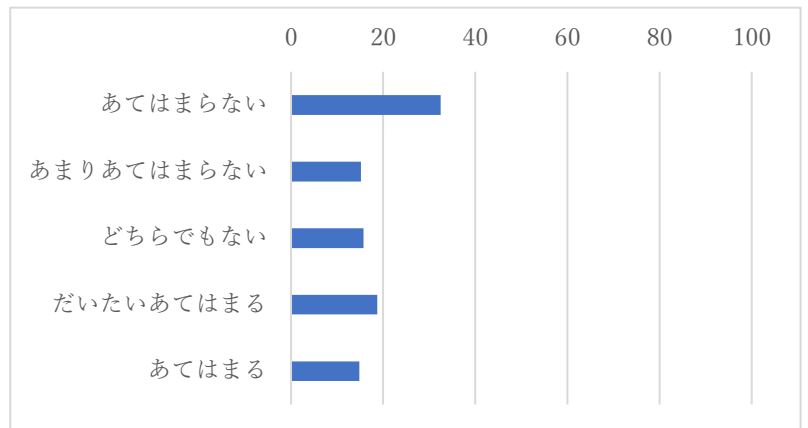
12 家で決まった役割がある

項目	度数	%
あてはまらない	1136	18.1
あまりあてはまらない	642	10.2
どちらでもない	1126	17.9
だいたいあてはまる	1080	17.2
あてはまる	2074	33.0
欠損値	221	3.5
合計	6279	100.0



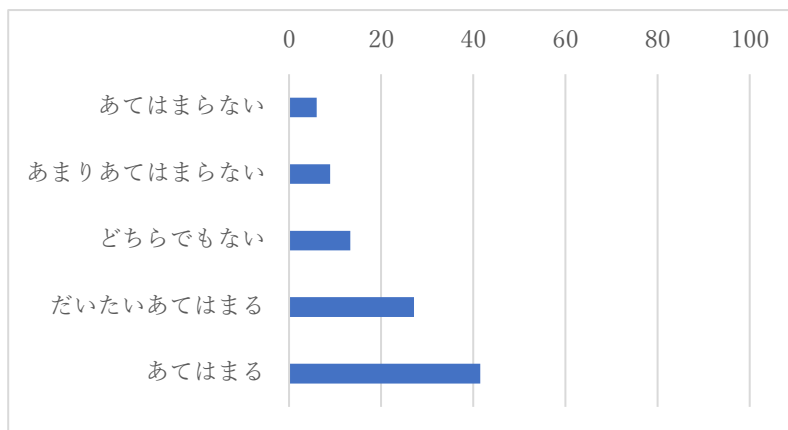
13 学校に行きたくなくないことがある

項目	度数	%
あてはまらない	2039	32.5
あまりあてはまらない	957	15.2
どちらでもない	986	15.7
だいたいあてはまる	1172	18.7
あてはまる	927	14.8
欠損値	198	3.2
合計	6279	100.0



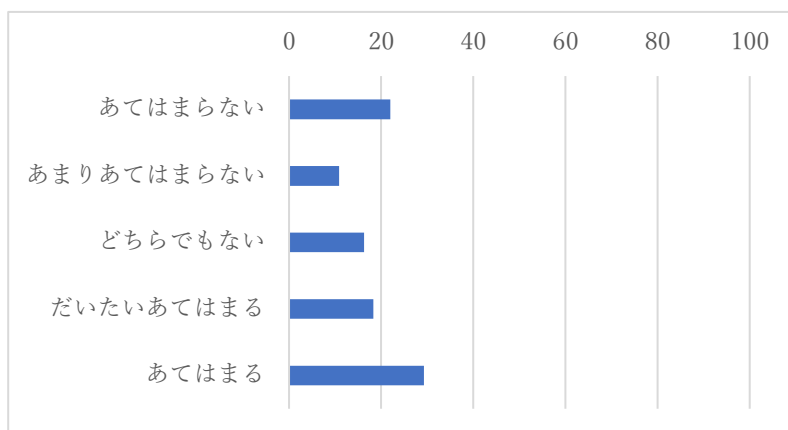
#### 14 家族とよく話している

項目	度数	%
あてはまらない	376	6.0
あまりあてはまらない	561	8.9
どちらでもない	836	13.3
だいたいあてはまる	1699	27.1
あてはまる	2603	41.5
欠損値	204	3.2
合計	6279	100.0



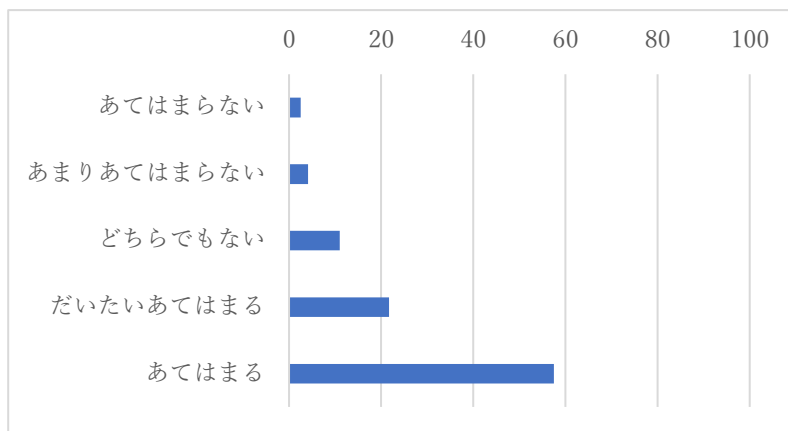
#### 15 地域の行事に参加している

項目	度数	%
あてはまらない	1380	22.0
あまりあてはまらない	683	10.9
どちらでもない	1025	16.3
だいたいあてはまる	1150	18.3
あてはまる	1840	29.3
欠損値	201	3.2
合計	6279	100.0



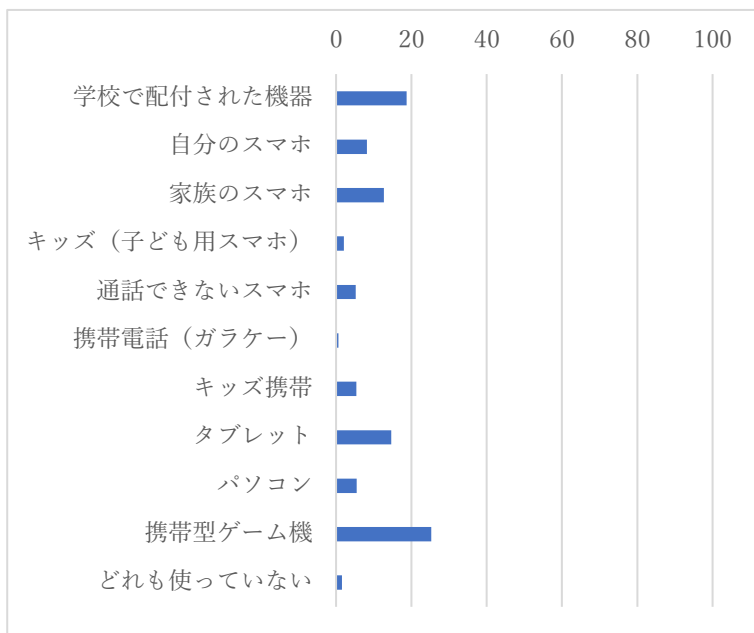
#### 16 人とおしゃべりするのは好き

項目	度数	%
あてはまらない	155	2.5
あまりあてはまらない	257	4.1
どちらでもない	693	11.0
だいたいあてはまる	1364	21.7
あてはまる	3612	57.5
欠損値	198	3.2
合計	6279	100.0



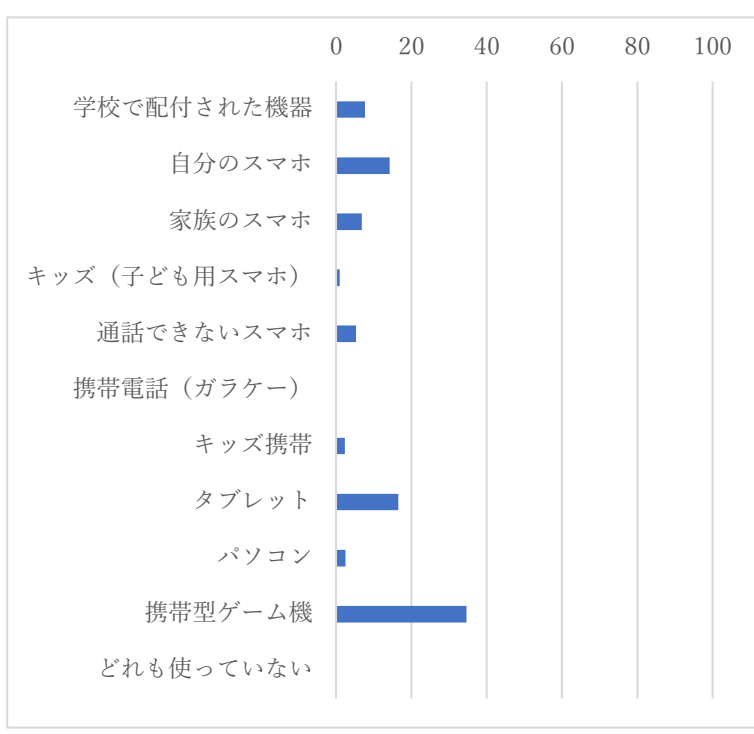
問6 次のうちあなたが普段使っているものをすべて選んでください【いくつでも】

普段使っているネット機器（複数回答）		
項目	度数	%
学校で配付された機器	3191	18.7
自分のスマホ	1406	8.2
家族のスマホ	2175	12.7
キッズ（子ども用スマホ）	353	2.1
通話できないスマホ	894	5.2
携帯電話（ガラケー）	104	0.6
キッズ携帯	915	5.4
タブレット	2503	14.7
パソコン	932	5.5
携帯型ゲーム機	4317	25.3
どれも使っていない	270	1.6

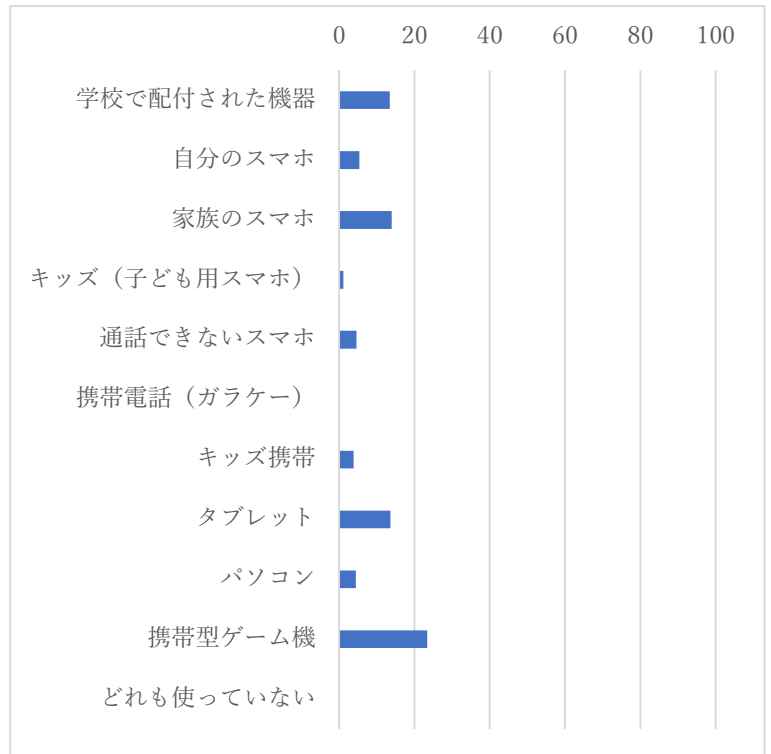


問7 上の質問で選んだなか、よく使うもの上位2つまで番号を教えてください。

一番よく使う機器		
項目	度数	%
学校で配付された機器	483	7.7
自分のスマホ	891	14.2
家族のスマホ	425	6.8
キッズ（子ども用スマホ）	65	1.0
通話できないスマホ	330	5.3
携帯電話（ガラケー）	11	0.2
キッズ携帯	144	2.3
タブレット	1038	16.5
パソコン	154	2.5
携帯型ゲーム機	2171	34.6
どれも使っていない	6	0.1
欠損値	561	8.9
合計	6279	100.0

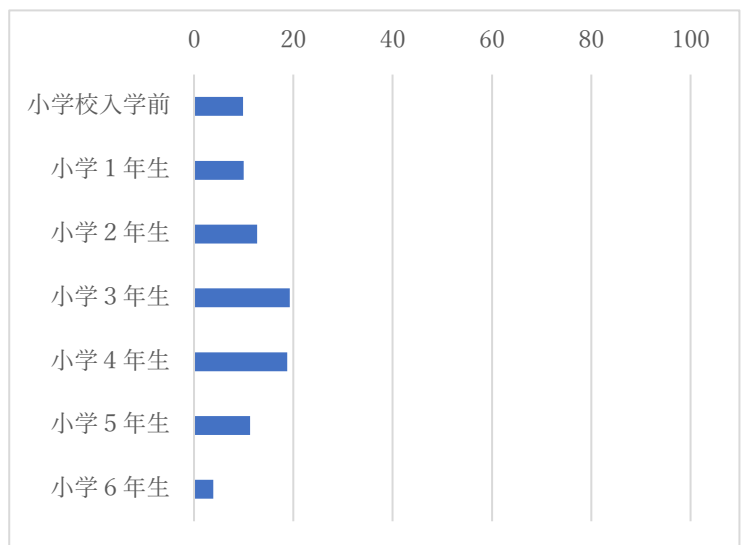


二番目によく使う機器		
項目	度数	%
学校で配付された機器	846	13.5
自分のスマホ	339	5.4
家族のスマホ	879	14.0
キッズ（子ども用スマホ）	72	1.1
通話できないスマホ	286	4.6
携帯電話（ガラケー）	13	0.2
キッズ携帯	247	3.9
タブレット	857	13.6
パソコン	282	4.5
携帯型ゲーム機	1468	23.4
どれも使っていない	7	0.1
欠損値	983	15.7
合計	6279	100.0



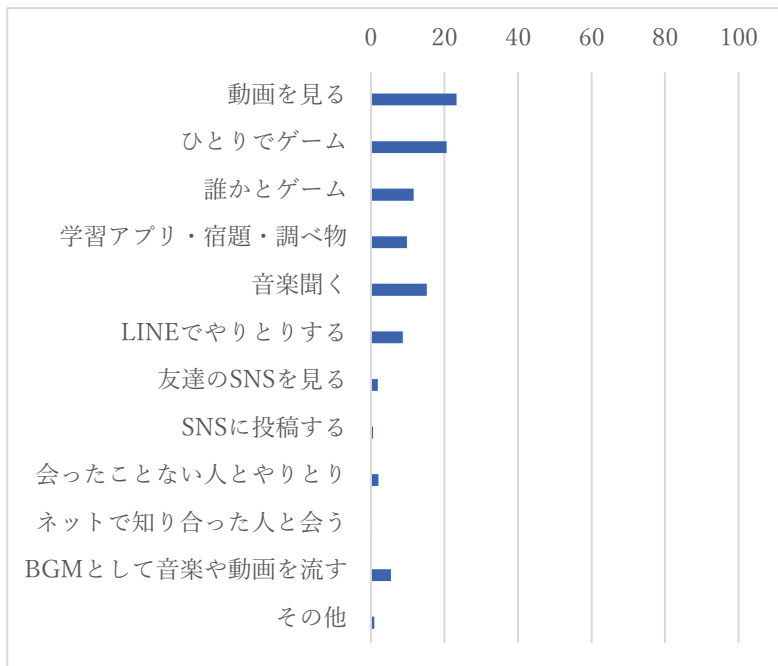
問8 あなたがスマホやゲーム機などインターネットに接続する自分専用の機器を初めてもったのはいつですか？

専用のネット機器を持った時期		
項目	度数	%
小学校入学前	620	9.9
小学1年生	627	10.0
小学2年生	800	12.7
小学3年生	1210	19.3
小学4年生	1183	18.8
小学5年生	708	11.3
小学6年生	242	3.9
欠損値	889	14.2
合計	6279	100.0



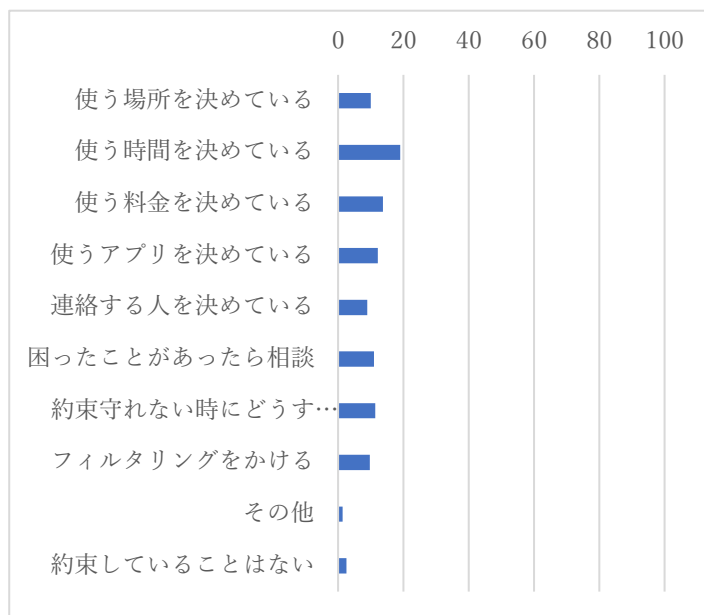
問9 インターネットに接続する機器を使って、最近一週間でしたことをすべて選んでください。【いくつでも】

最近1週間にネットでしたこと（複数回答）		
項目	度数	%
動画を見る	4885	23.3
ひとりでゲーム	4330	20.6
誰かとゲーム	2431	11.6
学習アプリ・宿題・調べ物	2049	9.8
音楽聞く	3186	15.2
LINEでやりとりする	1833	8.7
友達のSNSを見る	409	1.9
SNSに投稿する	134	0.6
会ったことない人とやりとり	414	2.0
ネットで知り合った人と会う	27	0.1
BGMとして音楽や動画を流す	1126	5.4
その他	185	0.9



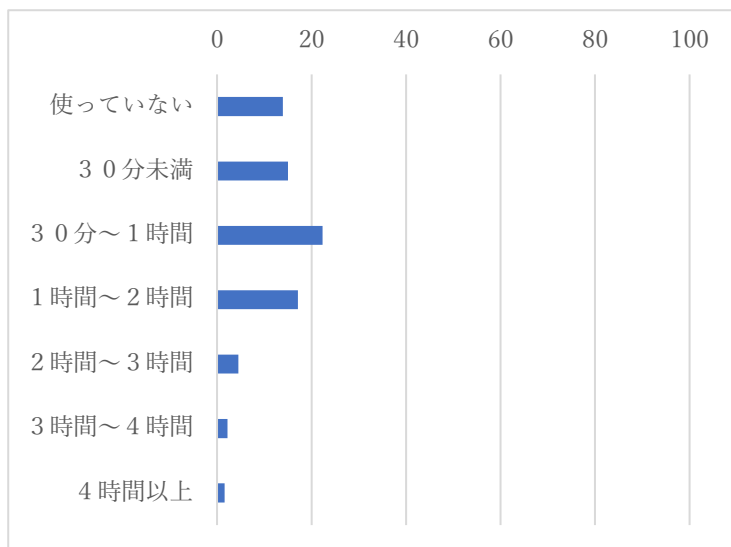
10 スマホやゲーム機などのインターネットに接続する機器を使う時に、家で決めている約束をすべて選んでください。【いくつでも】

家で決めている約束（複数回答）		
項目	度数	%
使う場所を決めている	1825	10.0
使う時間を決めている	3465	19.0
使う料金を決めている	2501	13.7
使うアプリを決めている	2231	12.2
連絡する人を決めている	1626	8.9
困ったことがあったら相談	1998	11.0
約束守れない時にどうするか	2079	11.4
フィルタリングをかける	1771	9.7
その他	250	1.4
約束していることはない	470	2.6

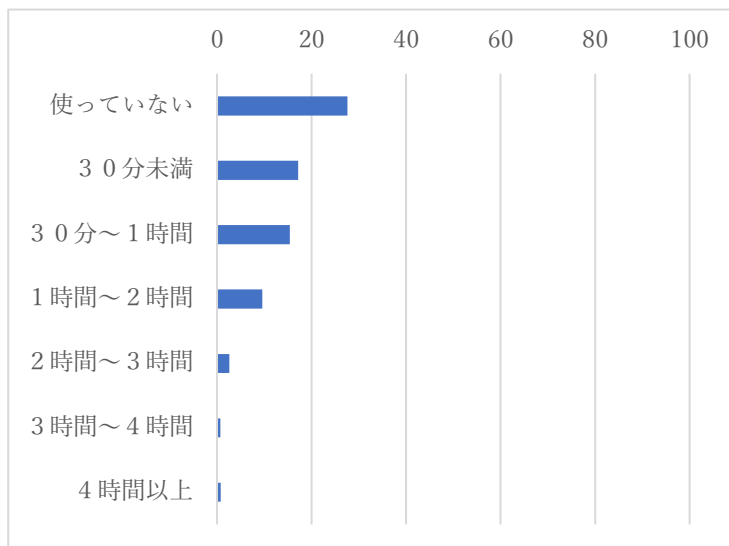


問11 あなたはだいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機等）を使っていますか。  
 学習（宿題や調べものなど）と学習以外（ゲーム気晴らしにみる動画など）に分けて教えてください。

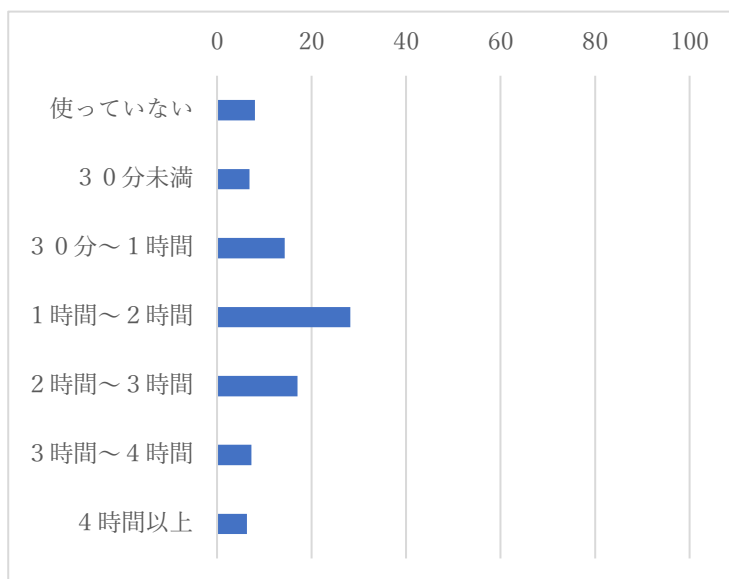
平日・学校での学習のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	874	13.9
30分未満	943	15.0
30分～1時間	1400	22.3
1時間～2時間	1073	17.1
2時間～3時間	285	4.5
3時間～4時間	138	2.2
4時間以上	101	1.6
欠損値	1465	23.3
合計	6279	100.0



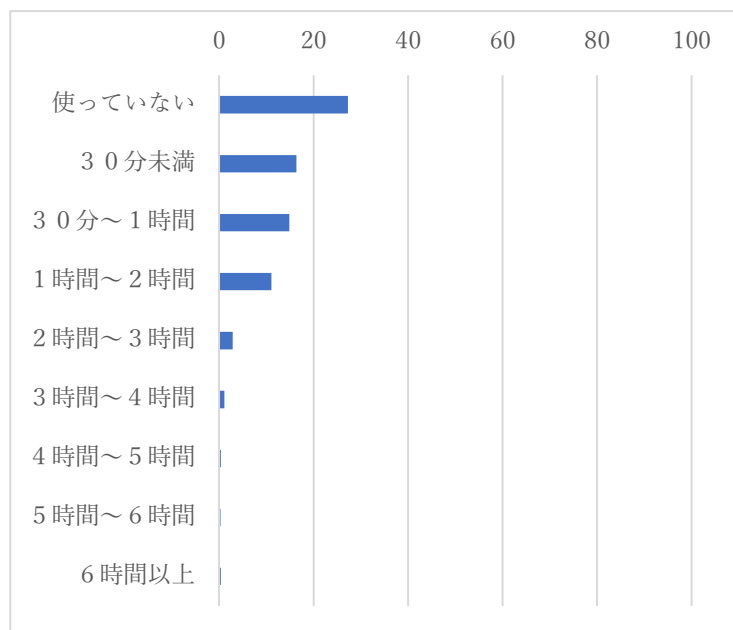
平日・学校以外での学習のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	1733	27.6
30分未満	1080	17.2
30分～1時間	966	15.4
1時間～2時間	602	9.6
2時間～3時間	166	2.6
3時間～4時間	46	0.7
4時間以上	51	0.8
欠損値	1635	26.0
合計	6279	100.0



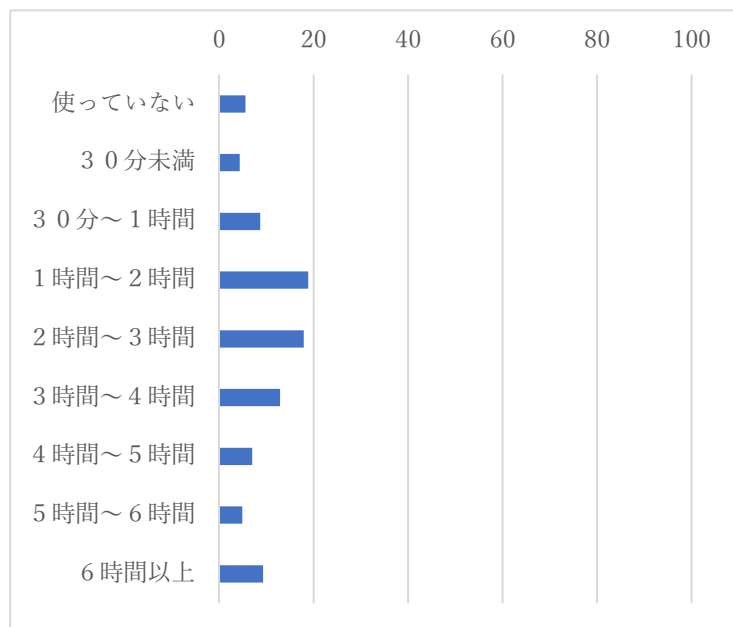
平日・学習以外のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	500	8.0
30分未満	431	6.9
30分～1時間	896	14.3
1時間～2時間	1771	28.2
2時間～3時間	1070	17.0
3時間～4時間	459	7.3
4時間以上	396	6.3
欠損値	756	12.0
合計	6279	100.0



休日・学習ためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	1714	27.3
30分未満	1031	16.4
30分～1時間	935	14.9
1時間～2時間	697	11.1
2時間～3時間	179	2.9
3時間～4時間	70	1.1
4時間～5時間	24	0.4
5時間～6時間	17	0.3
6時間以上	24	0.4
欠損値	1588	25.3
合計	6279	100.0

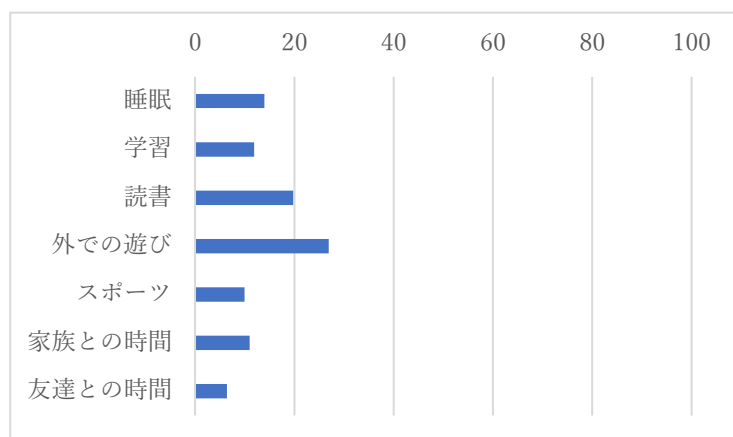


休日・学習以外ためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	349	5.6
30分未満	278	4.4
30分～1時間	545	8.7
1時間～2時間	1184	18.9
2時間～3時間	1127	17.9
3時間～4時間	807	12.9
4時間～5時間	438	7.0
5時間～6時間	309	4.9
6時間以上	585	9.3
欠損値	657	10.5
合計	6279	100.0



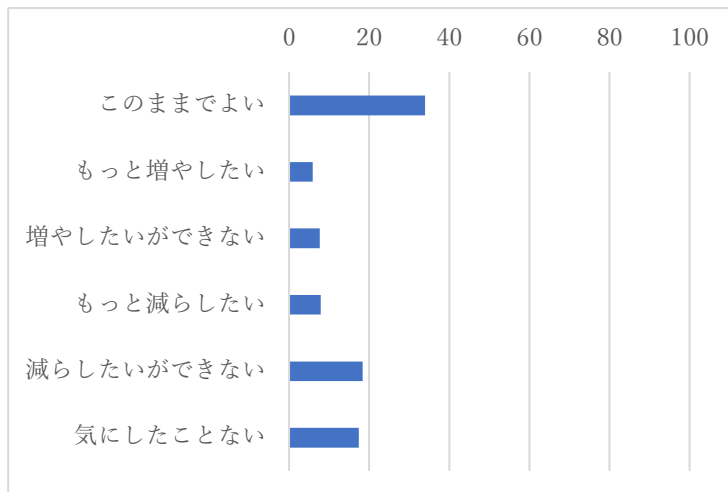
問12 スマホやゲームを使うかわりに減らした時間はありますか。あてまるものをすべて選んでください。【いくつでも】

ネットのために減らした時間（複数回答）		
項目	度数	%
睡眠	1210	14.0
学習	1036	11.9
読書	1715	19.8
外での遊び	2329	26.9
スポーツ	866	10.0
家族との時間	958	11.0
友達との時間	556	6.4



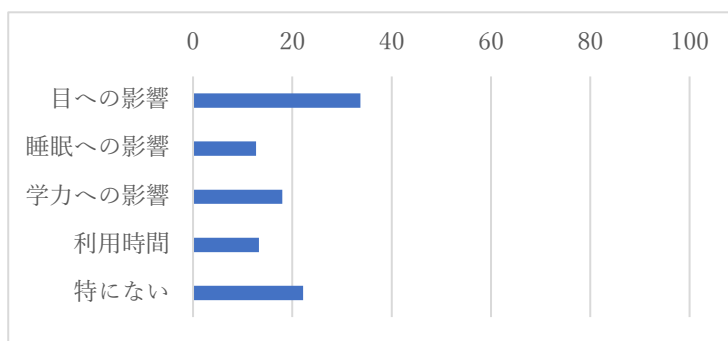
問13 スマホやゲーム機の利用時間についてどのように思っていますか。次から一つ選んでください。

利用時間について		
項目	度数	%
このままでよい	2136	34.0
もっと増やしたい	373	5.9
増やしたいができない	483	7.7
もっと減らしたい	499	7.9
減らしたいができない	1157	18.4
気にしたことない	1093	17.4
欠損値	538	8.6
合計	6279	100.0



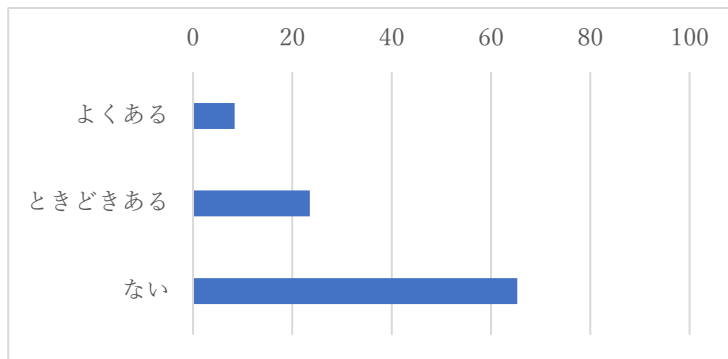
問14 スマホやゲーム機の利用について気になっていることがありますか。あてはまるものをすべて選んでください。【いくつでも】

ネット利用で気になっていること（複数回答）		
項目	度数	%
目への影響	2934	33.7
睡眠への影響	1109	12.7
学力への影響	1564	18.0
利用時間	1159	13.3
特にない	1933	22.2

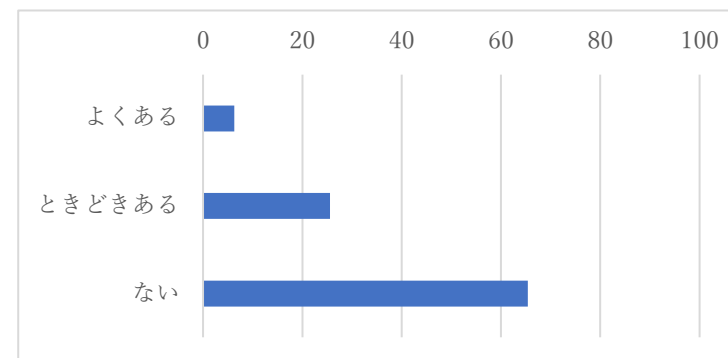


問15 最近一ヶ月の、あなたの健康状態について教えてください。

首や肩がこる		
項目	度数	%
よくある	530	8.4
ときどきある	1475	23.5
ない	4101	65.3
欠損値	173	2.8
合計	6279	100.0

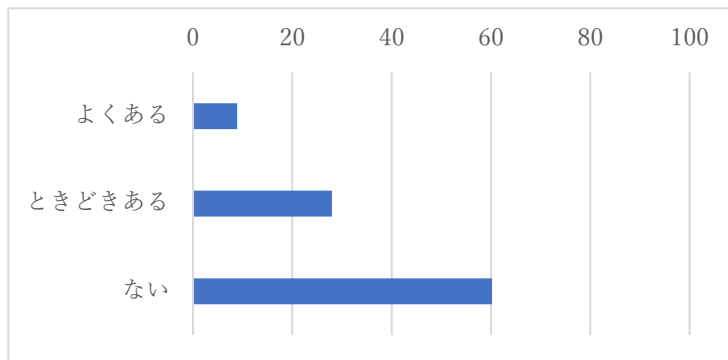


頭が痛い		
項目	度数	%
よくある	397	6.3
ときどきある	1606	25.6
ない	4105	65.4
欠損値	171	2.7
合計	6279	100.0

