

ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査
(対象年齢：10歳～80歳) 調査結果

※全体の分析対象者は1829名です。質問によって回答の対象者が異なるため、合計の回答数が異なります。

【全員への質問です】最初に、あなた自身のことについて、質問します。

表1. (全員への質問) 問1. あなたは男性ですか、女性ですか。

	総数	男性	女性
回答数	1829	817	1012
割合	100%	44.7%	55.3%

表2. (全員への質問) 問2. あなたは何歳ですか。

	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
回答数	6	12	23	27	20	32	23	19	19	22
割合	0.3%	0.7%	1.3%	1.5%	1.1%	1.7%	1.3%	1.0%	1.0%	1.2%

	20歳	21歳	22歳	23歳	24歳	25歳	26歳	27歳	28歳	29歳
回答数	15	15	8	15	7	13	17	10	13	17
割合	0.8%	0.8%	0.4%	0.8%	0.4%	0.7%	0.9%	0.5%	0.7%	0.9%

	総数	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
回答数	1829	203	130	258	301	317	342	271	7
割合	100%	11.1%	7.1%	14.1%	16.5%	17.3%	18.7%	14.8%	0.4%

表3. (全員への質問) 問3. あなたは今、仕事をしていますか。現在のあなたの職業をお聞かせください。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
自営・自由業者(家族従業を含む)	106	13.1%	58	5.8%	164	9.1%
勤め(正社員・正職員)	328	40.5%	209	20.9%	537	29.7%
勤め(契約・派遣・嘱託・パート・アルバイト)	117	14.5%	278	27.8%	395	21.8%
生徒・学生	96	11.9%	126	12.6%	222	12.3%
家事専業(専業主婦)	1	0.1%	263	26.3%	264	14.6%
無職(失業中を含む)	131	16.2%	50	5.0%	181	10.0%
その他	30	3.7%	16	1.6%	46	2.5%
合計	809	100.0%	1000	100.0%	1809	100.0%

表 4. (全員への質問) 問 4. 今年の 3 月から 5 月、あなたの通っている学校はどれくらいの期間休校になりましたか。自宅でうけるオンライン授業は休校とお考えください。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
休校にならなかった	3	2.7%	2	1.4%	5	2.0%
1 カ月より少ない期間	5	4.5%	9	6.3%	14	5.5%
1 ヶ月より多く 3 カ月より少ない期間	36	32.1%	40	28.0%	76	29.8%
ほぼ休校だった	57	50.9%	76	53.1%	133	52.2%
わからない (学校に通っていない)	11	9.8%	16	11.2%	27	10.6%
合計	112	100.0%	143	100.0%	255	100.0%

表 5. (全員への質問) 問 5. 学校が休校になった期間、普段なら学校に行く時間 (午前～夕方) に、どのようなことをしてすごしましたか? 最も長時間したことを 2 つ選んでください。(○はふたつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
勉強をした (学校からのオンラインやビデオ学習も含む)	48	5.9%	78	7.7%	126	6.9%
ひとりでゲーム機、スマホ、タブレット、 パソコンを使ってすごした	49	6.0%	63	6.2%	112	6.1%
家族や友達とゲーム機、スマホ、タブレット、 パソコンを使ってすごした	35	4.3%	20	2.0%	55	3.0%
家族や友達とゲーム機、スマホ、タブレット、 パソコンを使わずにすごした (将棋、オセロ、作品づくり、料理、手伝い、 ボール遊びなど)	1	0.1%	9	0.9%	10	0.5%
勉強以外のテレビや DVD を見た	11	1.3%	24	2.4%	35	1.9%
本を読んだ	9	1.1%	6	0.6%	15	0.8%
身体を動かす運動やトレーニングをした	21	2.6%	14	1.4%	35	1.9%
寝ていた	14	1.7%	18	1.8%	32	1.7%
その他 (具体的に)	4	0.5%	5	0.5%	9	0.5%
わからない	6	0.7%	9	0.9%	15	0.8%
回答対象例数	817		1012		1829	

