

### Ⅲ インターネットの利用と健康

#### 1 インターネットの利用時間

平日一日のインターネットの利用時間をみると、「4時間以上」と回答した者の割合は、米国が53.3%と、日・中・韓に比べて突出して高い。また、「しない」と回答した者の割合は、中国が36.5%と高く、ほかの3か国との差が大きい。日本の高校生は、「4時間以上」「3～4時間未満」「2～3時間未満」「1～2時間未満」にそれぞれ2割程度で分散している。韓国も同じ傾向がみられた（図3-1）。

休日一日のインターネットの利用時間をみると、「10時間以上」と回答した者の割合は、米国が40.5%となっており、日・中・韓の約1割との差が目立つ。日・中・韓3か国は、「5～10時間未満」「3～5時間未満」「1～3時間未満」に、2～3割程度で分散している。「1時間未満」「ほとんどしない」は4か国とも1割に満たない（図3-2）。

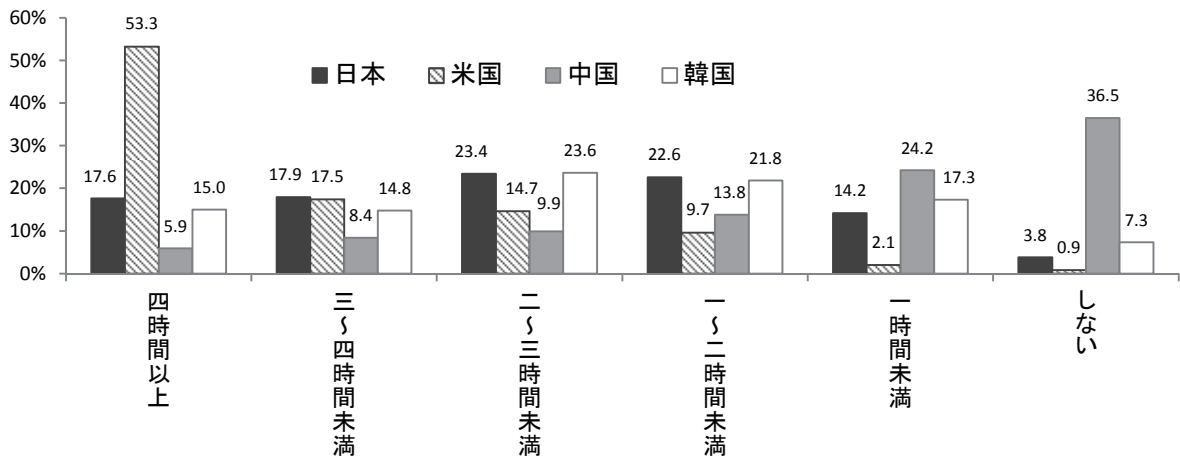


図3-1 平日、一日インターネットをどのくらい利用しているか

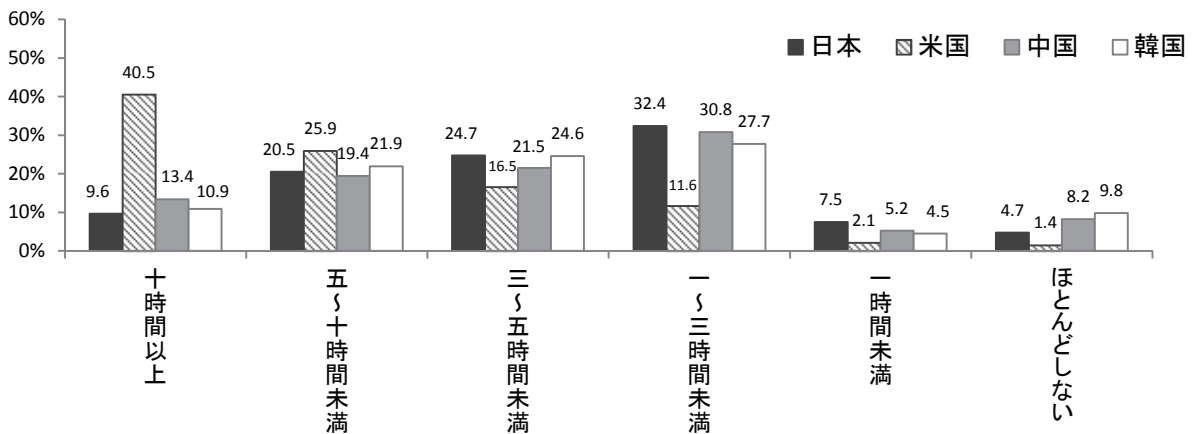


図3-2 休日、一日インターネットをどのくらい利用しているか

## 2 インターネットの利用と健康

### (1) インターネットの利用による心身の影響

インターネットの利用が、心や体の健康にどのような影響を及ぼすかを把握するために、「インターネットに夢中になって寝不足になることがある」など5項目を挙げ、「とてもあてはまる」「まああてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の4択肢でたずねた。