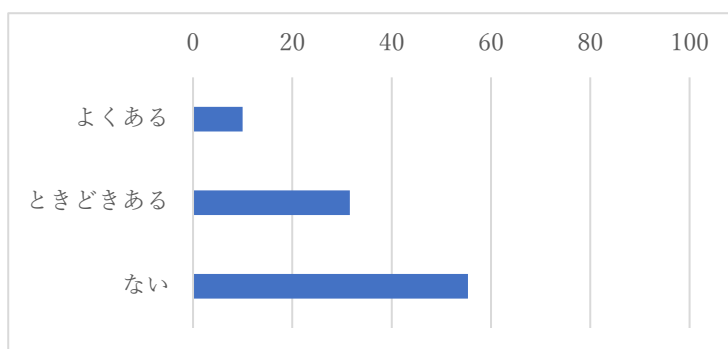




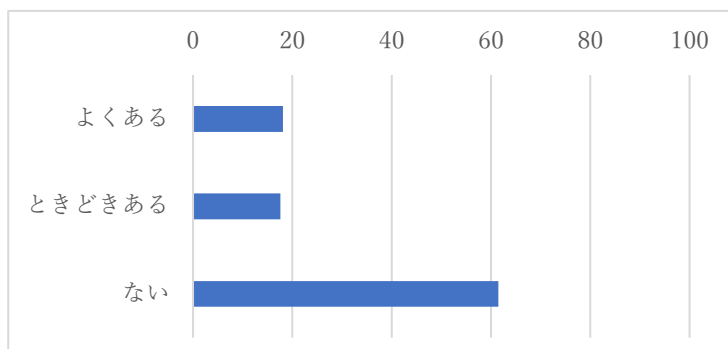
お腹が痛い		
項目	度数	%
よくある	557	8.9
ときどきある	1759	28.0
ない	3778	60.2
欠損値	185	2.9
合計	6279	100.0



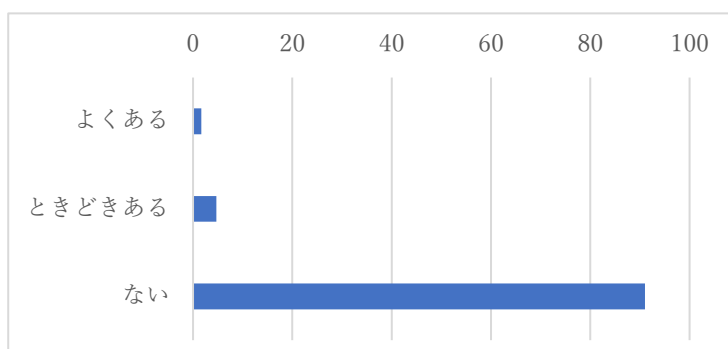
目が見つかる		
項目	度数	%
よくある	626	10.0
ときどきある	1986	31.6
ない	3480	55.4
欠損値	187	3.0
合計	6279	100.0



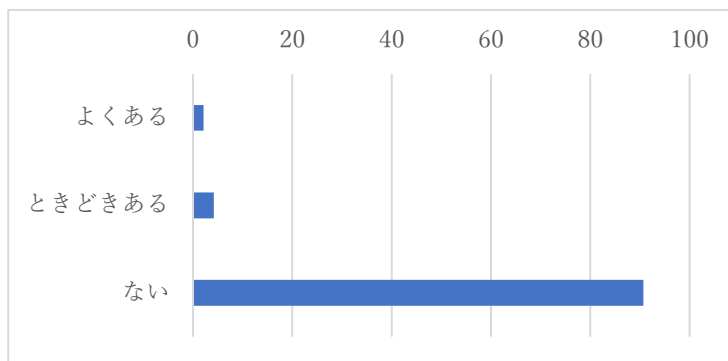
目が悪くなった（視力落ちた）		
項目	度数	%
よくある	1138	18.1
ときどきある	1108	17.6
ない	3859	61.5
欠損値	174	2.8
合計	6279	100.0



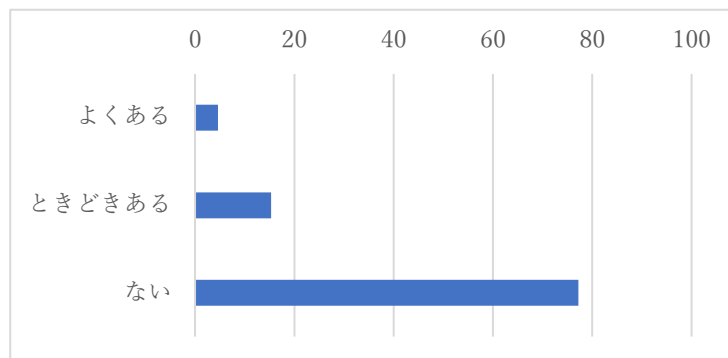
黒板見えるが、教科書見えない		
項目	度数	%
よくある	105	1.7
ときどきある	293	4.7
ない	5712	91.0
欠損値	169	2.7
合計	6279	100.0



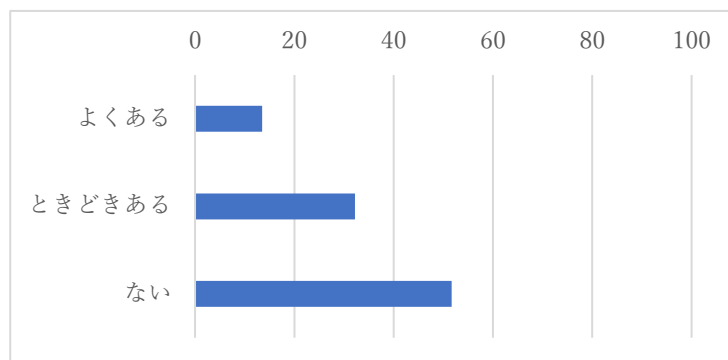
時計が2つに見える		
項目	度数	%
よくある	133	2.1
ときどきある	265	4.2
ない	5695	90.7
欠損値	186	3.0
合計	6279	100.0



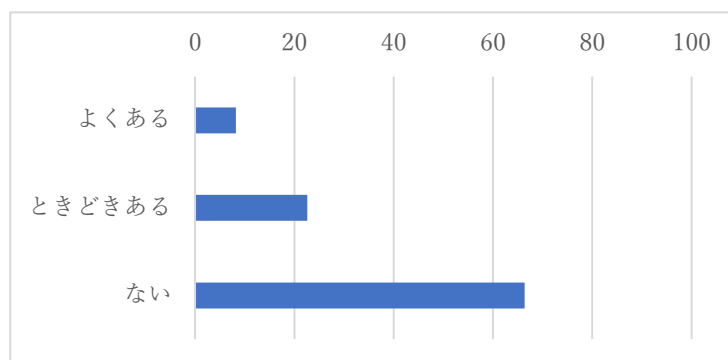
指や手首が痛い		
項目	度数	%
よくある	289	4.6
ときどきある	962	15.3
ない	4845	77.2
欠損値	183	2.9
合計	6279	100.0



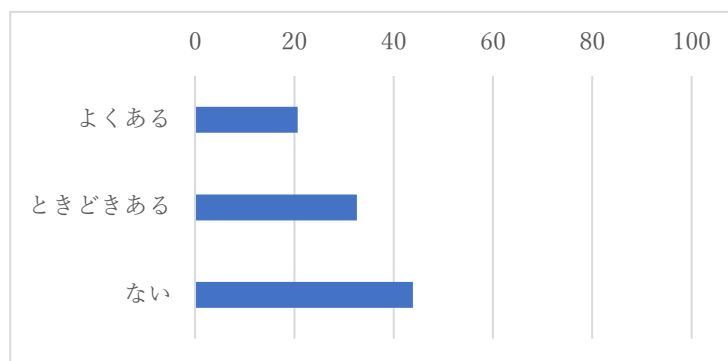
覚えたつもりで忘れてしている		
項目	度数	%
よくある	846	13.5
ときどきある	2021	32.2
ない	3245	51.7
欠損値	167	2.7
合計	6279	100.0



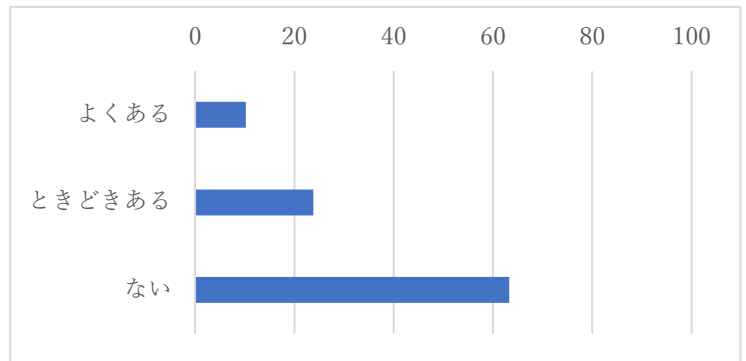
なかなか眠れない		
項目	度数	%
よくある	516	8.2
ときどきある	1422	22.6
ない	4171	66.4
欠損値	170	2.7
合計	6279	100.0



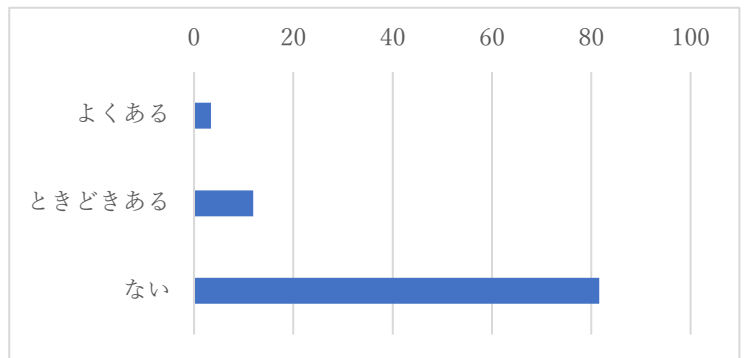
朝、時間通りに起きられない		
項目	度数	%
よくある	1298	20.7
ときどきある	2049	32.6
ない	2757	43.9
欠損値	175	2.8
合計	6279	100.0



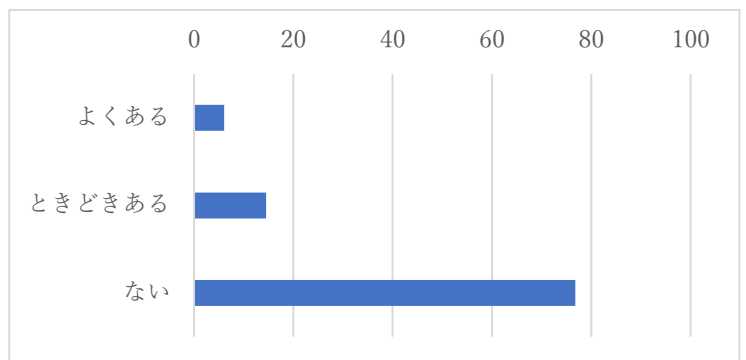
午前中に眠くなる		
項目	度数	%
よくある	640	10.2
ときどきある	1492	23.8
ない	3977	63.3
欠損値	170	2.7
合計	6279	100.0



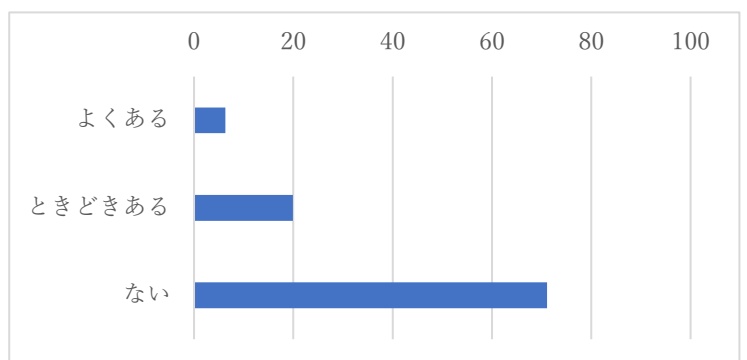
食欲がない		
項目	度数	%
よくある	215	3.4
ときどきある	750	11.9
ない	5125	81.6
欠損値	189	3.0
合計	6279	100.0



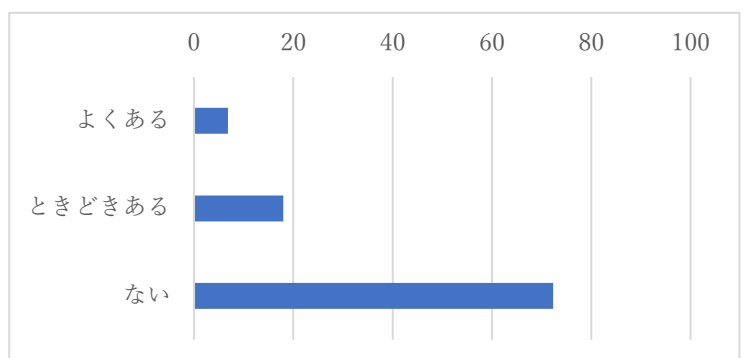
すぐ疲れる		
項目	度数	%
よくある	382	6.1
ときどきある	912	14.5
ない	4825	76.8
欠損値	160	2.5
合計	6279	100.0



体がだるく疲労がたまっている		
項目	度数	%
よくある	394	6.3
ときどきある	1247	19.9
ない	4464	71.1
欠損値	174	2.8
合計	6279	100.0

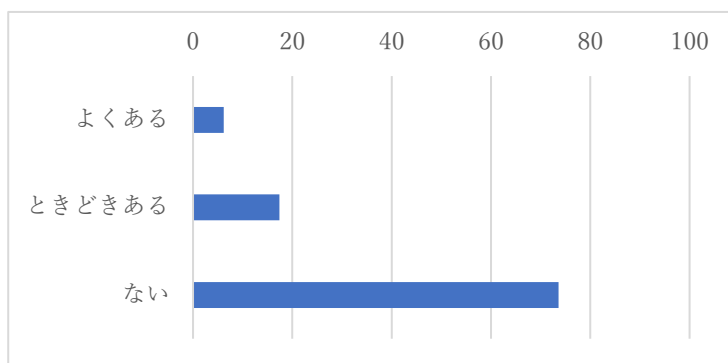


何でもないのにイライラする		
項目	度数	%
よくある	430	6.8
ときどきある	1131	18.0
ない	4542	72.3
欠損値	176	2.8
合計	6279	100.0



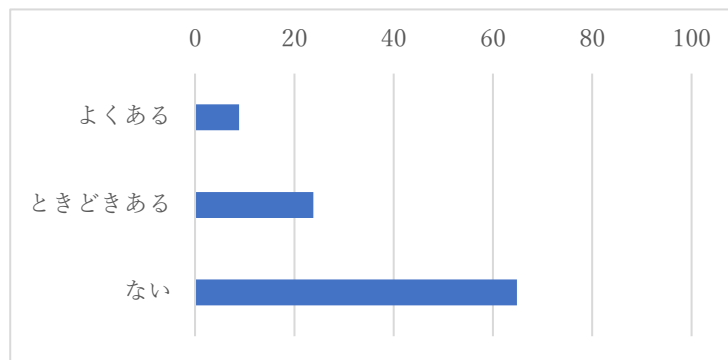
つまずいたり、ぶつかったりする

項目	度数	%
よくある	392	6.2
ときどきある	1091	17.4
ない	4624	73.6
欠損値	172	2.7
合計	6279	100.0



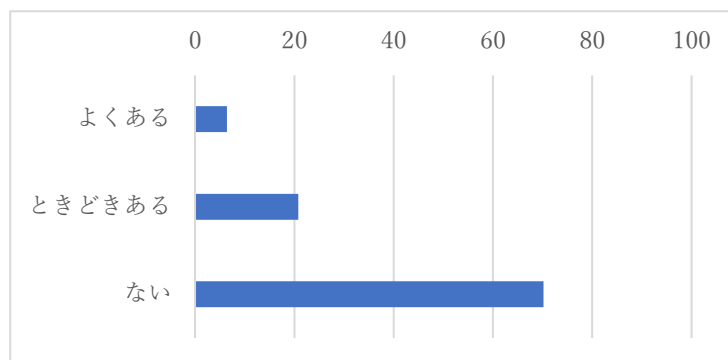
気が沈んだり、重くなったりする

項目	度数	%
よくある	556	8.9
ときどきある	1495	23.8
ない	4069	64.8
欠損値	159	2.5
合計	6279	100.0



何もやる気がしない

項目	度数	%
よくある	401	6.4
ときどきある	1309	20.8
ない	4406	70.2
欠損値	163	2.6
合計	6279	100.0



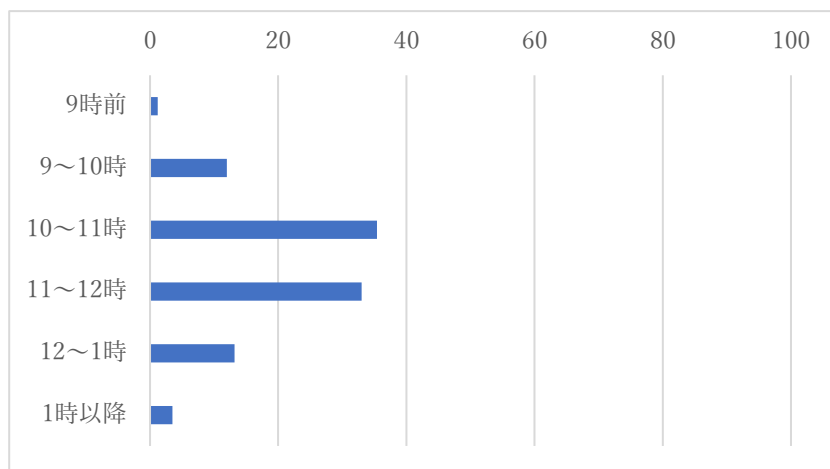
### (3) 中学生

問1～2は第1部に記載済み。

問3 平日（月曜～金曜）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

平日の前の夜の就寝時間

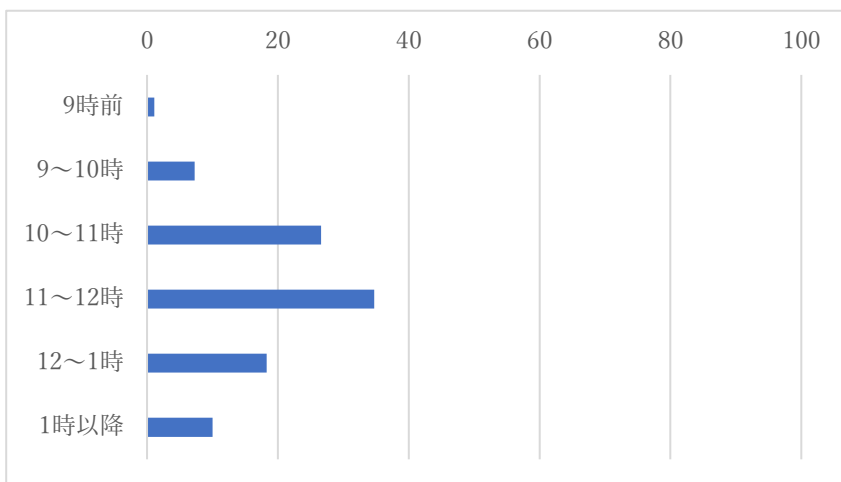
時間	度数	%
9時前	116	1.2
9～10時	1120	12.0
10～11時	3291	35.4
11～12時	3074	33.0
12～1時	1227	13.2
1時以降	323	3.5
欠損値	153	1.6
合計	9304	100.0



問4 休日（土日や祝日）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

休日の前の夜の就寝時間

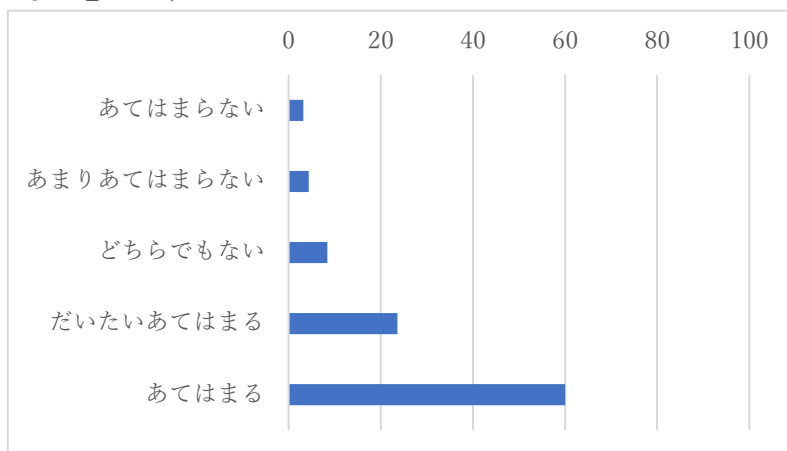
時間	度数	%
9時前	98	1.1
9～10時	676	7.3
10～11時	2479	26.6
11～12時	3229	34.7
12～1時	1707	18.3
1時以降	926	10.0
欠損値	189	2.0
合計	9304	100.0



問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると思いますか？

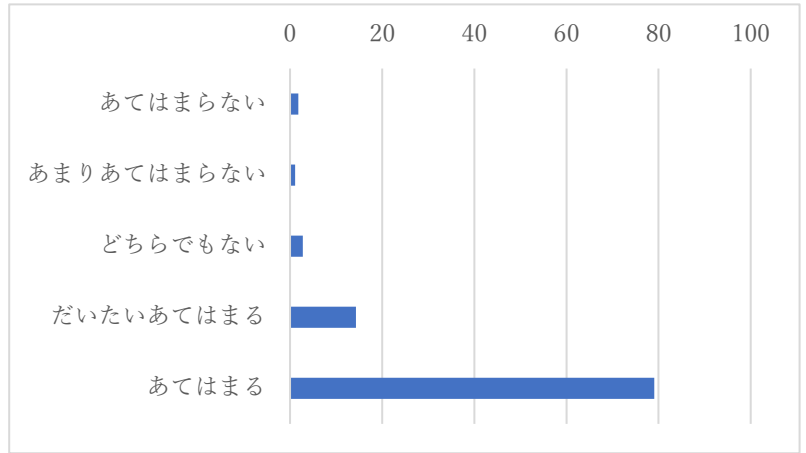
1 学校で得意な科目がある

項目	度数	%
あてはまらない	299	3.2
あまりあてはまらない	405	4.4
どちらでもない	778	8.4
だいたいあてはまる	2194	23.6
あてはまる	5581	60.0
欠損値	47	0.5
合計	9304	100.0



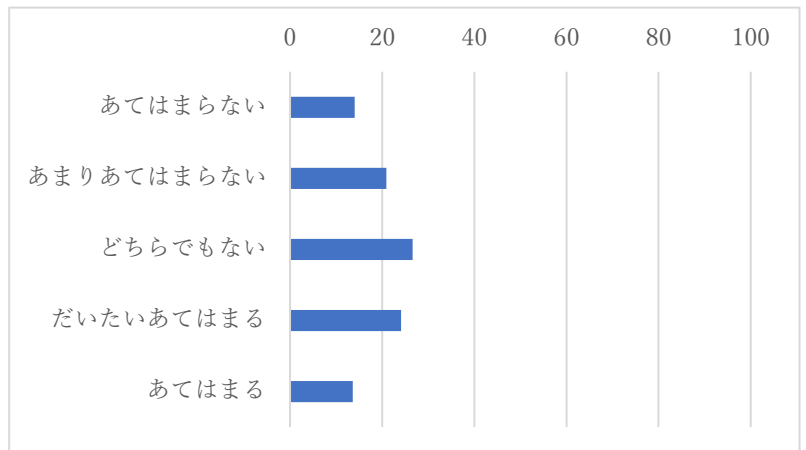
## 2 学校で仲のよい友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	169	1.8
あまりあてはまらない	106	1.1
どちらでもない	263	2.8
だいたいあてはまる	1330	14.3
あてはまる	7358	79.1
欠損値	78	0.8
合計	9304	100.0



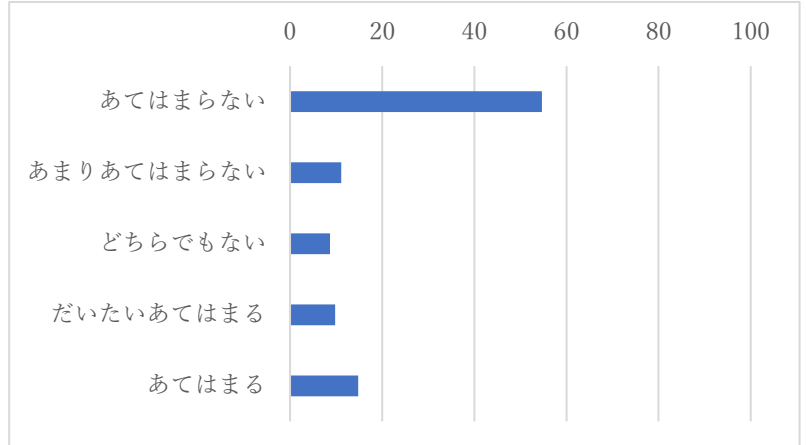
## 3 文章を書くことは得意

項目	度数	%
あてはまらない	1307	14.0
あまりあてはまらない	1948	20.9
どちらでもない	2471	26.6
だいたいあてはまる	2244	24.1
あてはまる	1261	13.6
欠損値	73	0.8
合計	9304	100.0



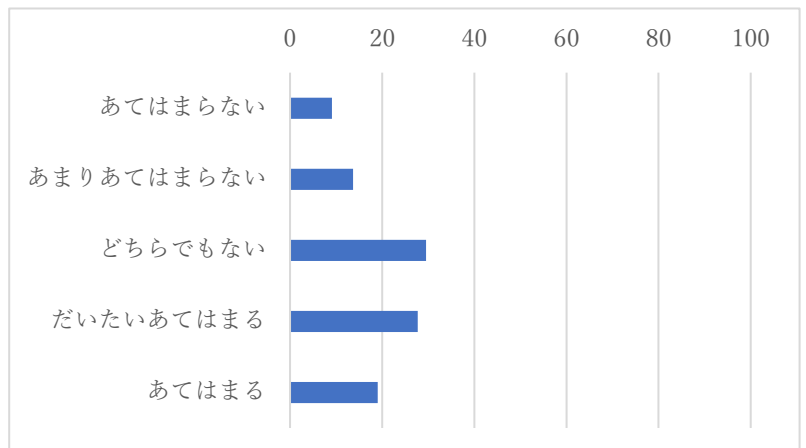
## 4 スマホやゲームだけの友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	5088	54.7
あまりあてはまらない	1035	11.1
どちらでもない	808	8.7
だいたいあてはまる	913	9.8
あてはまる	1373	14.8
欠損値	87	0.9
合計	9304	100.0



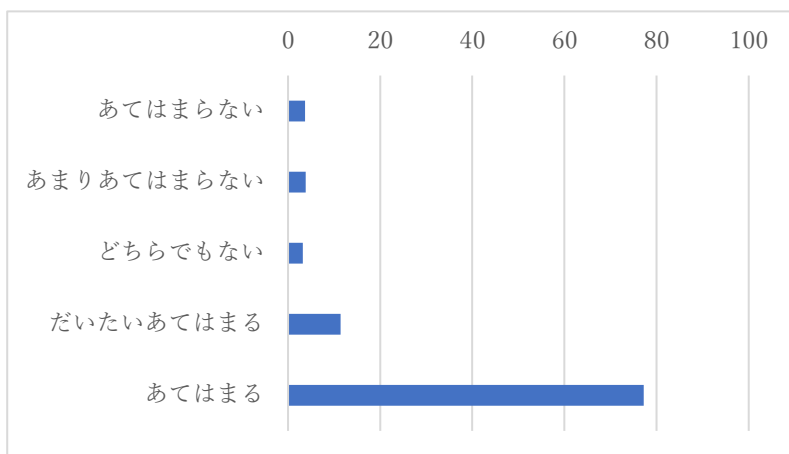
## 5 毎日忙しいと感じる

項目	度数	%
あてはまらない	849	9.1
あまりあてはまらない	1272	13.7
どちらでもない	2746	29.5
だいたいあてはまる	2575	27.7
あてはまる	1772	19.0
欠損値	90	1.0
合計	9304	100.0



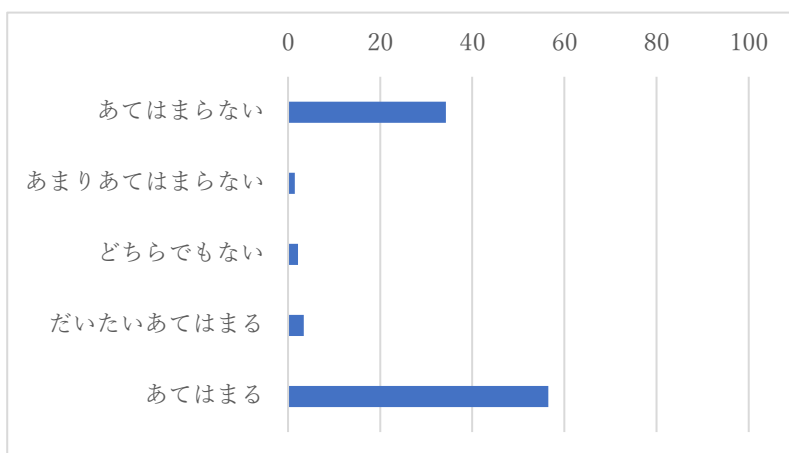
### 6 毎日朝ご飯を食べる

項目	度数	%
あてはまらない	344	3.7
あまりあてはまらない	352	3.8
どちらでもない	294	3.2
だいたいあてはまる	1063	11.4
あてはまる	7187	77.2
欠損値	64	0.7
合計	9304	100.0



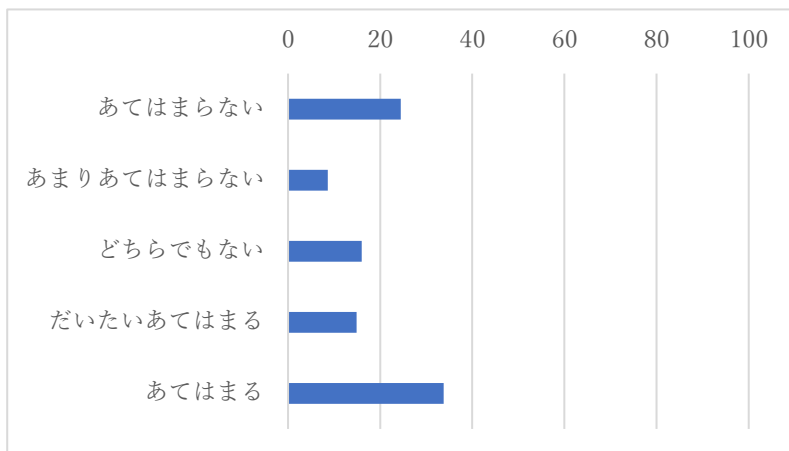
### 7 塾や習い事をしている

項目	度数	%
あてはまらない	3189	34.3
あまりあてはまらない	139	1.5
どちらでもない	209	2.2
だいたいあてはまる	318	3.4
あてはまる	5253	56.5
欠損値	196	2.1
合計	9304	100.0



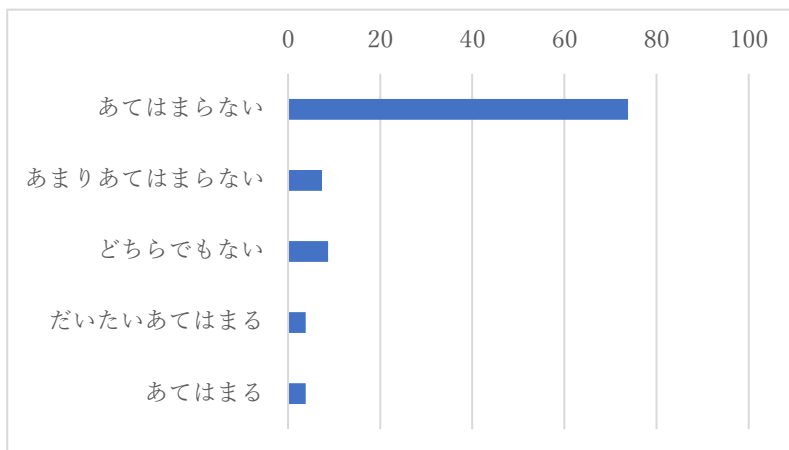
### 8 親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる

項目	度数	%
あてはまらない	2275	24.5
あまりあてはまらない	802	8.6
どちらでもない	1490	16.0
だいたいあてはまる	1384	14.9
あてはまる	3143	33.8
欠損値	210	2.3
合計	9304	100.0

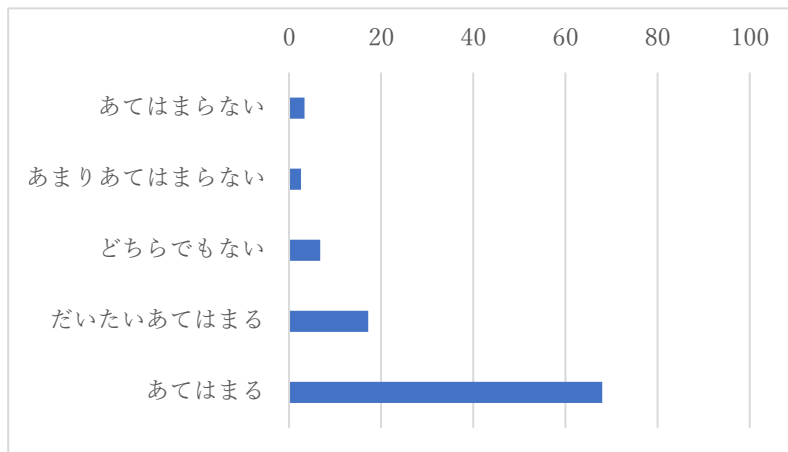


### 9 困ったことを相談するのはネット

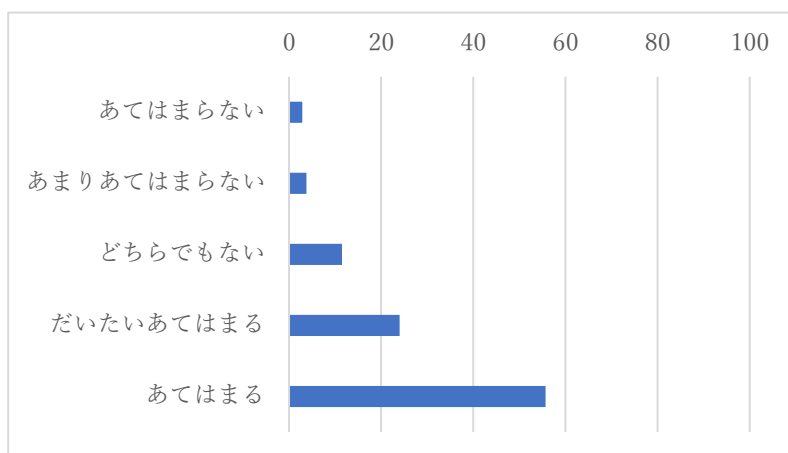
項目	度数	%
あてはまらない	6864	73.8
あまりあてはまらない	692	7.4
どちらでもない	813	8.7
だいたいあてはまる	357	3.8
あてはまる	358	3.8
欠損値	220	2.4
合計	9304	100.0