表 6. (全員への質問) 問 6. 現在、あなたの通っている学校の登校時間や日数は、今年の 2 月より前に比べてどのように変わりましたか。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
登校時間や登校日数が減った	29	27.4%	47	34.8%	76	31.5%
変わらない	44	41.5%	62	45.9%	106	44.0%
登校時間や登校日数が増えた	17	16.0%	10	7.4%	27	11.2%
わからない	16	15.1%	16	11.9%	32	13.3%
合計	106	100.0%	135	100.0%	241	100.0%

表7. (在学(予備校やフリースクールも含む)に通っている以外の方) 問7. 今年の2月以前と比べると、3～5月のあなたの外出の状況はどのように変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
ほとんど外出しなくなった (外出は買い物など生活の維持に必要な場合だけ)	219	36.3%	415	55.6%	634	47.0%
仕事やプライベートでの外出は減った	253	42.0%	251	33.6%	504	37.4%
仕事やプライベートでの外出は変わらなかった	121	20.1%	71	9.5%	192	14.2%
仕事やプライベートでの外出が増えた	6	1.0%	7	0.9%	13	1.0%
わからない	4	0.7%	2	0.3%	6	0.4%
合計	603	100.0%	746	100.0%	1349	100.0%

表8. (在学(予備校やフリースクールも含む)に通っている以外の方) 問8. 今年の2月以前と比べると、現在のあなたの外出の状況はどのように変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
ほとんど外出しなくなった(外出は買い物など生活の維持に必要な場合だけ)	167	26.1%	280	35.9%	447	31.5%
仕事やプライベートでの外出は減った	262	41.0%	313	40.2%	575	40.6%
仕事やプライベートでの外出は変わらなかった	182	28.5%	144	18.5%	326	23.0%
仕事やプライベートでの外出が増えた	25	3.9%	39	5.0%	64	4.5%
わからない	3	0.5%	3	0.4%	6	0.4%
合計	639	100.0%	779	100.0%	1418	100.0%

表9. (全員への質問) 問9. この30日間に、あなたは学校や仕事のある日に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等)を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか。

		1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上 4時間未満	4時間以上 6時間未満	6時間以上	合計
男性	回答数	225	167	124	110	105	86	817
	割合	27.5%	20.4%	15.2%	13.5%	12.9%	10.5%	100.0%
女性	回答数	311	220	171	132	85	93	1012
	割合	30.7%	21.7%	16.9%	13.0%	8.4%	9.2%	100.0%
合計	回答数	536	387	295	242	190	179	1829
	割合	29.3%	21.2%	16.1%	13.2%	10.4%	9.8%	100.0%

表 10. (全員への質問) 問 10. この 30 日間に、あなたは学校や仕事が休みの日 (部活だけの日も含む) に 1 日平均どのくらいの時間、インターネット (パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等) を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む) をしましたか。

		1 時間未満	1 時間以上 2 時間未満	2 時間以上 3 時間未満	3 時間以上 4 時間未満	4 時間以上 6 時間未満	6 時間以上	合計
男性	回答数	230	131	120	108	113	115	817
	割合	28.2%	16.0%	14.7%	13.2%	13.8%	14.1%	100.0%
女性	回答数	295	164	142	129	151	131	1012
	割合	29.2%	16.2%	14.0%	12.7%	14.9%	12.9%	100.0%
合計	回答数	525	295	262	237	264	246	1829
	割合	28.7%	16.1%	14.3%	13.0%	14.4%	13.4%	100.0%

表 11. (全員への質問) 問 11. この 30 日間で、あなたが利用した、インターネットのサービスは何ですか。(利用したものの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
情報やニュースなどの検索 (Google・Yahoo など)	654	80.0%	799	79.0%	1453	79.4%
メール	474	58.0%	597	59.0%	1071	58.6%
チャット・Skype・メッセージ	97	11.9%	91	9.0%	188	10.3%
ブログ・掲示板 (5ちゃんねるなど)	59	7.2%	99	9.8%	158	8.6%
SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) (LINE・Twitter・Facebook・Instagram・TikTok など)	427	52.3%	667	65.9%	1094	59.8%
オンラインゲーム	250	30.6%	216	21.3%	466	25.5%
動画サイト (Youtube、ニコニコ動画など)	500	61.2%	558	55.1%	1058	57.8%
その他	53	6.5%	75	7.4%	128	7.0%
使っていない	60	7.3%	62	6.1%	122	6.7%
回答対象例数	817		1012		1829	