「インターネットに夢中になって寝不足になることがある」について、「とてもあてはまる」と回答した者の割合は、米国で33.7%とほかの3か国に比べて突出して高い。「まああてはまる」を合わせると、米国が65.6%に達している。これに対し、日本45.5%、韓国30.7%、中国23.4%と低くなっている(図3-3)。

「インターネットをしている最中に、注意されたり邪魔をされると、いらいらする」について、「とてもあてはまる」「まああてはまる」と回答した者の割合は、米国33.9%、中国30.8%、日本29.2%、韓国23.7%の順となっており、4か国で大きな違いがなかった(図3-4)。

「インターネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことが多い」に対し、「とてもあてはまる」「まああてはまる」と回答した者の割合が最も高いのは、米国(49.7%)であり、最も低いのは韓国(22.6%)である。日本と中国は3割台となっている(図3-5)。

また、「歩きながらスマホなどを操作することが多い」について、「とてもあてはまる」と回答した者の割合は、米国32.1%、韓国23.7%、日本8.4%、中国6.5%となっており、米国が最も高かった。「まああてはまる」を合わせると、米国67.3%、韓国56.5%、日本39.6%に対し、中国が25.0%と低い(図3-6)。

「ゲームやアプリで、お金を使いすぎたことがある」について、「とてもあてはまる」と回答した者の割合は、4か国とも1割未満で、「まああてはまる」を合わせても、米国18.8%、韓国16.2%、中国13.3%、日本8.1%となっている(図3-7)。