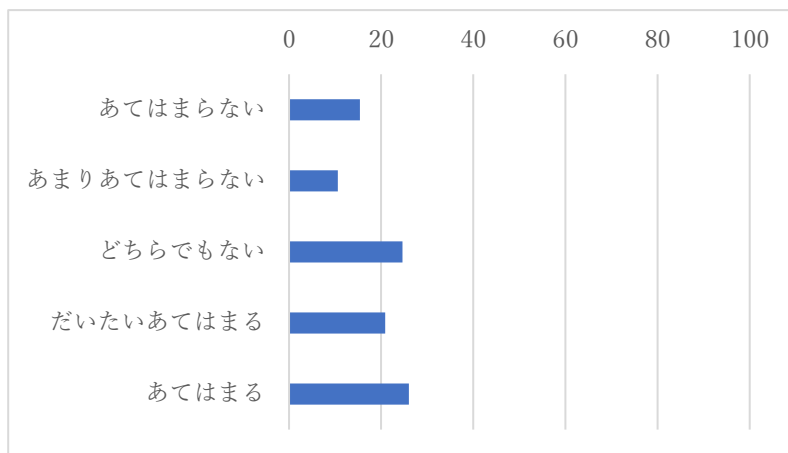
10 スマホやゲーム以外に興味がある		
項目	度数	%
あてはまらない	316	3.4
あまりあてはまらない	241	2.6
どちらでもない	630	6.8
だいたいあてはまる	1596	17.2
あてはまる	6329	68.0
欠損値	192	2.1
合計	9304	100.0



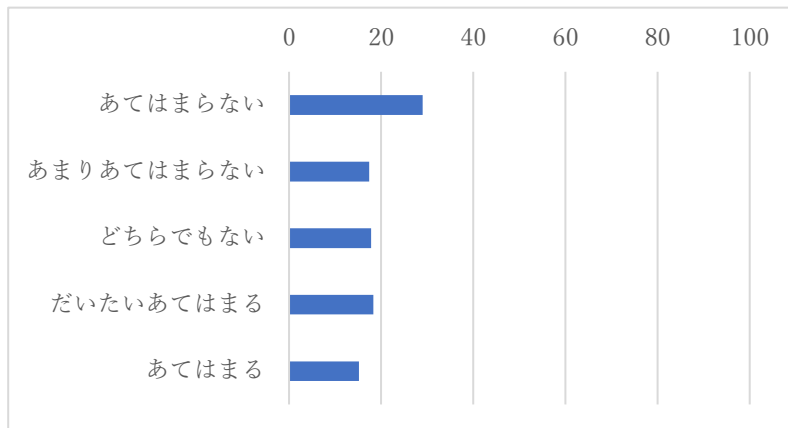
11 家族といるのは楽しい		
項目	度数	%
あてはまらない	273	2.9
あまりあてはまらない	351	3.8
どちらでもない	1074	11.5
だいたいあてはまる	2229	24.0
あてはまる	5178	55.7
欠損値	199	2.1
合計	9304	100.0



12 家で決まった役割がある		
項目	度数	%
あてはまらない	1433	15.4
あまりあてはまらない	983	10.6
どちらでもない	2290	24.6
だいたいあてはまる	1949	20.9
あてはまる	2423	26.0
欠損値	226	2.4
合計	9304	100.0



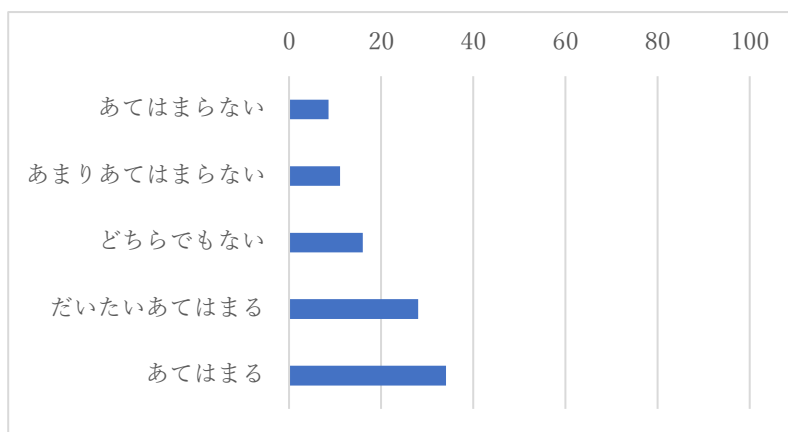
13 学校に行きたくないことがある		
項目	度数	%
あてはまらない	2698	29.0
あまりあてはまらない	1618	17.4
どちらでもない	1655	17.8
だいたいあてはまる	1702	18.3
あてはまる	1416	15.2
欠損値	215	2.3
合計	9304	100.0





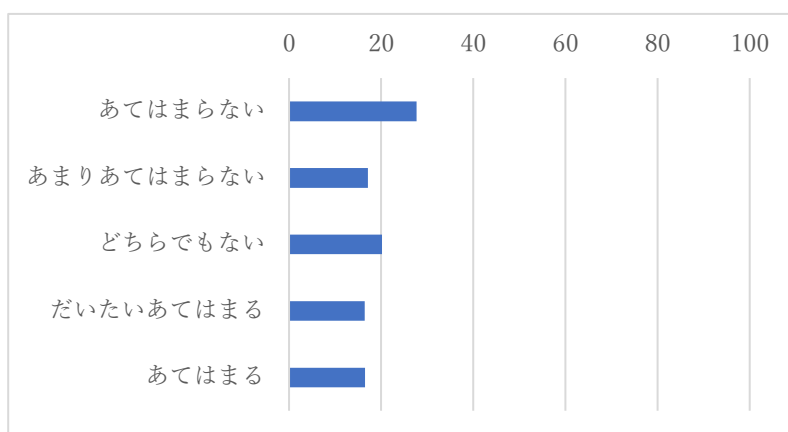
#### 14 家族とよく話している

項目	度数	%
あてはまらない	799	8.6
あまりあてはまらない	1029	11.1
どちらでもない	1488	16.0
だいたいあてはまる	2606	28.0
あてはまる	3177	34.1
欠損値	205	2.2
合計	9304	100.0



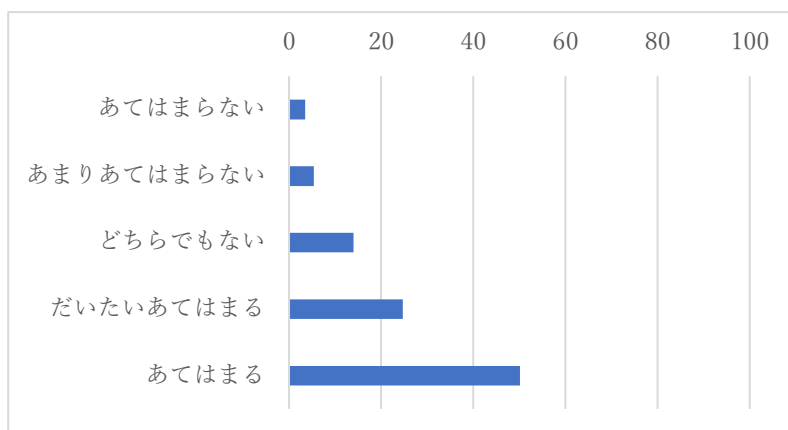
#### 15 地域の行事に参加している

項目	度数	%
あてはまらない	2575	27.7
あまりあてはまらない	1591	17.1
どちらでもない	1884	20.2
だいたいあてはまる	1529	16.4
あてはまる	1531	16.5
欠損値	194	2.1
合計	9304	100.0



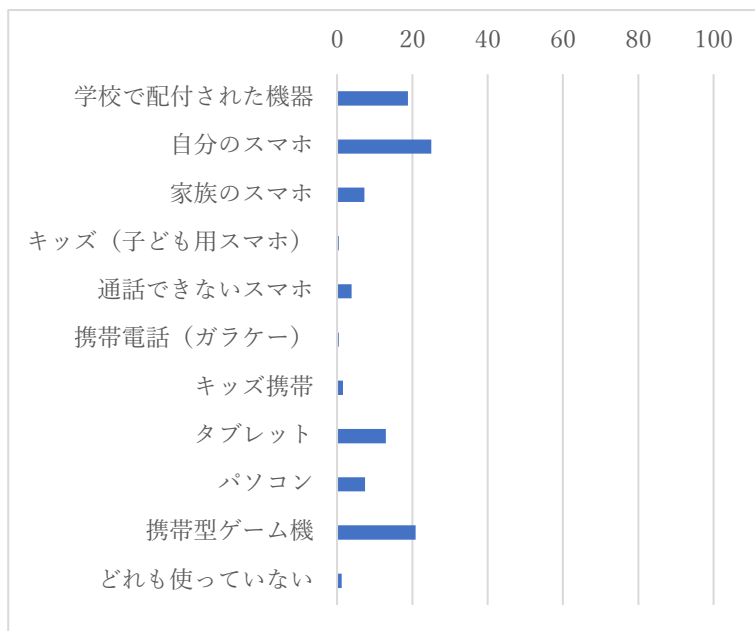
#### 16 人とおしゃべりするのは好き

項目	度数	%
あてはまらない	329	3.5
あまりあてはまらない	500	5.4
どちらでもない	1306	14.0
だいたいあてはまる	2294	24.7
あてはまる	4662	50.1
欠損値	213	2.3
合計	9304	100.0



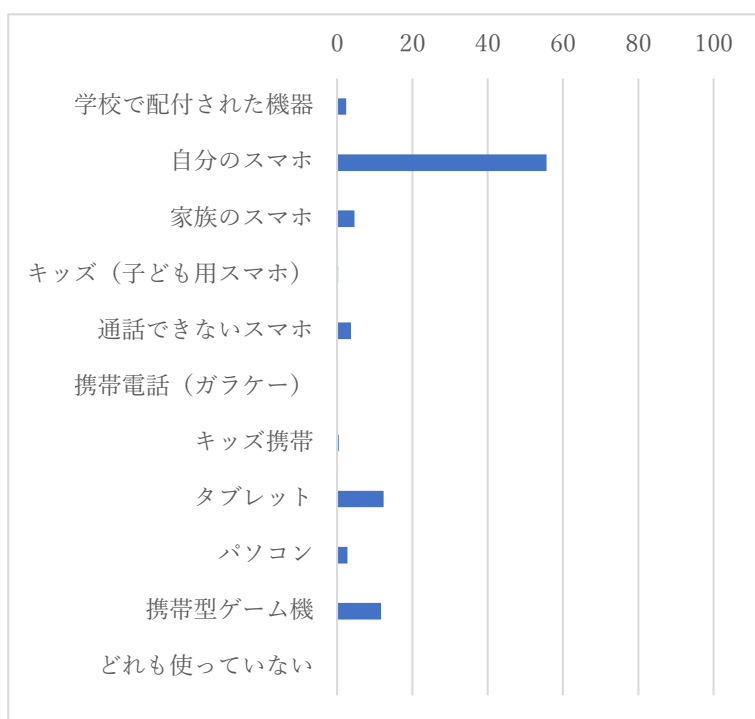
問6 次のうちあなたが普段使っているものをすべて選んでください【いくつでも】

普段使っているネット機器（複数回答）		
項目	度数	%
学校で配付された機器	4566	18.8
自分のスマホ	6047	25.0
家族のスマホ	1763	7.3
キッズ（子ども用スマホ）	110	0.5
通話できないスマホ	944	3.9
携帯電話（ガラケー）	115	0.5
キッズ携帯	384	1.6
タブレット	3155	13.0
パソコン	1789	7.4
携帯型ゲーム機	5072	20.9
どれも使っていない	281	1.2

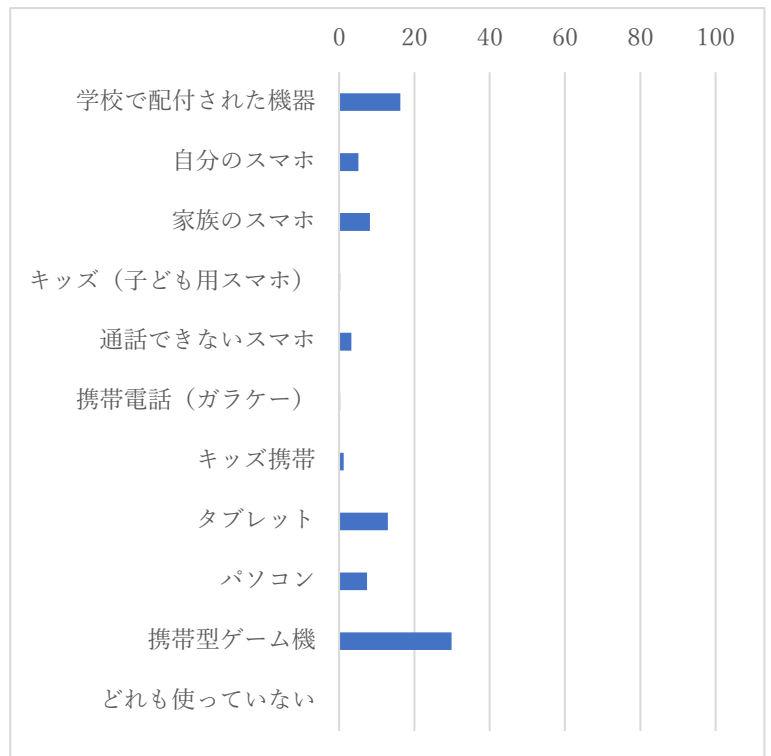


問7 上の質問で選んだなか、よく使うもの上位2つまで番号を教えてください。

一番よく使う機器		
項目	度数	%
学校で配付された機器	226	2.4
自分のスマホ	5169	55.6
家族のスマホ	429	4.6
キッズ（子ども用スマホ）	24	0.3
通話できないスマホ	344	3.7
携帯電話（ガラケー）	14	0.2
キッズ携帯	42	0.5
タブレット	1156	12.4
パソコン	264	2.8
携帯型ゲーム機	1088	11.7
どれも使っていない	3	0.0
欠損値	545	5.9
合計	9304	100.0

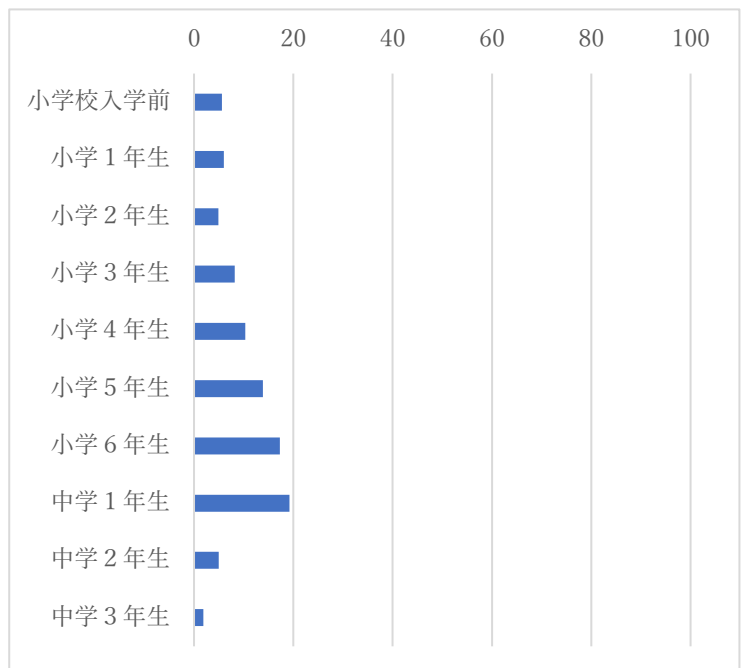


二番目によく使う機器		
項目	度数	%
学校で配付された機器	1518	16.3
自分のスマホ	470	5.1
家族のスマホ	766	8.2
キッズ（子ども用スマホ）	31	0.3
通話できないスマホ	311	3.3
携帯電話（ガラケー）	29	0.3
キッズ携帯	107	1.2
タブレット	1212	13.0
パソコン	688	7.4
携帯型ゲーム機	2784	29.9
どれも使っていない	1	0.0
欠損値	1387	14.9
合計	9304	100.0



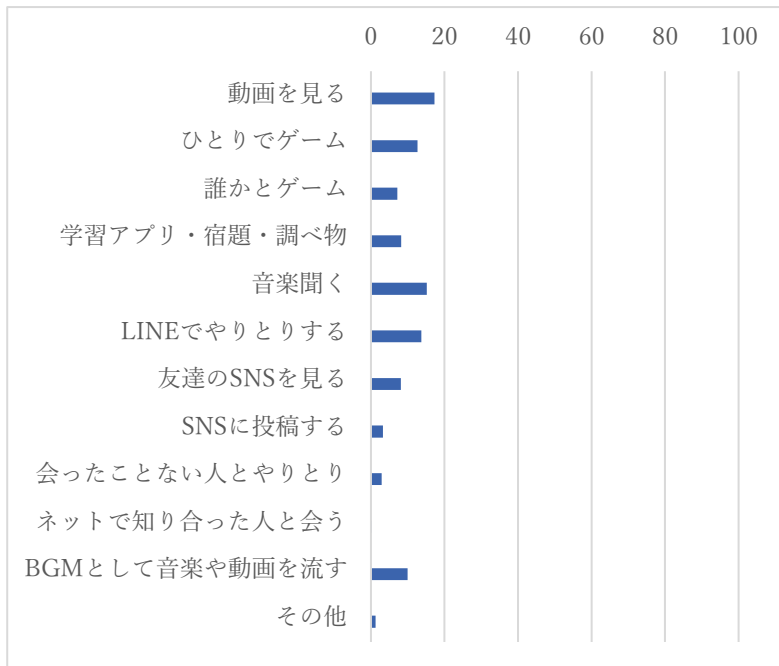
問8 あなたがスマホやゲーム機などインターネットに接続する自分専用の機器を初めてもったのはいつですか？

専用のネット機器を持った時期		
項目	度数	%
小学校入学前	522	5.6
小学1年生	556	6.0
小学2年生	458	4.9
小学3年生	766	8.2
小学4年生	957	10.3
小学5年生	1297	13.9
小学6年生	1605	17.3
中学1年生	1783	19.2
中学2年生	469	5.0
中学3年生	175	1.9
欠損値	716	7.7
合計	9304	100.0



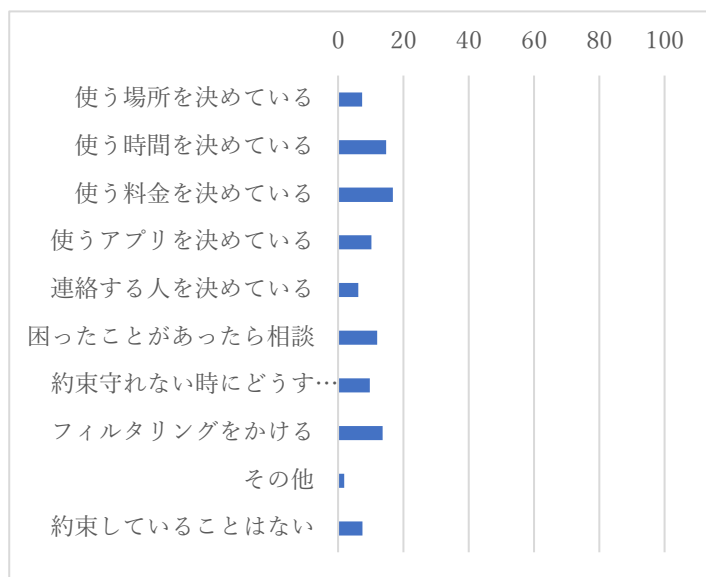
問9 インターネットに接続する機器を使って、最近一週間でしたことをすべて選んでください。【いくつでも】

最近1週間にネットでしたこと（複数回答）		
項目	度数	%
動画を見る	8202	17.3
ひとりでゲーム	6034	12.7
誰かとゲーム	3396	7.2
学習アプリ・宿題・調べ物	3884	8.2
音楽聞く	7229	15.2
LINEでやりとりする	6507	13.7
友達のSNSを見る	3834	8.1
SNSに投稿する	1558	3.3
会ったことない人とやりとり	1364	2.9
ネットで知り合った人と会う	92	0.2
BGMとして音楽や動画を流す	4738	10.0
その他	598	1.3



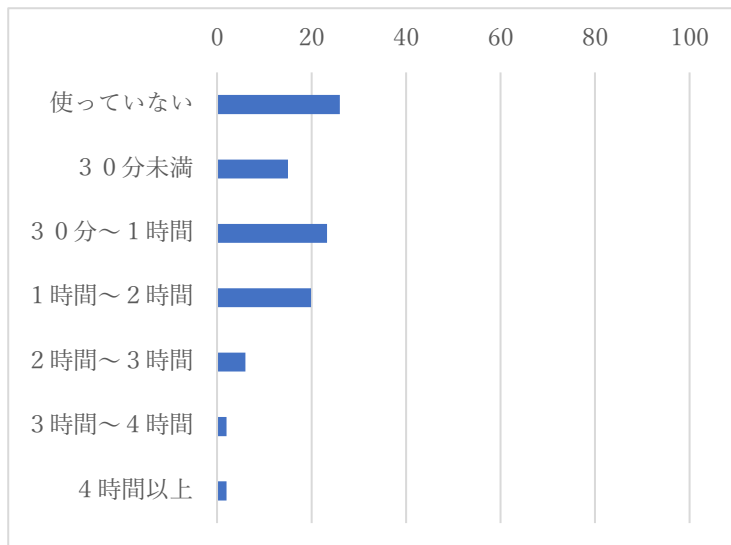
10 スマホやゲーム機などのインターネットに接続する機器を使う時に、家で決めている約束をすべて選んでください。【いくつでも】

家で決めている約束（複数回答）		
項目	度数	%
使う場所を決めている	1603	7.4
使う時間を決めている	3201	14.7
使う料金を決めている	3653	16.8
使うアプリを決めている	2213	10.2
連絡する人を決めている	1352	6.2
困ったことがあったら相談	2605	12.0
約束守れない時にどうするか	2108	9.7
フィルタリングをかける	2955	13.6
その他	416	1.9
約束していることはない	1620	7.5

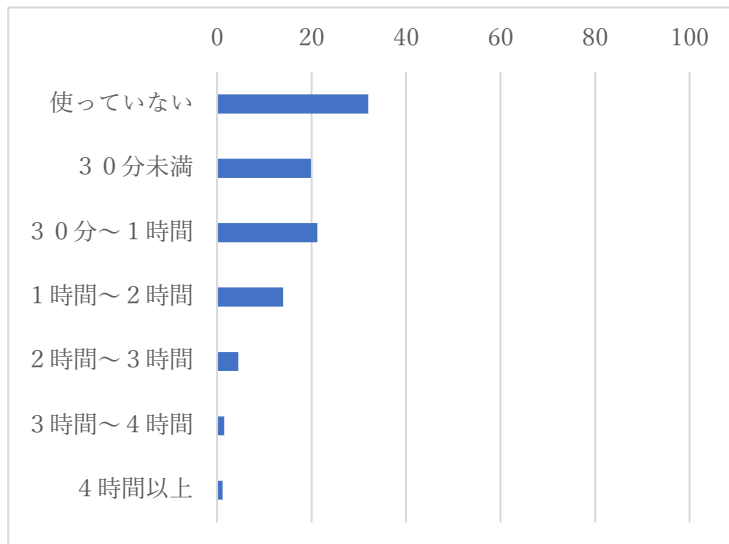


問11 あなたはだいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機等）を使っていますか。  
 学習（宿題や調べものなど）と学習以外（ゲーム気晴らしにみる動画など）に分けて教えてください。

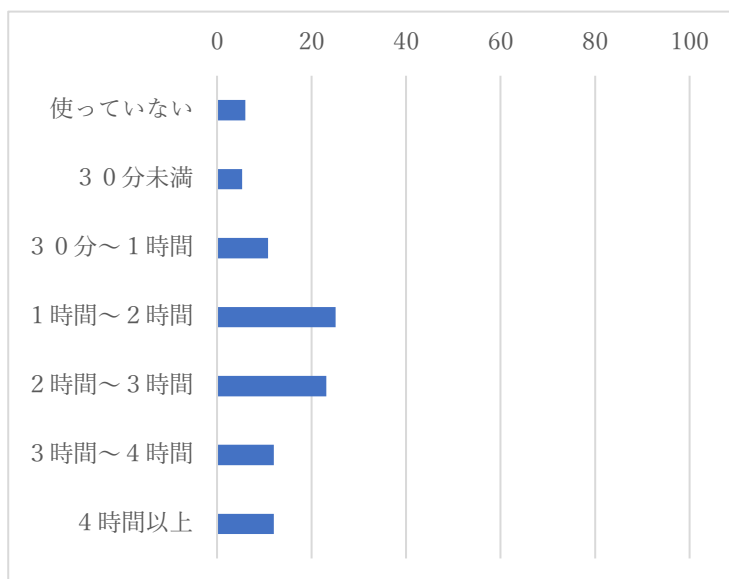
平日・学校での学習のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	2419	26.0
30分未満	1400	15.0
30分～1時間	2172	23.3
1時間～2時間	1855	19.9
2時間～3時間	557	6.0
3時間～4時間	186	2.0
4時間以上	186	2.0
欠損値	529	5.7
合計	9304	100.0



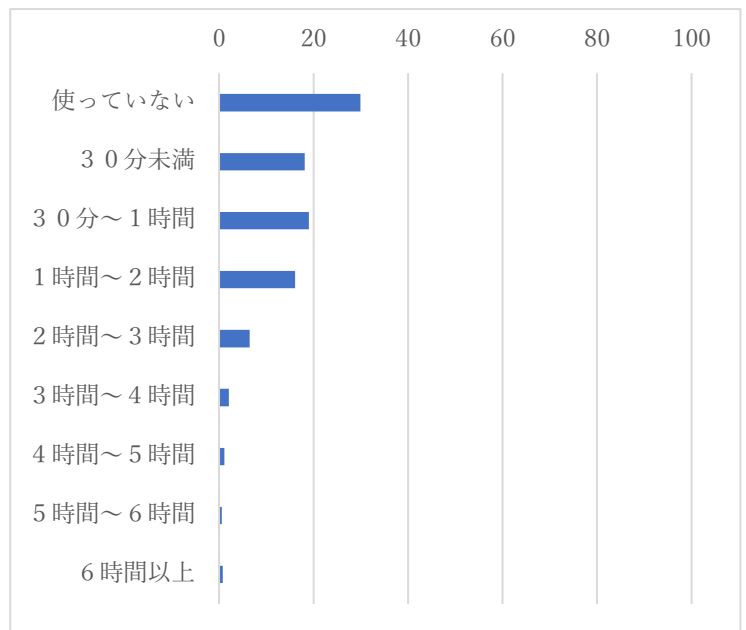
平日・学校以外での学習のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	2981	32.0
30分未満	1853	19.9
30分～1時間	1975	21.2
1時間～2時間	1306	14.0
2時間～3時間	416	4.5
3時間～4時間	139	1.5
4時間以上	115	1.2
欠損値	519	5.6
合計	9304	100.0



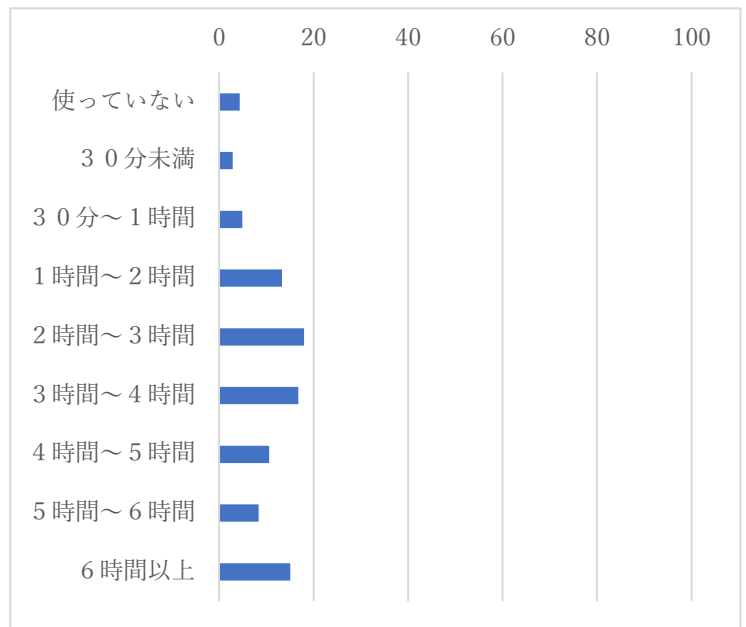
平日・学習以外のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	562	6.0
30分未満	491	5.3
30分～1時間	1001	10.8
1時間～2時間	2337	25.1
2時間～3時間	2153	23.1
3時間～4時間	1117	12.0
4時間以上	1115	12.0
欠損値	528	5.7
合計	9304	100.0



休日・学習ためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	2784	29.9
30分未満	1684	18.1
30分～1時間	1767	19.0
1時間～2時間	1498	16.1
2時間～3時間	602	6.5
3時間～4時間	196	2.1
4時間～5時間	106	1.1
5時間～6時間	57	0.6
6時間以上	78	0.8
欠損値	532	5.7
合計	9304	100.0

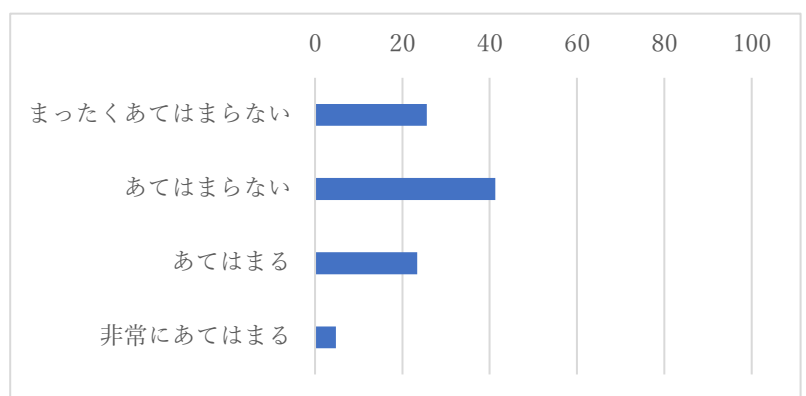


休日・学習以外ためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	412	4.4
30分未満	267	2.9
30分～1時間	455	4.9
1時間～2時間	1242	13.3
2時間～3時間	1673	18.0
3時間～4時間	1566	16.8
4時間～5時間	982	10.6
5時間～6時間	781	8.4
6時間以上	1402	15.1
欠損値	524	5.6
合計	9304	100.0



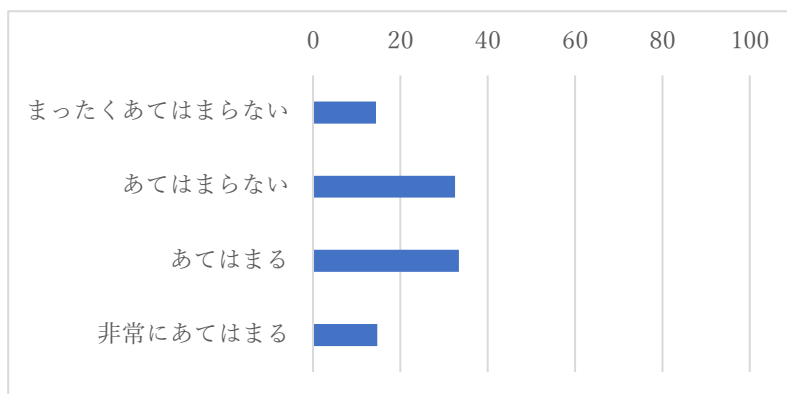
問12 普段のあなたのインターネット使用（ゲームや動画など）について教えてください。

1 ネットの利用で成績が落ちた		
項目	度数	%
まったくあてはまらない	2384	25.6
あてはまらない	3841	41.3
あてはまる	2179	23.4
非常にあてはまる	449	4.8
欠損値	451	4.8
合計	9304	100.0



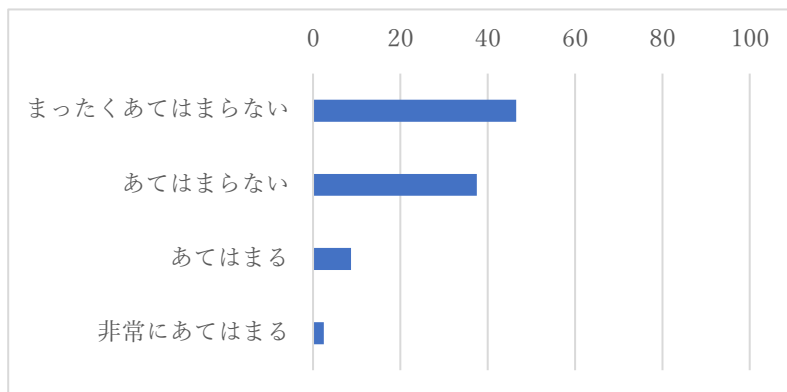
2 ネットをしている間はいきいきしてくる

項目	度数	%
まったくあてはまらない	1341	14.4
あてはまらない	3028	32.5
あてはまる	3111	33.4
非常にあてはまる	1365	14.7
欠損値	459	4.9
合計	9304	100.0