表 12. (全員への質問) 問 12. この 30 日間で一番長い時間インターネット (パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等) を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む) をした日、どれくらいの時間インターネットをしましたか。

		1 時間未満	1 時間以上 2 時間未満	2 時間以上 3 時間未満	3 時間以上 4 時間未満	4 時間以上 6 時間未満	6 時間以上	合計
男性	回答数	193	80	100	88	139	217	817
	割合	23.6%	9.8%	12.2%	10.8%	17.0%	26.6%	100.0%
女性	回答数	265	120	121	123	164	219	1012
	割合	26.2%	11.9%	12.0%	12.2%	16.2%	21.6%	100.0%
合計	回答数	458	200	221	211	303	436	1829
	割合	25.0%	10.9%	12.1%	11.5%	16.6%	23.8%	100.0%

表 13. (全員への質問) 問 13. 今年の 2 月以前と比べると、3～5 月のあなたのインターネットやスマホの使用時間は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	95	12.1%	158	16.3%	253	14.4%
ある程度増えた	230	29.3%	326	33.6%	556	31.6%
変わらない	409	52.0%	432	44.5%	841	47.9%
減った	30	3.8%	34	3.5%	64	3.6%
わからない	22	2.8%	21	2.2%	43	2.4%
合計	786	100.0%	971	100.0%	1757	100.0%

表 13-1. (問 13 で「1. 大幅に増えた」「2. ある程度増えた」と答えた方)

問 13-1. 3～5 月のあなたのインターネットやスマホの使用時間が増えたのは仕事や勉強のためですか。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
仕事や勉強だけが理由で増えた	25	7.8%	37	7.7%	62	7.7%
仕事や勉強で増えたが、それ以外でも増えた	127	39.6%	134	27.8%	261	32.5%
仕事や勉強以外の理由で増えた	165	51.4%	301	62.4%	466	58.0%
わからない	4	1.2%	10	2.1%	14	1.7%
合計	321	100.0%	482	100.0%	803	100.0%

表 14. (全員への質問) 問 14. 今年の 2 月以前と比べると、現在のあなたのインターネットやスマホの使用時間は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	68	8.6%	89	9.1%	157	8.9%
ある程度増えた	204	25.8%	280	28.7%	484	27.4%
変わらない	457	57.8%	526	53.9%	983	55.7%
減った	37	4.7%	64	6.6%	101	5.7%
わからない	24	3.0%	17	1.7%	41	2.3%
合計	790	100.0%	976	100.0%	1766	100.0%

表 15. (全員への質問) 問 15. あなたは、今までにゲーム機、パソコン、スマホなどでゲームをしたことがありますか。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
した	543	67.3%	644	64.4%	1187	65.7%
していない	264	32.7%	356	35.6%	620	34.3%
合計	807	100.0%	1000	100.0%	1807	100.0%

表 16. (問 15. で「した」と答えた方)

問 16. ゲームをしている機器は何ですか。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
パソコン	184	33.9%	126	19.6%	310	26.1%
タブレット	101	18.6%	106	16.5%	207	17.4%
スマートフォン	377	69.4%	530	82.3%	907	76.4%
携帯型ゲーム機 (ニンテンドー DS など)	114	21.0%	169	26.2%	283	23.8%
据え置き型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、プレステなど)	251	46.2%	226	35.1%	477	40.2%
携帯型音楽プレイヤー (iPod など)	8	1.5%	14	2.2%	22	1.9%
ゲームセンターのゲーム機	81	14.9%	73	11.3%	154	13.0%
回答対象例数	543		644		1187	

表 17. (問 15. で「した」と答えた方)