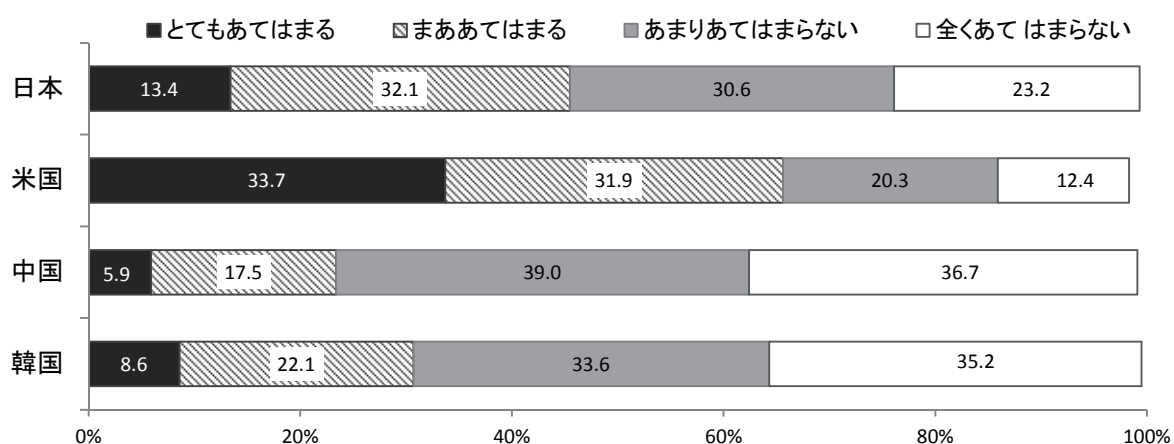


図3-3 インターネットに夢中になって寝不足になることがある

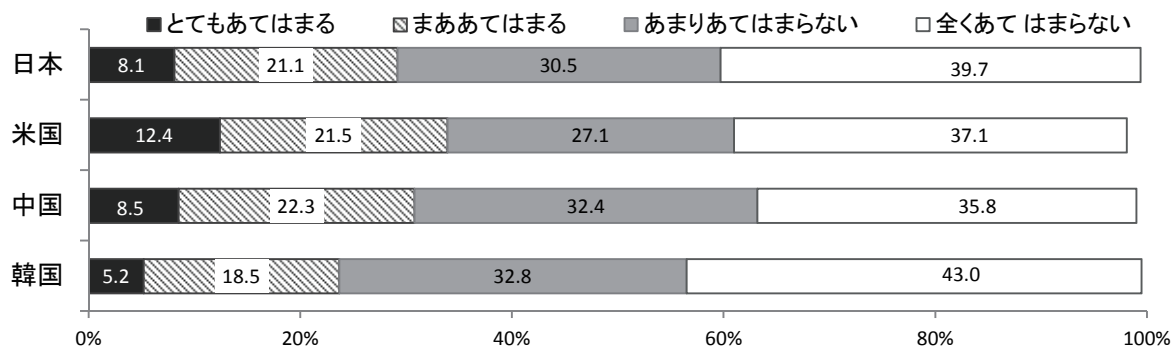


図 3-4 インターネットをしている最中に、注意されたり邪魔をされると、いらいらする

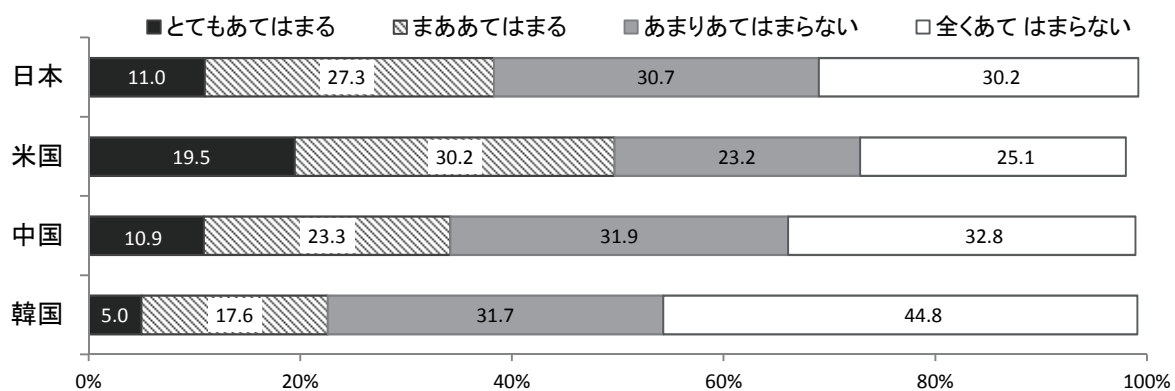


図 3-5 インターネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことが多い

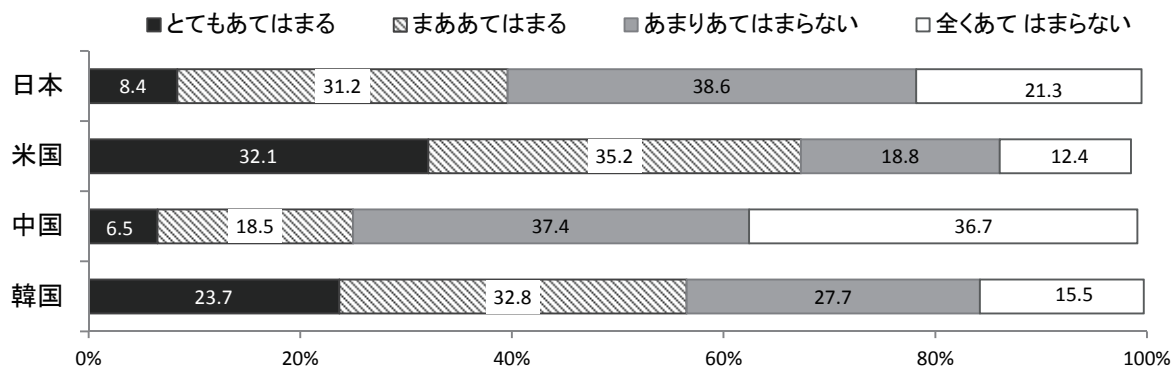


図 3-6 歩きながらスマホなどを操作することが多い

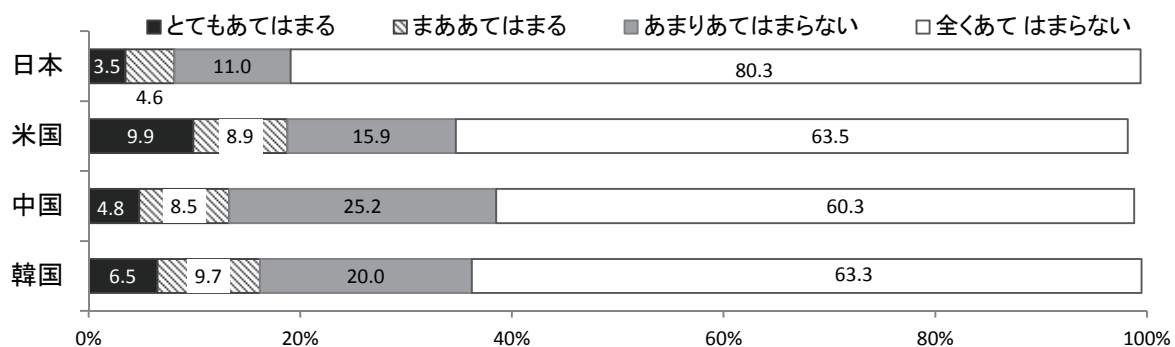


図 3-7 ゲームやアプリで、お金を使いすぎたことがある

## (2) インターネットの利用時間にみる心身の健康

インターネットの利用時間による生活習慣や人間関係などの特徴をみるために、日本の高校生を対象に、平日一日のインターネットの利用時間と、生活習慣や他者との関わり、自己肯定感、インターネットの利用による心身への影響などの項目をクロス集計した。

**結果 1**：インターネットの利用時間が長い者ほど、運動をすることにに対し消極的で、朝は遅く起き、夜は遅く寝て、健康への意識が低くなる傾向がみられる（表 3-1）。

表 3-1 インターネットの利用時間と生活習慣の関係(日本)

		平日一日インターネットの利用時間		
		3時間以上	1時間～3時間未満	1時間未満
・運動やスポーツをするのが好きか	「とても好き」	28.4	40.6	48.2