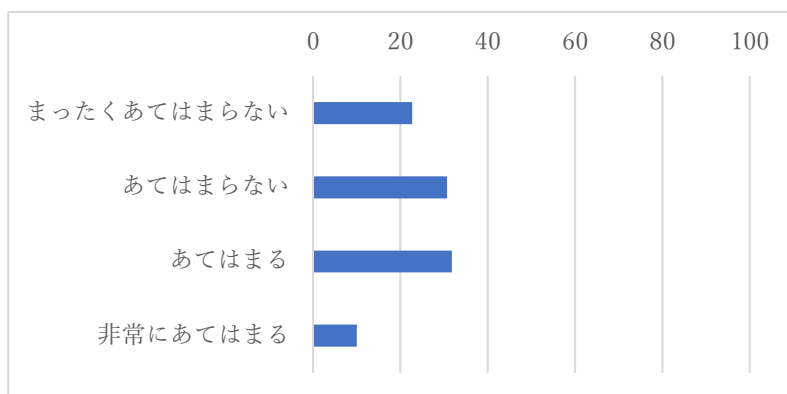
3 ネットができないと他のことができない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	4331	46.5
あてはまらない	3487	37.5
あてはまる	805	8.7
非常にあてはまる	228	2.5
欠損値	453	4.9
合計	9304	100.0



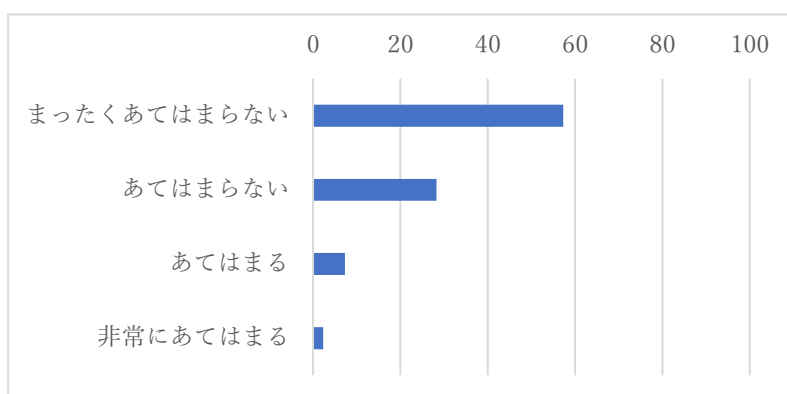
4 やめなくてはと思いながらネットを続けてしまう

項目	度数	%
まったくあてはまらない	2114	22.7
あてはまらない	2858	30.7
あてはまる	2960	31.8
非常にあてはまる	934	10.0
欠損値	438	4.7
合計	9304	100.0



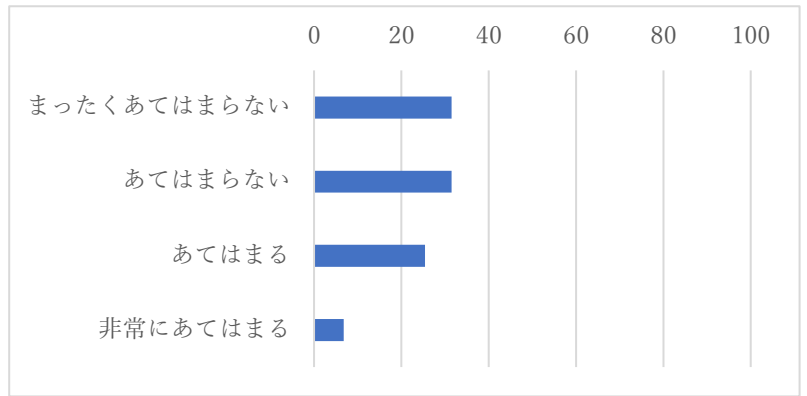
5 ネットで疲れて授業中に寝てしまう

項目	度数	%
まったくあてはまらない	5335	57.3
あてはまらない	2634	28.3
あてはまる	677	7.3
非常にあてはまる	210	2.3
欠損値	448	4.8
合計	9304	100.0



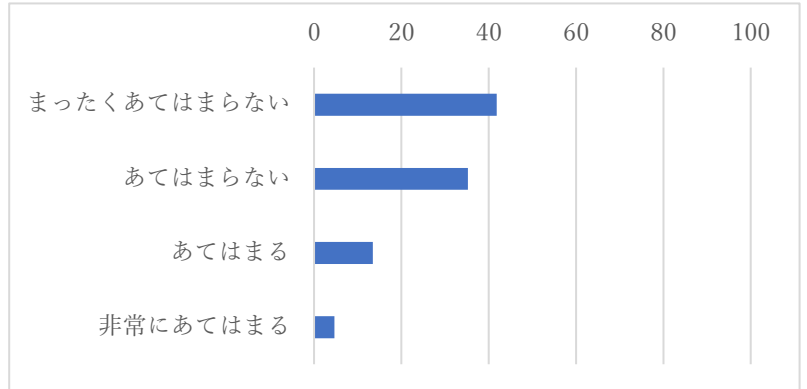
6 ネットのために計画していたことができない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	2930	31.5
あてはまらない	2934	31.5
あてはまる	2365	25.4
非常にあてはまる	637	6.8
欠損値	438	4.7
合計	9304	100.0



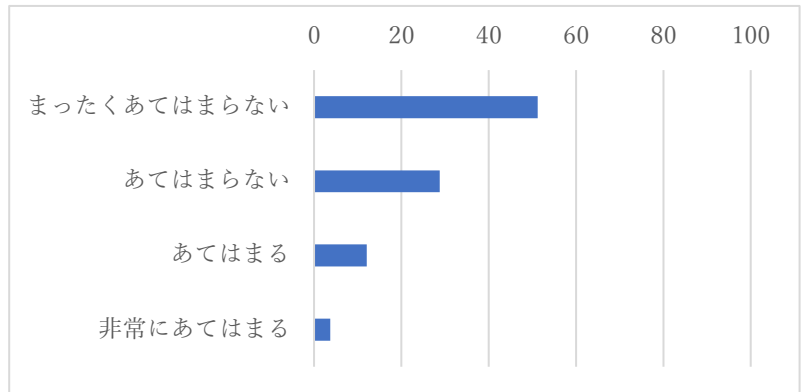
7 ネットをすると気分がよくなり興奮する

項目	度数	%
まったくあてはまらない	3887	41.8
あてはまらない	3276	35.2
あてはまる	1260	13.5
非常にあてはまる	435	4.7
欠損値	446	4.8
合計	9304	100.0



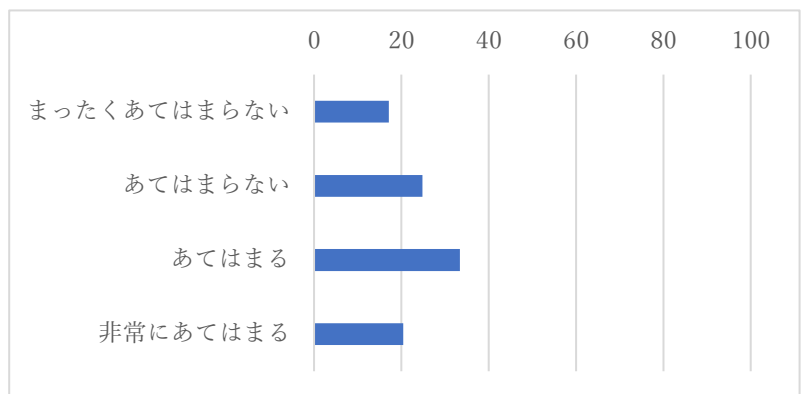
8 ネットで思い通りにならないとイライラする

項目	度数	%
まったくあてはまらない	4761	51.2
あてはまらない	2684	28.8
あてはまる	1125	12.1
非常にあてはまる	344	3.7
欠損値	390	4.2
合計	9304	100.0



9 ネットの利用時間を調節できる

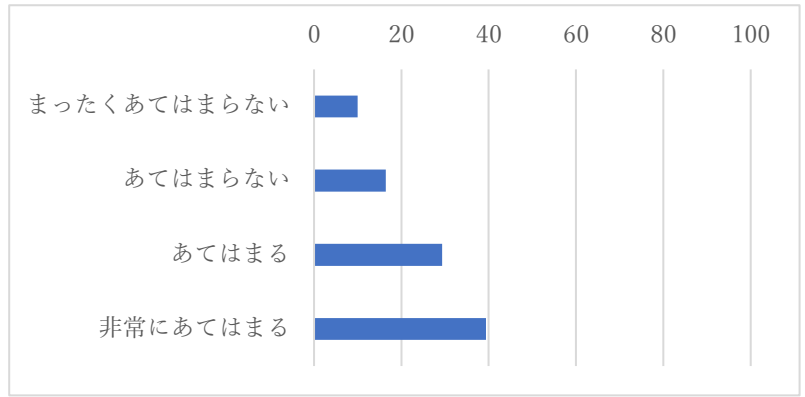
項目	度数	%
まったくあてはまらない	1591	17.1
あてはまらない	2308	24.8
あてはまる	3111	33.4
非常にあてはまる	1900	20.4
欠損値	394	4.2
合計	9304	100.0





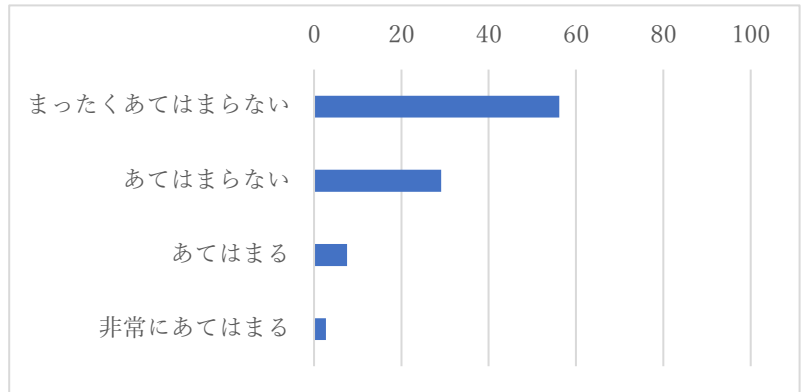
10 疲れるくらいネットをすることはない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	935	10.0
あてはまらない	1523	16.4
あてはまる	2729	29.3
非常にあてはまる	3667	39.4
欠損値	450	4.8
合計	9304	100.0



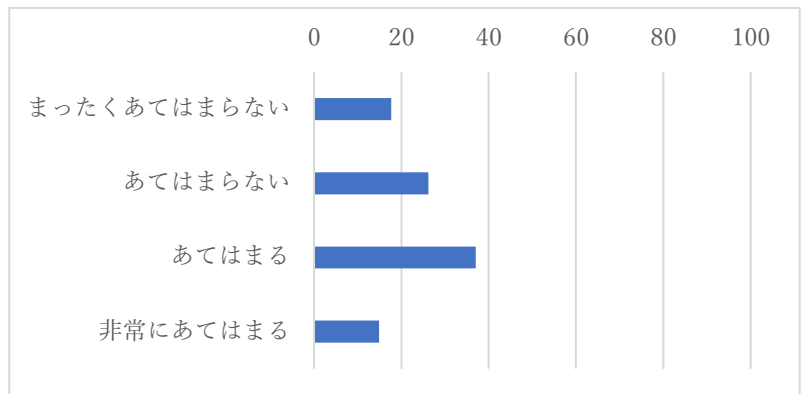
11 ネットができないと落ち着かなくなる

項目	度数	%
まったくあてはまらない	5232	56.2
あてはまらない	2708	29.1
あてはまる	709	7.6
非常にあてはまる	249	2.7
欠損値	406	4.4
合計	9304	100.0



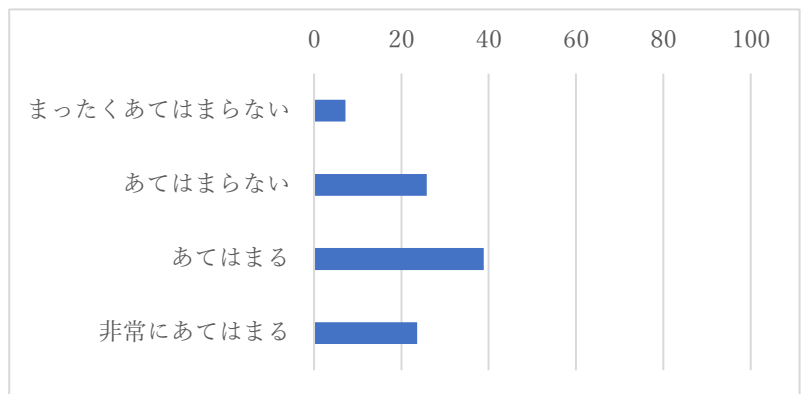
12 決めたよりも長時間ネットしてしまう

項目	度数	%
まったくあてはまらない	1648	17.7
あてはまらない	2439	26.2
あてはまる	3440	37.0
非常にあてはまる	1389	14.9
欠損値	388	4.2
合計	9304	100.0



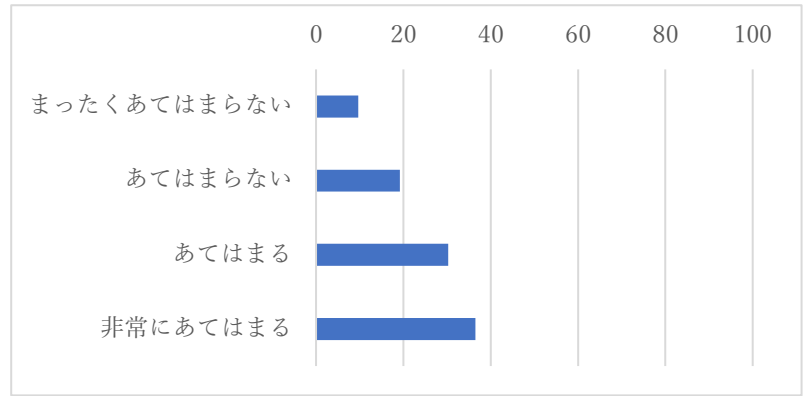
13 ネットしても計画したことはきちんとする

項目	度数	%
まったくあてはまらない	668	7.2
あてはまらない	2405	25.8
あてはまる	3618	38.9
非常にあてはまる	2199	23.6
欠損値	414	4.4
合計	9304	100.0



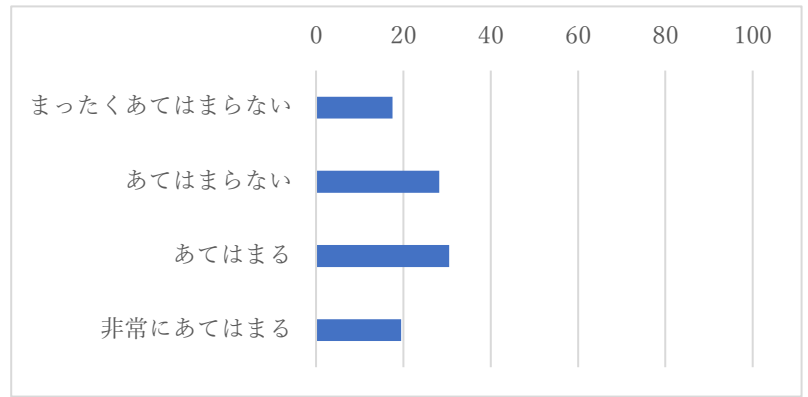
14 ネットできなくても不安ではない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	906	9.7
あてはまらない	1786	19.2
あてはまる	2823	30.3
非常にあてはまる	3394	36.5
欠損値	395	4.2
合計	9304	100.0



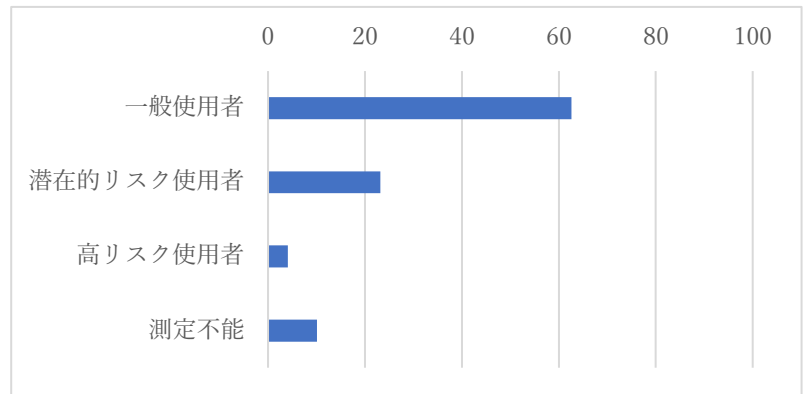
15 ネットの使用を減らさなければならない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	1626	17.5
あてはまらない	2623	28.2
あてはまる	2835	30.5
非常にあてはまる	1811	19.5
欠損値	409	4.4
合計	9304	100.0



ネット依存判定

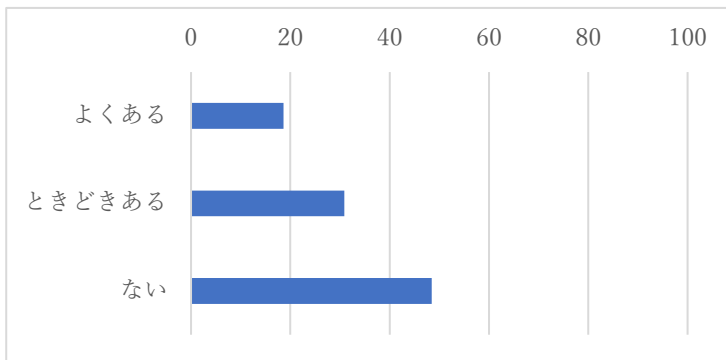
項目	度数	%
一般使用者	5821	62.6
潜在的リスク使用者	2155	23.2
高リスク使用者	385	4.1
測定不能	942	10.1
欠損値	1	0.0
合計	9304	100.0



問13 最近一カ月の、あなたの健康状態について教えてください。

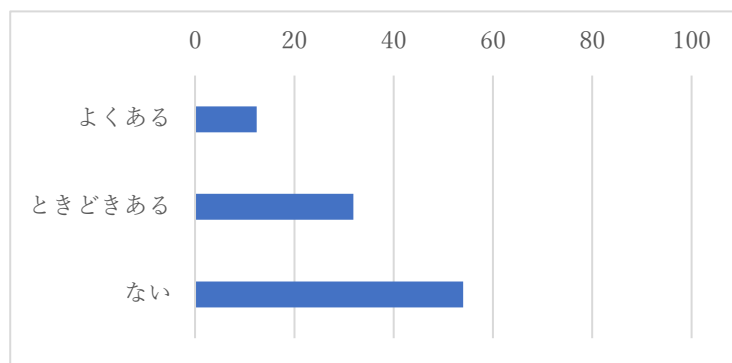
1 首や肩がこる

項目	度数	%
よくある	1735	18.6
ときどきある	2872	30.9
ない	4517	48.5
欠損値	180	1.9
合計	9304	100.0



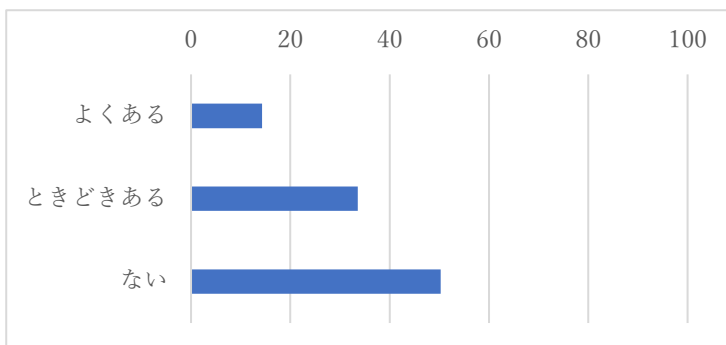
2 頭が痛い

項目	度数	%
よくある	1151	12.4
ときどきある	2968	31.9
ない	5021	54.0
欠損値	164	1.8
合計	9304	100.0



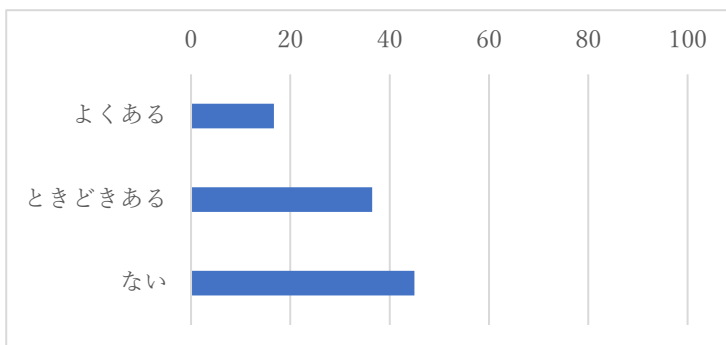
3 お腹が痛い

項目	度数	%
よくある	1332	14.3
ときどきある	3124	33.6
ない	4680	50.3
欠損値	168	1.8
合計	9304	100.0



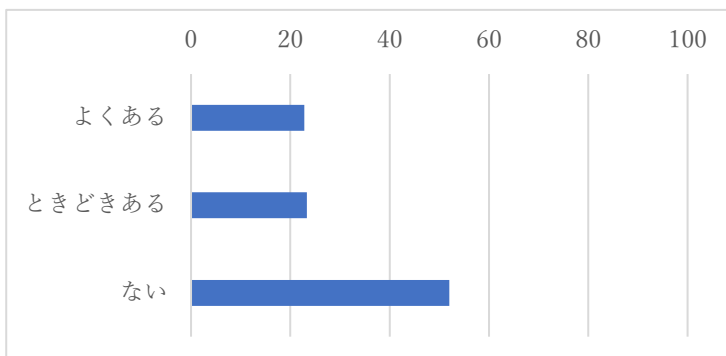
4 目が見つかる

項目	度数	%
よくある	1552	16.7
ときどきある	3393	36.5
ない	4188	45.0
欠損値	171	1.8
合計	9304	100.0



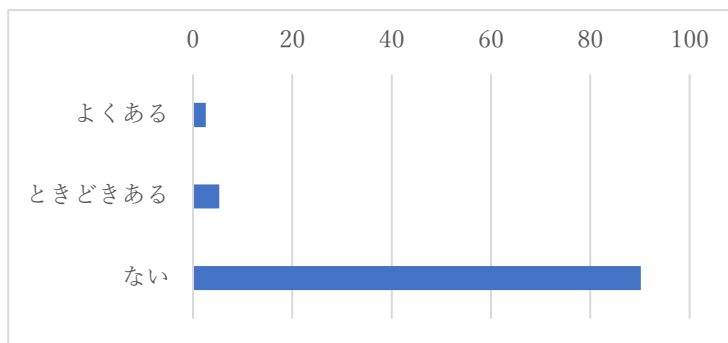
5 目が悪くなった (視力落ちた)