問 17. 主にどのジャンルのゲームをしていますか。(あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
RPG系 (MMO MORPG)	147	27.1%	93	14.4%	240	20.2%
シューティング系 (FPS, TPS など)	123	22.7%	38	5.9%	161	13.6%
戦略シミュレーション系 (RTS など)	96	17.7%	26	4.0%	122	10.3%
アクション (アクション、格闘など)	155	28.5%	87	13.5%	242	20.4%
育成系	80	14.7%	198	30.7%	278	23.4%
パズル	166	30.6%	339	52.6%	505	42.5%
ソーシャル (スマホ、ガラケー)	103	19.0%	138	21.4%	241	20.3%
デジタルカード	22	4.1%	11	1.7%	33	2.8%
テーブル系 (将棋・囲碁・麻雀など)	136	25.0%	66	10.2%	202	17.0%
リズム、音楽	60	11.0%	120	18.6%	180	15.2%
その他	30	5.5%	51	7.9%	81	6.8%
回答対象例数	543		644		1187	

表 18. (問 15. で「した」と答えた方)

問 18. ゲームを1日にだいたい何時間していますか。オフラインとオンラインおよび平日と休日に分けてそれぞれお答えください。

1) オフラインゲーム 平日

		1時間未満	1時間以上 2時間未満	2時間以上 3時間未満	3時間以上 4時間未満	4時間以上 6時間未満	6時間以上	合計
男性	回答数	390	101	32	11	6	3	543
	割合	71.8%	18.6%	5.9%	2.0%	1.1%	0.6%	100.0%
女性	回答数	498	103	29	8	5	1	644
	割合	77.3%	16.0%	4.5%	1.2%	0.8%	0.2%	100.0%
合計	回答数	888	204	61	19	11	4	1187
	割合	74.8%	17.2%	5.1%	1.6%	0.9%	0.3%	100.0%

1) オフラインゲーム 休日

		1 時間未満	1 時間以上 2 時間未満	2 時間以上 3 時間未満	3 時間以上 4 時間未満	4 時間以上 6 時間未満	6 時間以上	合計
男性	回答数	343	89	59	30	14	8	543
	割合	63.2%	16.4%	10.9%	5.5%	2.6%	1.5%	100.0%
女性	回答数	460	92	45	22	20	5	644
	割合	71.4%	14.3%	7.0%	3.4%	3.1%	0.8%	100.0%
合計	回答数	803	181	104	52	34	13	1187
	割合	67.6%	15.2%	8.8%	4.4%	2.9%	1.1%	100.0%

2) オンラインゲーム 平日

		1 時間未満	1 時間以上 2 時間未満	2 時間以上 3 時間未満	3 時間以上 4 時間未満	4 時間以上 6 時間未満	6 時間以上	合計
男性	回答数	327	99	62	22	25	8	543
	割合	60.2%	18.2%	11.4%	4.1%	4.6%	1.5%	100.0%
女性	回答数	490	82	33	19	14	6	644
	割合	76.1%	12.7%	5.1%	3.0%	2.2%	0.9%	100.0%
合計	回答数	817	181	95	41	39	14	1187
	割合	68.8%	15.2%	8.0%	3.5%	3.3%	1.2%	100.0%

2) オンラインゲーム 休日

		1 時間未満	1 時間以上 2 時間未満	2 時間以上 3 時間未満	3 時間以上 4 時間未満	4 時間以上 6 時間未満	6 時間以上	合計
男性	回答数	297	73	59	39	45	30	543
	割合	54.7%	13.4%	10.9%	7.2%	8.3%	5.5%	100.0%
女性	回答数	452	82	43	24	25	18	644
	割合	70.2%	12.7%	6.7%	3.7%	3.9%	2.8%	100.0%
合計	回答数	749	155	102	63	70	48	1187
	割合	63.1%	13.1%	8.6%	5.3%	5.9%	4.0%	100.0%

表 19. (問 15. で「した」と答えた方)