・学校や地域の運動系のクラブに参加しているか	「参加している」	30.7	49.0	52.4
・平日の朝、何時頃に起きるか	「6時半前」	42.6	50.3	59.0
・平日の夜、何時頃に寝るか	「午前1時以降」	18.2	8.3	8.5
・ご飯を食べながら、携帯電話やスマートフォンを操作している	「いつもそうだ」 「ときどきそうだ」	48.1	32.1	24.8
・食事をとるときは、栄養バランスを意識している	「いつもそうだ」 「ときどきそうだ」	64.0	74.8	76.2
・欠食をする	「いつもそうだ」 「ときどきそうだ」	43.6	26.8	22.5
・自分の健康に注意しているか	「注意している」 「まあ注意している」	57.9	69.2	75.6

**結果 2**：インターネットの利用時間が長い者ほど、学校の先生や保護者との信頼関係が弱く、「つらい時、助けてくれる人がいる」と思う者が少ないなど、他者との人間関係の希薄さをうかがわせる傾向がみられる（表 3-2）。

表 3-2 インターネットの利用時間と親や他者との関わり関係(日本)

		平日一日インターネットの利用時間		
		3時間以上	1時間～3時間未満	1時間未満
・学校には私を理解し、認めてくれる先生がいる	「そうだ」「まあそうだ」	53.9	60.7	71.3
・学校には何でも相談できる先生がいる	「そうだ」「まあそうだ」	34.2	35.2	42.7
・親(保護者)は、私のことを分かってくれる	「そうだ」	26.6	36.1	37.5
・親(保護者)は、私の悩みを聞いてくれる	「そうだ」	30.6	41.0	41.0
・親(保護者)は、私を時々ほめる	「そうだ」	27.6	35.2	33.9
・一人でいるのが好きだ	「そうだ」	33.9	27.6	23.1
・つらい時、助けてくれる人がいる	「そうだ」	29.9	39.3	41.0