項目	度数	%
よくある	2125	22.8
ときどきある	2164	23.3
ない	4840	52.0
欠損値	175	1.9
合計	9304	100.0



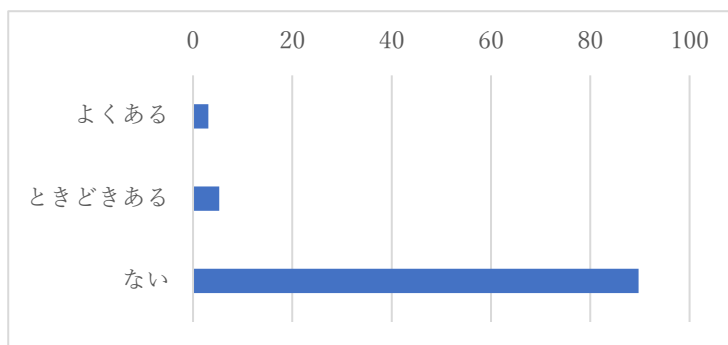
6 黒板見えるが、教科書見えない

項目	度数	%
よくある	246	2.6
ときどきある	495	5.3
ない	8392	90.2
欠損値	171	1.8
合計	9304	100.0



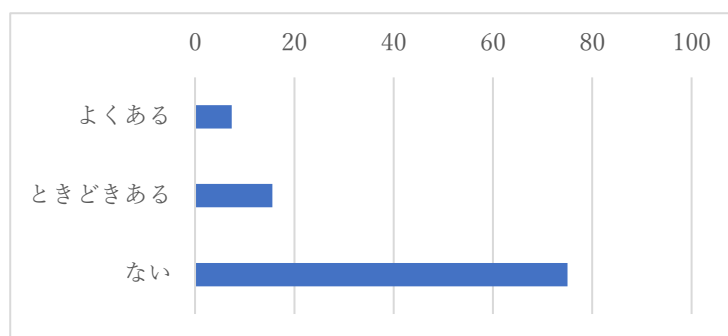
7 時計が2つに見える

項目	度数	%
よくある	284	3.1
ときどきある	490	5.3
ない	8348	89.7
欠損値	182	2.0
合計	9304	100.0



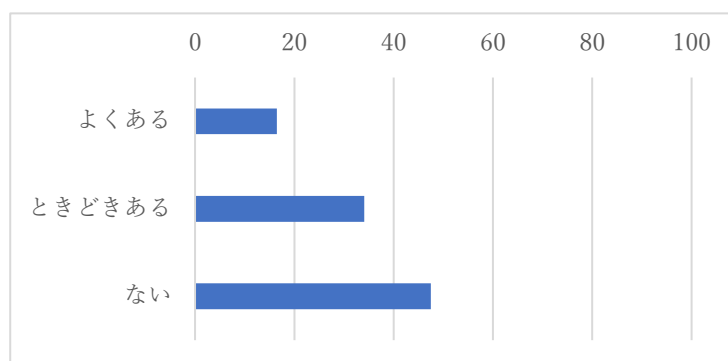
8 指や手首が痛い

項目	度数	%
よくある	690	7.4
ときどきある	1448	15.6
ない	6981	75.0
欠損値	185	2.0
合計	9304	100.0



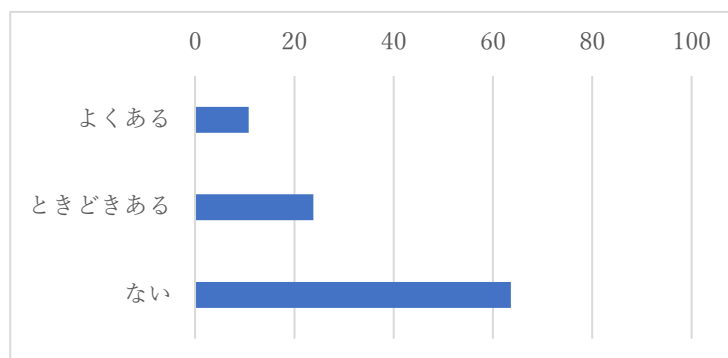
9 覚えたつもりで忘れていく

項目	度数	%
よくある	1534	16.5
ときどきある	3174	34.1
ない	4424	47.5
欠損値	172	1.8
合計	9304	100.0



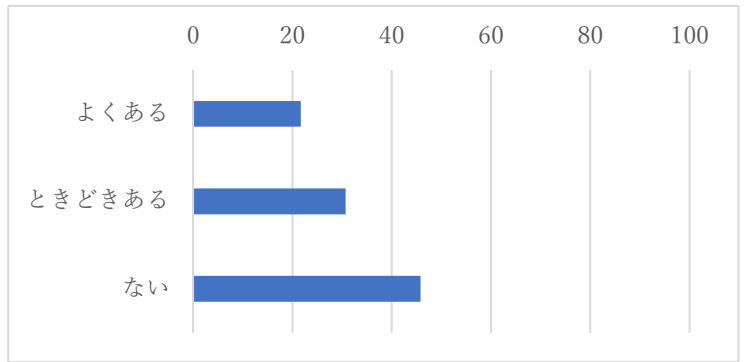
10 なかなか眠れない

項目	度数	%
よくある	1007	10.8
ときどきある	2210	23.8
ない	5921	63.6
欠損値	166	1.8
合計	9304	100.0



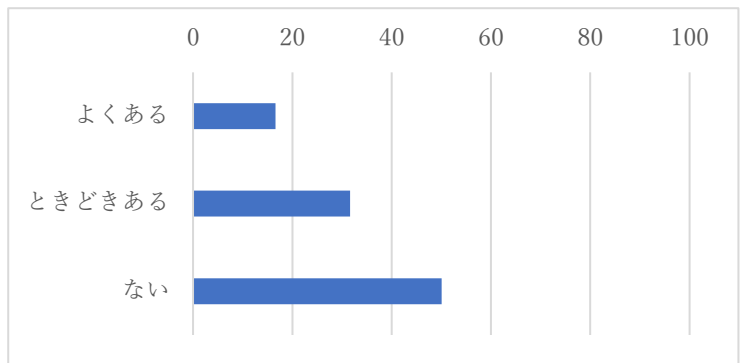
1 1 朝、時間通りに起きられない

項目	度数	%
よくある	2022	21.7
ときどきある	2855	30.7
ない	4261	45.8
欠損値	166	1.8
合計	9304	100.0



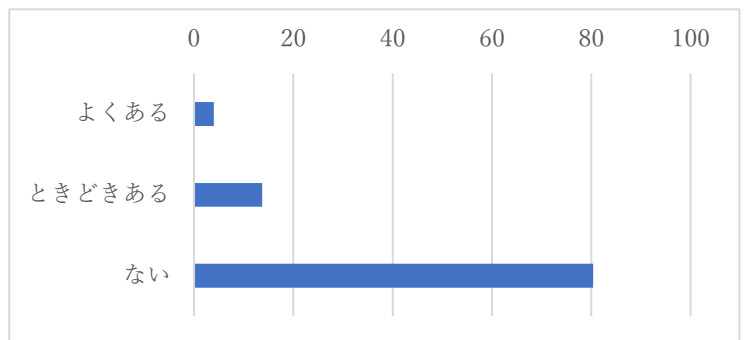
1 2 午前中に眠くなる

項目	度数	%
よくある	1549	16.6
ときどきある	2936	31.6
ない	4658	50.1
欠損値	161	1.7
合計	9304	100.0



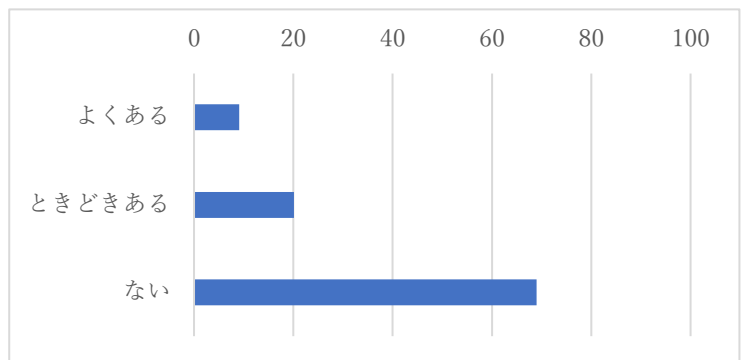
1 3 食欲がない

項目	度数	%
よくある	372	4.0
ときどきある	1277	13.7
ない	7484	80.4
欠損値	171	1.8
合計	9304	100.0



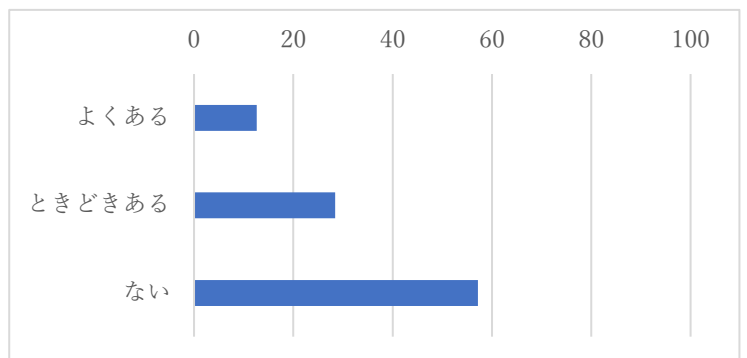
1 4 すぐ疲れる

項目	度数	%
よくある	846	9.1
ときどきある	1873	20.1
ない	6423	69.0
欠損値	162	1.7
合計	9304	100.0



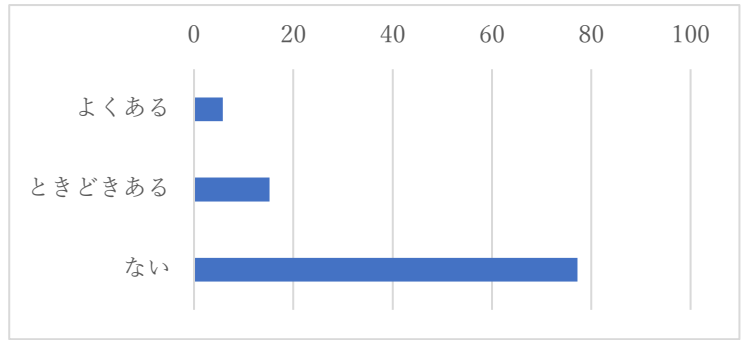
1 5 体がだるく疲労がたまっている

項目	度数	%
よくある	1174	12.6
ときどきある	2641	28.4
ない	5324	57.2
欠損値	165	1.8
合計	9304	100.0



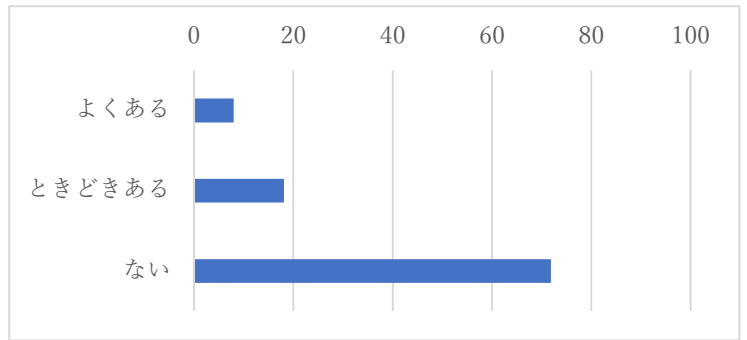
16 何でもないのにイライラする

項目	度数	%
よくある	539	5.8
ときどきある	1413	15.2
ない	7180	77.2
欠損値	172	1.8
合計	9304	100.0



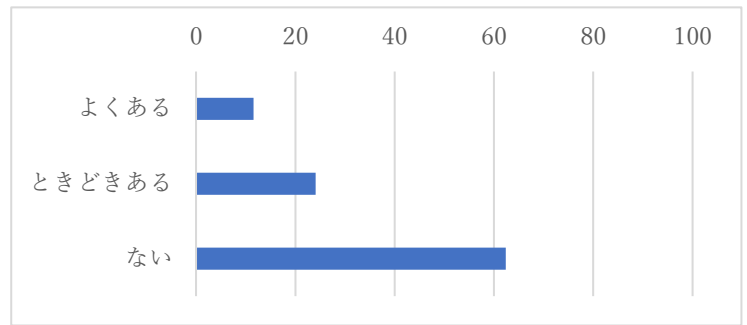
17 つまづいたり、ぶつかったりする

項目	度数	%
よくある	747	8.0
ときどきある	1688	18.1
ない	6692	71.9
欠損値	177	1.9
合計	9304	100.0



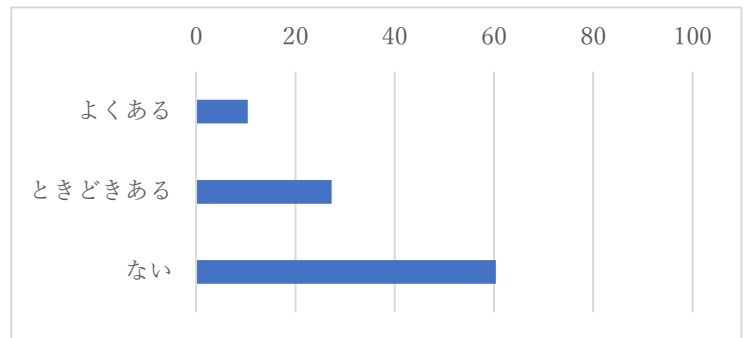
18 気が沈んだり、重くなったりする

項目	度数	%
よくある	1080	11.6
ときどきある	2245	24.1
ない	5806	62.4
欠損値	173	1.9
合計	9304	100.0



19 何もやる気がしない

項目	度数	%
よくある	971	10.4
ときどきある	2537	27.3
ない	5615	60.4
欠損値	181	1.9
合計	9304	100.0

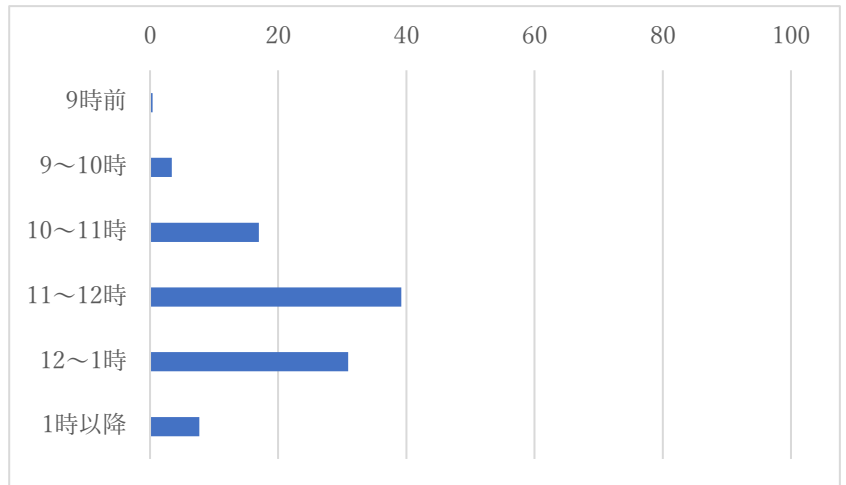


(4) 高校生

問1～2は第1部に記載済み。

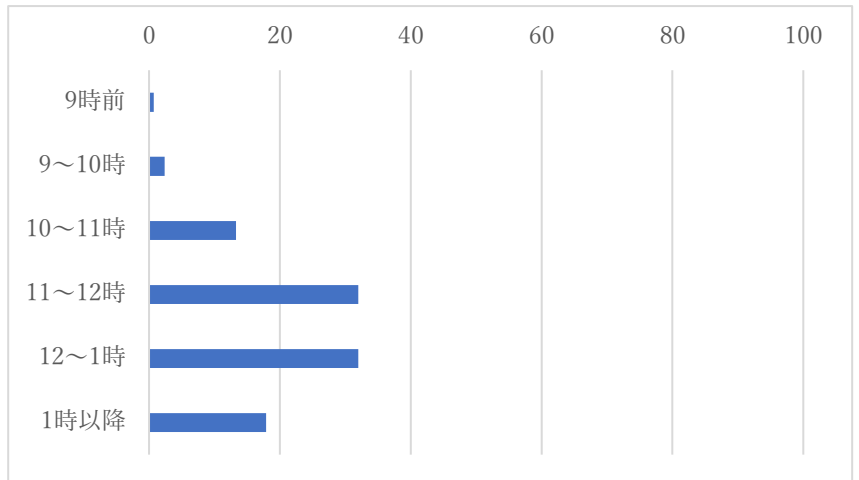
問3 平日（月曜～金曜）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

平日の前の夜の就寝時間		
時間	度数	%
9時前	32	0.4
9～10時	257	3.4
10～11時	1299	17.0
11～12時	2994	39.2
12～1時	2363	30.9
1時以降	592	7.7
欠損値	106	1.4
合計	7643	100.0



問4 休日（土日や祝日）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか？

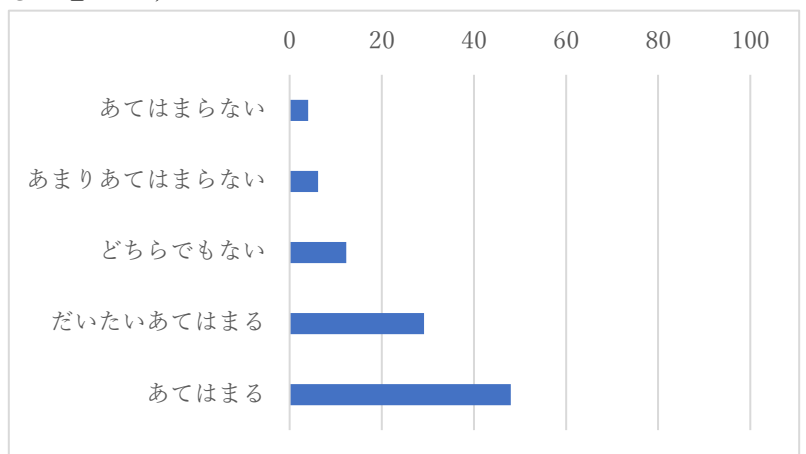
休日の前の夜の就寝時間		
時間	度数	%
9時前	51	0.7
9～10時	180	2.4
10～11時	1018	13.3
11～12時	2445	32.0
12～1時	2446	32.0
1時以降	1367	17.9
欠損値	136	1.8
合計	7643	100.0



問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると思いますか？

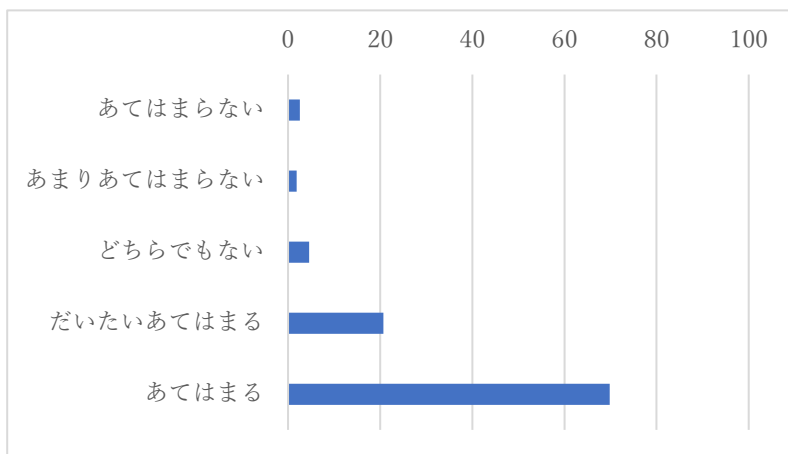
1 学校で得意な科目がある

項目	度数	%
あてはまらない	304	4.0
あまりあてはまらない	472	6.2
どちらでもない	940	12.3
だいたいあてはまる	2234	29.2
あてはまる	3671	48.0
欠損値	22	0.3
合計	7643	100.0



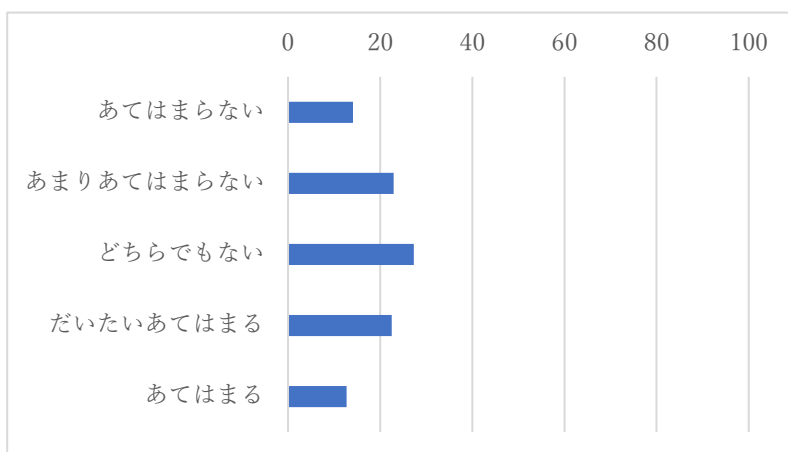
## 2 学校で仲のよい友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	196	2.6
あまりあてはまらない	142	1.9
どちらでもない	352	4.6
だいたいあてはまる	1582	20.7
あてはまる	5337	69.8
欠損値	34	0.4
合計	7643	100.0



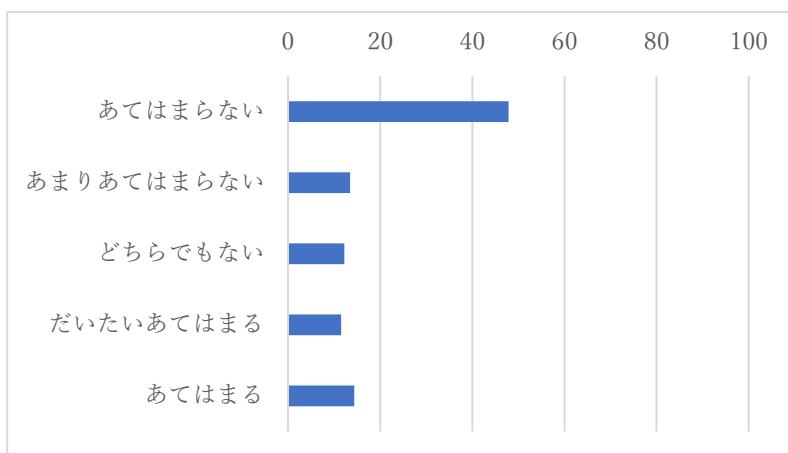
## 3 文章を書くことは得意

項目	度数	%
あてはまらない	1078	14.1
あまりあてはまらない	1750	22.9
どちらでもない	2086	27.3
だいたいあてはまる	1723	22.5
あてはまる	967	12.7
欠損値	39	0.5
合計	7643	100.0



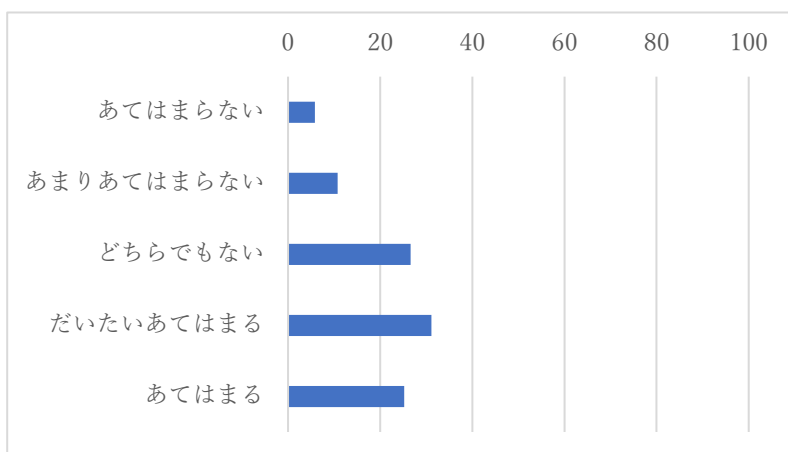
## 4 スマホやゲームだけの友達がいる

項目	度数	%
あてはまらない	3659	47.9
あまりあてはまらない	1031	13.5
どちらでもない	929	12.2
だいたいあてはまる	882	11.5
あてはまる	1103	14.4
欠損値	39	0.5
合計	7643	100.0



## 5 毎日忙しいと感じる

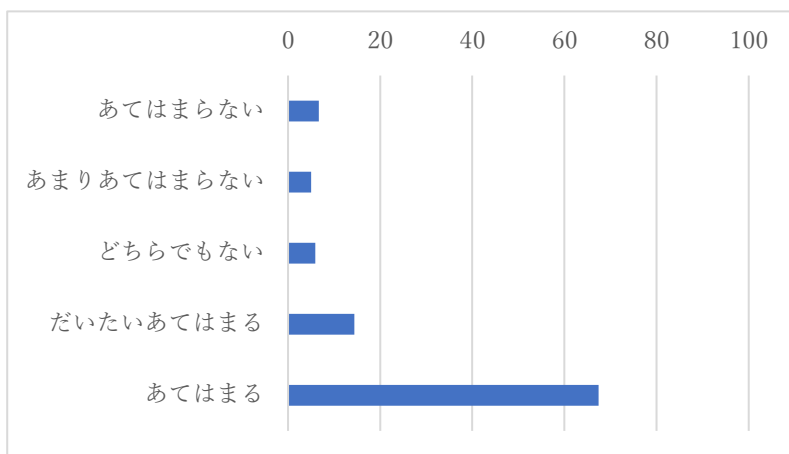
項目	度数	%
あてはまらない	441	5.8
あまりあてはまらない	827	10.8
どちらでもない	2032	26.6
だいたいあてはまる	2379	31.1
あてはまる	1928	25.2
欠損値	36	0.5
合計	7643	100.0





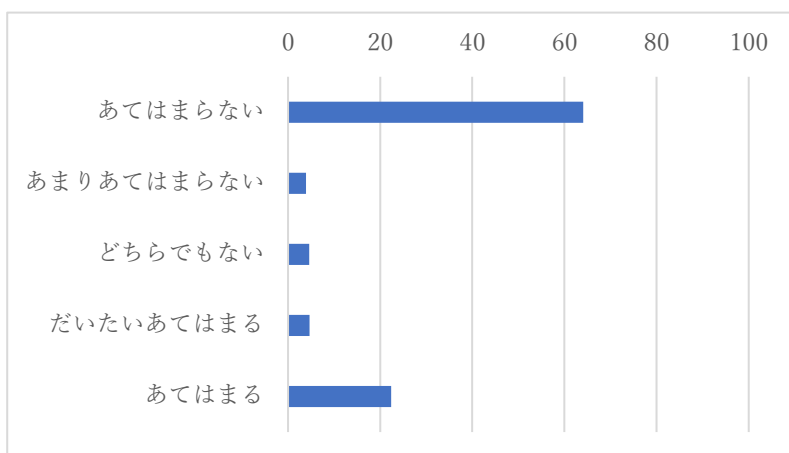
### 6 毎日朝ご飯を食べる

項目	度数	%
あてはまらない	513	6.7
あまりあてはまらない	384	5.0
どちらでもない	448	5.9
だいたいあてはまる	1104	14.4
あてはまる	5152	67.4
欠損値	42	0.5
合計	7643	100.0



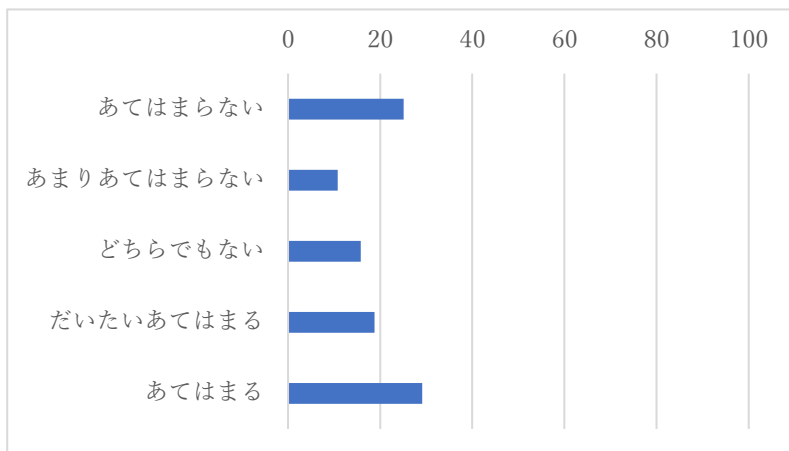
### 7 塾や習い事をしている

項目	度数	%
あてはまらない	4899	64.1
あまりあてはまらない	299	3.9
どちらでもない	353	4.6
だいたいあてはまる	359	4.7
あてはまる	1710	22.4
欠損値	23	0.3
合計	7643	100.0



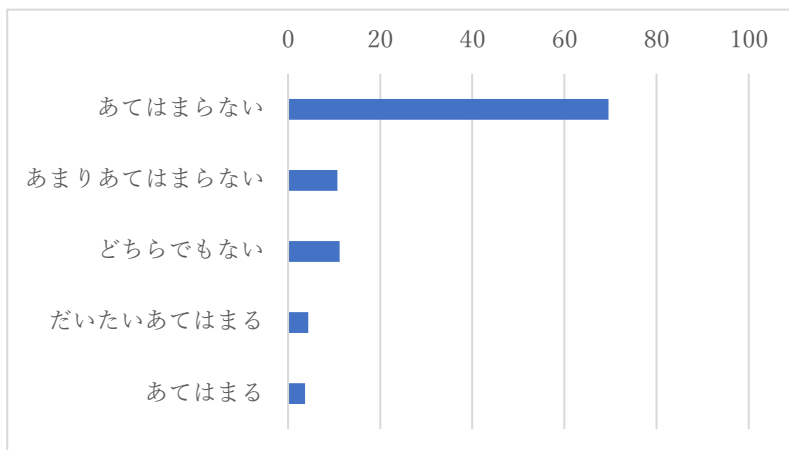
### 8 親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる

項目	度数	%
あてはまらない	1916	25.1
あまりあてはまらない	825	10.8
どちらでもない	1211	15.8
だいたいあてはまる	1437	18.8
あてはまる	2227	29.1
欠損値	27	0.4
合計	7643	100.0

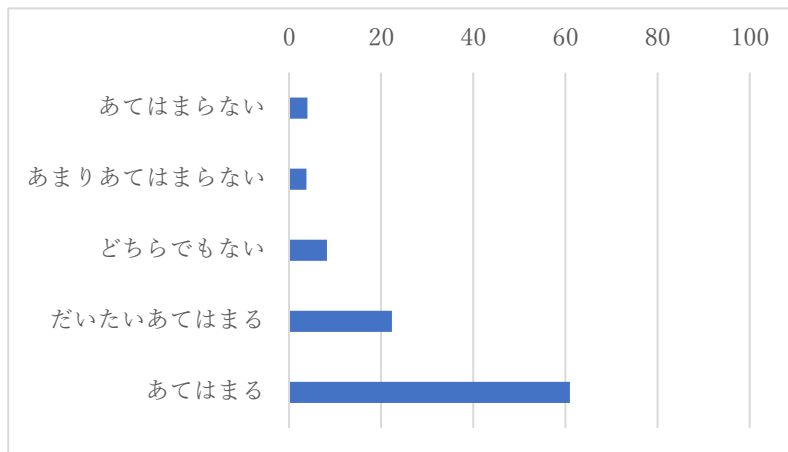


### 9 困ったことを相談するのはネット

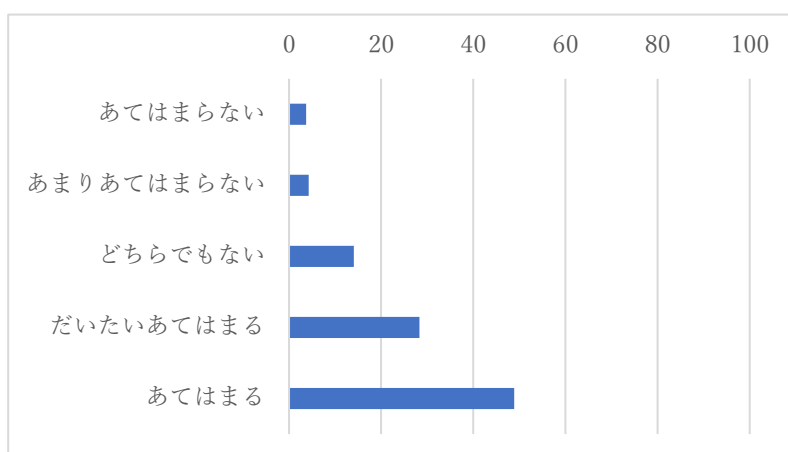
項目	度数	%
あてはまらない	5320	69.6
あまりあてはまらない	821	10.7
どちらでもない	853	11.2
だいたいあてはまる	338	4.4
あてはまる	283	3.7
欠損値	28	0.4
合計	7643	100.0



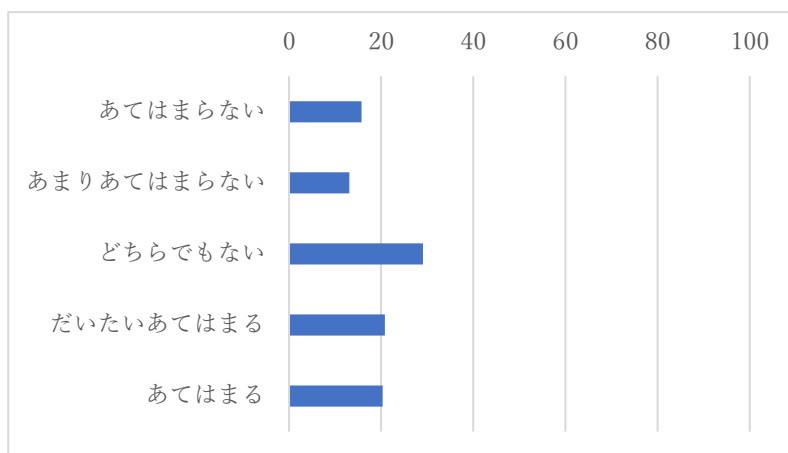
10 スマホやゲーム以外に興味がある		
項目	度数	%
あてはまらない	304	4.0
あまりあてはまらない	287	3.8
どちらでもない	629	8.2
だいたいあてはまる	1705	22.3
あてはまる	4660	61.0
欠損値	58	0.8
合計	7643	100.0



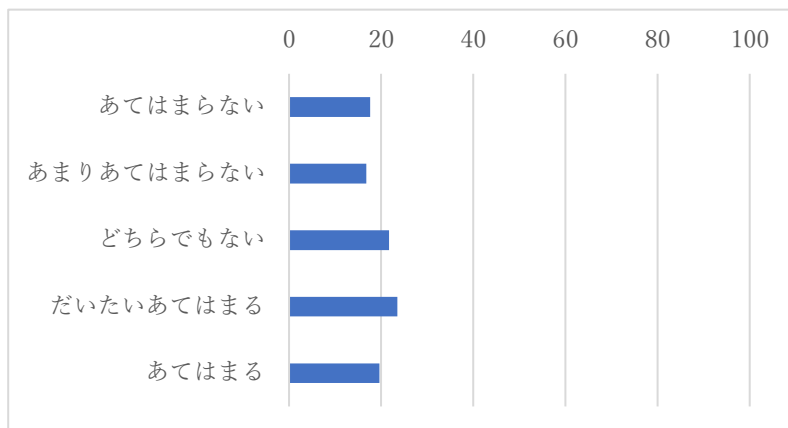
11 家族といるのは楽しい		
項目	度数	%
あてはまらない	282	3.7
あまりあてはまらない	332	4.3
どちらでもない	1077	14.1
だいたいあてはまる	2161	28.3
あてはまる	3735	48.9
欠損値	56	0.7
合計	7643	100.0



12 家で決まった役割がある		
項目	度数	%
あてはまらない	1197	15.7
あまりあてはまらない	1005	13.1
どちらでもない	2221	29.1
だいたいあてはまる	1592	20.8
あてはまる	1554	20.3
欠損値	74	1.0
合計	7643	100.0

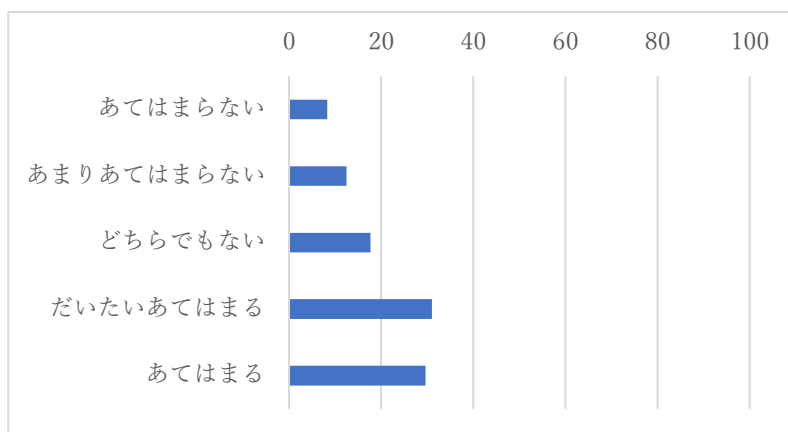


13 学校に行きたくないことがある		
項目	度数	%
あてはまらない	1344	17.6
あまりあてはまらない	1283	16.8
どちらでもない	1656	21.7
だいたいあてはまる	1796	23.5
あてはまる	1499	19.6
欠損値	65	0.9
合計	7643	100.0



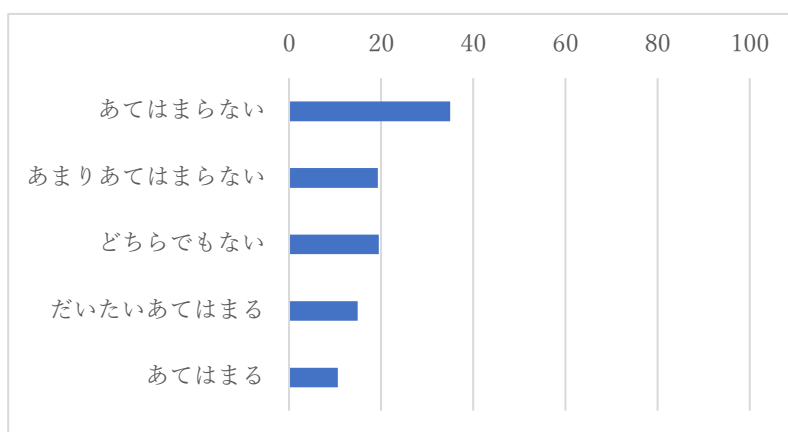
#### 14 家族とよく話している

項目	度数	%
あてはまらない	633	8.3
あまりあてはまらない	955	12.5
どちらでもない	1354	17.7
だいたいあてはまる	2372	31.0
あてはまる	2266	29.6
欠損値	63	0.8
合計	7643	100.0



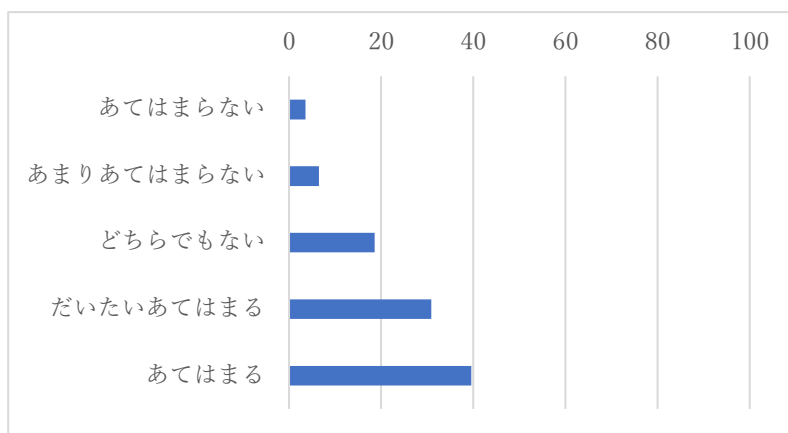
#### 15 地域の行事に参加している

項目	度数	%
あてはまらない	2675	35.0
あまりあてはまらない	1476	19.3
どちらでもない	1493	19.5
だいたいあてはまる	1138	14.9
あてはまる	808	10.6
欠損値	53	0.7
合計	7643	100.0



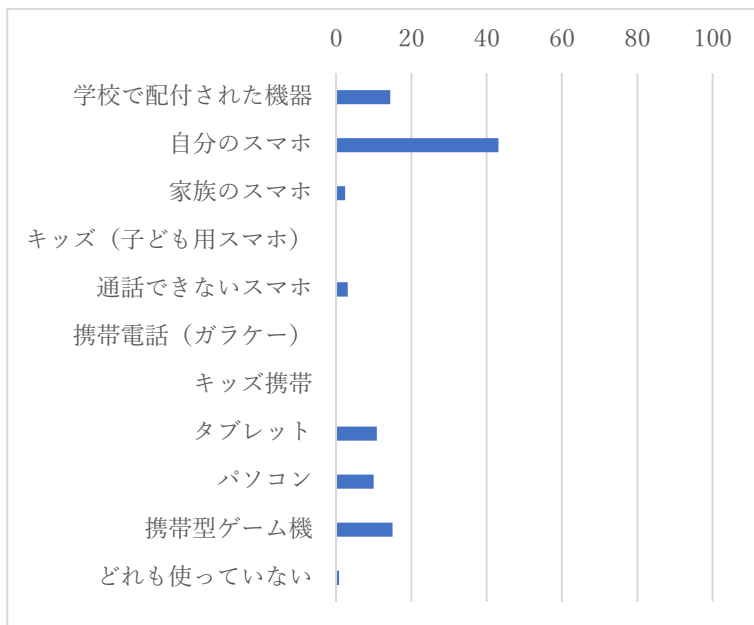
#### 16 人とおしゃべりするのは好き

項目	度数	%
あてはまらない	277	3.6
あまりあてはまらない	497	6.5
どちらでもない	1425	18.6
だいたいあてはまる	2359	30.9
あてはまる	3024	39.6
欠損値	61	0.8
合計	7643	100.0



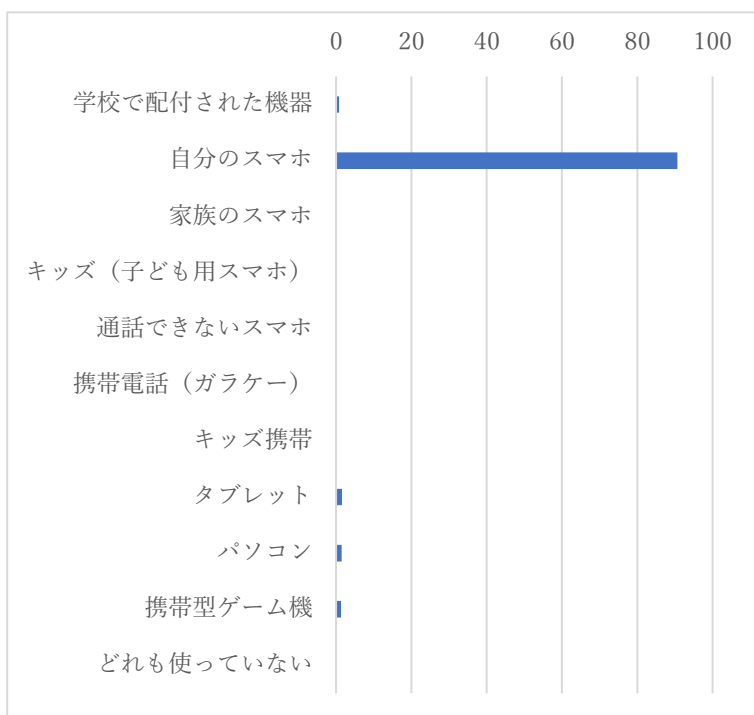
問6 次のうちあなたが普段使っているものをすべて選んでください【いくつでも】

普段使っているネット機器（複数回答）		
項目	度数	%
学校で配付された機器	2467	14.4
自分のスマホ	7371	43.1
家族のスマホ	414	2.4
キッズ（子ども用スマホ）	22	0.1
通話できないスマホ	534	3.1
携帯電話（ガラケー）	14	0.1
キッズ携帯	25	0.1
タブレット	1843	10.8
パソコン	1719	10.0
携帯型ゲーム機	2567	15.0
どれも使っていない	140	0.8