問 19. 過去 30 日に、ゲームの課金で、どの位お金を使いましたか。以下の枠のなかに、具体的に金額を記入ください。使っていなければ「0 円」としてください。

		500 円未満	500 円以上 1,000 円未満	1,000 円以上 2,000 円未満	2,000 円以上 5,000 円未満	5,000 円以上 10,000 円未満	10,000 円以上	合計
男性	回答数	473	3	12	21	13	21	543
	割合	87.1%	0.6%	2.2%	3.9%	2.4%	3.9%	100.0%
女性	回答数	597	7	11	14	4	11	644
	割合	92.7%	1.1%	1.7%	2.2%	0.6%	1.7%	100.0%
合計	回答数	1070	10	23	35	17	32	1187
	割合	90.1%	0.8%	1.9%	2.9%	1.4%	2.7%	100.0%

表 20. (問 15. で「した」と答えた方)

問 20. 今年の2月以前と比べると、3～5月のあなたのオンラインやオフラインゲームの使用時間は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	47	8.9%	52	8.2%	99	8.5%
ある程度増えた	125	23.6%	166	26.1%	291	25.0%
変わらない	301	56.8%	342	53.8%	643	55.1%
減った	42	7.9%	57	9.0%	99	8.5%
わからない	15	2.8%	19	3.0%	34	2.9%
合計	530	100.0%	636	100.0%	1166	100.0%

表 21. (問 15. で「した」と答えた方)

問 21. 今年の2月以前と比べると、現在のあなたのオンラインやオフラインゲームの使用時間は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	25	4.7%	26	4.1%	51	4.4%
ある程度増えた	96	18.1%	125	19.7%	221	19.0%
変わらない	341	64.2%	380	59.8%	721	61.8%
減った	56	10.5%	88	13.9%	144	12.3%
わからない	13	2.4%	16	2.5%	29	2.5%
合計	531	100.0%	635	100.0%	1166	100.0%

表 22. (問 20 または問 21 で、「1. 大幅に増えた」「2. ある程度増えた」と回答した方)

問 22. コロナのパンデミックによる休校、外出制限や就業制限が、時間が増えたことに影響しましたか。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大いに影響があった	81	46.3%	93	42.7%	174	44.3%
ある程度影響があった	71	40.6%	99	45.4%	170	43.3%
影響はなかった	20	11.4%	23	10.6%	43	10.9%
わからない	3	1.7%	3	1.4%	6	1.5%
合計	175	100.0%	218	100.0%	393	100.0%

表 23. (問 20 または問 21 で、「1. 大幅に増えた」「2. ある程度増えた」と回答した方)

問 23. ゲーム使用時間が増えた理由はお教えてください (あてはまるもの全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
自宅にいる時間が増えたため	157	88.2%	201	89.7%	358	89.1%
外出制限のストレス発散のため	42	23.6%	69	30.8%	111	27.6%
ゲームのフレンドからの誘いが増えたため	31	17.4%	9	4.0%	40	10.0%
e-スポーツなどのゲームの大会に参加したため	1	0.6%	1	0.4%	2	0.5%
パンデミックによる不安やうつ状態のため	5	2.8%	9	4.0%	14	3.5%
家庭でのもめごとが増えたため	3	1.7%	7	3.1%	10	2.5%
パンデミックによる経済状況の悪化のため	6	3.4%	3	1.3%	9	2.2%
その他	13	7.3%	29	12.9%	42	10.4%
回答対象例数	178		224		402	

表 24. (問 15 でゲームを「1. した」と回答した全員の方)

問 24. 過去 12 ヶ月間について以下の質問それぞれに、「はい」、「いいえ」のどちらかに○をつけてください。(○は (1) から (10) にそれぞれに 1 つずつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。	98	18.5%	116	18.4%	214	18.4%
ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか。	232	43.8%	305	48.3%	537	46.2%
ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。	29	5.5%	22	3.5%	51	4.4%
日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	18	3.4%	7	1.1%	25	2.2%
ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。	38	7.2%	16	2.5%	54	4.7%
ゲームのために、朝起きられませんでしたか (過去 12 ヶ月で 30 日以上)。	29	5.5%	30	4.7%	59	5.1%
ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか (過去 12 ヶ月で 30 日以上)。	43	8.1%	37	5.9%	80	6.9%
ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。	17	3.2%	7	1.1%	24	2.1%
ゲームをしていたために、登校、出勤、だれかとの約束といった大切なことができなくても、ゲームを続けましたか。	5	0.9%	2	0.3%	7	0.6%
ゲームにより、睡眠障害 (朝起きれない、眠れないなど) や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。	15	2.8%	17	2.7%	32	2.8%
ゲーム機やゲームソフトを買う、またはゲーム課金などでお金を使いすぎ、それが重大な問題になっていても、ゲームを続けましたか。	7	1.3%	6	1.0%	13	1.1%
回答対象例数	528		630		1158	