結果3：インターネットの利用時間が長い者ほど、自己肯定感が低くなる傾向がみられる（図3-8）。

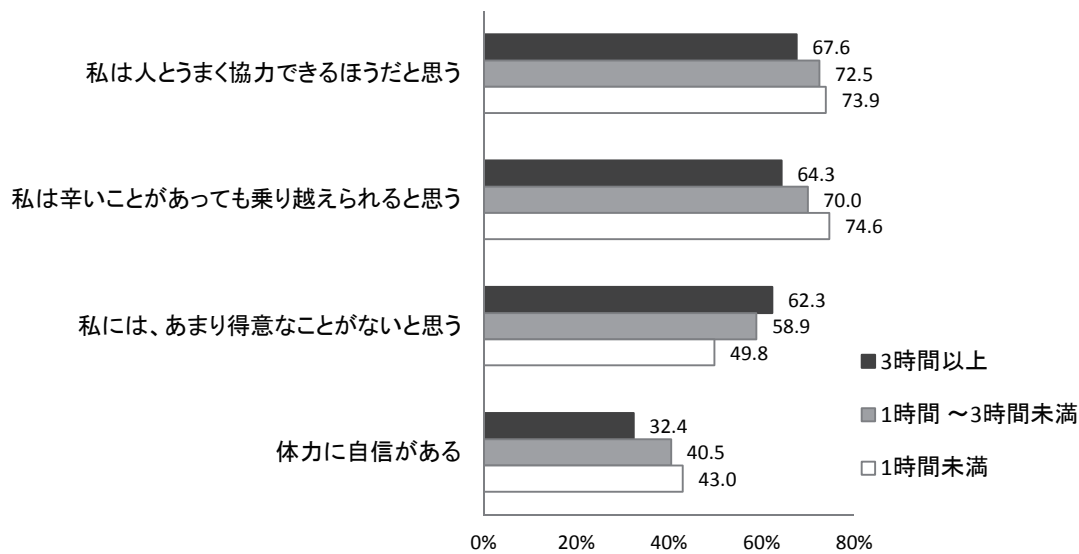


図3-8（インターネットの利用時間別）自己肯定感  
（「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合）

結果4：インターネットの利用時間が長い者ほど、ネット依存によって、寝不足や自己コントロールの低下、情緒的不穏などの心身の不調を多く感じ、また、「歩きスマホ」やお金の使い過ぎといった行動が多くなる傾向がみられる（図3-9）。

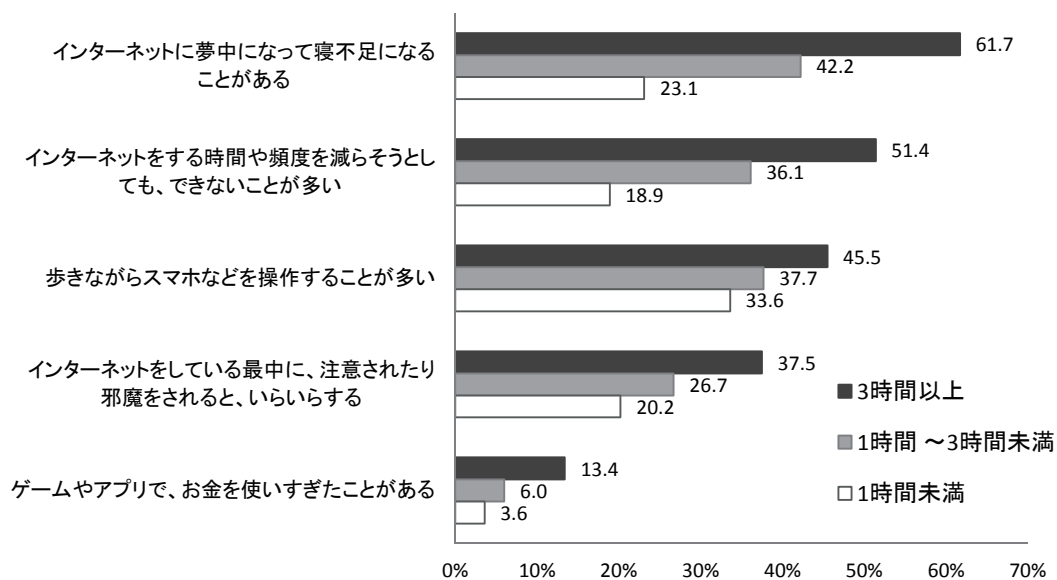


図3-9（インターネットの利用時間別）インターネット利用による心身への影響  
（「そうだ」「まあそうだ」と回答した者の割合）