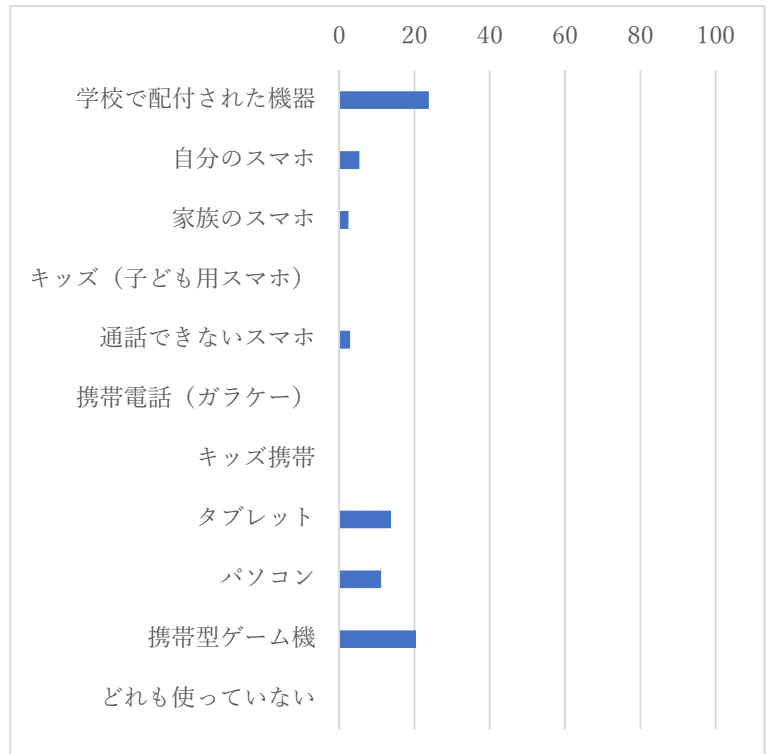


問7 上の質問で選んだなか、よく使うもの上位2つまで番号を教えてください。

一番よく使う機器		
項目	度数	%
学校で配付された機器	62	0.8
自分のスマホ	6935	90.7
家族のスマホ	14	0.2
キッズ（子ども用スマホ）	3	0.0
通話できないスマホ	19	0.2
携帯電話（ガラケー）	3	0.0
キッズ携帯	4	0.1
タブレット	124	1.6
パソコン	116	1.5
携帯型ゲーム機	101	1.3
どれも使っていない	0	0.0
欠損値	262	3.4
合計	7643	100.0

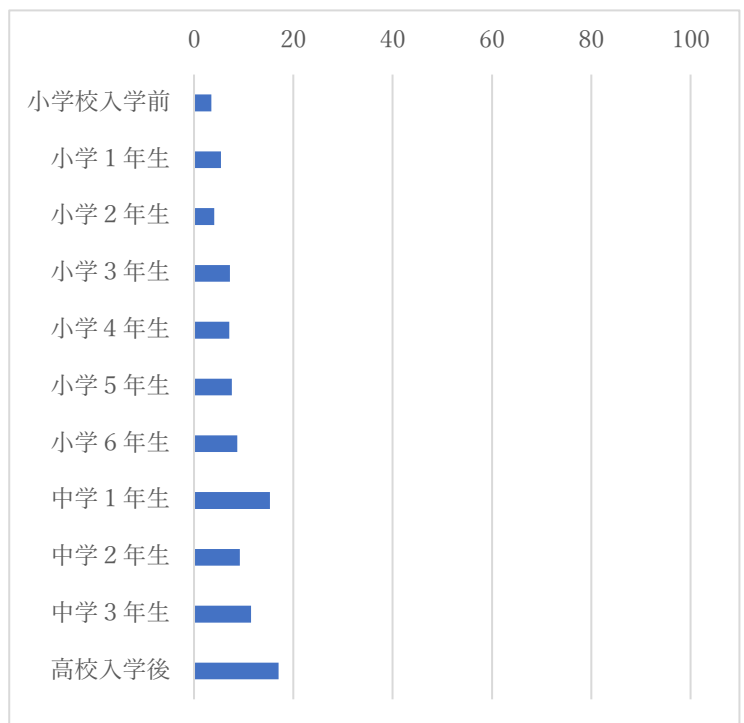


二番目によく使う機器		
項目	度数	%
学校で配付された機器	1817	23.8
自分のスマホ	414	5.4
家族のスマホ	193	2.5
キッズ（子ども用スマホ）	7	0.1
通話できないスマホ	223	2.9
携帯電話（ガラケー）	5	0.1
キッズ携帯	6	0.1
タブレット	1057	13.8
パソコン	857	11.2
携帯型ゲーム機	1558	20.4
どれも使っていない	5	0.1
欠損値	1501	19.6
合計	7643	100.0



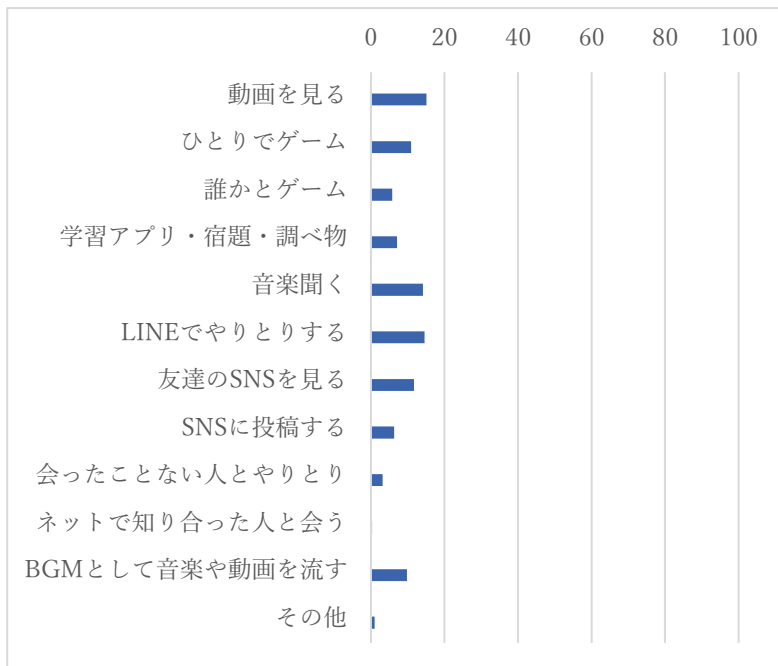
問8 あなたがスマホやゲーム機などインターネットに接続する自分専用の機器を初めてもったのはいつですか？

専用のネット機器を持った時期		
項目	度数	%
小学校入学前	267	3.5
小学1年生	410	5.4
小学2年生	316	4.1
小学3年生	553	7.2
小学4年生	542	7.1
小学5年生	580	7.6
小学6年生	665	8.7
中学1年生	1171	15.3
中学2年生	706	9.2
中学3年生	879	11.5
高校入学後	1301	17.0
欠損値	253	3.3
合計	7643	100.0



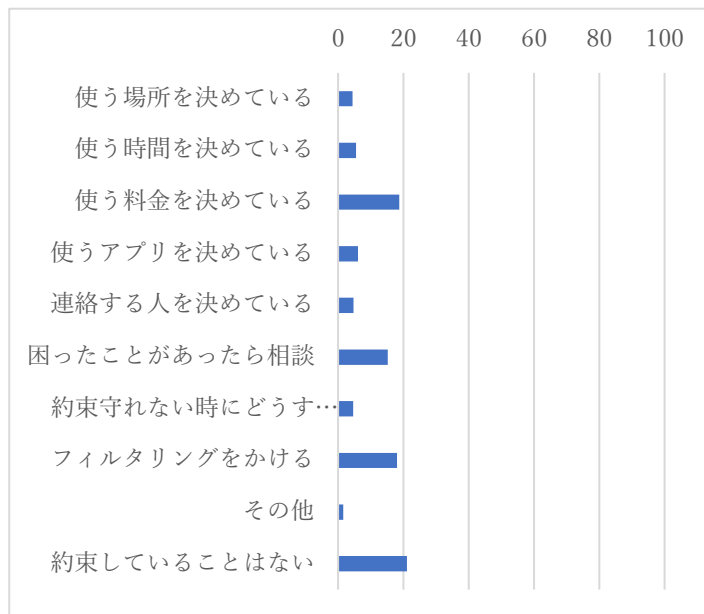
問9 インターネットに接続する機器を使って、最近一週間でしたことをすべて選んでください。【いくつでも】

最近1週間にネットでしたこと（複数回答）		
項目	度数	%
動画を見る	7155	15.1
ひとりでゲーム	5159	10.9
誰かとゲーム	2735	5.8
学習アプリ・宿題・調べ物	3361	7.1
音楽聞く	6665	14.1
LINEでやりとりする	6897	14.6
友達のSNSを見る	5546	11.7
SNSに投稿する	2985	6.3
会ったことない人とやりとり	1531	3.2
ネットで知り合った人と会う	125	0.3
BGMとして音楽や動画を流す	4634	9.8
その他	467	1.0



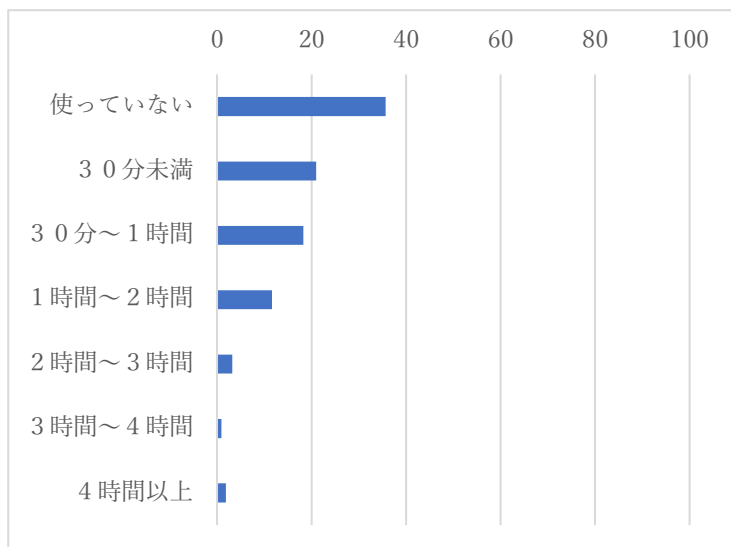
問10 スマホやゲーム機などのインターネットに接続する機器を使う時に、家で決めている約束をすべて選んでください。【いくつでも】

家で決めている約束（複数回答）		
項目	度数	%
使う場所を決めている	551	4.4
使う時間を決めている	691	5.5
使う料金を決めている	2363	18.7
使うアプリを決めている	773	6.1
連絡する人を決めている	594	4.7
困ったことがあったら相談	1916	15.2
約束守れない時にどうするか	584	4.6
フィルタリングをかける	2286	18.1
その他	197	1.6
約束していることはない	2665	21.1

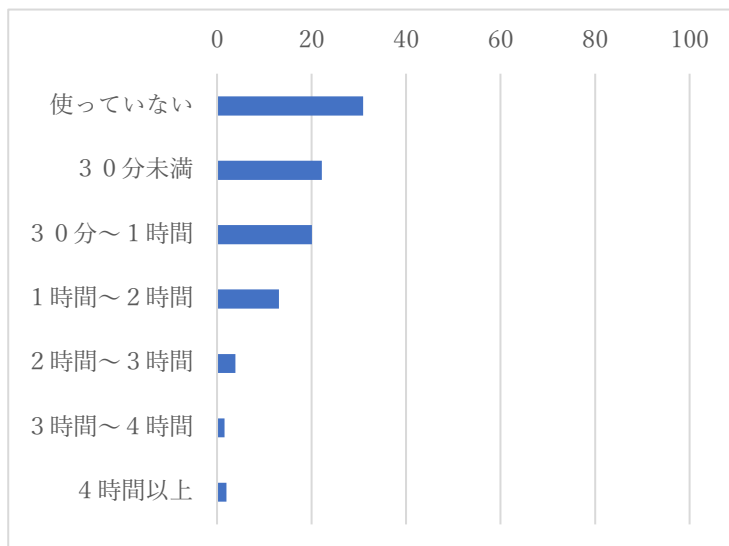


問11 あなたはだいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機等）を使っていますか。  
 学習（宿題や調べものなど）と学習以外（ゲーム気晴らしにみる動画など）に分けて教えてください。

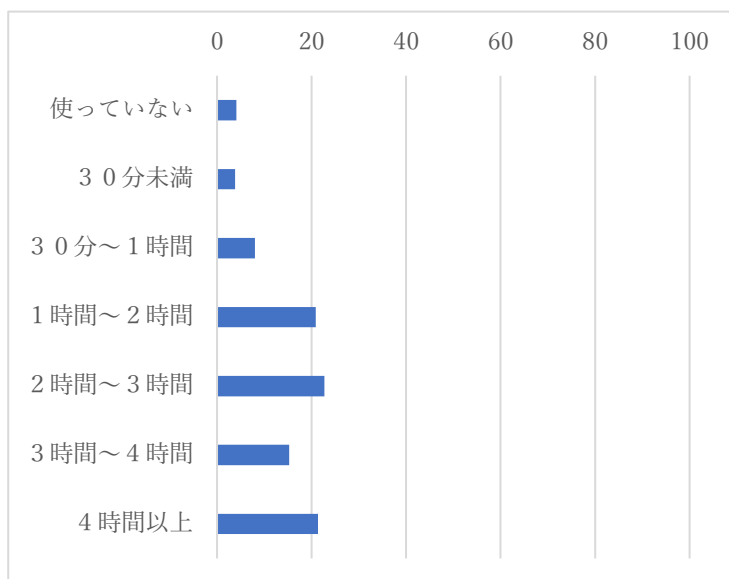
平日・学校での学習のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	2729	35.7
30分未満	1608	21.0
30分～1時間	1402	18.3
1時間～2時間	889	11.6
2時間～3時間	243	3.2
3時間～4時間	69	0.9
4時間以上	142	1.9
欠損値	561	7.3
合計	7643	100.0



平日・学校以外での学習のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	2361	30.9
30分未満	1698	22.2
30分～1時間	1533	20.1
1時間～2時間	1005	13.1
2時間～3時間	298	3.9
3時間～4時間	119	1.6
4時間以上	153	2.0
欠損値	476	6.2
合計	7643	100.0

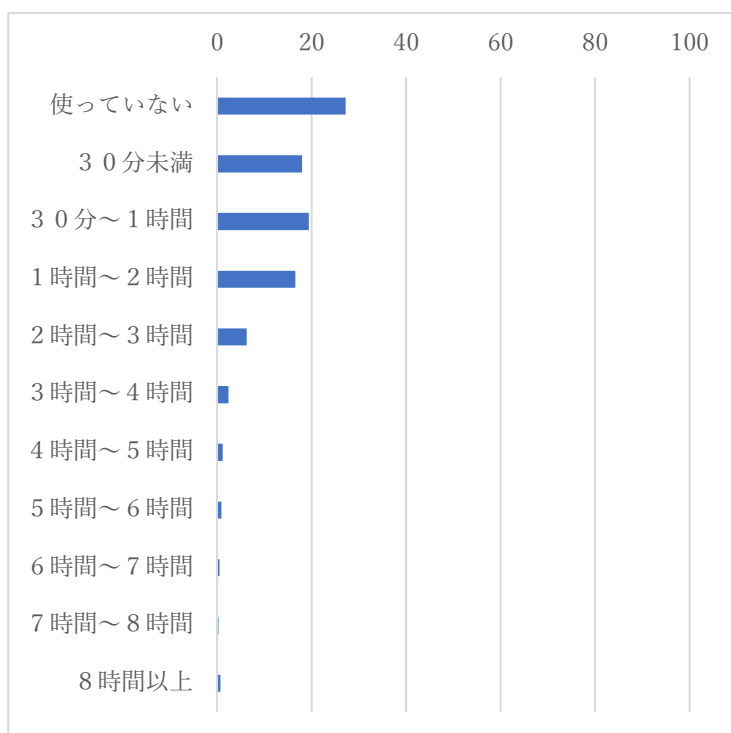


平日・学習以外のためのネット利用時間		
項目	度数	%
使っていない	316	4.1
30分未満	292	3.8
30分～1時間	610	8.0
1時間～2時間	1594	20.9
2時間～3時間	1734	22.7
3時間～4時間	1170	15.3
4時間以上	1637	21.4
欠損値	290	3.8
合計	7643	100.0



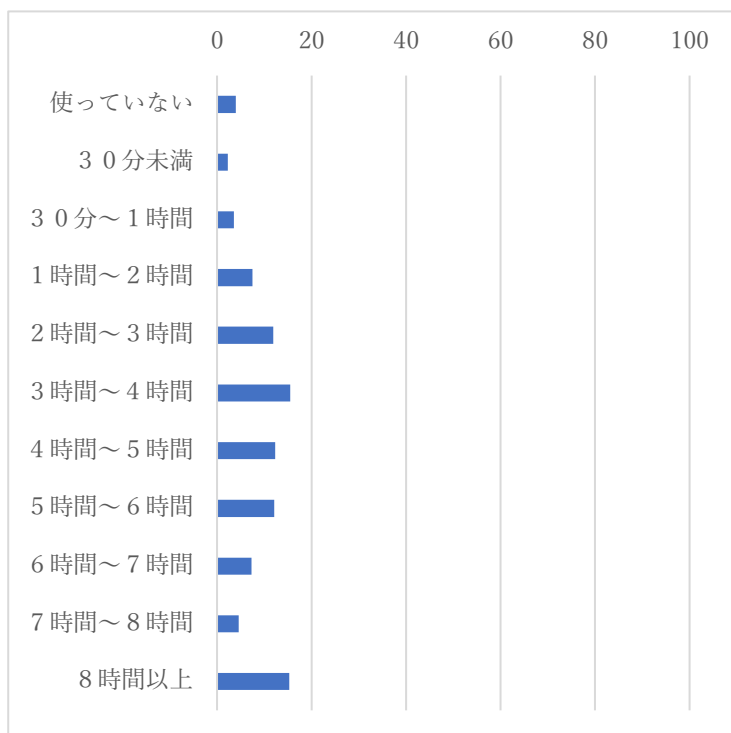
休日・学習ためのネット利用時間

項目	度数	%
使っていない	2080	27.2
30分未満	1372	18.0
30分～1時間	1480	19.4
1時間～2時間	1272	16.6
2時間～3時間	479	6.3
3時間～4時間	180	2.4
4時間～5時間	92	1.2
5時間～6時間	69	0.9
6時間～7時間	41	0.5
7時間～8時間	20	0.3
8時間以上	52	0.7
欠損値	506	6.6
合計	7643	100.0



休日・学習以外ためのネット利用時間

項目	度数	%
使っていない	309	4.0
30分未満	177	2.3
30分～1時間	273	3.6
1時間～2時間	574	7.5
2時間～3時間	908	11.9
3時間～4時間	1182	15.5
4時間～5時間	939	12.3
5時間～6時間	927	12.1
6時間～7時間	560	7.3
7時間～8時間	351	4.6
8時間以上	1173	15.3
欠損値	270	3.5
合計	7643	100.0

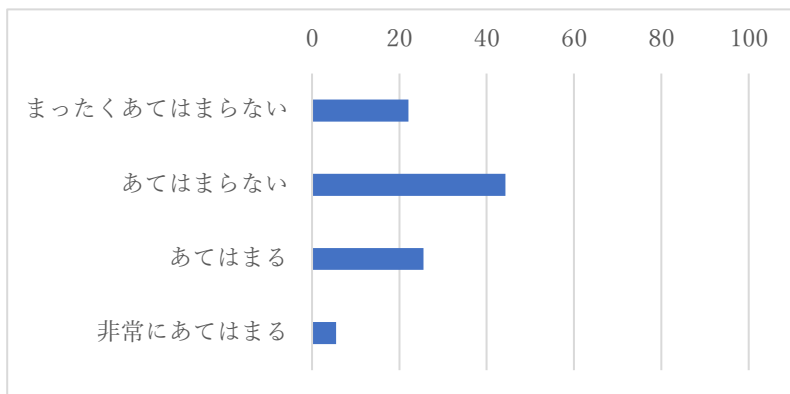




問12 普段のあなたのインターネット使用（ゲームや動画など）について教えてください。

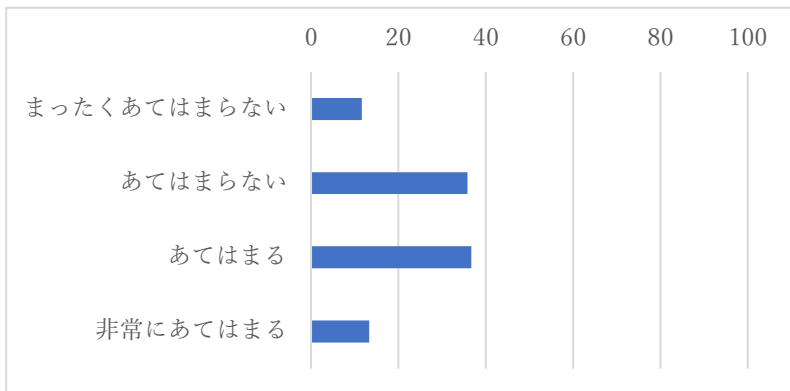
1 ネットの利用で成績が落ちた

項目	度数	%
まったくあてはまらない	1689	22.1
あてはまらない	3385	44.3
あてはまる	1952	25.5
非常にあてはまる	420	5.5
欠損値	197	2.6
合計	7643	100.0



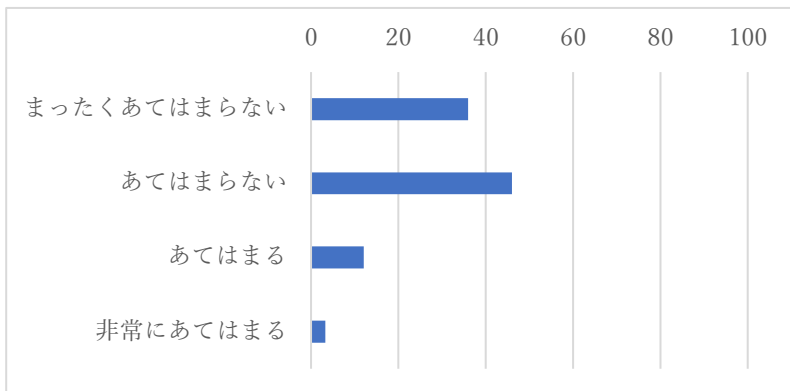
2 ネットをしている間はいきいきしてくる

項目	度数	%
まったくあてはまらない	883	11.6
あてはまらない	2734	35.8
あてはまる	2803	36.7
非常にあてはまる	1015	13.3
欠損値	208	2.7
合計	7643	100.0



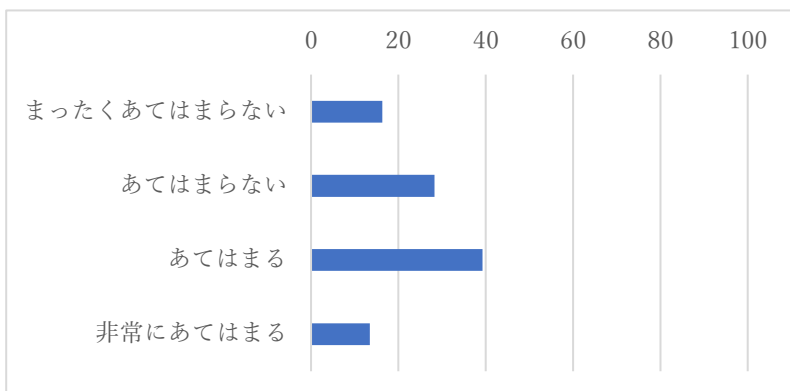
3 ネットができないと他のことができない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	2751	36.0
あてはまらない	3519	46.0
あてはまる	926	12.1
非常にあてはまる	249	3.3
欠損値	198	2.6
合計	7643	100.0



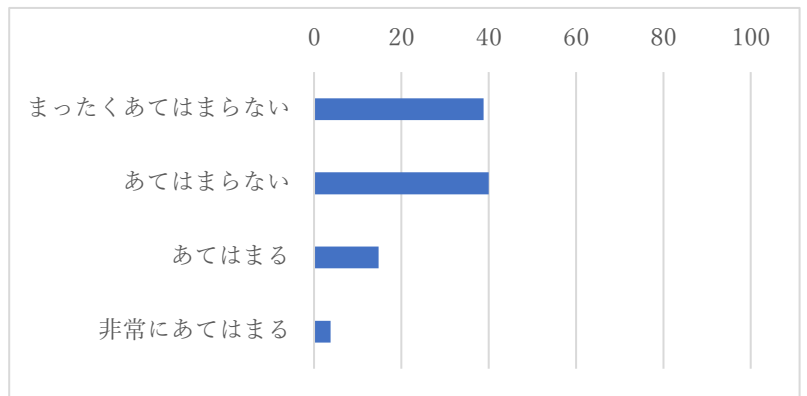
4 やめなくてはと思いながらネットを続けてしまう

項目	度数	%
まったくあてはまらない	1248	16.3
あてはまらない	2165	28.3
あてはまる	3002	39.3
非常にあてはまる	1031	13.5
欠損値	197	2.6
合計	7643	100.0



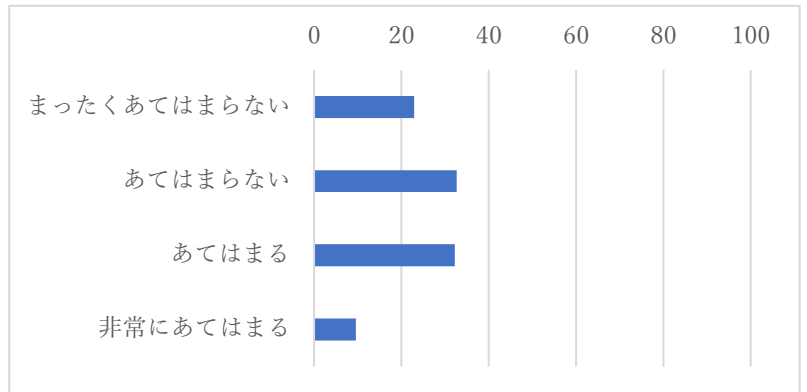
5 ネットで疲れて授業中に寝てしまう

項目	度数	%
まったくあてはまらない	2968	38.8
あてはまらない	3056	40.0
あてはまる	1129	14.8
非常にあてはまる	287	3.8
欠損値	203	2.7
合計	7643	100.0



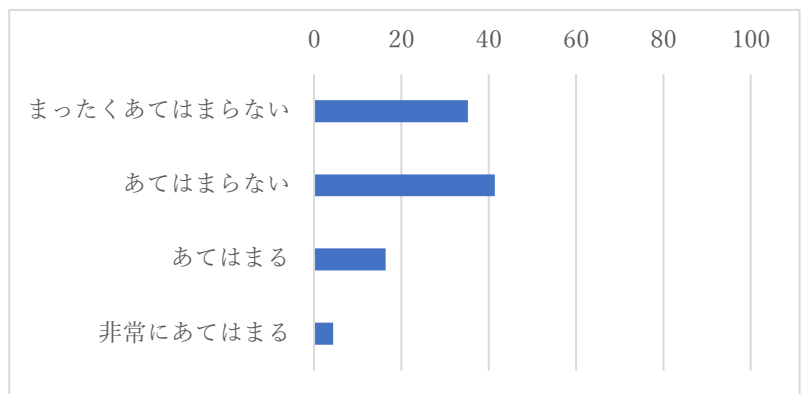
6 ネットのために計画していたことができない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	1750	22.9
あてはまらない	2497	32.7
あてはまる	2462	32.2
非常にあてはまる	730	9.6
欠損値	204	2.7
合計	7643	100.0



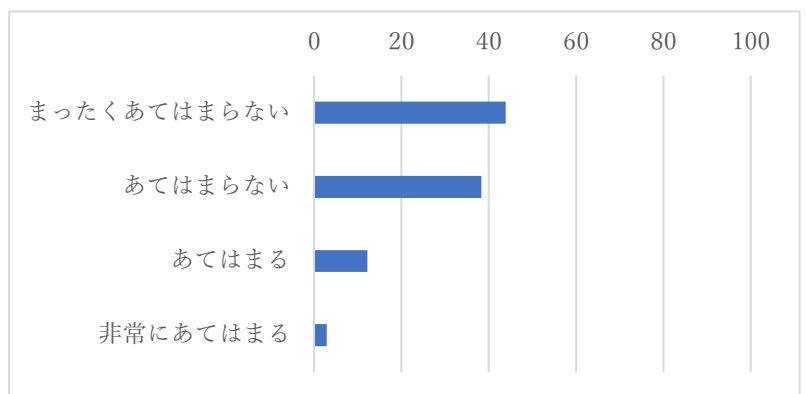
7 ネットをすると気分がよくなり興奮する

項目	度数	%
まったくあてはまらない	2688	35.2
あてはまらない	3161	41.4
あてはまる	1251	16.4
非常にあてはまる	334	4.4
欠損値	209	2.7
合計	7643	100.0

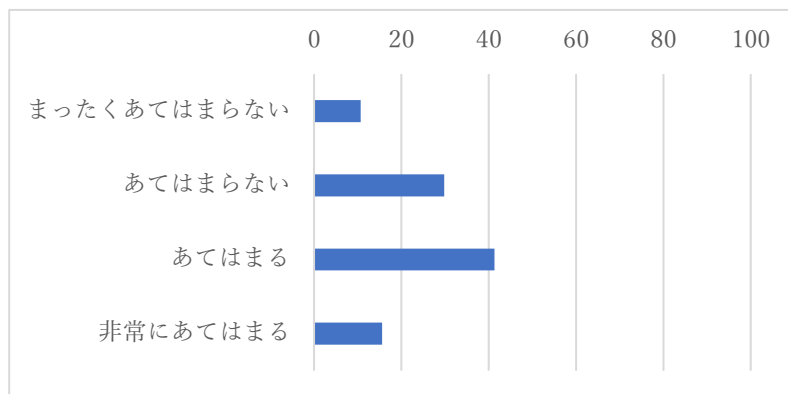


8 ネットで思い通りにならないとイライラする

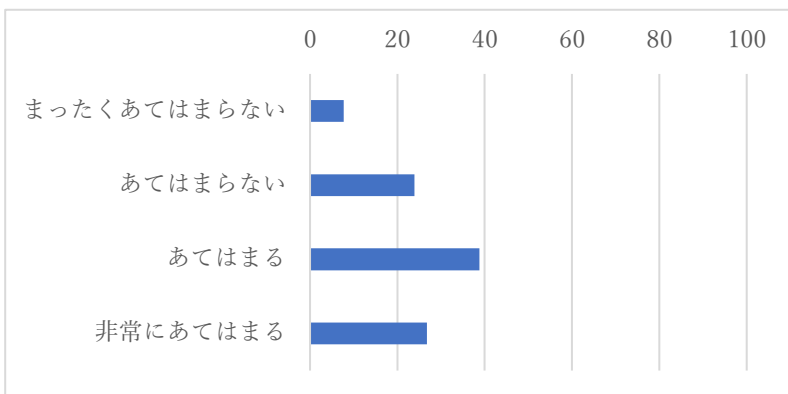
項目	度数	%
まったくあてはまらない	3357	43.9
あてはまらない	2931	38.3
あてはまる	931	12.2
非常にあてはまる	219	2.9
欠損値	205	2.7
合計	7643	100.0



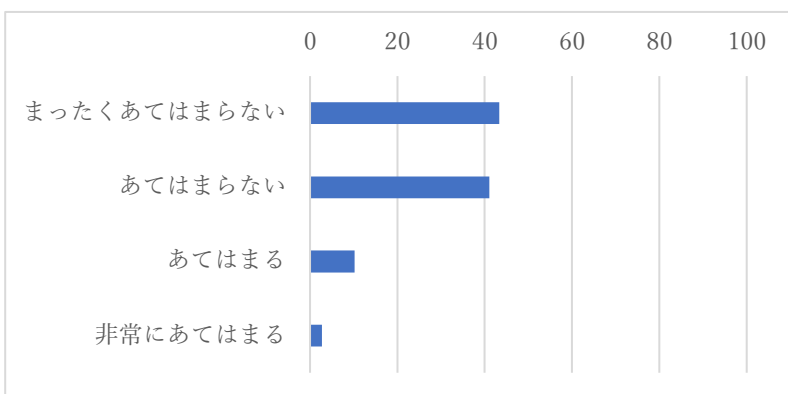
9 ネットの利用時間を調節できる		
項目	度数	%
まったくあてはまらない	814	10.7
あてはまらない	2275	29.8
あてはまる	3155	41.3
非常にあてはまる	1195	15.6
欠損値	204	2.7
合計	7643	100.0



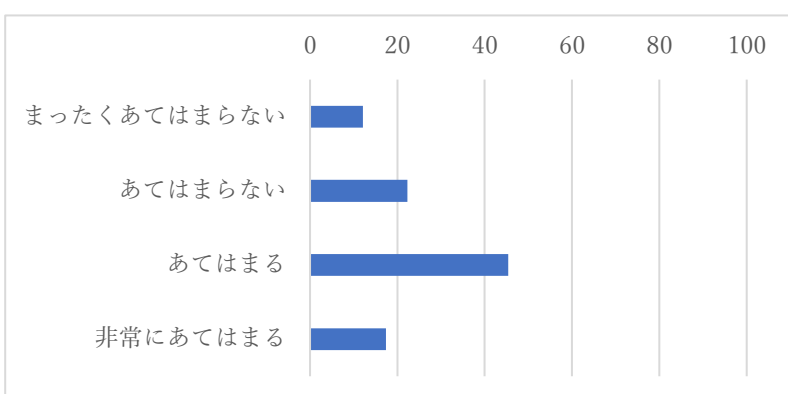
10 疲れるくらいネットをすることはない		
項目	度数	%
まったくあてはまらない	588	7.7
あてはまらない	1828	23.9
あてはまる	2962	38.8
非常にあてはまる	2046	26.8
欠損値	219	2.9
合計	7643	100.0



11 ネットができないと落ち着かなくなる		
項目	度数	%
まったくあてはまらない	3312	43.3
あてはまらない	3140	41.1
あてはまる	780	10.2
非常にあてはまる	203	2.7
欠損値	208	2.7
合計	7643	100.0

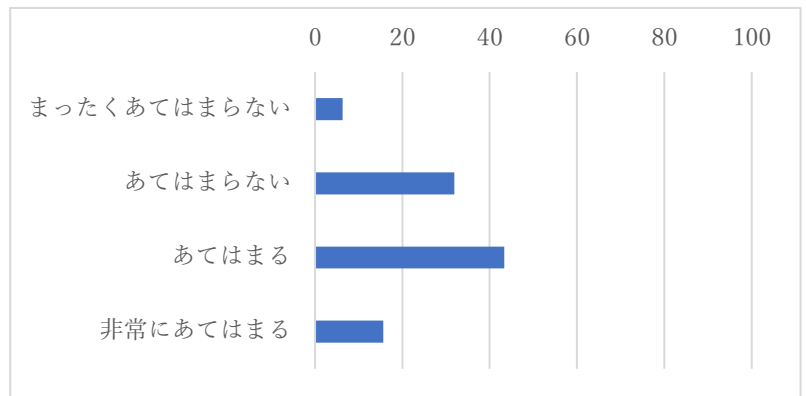


12 決めたよりも長時間ネットしてしまう		
項目	度数	%
まったくあてはまらない	926	12.1
あてはまらない	1703	22.3
あてはまる	3472	45.4
非常にあてはまる	1333	17.4
欠損値	209	2.7
合計	7643	100.0



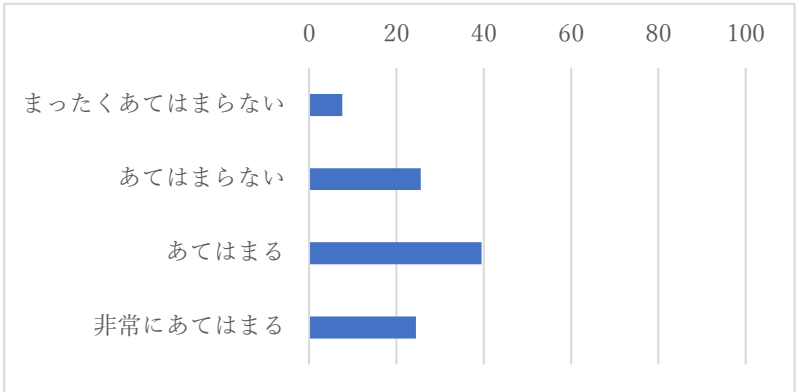
1 3 ネットしても計画したことはきちんとする

項目	度数	%
まったくあてはまらない	483	6.3
あてはまらない	2440	31.9
あてはまる	3310	43.3
非常にあてはまる	1189	15.6
欠損値	221	2.9
合計	7643	100.0



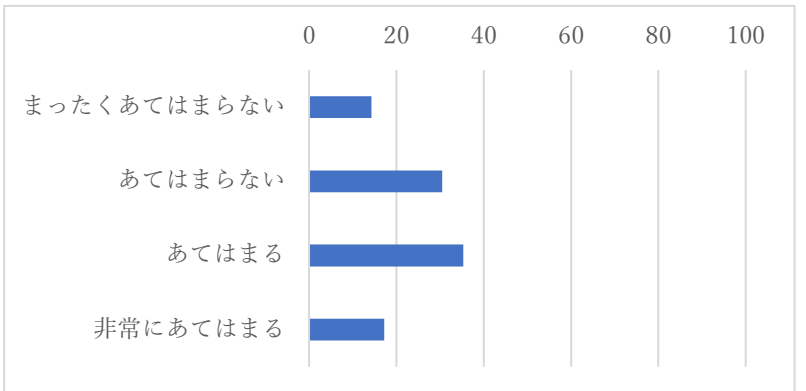
1 4 ネットできなくても不安ではない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	579	7.6
あてはまらない	1957	25.6
あてはまる	3020	39.5
非常にあてはまる	1872	24.5
欠損値	215	2.8
合計	7643	100.0



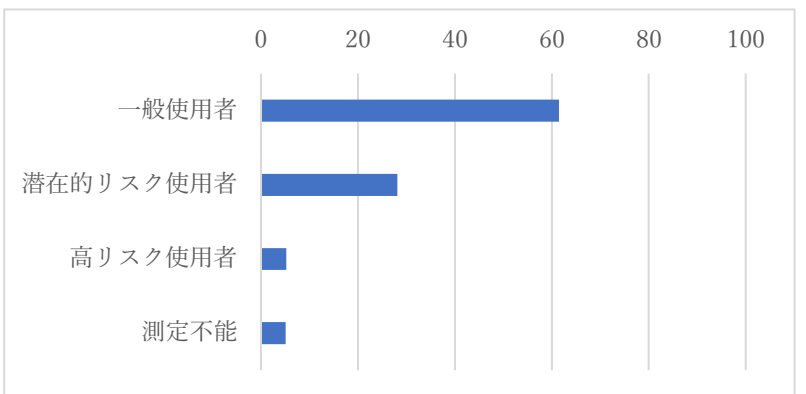
1 5 ネットの使用を減らさなければならない

項目	度数	%
まったくあてはまらない	1091	14.3
あてはまらない	2332	30.5
あてはまる	2701	35.3
非常にあてはまる	1312	17.2
欠損値	207	2.7
合計	7643	100.0



ネット依存判定

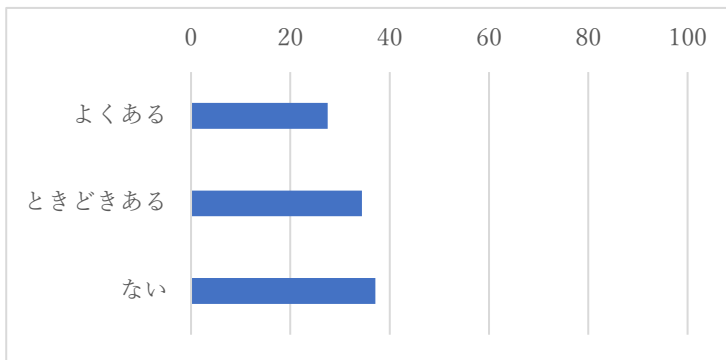
項目	度数	%
一般使用者	4704	61.5
潜在的リスク使用者	2145	28.1
高リスク使用者	401	5.2
測定不能	393	5.1
欠損値	0	0.0
合計	7643	100.0



問13 最近一カ月の、あなたの健康状態について教えてください。

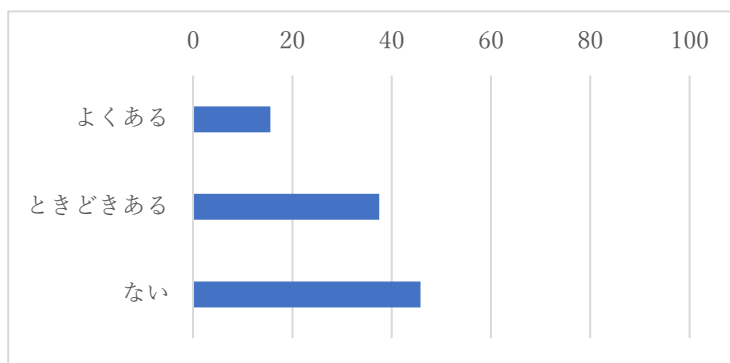
1 首や肩がこる

項目	度数	%
よくある	2104	27.5
ときどきある	2628	34.4
ない	2833	37.1
欠損値	78	1.0
合計	7643	100.0



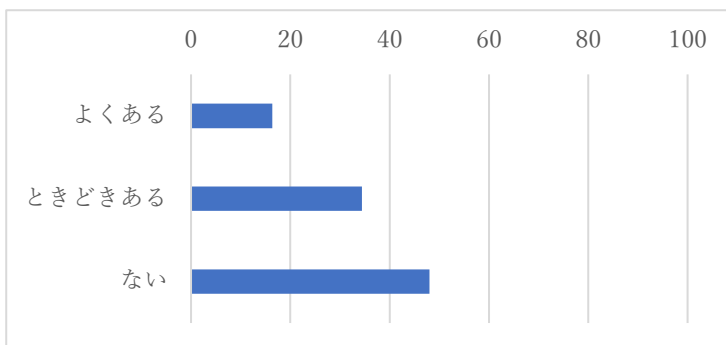
2 頭が痛い

項目	度数	%
よくある	1194	15.6
ときどきある	2864	37.5
ない	3500	45.8
欠損値	85	1.1
合計	7643	100.0



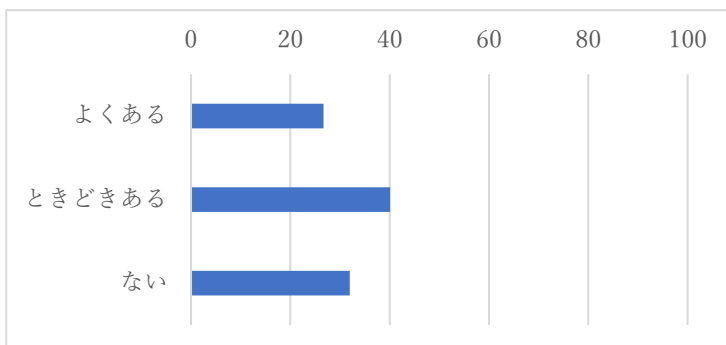
3 お腹が痛い

項目	度数	%
よくある	1252	16.4
ときどきある	2632	34.4
ない	3666	48.0
欠損値	93	1.2
合計	7643	100.0



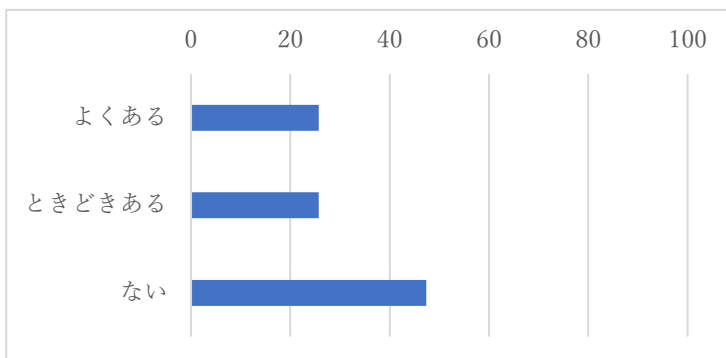
4 目が見つかる

項目	度数	%
よくある	2044	26.7
ときどきある	3066	40.1
ない	2444	32.0
欠損値	89	1.2
合計	7643	100.0



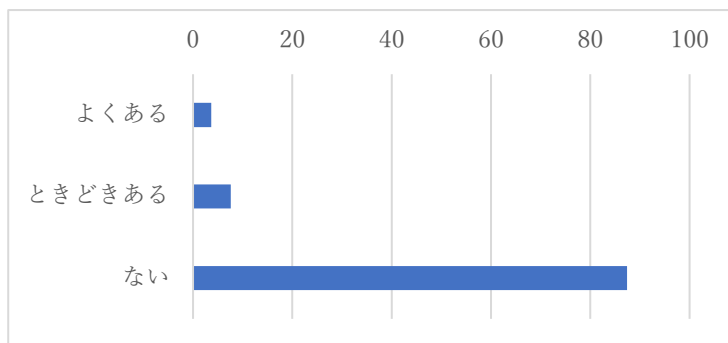
5 目が悪くなった (視力落ちた)

項目	度数	%
よくある	1966	25.7
ときどきある	1965	25.7
ない	3620	47.4
欠損値	92	1.2
合計	7643	100.0



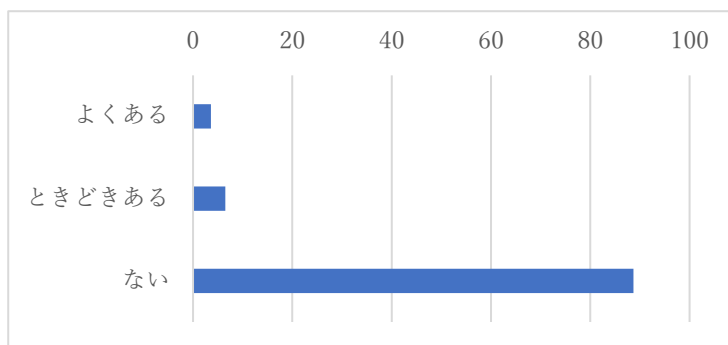
6 黒板見えるが、教科書見えない

項目	度数	%
よくある	285	3.7
ときどきある	582	7.6
ない	6681	87.4
欠損値	95	1.2
合計	7643	100.0



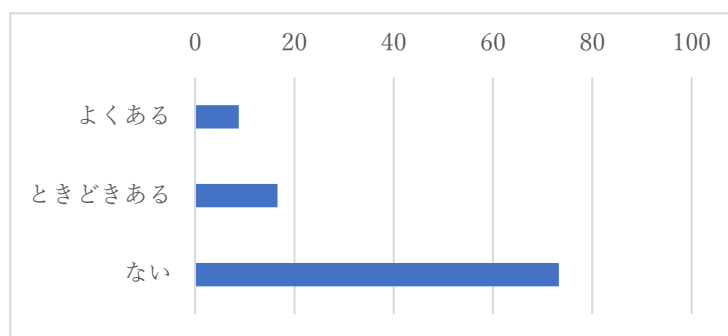
7 時計が2つに見える

項目	度数	%
よくある	272	3.6
ときどきある	494	6.5
ない	6777	88.7
欠損値	100	1.3
合計	7643	100.0



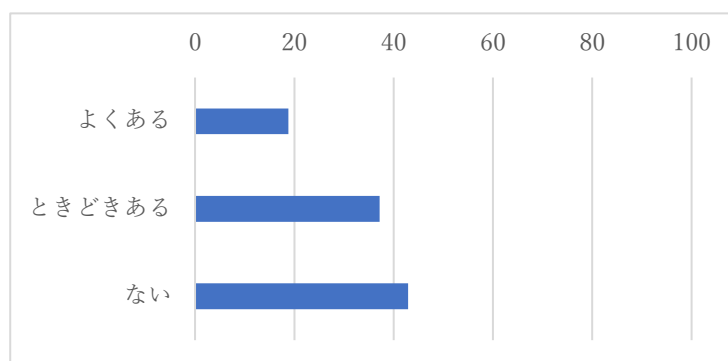
8 指や手首が痛い

項目	度数	%
よくある	672	8.8
ときどきある	1267	16.6
ない	5599	73.3
欠損値	105	1.4
合計	7643	100.0



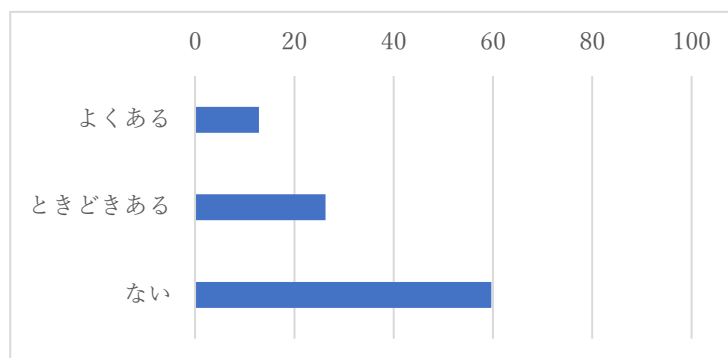
9 覚えたつもりで忘れていく

項目	度数	%
よくある	1439	18.8
ときどきある	2843	37.2
ない	3280	42.9
欠損値	81	1.1
合計	7643	100.0



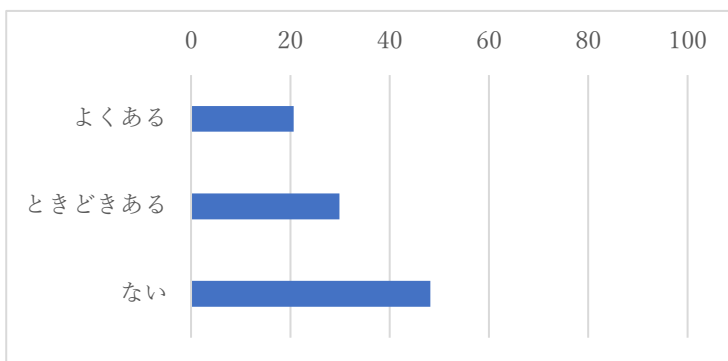
10 なかなか眠れない

項目	度数	%
よくある	984	12.9
ときどきある	2009	26.3
ない	4560	59.7
欠損値	90	1.2
合計	7643	100.0



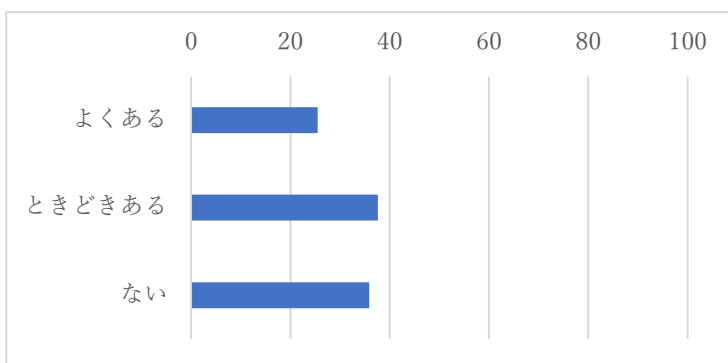
1 1 朝、時間通りに起きられない

項目	度数	%
よくある	1585	20.7
ときどきある	2286	29.9
ない	3687	48.2
欠損値	85	1.1
合計	7643	100.0



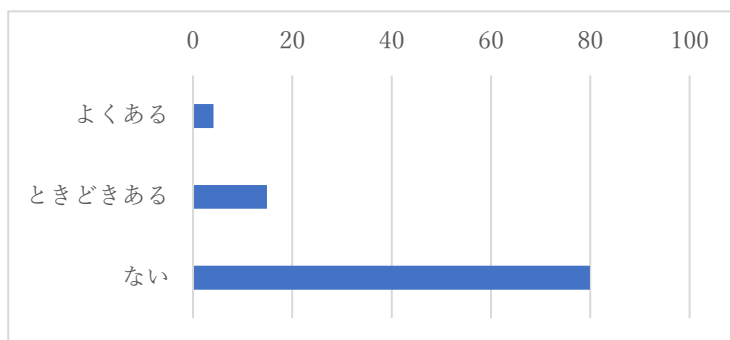
1 2 午前中に眠くなる

項目	度数	%
よくある	1952	25.5
ときどきある	2873	37.6
ない	2741	35.9
欠損値	77	1.0
合計	7643	100.0



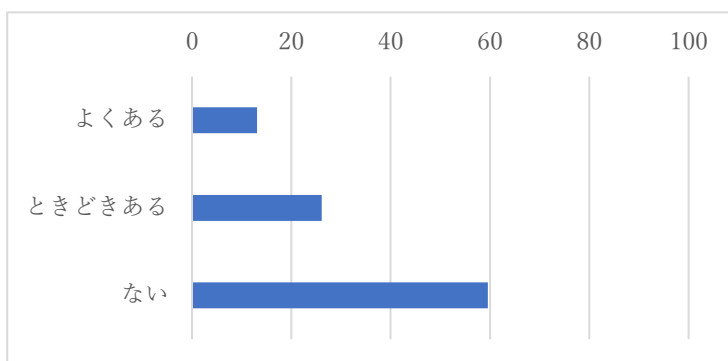
1 3 食欲がない

項目	度数	%
よくある	316	4.1
ときどきある	1135	14.9
ない	6106	79.9
欠損値	86	1.1
合計	7643	100.0



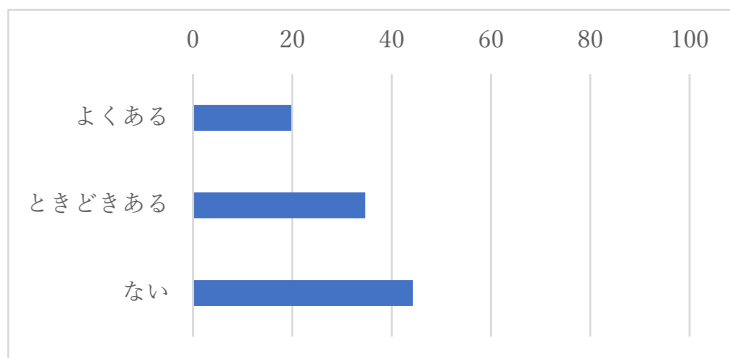
1 4 すぐ疲れる

項目	度数	%
よくある	1002	13.1
ときどきある	1995	26.1
ない	4553	59.6
欠損値	93	1.2
合計	7643	100.0



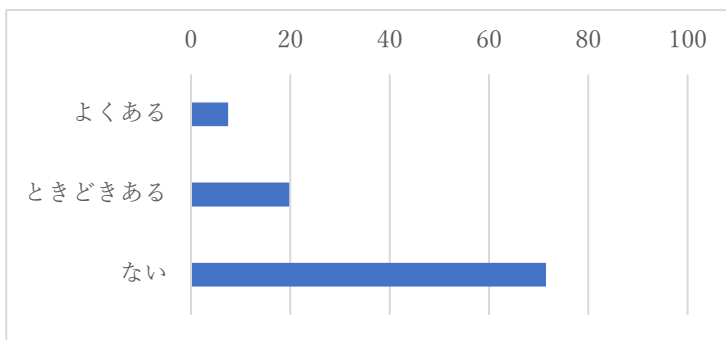
1 5 体がだるく疲労がたまっている

項目	度数	%
よくある	1516	19.8
ときどきある	2655	34.7
ない	3388	44.3
欠損値	84	1.1
合計	7643	100.0



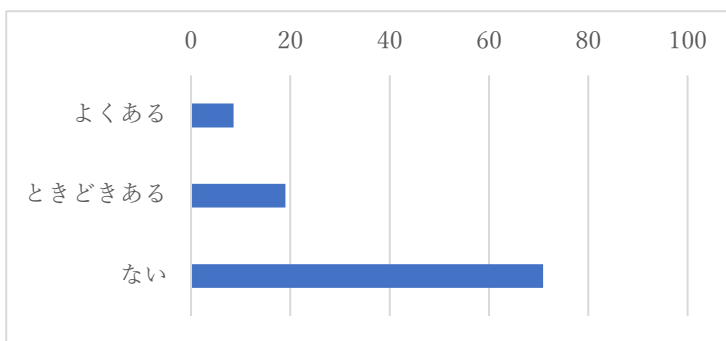
16 何でもないのにイライラする

項目	度数	%
よくある	571	7.5
ときどきある	1517	19.8
ない	5462	71.5
欠損値	93	1.2
合計	7643	100.0



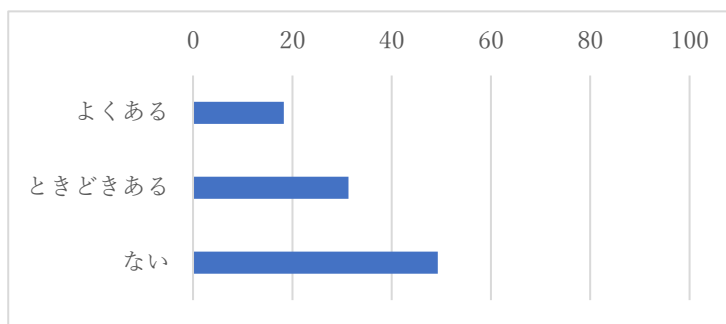
17 つまづいたり、ぶつかったりする

項目	度数	%
よくある	654	8.6
ときどきある	1454	19.0
ない	5421	70.9
欠損値	114	1.5
合計	7643	100.0



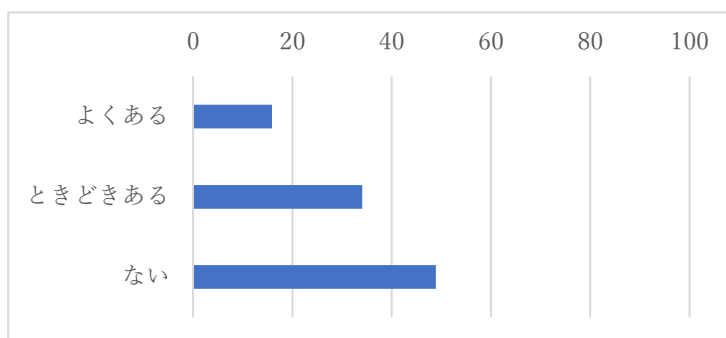
18 気が沈んだり、重くなったりする

項目	度数	%
よくある	1399	18.3
ときどきある	2392	31.3
ない	3767	49.3
欠損値	85	1.1
合計	7643	100.0



19 何もやる気がしない

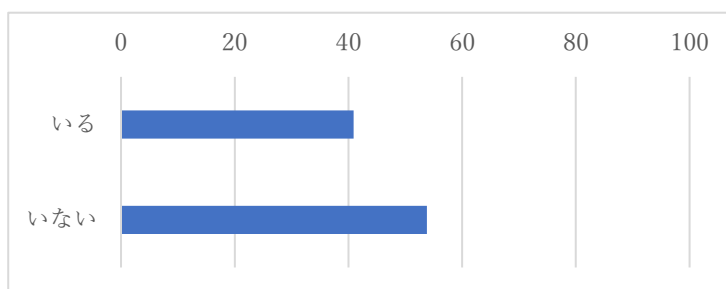
項目	度数	%
よくある	1214	15.9
ときどきある	2608	34.1
ない	3734	48.9
欠損値	87	1.1
合計	7643	100.0



問14 次の質問はご友人やご家族など、第三者の方に協力してもらう必要があります。現在、あなたに協力してくれる方が周囲にいらっしゃいますか。

協力者の有無

項目	度数	%
いる	3129	40.9
いない	4111	53.8
欠損値	403	5.3
合計	7643	100.0





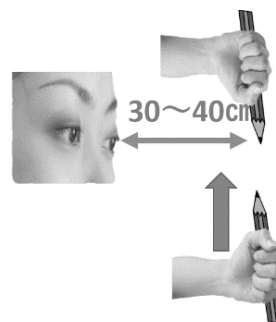
問15 次の実験にご協力ください。先のとがった鉛筆やペンを2本用意してご友人やご家族のご協力のもと、以下のことを行い、それぞれの結果を1~4の中から選んで教えてください。

①誰かに鉛筆やペンの先を下にしたものを持ってもらい、

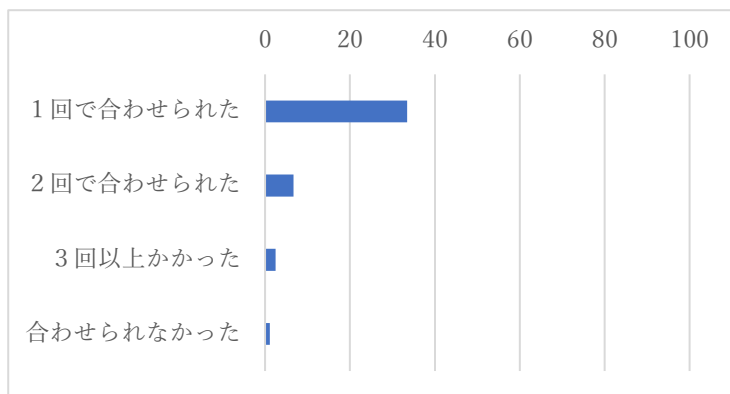
自分の右手に鉛筆の先を上に向けたものを持つ。

②自分の右手の鉛筆を眼の高さに持ってきて、

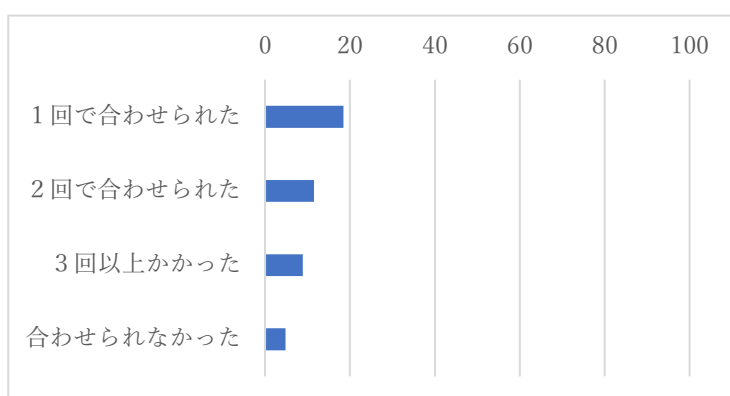
自分の持つ鉛筆の先と協力者の持つ鉛筆の先を合わせる。



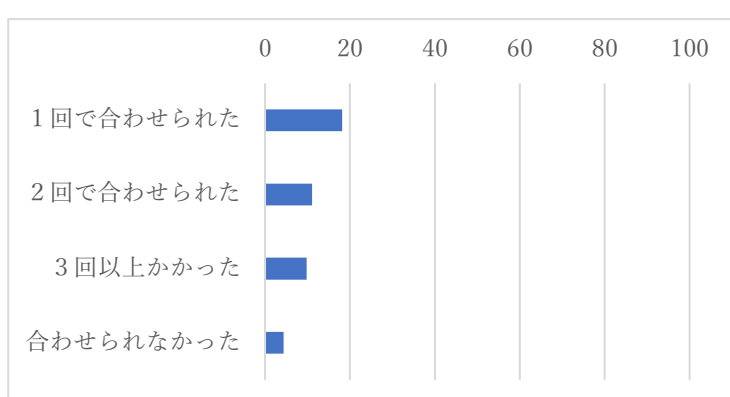
両目では		
項目	度数	%
1回で合わせられた	2560	33.5
2回で合わせられた	515	6.7
3回以上かかった	191	2.5
合わせられなかった	81	1.1
欠損値	4296	56.2
合計	7643	100.0



右目では		
項目	度数	%
1回で合わせられた	1415	18.5
2回で合わせられた	879	11.5
3回以上かかった	683	8.9
合わせられなかった	364	4.8
欠損値	4302	56.3
合計	7643	100.0



左目では		
項目	度数	%
1回で合わせられた	1394	18.2
2回で合わせられた	850	11.1
3回以上かかった	748	9.8
合わせられなかった	336	4.4
欠損値	4315	56.5
合計	7643	100.0



## インターネット利用とけんこうにかんするアンケート

このアンケートは、みなさんのインターネット利用のようすを知り、みなさんが安全にインターネットを利用できるしくみをつくるためのものです。みなさんの答えがほかの人に知られることはありませんので、思ったとおりを答えてください。答えたくない質問には答えなくてもかまいません。

※ 以下の質問では、あてはまる番号ひとつに○をつけてください。【いくつでも】とある質問は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

※ ( ) できているところは、番号や数字を書きこんでください。

問1 あなたの学年を教えてください

1. 1年生      2. 2年生      3. 3年生

問2 あなたの性別を教えてください。

1. 女子      2. 男子      3. 答えたくない

問3 平日（月よう～金よう）の前の夜は、だいたい何時にねていますか。

1. 9時前      2. 9時～10時まで      3. 10時～11時まで      4. 11時～12時まで  
5. 12時～1時まで      6. 1時よりおそい

問4 休日（土日や祝日）の前の夜は、だいたい何時にねていますか。

1. 9時前      2. 9時～10時まで      3. 10時～11時まで      4. 11時～12時まで  
5. 12時～1時まで      6. 1時よりおそい

問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると思いますか？

	ない	あてはまる	はまらない	あまりあて	ない	どちらでも	てはまる	だいたいあ	あてはまる
1) 学校で得意な科目がある（体育、音楽、図工をふくめて）。	1	2	3	4	5				
2) 学校でなかのよい友だちがいる。	1	2	3	4	5				
3) 作文や感想文を書くのは得意だ。	1	2	3	4	5				
4) スマホやゲームだけの友だちがいる。	1	2	3	4	5				

←あてはまらない

あてはまる→

5) 毎日 <small>まいにち</small> いそがしいと感じる。 <small>かん</small>	1	2	3	4	5
6) 毎日朝 <small>まいにちあさ</small> ごはんを食 <small>た</small> べる。	1	2	3	4	5
7) 学校以外でスポーツや習 <small>なら</small> い事 <small>こと</small> をやっている(塾 <small>じゅく</small> もふくめて)。	1	2	3	4	5
8) 親 <small>おや</small> や先生以外に話 <small>はなし</small> を聞 <small>き</small> いてくれる大人 <small>おとな</small> がいる。	1	2	3	4	5
9) こまったことをそうだんするのはネットのなかまだ。	1	2	3	4	5
10) スマホやゲーム以外できょうみがあるものや楽 <small>たの</small> しいことがある。	1	2	3	4	5
11) 家族 <small>かぞく</small> といるのは楽 <small>たの</small> しいと思う。 <small>おも</small>	1	2	3	4	5
12) 家で <small>いえ</small> できたお手伝 <small>てつた</small> いがある。	1	2	3	4	5
13) 学校 <small>がっこう</small> に行きたくないと <small>おも</small> うことがある。	1	2	3	4	5
14) 学校 <small>がっこう</small> のことや毎日 <small>まいにち</small> のできごとなどについて、家族 <small>かぞく</small> とよく話 <small>はな</small> している。	1	2	3	4	5
15) ちいきの行事 <small>ぎょうじ</small> に参加 <small>さんか</small> している(お祭り <small>まつり</small> 、廃品回収 <small>はいひんかいしゅう</small> 、運動会 <small>うんどうかい</small> など)。	1	2	3	4	5
16) 人 <small>ひと</small> とおしゃべりするのはすきだ。	1	2	3	4	5

問6 次のうち、あなたがふだん使つかっているものをすべて選えらんでください。【いくつでも】

1. 学校がっこうで配くばられた機き器き (ノートパソコンやタブレットなど)
2. 自分じぶんのスマホ
3. 家族かぞくのスマホ
4. キッズ(子ども用)スマホ
5. (けいやくがきれて)通話つうわできないおさがりスマホ
6. 携けい帯たい電話でんわ (ガラケー)
7. キッズ(子ども用)携けい帯たい
8. タブレット
9. パソコン
10. 携けい帯たい型がたゲきム機き (スイッチなど)
11. どれも使つかっていない(※ 11. を選えらんだ人は、問15に移動いどうしてください)

問7 上の質しつもん問えらんでなかで、一番いちばんよく使つかうものばんごうの番ばんごう号おしを教おしえてください。  
→ ( )

問8 あなたが自分じぶんせんようのスマホやタブレット、ゲーム機きをもったのはいつですか。つぎから一つえらんでください。

1. 小しょう学がっこう入にゅう学がく前まえ
2. 小しょう1
3. 小2
4. 小3
5. まだもっていない

問9 スマホやタブレット、ゲーム機を使って、さいきん一週間以内にしたことをすべて選んでください【いくつでも】

1. どうかを見る（ユーチューブなど）
2. ひとりでゲームをする
3. だれか（学校の友だちやネットのだち）とゲームをする
4. 学習アプリを使う（しゅくだい、調べものなどふくむ）
5. 音楽をきく
6. LINE（ライン）などでだれかとれんらくをとる
7. 友だちのSNS（ツイッター・インスタグラムなど）を見る
8. SNS にとこうする（しゃしんやどうがなどをアップする）
9. じっさいに会ったことのない人とSNS やゲームで話したり、やりとりする
10. SNS やゲームで知りあった人とじっさいに会う

問10 スマホやタブレット、ゲーム機を使うときに、おうちできめている約束をすべて選んでください。【いくつでも】

1. 使う場所をきめている
2. 使う時間をきめている（一日1時間までなど）
3. 使うりょう金についてきめている（か金をしないなど）
4. 使ってよいアプリをきめている
5. れんらくする人をきめている
6. スマホやゲーム機でこまったことがあったらおうちの人にそうだんする
7. 約束を守れなかったときにどうするかきめている
8. フィルタリングをかけている
9. その他
10. 約束していることはない

問11 あなたは、だいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機など）を使っていますか。学習（しゅくだいや調べものなど）と学習以外（ゲーム、楽しむためにみるどうがなど）に分けて教えてください。

平日（月よう～金よう）は	学校での学習のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
	学校以外での学習のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
	学習以外のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
休日（土日や祝日）は	学習のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
	学習以外のために	（ ）時間（ ）分ぐらい

問12 スマホやゲーム機を使うかわりにへらした時間がありますか。あてはまるものをすべてえらんでください。【いくつでも】

1. すいみん
2. 学習
3. 読書
4. 外での遊び
5. スポーツ
6. 家族とすごす時間
7. 友だちとすごす時間

問13 スマホやゲーム機の利用時間についてどのようにおもっていますか。つきから一つを選んでください。

1. このままでよい
2. もっとふやしたい
3. ふやしたいとおもっているがなかなかできない
4. もっとへらしたい
5. へらしたいとおもっているがなかなかできない
6. 気にしたことはない

問14 スマホやゲーム機の利用について気になっていることがありますか。あてはまるものをすべてを選んでください。【いくつでも】

1. 目へのえいきょう
2. すいみんへのえいきょう
3. 学力へのえいきょう
4. 利用時間
5. とくがない

問15 さいきん一カ月の、あなたのけんこうじょうたいについておしえてください。

	よくある	ときどきある	ない
1) くびやかたがこる。	1	2	3
2) あたまがいたい。	1	2	3
3) おなかがいたい。	1	2	3
4) 目がつかれる。	1	2	3
5) 目がわるくなった(視力がおちた)。	1	2	3
6) 黒板が見えるが教科書の字がよく見えない。	1	2	3
7) 時計などが2つに見えることがある。	1	2	3
8) ゆびや手くび、うでがいたい。	1	2	3
9) おぼえたつもりでもすぐわすれていることが多い。	1	2	3
10) なかなかねむれない、ぐっすりねむれない。	1	2	3
11) 朝、時間どおりにおきられない。	1	2	3
12) 午前中にねむくなることがある。	1	2	3
13) しょくよくがない。	1	2	3
14) 少し運動したり、かいだんを上ったりするとすぐつかれる。	1	2	3
15) 体がだるく、つかれがたまっている。	1	2	3
16) 何でもないのでイライラする。	1	2	3
17) よくつまずいたり、人や物にぶつかったりする。	1	2	3
18) 何もやる気がしない。	1	2	3

質問はこれでおわりです。ありがとうございました。

## インターネット利用と健康に関するアンケート調査<sup>ちようさ</sup>

この調査は、みなさんのインターネット利用の様子を知り、みなさんが安全にインターネットを利用できる環境<sup>かんきよう</sup>をつくることを目的としています。みなさんの答えが他の人に知られることはありませんので、思ったとおりを教えてください。答えたくない質問<sup>しつもん</sup>には答えなくてもかまいません。

※ 以下の質問では、あてはまる番号一つに○をつけてください。【いくつでも】とある質問は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

※ ( ) できているところは、番号や数字を書きこんでください。

問1 あなたの学年を教えてください

1. 4年生    2. 5年生    3. 6年生

問2 あなたの性別<sup>せいべつ</sup>を教えてください。

1. 女子    2. 男子    3. 答えたくない

問3 平日（月曜～金曜）の前の夜は、だいたい何時<sup>ね</sup>に寝ていますか。

1. 9時前    2. 9時～10時まで    3. 10時～11時まで    4. 11時～12時まで  
5. 12時～1時まで    6. 1時以降<sup>いこう</sup>

問4 休日（土日や祝日）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか。

1. 9時前    2. 9時～10時まで    3. 10時～11時まで    4. 11時～12時まで  
5. 12時～1時まで    6. 1時以降

問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると思いますか？

	ない あてはまら	は あまりあて まら ない	ない どちらでも	だ いた い あ て は ま る	あ て は ま る
1) 学校で得意な科目がある（体育、音楽、図工をふくめて）。	1	2	3	4	5
2) 学校でなかの良い友達がいる。	1	2	3	4	5
3) 作文や感想文など文章を書くことは得意だ。	1	2	3	4	5
4) スマホやゲームだけの友達がいる。	1	2	3	4	5

	←あてはまらない			あてはまる→	
5) 毎日忙 <small>いそが</small> しいと感じる。	1	2	3	4	5
6) 毎日朝ご飯を食べる。	1	2	3	4	5
7) 学校以外でスポーツや習い事をやっている(塾 <small>じゆく</small> もふくめて)。	1	2	3	4	5
8) 親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる。	1	2	3	4	5
9) 困 <small>こま</small> ったことを相談するのはネットの仲間だ。	1	2	3	4	5
10) スマホやゲーム以外で興 <small>きようみ</small> 味があるものや楽しいことがある。	1	2	3	4	5
11) 家族といるのは楽しいと思う。	1	2	3	4	5
12) 家で決まったお手伝いがある。	1	2	3	4	5
13) 学校に行きたくないと思うことがある。	1	2	3	4	5
14) 学校のことや毎日の出来事などについて、家族とよく話している。	1	2	3	4	5
15) 地 <small>ちいき</small> 域の行事に参加している(お祭り、廃品回 <small>はいひんかいしゅう</small> 収、運動会など)。	1	2	3	4	5
16) 人とおしゃべりするのは好きだ。	1	2	3	4	5

問6 次のうち、あなたが普ふだん段使っているものをすべて選んでください。【いくつでも】

1. 学校から配布された機器(ノートパソコンやタブレットなど)
2. 自分のスマホ
3. 家族のスマホ
4. キッズ(子ども用)スマホ
5. (契約がきれて)通話できないお下がりスマホ
6. 携けいだい帯電話(ガラケー)
7. キッズ(子ども用)携帯
8. タブレット
9. パソコン
10. 携帯型ゲーム機(スイッチなど)
11. どれも使っていない(※ 11. を選んだ人は、問 15 に移動してください)

問7 上の質問で選んだなかで、一番よく使うものと二番目によく使うものの番号を教えてください。

→ (一番目 ) (二番目 )

問8 あなたがスマホやゲーム機などインターネットに接続できる自分専用の機器を初めてもったのはいつですか。

1. 小学校入学前
2. 小1
3. 小2
4. 小3
5. 小4
6. 小5
7. 小6

問 9 スマホやゲーム機を使って、最近一週間でしたことをすべて選んでください。【いくつでも】

1. 動画を見る（ユーチューブなど）
2. ひとりでゲームをする
3. だれか（学校の友達、ネットの友達）とゲームをする
4. 学習アプリを使う（宿題、調べものなどふくむ）
5. 音楽をきく
6. LINE（ライン）などでだれかと連絡をとる
7. 友達の SNS（ツイッター、インスタグラムなど）を見る
8. SNS に投稿する（文章、写真、動画などをアップする）
9. 実際に会ったことのない人と SNS やゲームで話したり、やりとりする
10. SNS やゲームで知り合った人と実際に会う
11. （なにか他のことをするとき）音楽や動画を流している
12. その他

問 10 スマホやゲーム機を使う時に、家で決めている約束をすべて選んでください。【いくつでも】

1. 使う場所を決めている（居間で使うなど）
2. 使う時間を決めている（一日1時間までなど）
3. 使う料金について決めている（課金をしないなど）
4. 使ってよいアプリを決めている
5. 連絡する人を決めている
6. ネットで困ったことがあったら家族に相談する
7. 約束を守れなかった時にどうするか決めている
8. フィルタリングをかけている
9. その他
10. 約束していることはない

問 11 あなたは、だいたい一日何時間インターネット（スマホやタブレット、ゲーム機等）を使っていますか。学習（宿題や調べものなど）と学習以外（ゲーム、気晴らしにみる動画など）に分けて教えてください。

平日（月曜～金曜）は	学校での学習のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
	学校以外での学習のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
	学習以外のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
休日（土日や祝日）は	学習のために	（ ）時間（ ）分ぐらい
	学習以外のために	（ ）時間（ ）分ぐらい

問 12 スマホやゲーム機を使うことで減らした時間<sup>△</sup>はありますか。あてはまるものをすべて選んでください。【いくつでも】

1. 睡眠
2. 学習
3. 読書
4. 外での遊び
5. スポーツ
6. 家族とすごす時間
7. 友達とすごす時間



問13 スマホやゲーム機の利用時間についてどのように思っていますか。あなたの考えに近いものを一つ選んでください。

1. このままでよい                      2. もっと増やしたい  
 3. 増やしたいと思っているがなかなかできない      4. もっと減らしたい  
 5. 減らしたいと思っているがなかなかできない      6. 気にしたことはない

問14 スマホやゲーム機の利用について気になっていることがありますか。あてはまるものをすべて選んでください。【いくつでも】

1. 目への影響   2. 睡眠への影響   3. 学力への影響   4. 利用時間   5. 特になし

問15 最近一カ月の、あなたの健康状態について教えてください。

	よくある	ときどきある	ない
1) 首や肩がこる。	1	2	3
2) 頭が痛い。	1	2	3
3) お腹が痛い。	1	2	3
4) 目がかれる。	1	2	3
5) 目が悪くなった(視力が落ちた)。	1	2	3
6) 黒板は見えるが教科書の字がよく見えない。	1	2	3
7) 時計などが2つに見えることがある。	1	2	3
8) 指や手首、うでが痛い。	1	2	3
9) 覚えたつもりでもすぐ忘れていることが多い。	1	2	3
10) なかなか眠れない、ぐっすり眠れない。	1	2	3
11) 朝、時間通りに起きられない。	1	2	3
12) 午前中(10時~12時)に眠くなることもある。	1	2	3
13) 食欲がない。	1	2	3
14) 少し運動したり、階段を上ったりするとすぐ疲れる。	1	2	3
15) 体がだるく、疲れがたまっている。	1	2	3
16) 何でもないのでイライラする。	1	2	3
17) よくつまずいたり、人や物にぶつかったりする。	1	2	3
18) 気分が落ち込むことがある。	1	2	3
19) 何もやる気がしない。	1	2	3

質問はこれでおわりです。ありがとうございました。

## インターネット利用と健康に関するアンケート調査

この調査は、みなさんのインターネット利用の様子を知り、みなさんが安全にインターネットを利用できる環境をつくることを目的としています。みなさんの答えが他の人に知られることはありませんので、思ったとおりを教えてください。答えたくない質問には答えなくてもかまいません。

※ 以下の質問では、あてはまる番号一つに○をつけてください。【いくつでも】とある質問は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

※ ( ) でたずねているところは、番号や数字を書きこんでください。

問1 あなたの学年を教えてください

1. 中学1年生 2. 中学2年生 3. 中学3年生

問2 あなたの性別を教えてください。

1. 女子 2. 男子 3. 答えたくない

問3 平日（月曜～金曜）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか。

1. 9時前 2. 9時～10時まで 3. 10時～11時まで 4. 11時～12時まで  
5. 12時～1時まで 6. 1時以降

問4 休日（土日や祝日）の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか。

1. 9時前 2. 9時～10時まで 3. 10時～11時まで 4. 11時～12時まで  
5. 12時～1時まで 6. 1時以降

問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると思いますか？

	ない あてはま ら	は ま ら ない あ て	な い ど ち ら い で も	だ い た い あ て は ま る	あ て は ま る
1. 学校で得意な科目がある(体育、音楽、美術をふくめて)。	1	2	3	4	5
2. 学校で仲の良い友達がいる。	1	2	3	4	5
3. 作文や感想文など文章を書くことは得意だ。	1	2	3	4	5
4. スマホやゲームだけの友達がいる。	1	2	3	4	5
5. 毎日、忙しいと感じる。	1	2	3	4	5
6. 毎日、朝ご飯を食べる。	1	2	3	4	5

	←あてはまらない				あてはまる→
7. 学校以外でスポーツや習い事をやっている(塾もふくめて)。	1	2	3	4	5
8. 親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる。	1	2	3	4	5
9. 困ったことを相談するのはネットの仲間だ。	1	2	3	4	5
10. スマホやゲーム以外で興味があるものや楽しいことがある。	1	2	3	4	5
11. 家族といるのは楽しいと思う。	1	2	3	4	5
12. 家で決まった役目がある。	1	2	3	4	5
13. 学校に行きたくないと思うことがある。	1	2	3	4	5
14. 学校のことや毎日の出来事などについて、家族とよく話している。	1	2	3	4	5
15. 地域の行事に参加している(お祭り、廃品回収、運動会など)。	1	2	3	4	5
16. 人とおしゃべりするのは好きだ。	1	2	3	4	5

問6 次のうちあなたが普段使っているものをすべて選んでください。【いくつでも】

1. 学校から配布された機器(ノートパソコン、タブレットなど)
2. 自分のスマホ      3. 家族のスマホ      4. ジュニア(キッズ)スマホ
5. (契約が切れて)通話できないスマホ      6. 携帯電話(ガラケー)      7. キッズ(子ども用)ケータイ
8. タブレット      9. パソコン      10. 携帯型ゲーム機(スイッチなど)
11. どれも使っていない(※ 11. を選んだ人は、問 13 に移動してください)

問7 上の質問で選んだなかで、よく使うもの上位2つまでの番号を教えてください。

(1 番目      ) (2 番目      )

問8 あなたがスマホやゲーム機などインターネットに接続する自分専用の機器を初めてもったのはいつですか。

1. 小学校入学前      2. 小1      3. 小2      4. 小3      5. 小4      6. 小5      7. 小6
8. 中1      9. 中2      10. 中3

問9 インターネットに接続する機器を使って、最近一週間でしたことをすべて選んでください【いくつでも】

1. 動画を見る(YouTube など)      2. ひとりでゲームをする
3. だれか(学校の友達、ネットの友達)とゲームをする
4. 学習アプリを使う(宿題、調べものなどふくむ)      5. 音楽をきく
6. LINE などだれかとメッセージをやりとりする      7. 友達の SNS(Twitter、Instagram など)を見る
8. SNS に投稿する(文章、写真、動画などをアップする)

9. 実際に会ったことのない人と SNS やゲームで話したり、やりとりする
10. SNS やゲームで知り合った人と実際に会う
11. (何か他のことをするとき)BGMとして動画や音楽を流している
12. その他

問 10 スマホやゲーム機などのインターネットに接続する機器を使う時に、家で決めている約束をすべて選んでください。【いくつでも】

1. 使う場所を決めている(居間で使うなど)
2. 使う時間を決めている(一日 1 時間までなど)
3. 使う料金について決めている(課金をしないなど)
4. 使ってよいアプリを決めている
5. 連絡する人を決めている
6. 困ったことがあったら相談する
7. 約束を守れなかった時にどうするか決めている
8. フィルタリングをかけている
9. その他
10. 約束していることはない

問 11 あなたは、だいたい一日何時間インターネット(スマホやタブレット、ゲーム機等)を使っていますか。学習(宿題や調べものなど)と学習以外(ゲーム、気晴らしにみる動画など)に分けて教えてください。

平日(月曜～金曜)は	学校で学習のために	( )時間( )分ぐらい
	学校以外で学習のために	( )時間( )分ぐらい
	学習以外のために	( )時間( )分ぐらい
休日(土日や祝日)は	学習のために	( )時間( )分ぐらい
	学習以外のために	( )時間( )分ぐらい

問 12 普段のあなたのインターネット使用(ゲームや動画など)について教えてください。

	はま まら ない	いあ ては まら な	あて はま る	まる 非 常 に あ て は
1. インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。	1	2	3	4
2. インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。	1	2	3	4
3. インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	1	2	3	4
4. “やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。	1	2	3	4
5. インターネットをしているために疲れて授業中に寝てしまう。	1	2	3	4
6. インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。	1	2	3	4
7. インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	1	2	3	4

←あてはまらない

あてはまる→

8. インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。	1	2	3	4
9. インターネットの使用時間をみずから調節することができる。	1	2	3	4
10. 疲れるくらいインターネットをすることはしない。	1	2	3	4
11. インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。	1	2	3	4
12. 一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。	1	2	3	4
13. インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。	1	2	3	4
14. インターネットができなくても、不安ではない。	1	2	3	4
15. インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。	1	2	3	4

問13 最近一カ月の、あなたの健康状態について教えてください。

	よくある	ときどきある	ない
1. 首や肩がこる。	1	2	3
2. 頭が痛い。	1	2	3
3. お腹が痛い。	1	2	3
4. 目がかれる。	1	2	3
5. 目が悪くなった(視力が落ちた)。	1	2	3
6. 黒板は見えるが教科書の字がよく見えない。	1	2	3
7. 壁の時計などが2つに見えることがある。	1	2	3
8. 指や手首、うでが痛い。	1	2	3
9. 覚えたつもりでもすぐ忘れてることが多い。	1	2	3
10. なかなか眠れない、ぐっすり眠れない。	1	2	3
11. 朝、時間通りに起きられない。	1	2	3
12. 午前中(10時～12時)に眠くなることもある。	1	2	3
13. 食欲がない。	1	2	3
14. 少し運動したり、階段を上ったりするとすぐ疲れる。	1	2	3
15. 体がだるく、疲労がたまっている。	1	2	3
16. 何でもないのでイライラする。	1	2	3
17. よくつまずいたり、人や物にぶつかったりする。	1	2	3
18. 気が沈んだり気が重くなったりすることがある。	1	2	3
19. 何もやる気がしない。	1	2	3

質問は以上です。ありがとうございました。

## インターネット利用と健康に関するアンケート調査

この調査は、みなさんのインターネット利用の様子を知り、みなさんが安全にインターネットを利用できる環境をつくることを目的としています。みなさんの答えが他の人に知られることはありませんので、思った通りを教えてください。答えたくない質問には答えなくてもかまいません。

※ 以下の質問では、あてはまる番号一つに○をつけてください。【複数回答】とある質問は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

※ ( )でたずねているところは、番号や数字を書きこんでください。

問1 あなたの学年を教えてください。

1. 高校1年生 2. 高校2年生 3. 高校3年生

問2 あなたの性別を教えてください。

1. 女子 2. 男子 3. 答えたくない

問3 平日(月曜～金曜)の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか。

1. 9時前 2. 9時～10時まで 3. 10時～11時まで 4. 11時～12時まで 5. 12時～1時まで  
6. 1時以降

問4 休日(土日や祝日)の前の夜は、だいたい何時に寝ていますか。

1. 9時前 2. 9時～10時まで 3. 10時～11時まで 4. 11時～12時まで 5. 12時～1時まで  
6. 1時以降

問5 次のことはあなたにどれくらいあてはまると思いますか。

	な あ て は ま ら	は あ ま ら な い あ て	な い ち ら で も	て だ い た い あ て は ま る	あ て は ま る
1. 学校で得意な科目がある(体育、芸術[音楽、美術等]をふくめて)。	1	2	3	4	5
2. 学校で仲の良い友達がいる。	1	2	3	4	5
3. 作文や感想文など文章を書くことは得意だ。	1	2	3	4	5
4. スマホやゲームだけの友達がいる。	1	2	3	4	5
5. 毎日、忙しいと感じる。	1	2	3	4	5
6. 毎日、朝ご飯を食べる。	1	2	3	4	5
7. 学校以外でスポーツや習い事をやっている(塾もふくめて)。	1	2	3	4	5
8. 親や先生以外に話を聞いてくれる大人がいる。	1	2	3	4	5
9. 困ったことを相談するのはネットの仲間だ。	1	2	3	4	5

	←あてはまらない			あてはまる→	
10. スマホやゲーム以外で興味があるものや楽しいことがある。	1	2	3	4	5
11. 家族といるのは楽しいと思う。	1	2	3	4	5
12. 家で決まった役割がある。	1	2	3	4	5
13. 学校に行きたくないと思うことがある。	1	2	3	4	5
14. 学校のことや毎日の出来事などについて、家族とよく話している。	1	2	3	4	5
15. 地域の行事に参加している(お祭り、廃品回収、運動会など)。	1	2	3	4	5
16. 人とおしゃべりするのは好きだ。	1	2	3	4	5

**問 6 次のうち、あなたが普段使っているものをすべて選んでください。【複数回答】**

1. 学校から配布された機器(ノートパソコン、タブレットなど)
2. 自分のスマホ      3. 家族のスマホ      4. ジュニア(キッズ)スマホ
5. (契約がきれていて)通話できないスマホ      6. 携帯電話(ガラケー)
7. キッズ(子ども用)ケータイ      8. タブレット      9. パソコン      10. 携帯型ゲーム機(スイッチなど)
11. どれも使っていない(※ 11. を選んだ人は、問 13 に移動してください)

**問 7 上の質問で選んだなかで、よく使うもの上位 2 つまでの番号を教えてください。**

→ (1 番目:    )(2 番目:    )

**問 8 あなたがスマホやゲーム機などネットに接続する自分専用の機器を初めてもったのはいつですか。**

1. 小学校入学前    2. 小 1    3. 小 2    4. 小 3    5. 小 4    6. 小 5    7. 小 6    8. 中 1
9. 中 2    10. 中 3    11. 高校入学後

**問 9 スマホやゲーム機を使って、最近一週間でしたことをすべて選んでください【複数回答】**

1. 動画を見る(YouTube など)      2. ひとりでゲームをする
3. だれか(学校の友達、ネットの友達)とゲームをする
4. 学習アプリを使う(宿題、調べものなどふくむ)      5. 音楽をきく
6. LINE などですぐだれかとメッセージをやりとりする      7. 友達の SNS(Twitter、Instagram など)を見る
8. SNS に投稿する(文章、写真や動画などをアップする)
9. 実際に会ったことのない人と SNS やゲームで話したり、やりとりする
10. SNS やゲームで知り合った人と実際に会う      11. BGM として動画や音楽を流している
12. その他

**問 10 スマホやゲーム機を使う時に、家で決めている約束をすべて選んでください。【複数回答】**

1. 使う場所を決めている(居間で使うなど)      2. 使う時間を決めている(一日 1 時間までなど)
3. 使う料金について決めている(課金をしないなど)
4. 使ってよいアプリを決めている      5. 連絡する人を決めている
6. 困ったことがあったら相談する      7. 約束を守れなかった時にどうするか決めている

8. フィルタリングをかけている      9. その他      10. 約束していることはない

問11 あなたは、だいたい一日何時間インターネット(スマホやタブレット、ゲーム機等)を使っていますか。学習(宿題や調べものなど)と学習以外(ゲーム、気晴らしにみる動画など)に分けて教えてください。

平日(月曜～金曜)は	学校で学習のために	( )時間( )分ぐらい
	学校以外で学習のために	( )時間( )分ぐらい
	学習以外のために	( )時間( )分ぐらい
休日(土日や祝日)は	学習のために	( )時間( )分ぐらい
	学習以外のために	( )時間( )分ぐらい

問12 普段のあなたのインターネット使用(ゲームや動画など)について教えてください。

	は ま ま ら な い	ま つ た く あ て	い あ て は ま ら な	あ て は ま る	ま る 非 常 に あ て は
1. インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。	1	2	3	4	
2. インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。	1	2	3	4	
3. インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	1	2	3	4	
4. “やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。	1	2	3	4	
5. インターネットをしているために疲れて授業中に寝てしまう。	1	2	3	4	
6. インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。	1	2	3	4	
7. インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	1	2	3	4	
8. インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。	1	2	3	4	
9. インターネットの使用時間をみずから調節することができる。	1	2	3	4	
10. 疲れるくらいインターネットをすることは無い。	1	2	3	4	
11. インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。	1	2	3	4	
12. 一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。	1	2	3	4	
13. インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。	1	2	3	4	
14. インターネットができなくても、不安ではない。	1	2	3	4	
15. インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。	1	2	3	4	



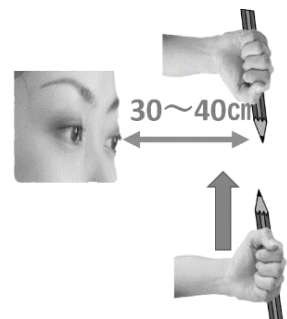
問 13 最近一カ月の、あなたの健康状態について教えてください。

	よくある	ときどきある	ない
1. 首や肩がこる。	1	2	3
2. 頭が痛い。	1	2	3
3. お腹が痛い。	1	2	3
4. 目がつかれる。	1	2	3
5. 目が悪くなった(視力が落ちた)。	1	2	3
6. 黒板は見えるが教科書の字がよく見えない。	1	2	3
7. 壁の時計などが2つに見えることがある。	1	2	3
8. 指や手首、うでが痛い。	1	2	3
9. 覚えたつもりでもすぐ忘れてることが多い。	1	2	3
10. なかなか眠れない、ぐっすり眠れない。	1	2	3
11. 朝、時間通りに起きられない。	1	2	3
12. 午前中(10時～12時)に眠くなることがある。	1	2	3
13. 食欲がない。	1	2	3
14. 少し運動したり、階段を上ったりするとすぐ疲れる。	1	2	3
15. 体がだるく、疲労がたまっている。	1	2	3
16. 何でもないのでイライラする。	1	2	3
17. よくつまずいたり、人や物にぶつかったりする。	1	2	3
18. 気が沈んだり気が重くなったりすることがある。	1	2	3
19. 何もやる気がしない。	1	2	3

問 14 次の質問は、ご友人やご家族など、第三者の方に協力してもらう必要があります。現在、あなたに協力してくれる方が周囲にいらっしゃいますか。

1. いる → 問 15 に進んでください。 2. いない → 質問はこれで終わりです。

問 15 次の実験にご協力ください。先のとがった鉛筆やペンを2本用意してご友人やご家族のご協力のもと、以下のことを行い、それぞれの結果を1～4の中から選んで教えてください。



- ① 誰かに鉛筆やペンの先を下にしたものを持ってもらい、自分の右手に鉛筆の先を上に向けたものを持つ。
- ② 自分の右手の鉛筆を眼の高さに持ってきて、自分の持つ鉛筆の先と協力者の持つ鉛筆の先を合わせる。

	1回で先を合わせられた	2回目で先を合わせられた	先を合わせるのに3回以上やり直した	全く先が合わせられなかった
1. 両目では	1	2	3	4
2. 右目だけでは	1	2	3	4
3. 左目だけでは	1	2	3	4

質問は以上です。ありがとうございました。

## 第6部 資料 大規模調査 クロス分析データ

### 1. 第3部 利用時間・依存度と健康状態

最近一か月のあなたの健康状態について「ない」「ときどきある」「よくある」で、1元配置分散分析で比較し、多重比較を行ったところ、有意水準1%以内で、有意差が認められた項目は以下の通りである。残りの項目については、有意差は認められなかった。

<小学校低学年>

設問	「ない」と 「ときどきある」	「ない」と 「ある」	「ときどきある」と 「ある」
首や肩がこる			
頭が痛い			
お腹が痛い			
目が疲れる	○ (p=.001)	○ (p=.003)	
目が悪くなった	○ (p=.010)		
黒板は見えるが、教科書見えない			
壁の時計が2つに見えることがある			
指や手首、うでが痛い			
覚えたつもりで忘れていることが多い	○ (p=.001)	○ (p=.000)	
なかなか眠れない			
朝、時間通りに起きられない	○ (p=.000)	○ (p=.000)	○ (p=.010)
午前中眠くなる			
食欲がない	○ (p=.005)		
すぐ疲れる	○ (p=.003)		
体がだるく、疲労がたまっている			
何でもないのでイライラする	○ (p=.000)	○ (p=.001)	
よくつまずいたり、人や物にぶつかったりする			
気が沈んだり、気が重くなったりする			
何もやる気がしない			

小学校高学年

設問	「ない」と 「ときどきある」	「ない」と 「ある」	「ときどきある」と 「ある」
首や肩がこる			
頭が痛い		○ (p=.000)	○ (p=.004)
お腹が痛い		○ (p=.002)	
目が疲れる		○ (p=.000)	○ (p=.000)
目が悪くなった		○ (p=.000)	○ (p=.006)
黒板は見えるが、教科書の字見えない			

壁の時計などが2つに見える			
指や手首、うでが痛い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	
覚えてつもりで忘れてることが多い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 004)
なかなか眠れない	○ (p=. 003)	○ (p=. 000)	
朝、時間通りに起きられない	○ (p=. 002)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
午前中眠くなる	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
食欲がない	○ (p=. 008)	○ (p=. 008)	
すぐ疲れる	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	
体がだるく疲れがたまっている	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	
何でもないのにイライラする	○ (p=. 000)	○ (p=. 001)	
よくつまずいたり、ぶつかったりする	○ (p=. 002)	○ (p=. 002)	
気分が落ち込む		○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
何もやる気がしない	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)

<中学生>

設問	「ない」と 「ときどきある」	「ない」と 「ある」	「ときどきある」と 「ある」
首や肩が凝る		○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
頭が痛い	○ (p=. 000)	○ (p=. 002)	
お腹が痛い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 008)
目が疲れる		○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
目が悪くなった		○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
黒板は見えるが、教科書の字見えない			
壁の時計などが2つに見える		○ (p=. 007)	
指や手首、うでが痛い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	
覚えてつもりで忘れてることが多い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
なかなか眠れない	○ (p=. 003)	○ (p=. 000)	○ (p=. 001)
朝、時間通りに起きられない	○ (p=. 008)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
午前中眠くなる	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
食欲がない	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	
すぐ疲れる	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
体がだるく疲れがたまっている	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	
何でもないのにイライラする	○ (p=. 000)	○ (p=. 001)	○ (p=. 002)
よくつまずいたり、ぶつかったりする	○ (p=. 001)	○ (p=. 000)	
気分が落ち込む	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
何もやる気がしない	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)

<高校生>

設問	「ない」と 「ときどきある」	「ない」と 「ある」	「ときどきある」と 「ある」
首や肩が凝る	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	
頭が痛い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
お腹が痛い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
目が疲れる	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
目が悪くなった		○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
黒板は見えるが、教科書の字見えない			
壁の時計などが2つに見える			
指や手首、うでが痛い		○ (p=. 005)	
覚えたつもりで忘れていることが多い	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
なかなか眠れない	○ (p=. 006)	○ (p=. 000)	○ (p=. 001)
朝、時間通りに起きられない			
午前中眠くなる	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
食欲がない	○ (p=. 001)		
すぐ疲れる	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
体がだるく疲れがたまっている	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 001)
何でもないのでイライラする	○ (p=. 010)	○ (p=. 000)	
よくつまずいたり、ぶつかったりする		○ (p=. 000)	
気分が落ち込む		○ (p=. 000)	○ (p=. 000)
何もやる気がしない	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)	○ (p=. 000)

2. 第4部 長時間利用を減らす要因

(3) 利用時間と約束事

<小学校低学年>

設問	t 検定
使う場所を決めている	
使う時間を決めている	○ (p=. 000)
使う料金を決めている	○ (p=. 000)
使ってよいアプリを決めている	
連絡する人を決めている	○ (p=. 004)
スマホやゲーム機で困ったことがあったら、おうちの人に相談する	○ (p=. 000)
約束を守れなかったときにどうするか決めている	○ (p=. 000)
フィルタリングをかけている	○ (p=. 000)
その他	○ (p=. 001)
約束していることはない	

<小学校高学年>

設問	t 検定
使う場所を決めている	○ (p=. 000)
使う時間を決めている	○ (p=. 000)
使う料金を決めている	○ (p=. 000)
使ってよいアプリを決めている	○ (p=. 000)
連絡する人を決めている	○ (p=. 000)
スマホやゲーム機で困ったことがあったら、おうちの人に相談する	
約束を守れなかったときにどうするか決めている	
フィルタリングをかけている	
その他	
約束していることはない	

<利用時間と約束事 中学生>

設問	t 検定
使う場所を決めている	○ (p=. 000)
使う時間を決めている	○ (p=. 000)
使う料金を決めている	
使ってよいアプリを決めている	○ (p=. 000)
連絡する人を決めている	○ (p=. 000)
スマホやゲーム機で困ったことがあったら、おうちの人に相談する	○ (p=. 000)
約束を守れなかったときにどうするか決めている	○ (p=. 001)
フィルタリングをかけている	○ (p=. 000)
その他	
約束していることはない	

<依存度と約束事 中学生>

設問	「一般利用」と 「潜在的」	「一般利用」と 「高リスク」	「潜在的」と 「高リスク」
使う場所を決めている	○ (p=.001)	○ (p=.005)	
使う時間を決めている	○ (p=.001)	○ (p=.000)	○ (p=.001)
使う料金を決めている	○ (p=.000)		○ (p=.009)
使ってよいアプリを決めている		○ (p=.003)	○ (p=.002)
連絡する人を決めている	○ (p=.005)		
スマホやゲーム機で困ったことがあったら、おうちの人に相談する		○ (p=.000)	○ (p=.001)
約束を守れなかったときにどうするか決めている			
フィルタリングをかけている			
その他			
約束していることはない		○ (p=.000)	○ (p=.000)

<利用時間と約束事 高校生>

設問	t 検定
使う場所を決めている	○ (p=.000)
使う時間を決めている	○ (p=.000)
使う料金を決めている	
使ってよいアプリを決めている	○ (p=.000)
連絡する人を決めている	○ (p=.000)
スマホやゲーム機で困ったことがあったら、おうちの人に相談する	○ (p=.007)
約束を守れなかったときにどうするか決めている	○ (p=.001)
フィルタリングをかけている	○ (p=.001)
その他	○ (p=.000)
約束していることはない	

<依存度と約束事 高校生>

設問	「一般利用」と 「潜在的」	「一般利用」と 「高リスク」	「潜在的」と 「高リスク」
使う場所を決めている			
使う時間を決めている			
使う料金を決めている			○ (p=.004)
使ってよいアプリを決めている			
連絡する人を決めている			
スマホやゲーム機で困ったことがあったら、おうちの人に相談する		○ (p=.000)	○ (p=.001)
約束を守れなかったときにどうするか決めている			
フィルタリングをかけている			
その他			○ (p=.009)
約束していることはない		○ (p=.000)	○ (p=.000)