表 25. (問 15 でゲームを「1. した」と回答した全員の方)

問 25. 以下のそれぞれの質問について、過去 12 ヶ月間のあなたにあてはまりますか。(○は (1) から (10) にそれぞれ 1 つずつ)

	全くなかった		ときどきあった		よくあった		合計例数
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	
ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。	840	72.0%	286	24.5%	41	3.5%	1167
ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらい頻繁にソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり悲しい気持ちになりましたか。	1023	87.7%	109	9.3%	35	3.0%	1167
過去 12 ヶ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	1038	88.9%	95	8.1%	34	2.9%	1167
過去 12 ヶ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかったことがありますか。	984	84.3%	135	11.6%	48	4.1%	1167
過去 12 ヶ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。	1066	91.3%	63	5.4%	39	3.3%	1168
何らかの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とは、たとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事がかどらない、家族や友人と口論する、すべき大切なことをしなかった、などです。	1021	87.6%	101	8.7%	43	3.7%	1165
自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようとしたり、ゲームについてそのような人たちに嘘をついたことがありますか。	1072	91.9%	54	4.6%	41	3.5%	1167
嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。	961	82.3%	166	14.2%	40	3.4%	1167
ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったことがありますか。	1118	95.8%	16	1.4%	33	2.8%	1167
過去 12 ヶ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がうまくできなかったことがありますか。	1097	94.3%	29	2.5%	37	3.2%	1163

表 26. (全員への質問) (ゲームをしていない人も含む)

問 26. 下を書いてある (1) から (8) の質問それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか。(たとえば、前回ネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など)	195	24.4%	273	27.5%	468	26.1%
あなたは、満足をえるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかねばならないと感じていますか。	46	5.8%	35	3.5%	81	4.5%
あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。	86	10.8%	142	14.3%	228	12.7%
ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか。	48	6.0%	83	8.4%	131	7.3%
あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですみますか。	210	26.4%	338	34.2%	548	30.7%
あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか。	13	1.6%	19	1.9%	32	1.8%
あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか。	25	3.2%	35	3.5%	60	3.4%
あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか。	59	7.4%	136	13.8%	195	11.0%
回答対象例数	796		984		1780	

表 27. (全員への質問) 問 27. あなたは今までにご自身のインターネット、スマートフォン、ゲーム使用またはそれにまつわる問題で、この6ヵ月の間に誰かに相談したことがありますか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
ない	776	96.6%	951	96.3%	1727	96.4%
ある	27	3.4%	37	3.7%	64	3.6%
合計	803	100.0%	988	100.0%	1791	100.0%

表 27-1. (問 27 の質問で「ある」と答えた方)

問 27-1. どなたに相談されましたか。(あてはまるも全部に○)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
父	4	14.8%	5	13.5%	9	14.1%
母	8	29.6%	9	24.3%	17	26.6%
兄または姉	1	3.7%	2	5.4%	3	4.7%
弟または妹	1	3.7%	4	10.8%	5	7.8%
祖父母						
その他親戚	2	7.4%	12	32.4%	14	21.9%
教師			2	5.4%	2	3.1%
スクールカウンセラー						
病院の医師	1	3.7%			1	1.6%
相談所の心理の先生						
友達	9	33.3%	11	29.7%	20	31.3%
その他	7	25.9%	3	8.1%	10	15.6%
回答対象例数	27		37		64	

表 28. (18 歳以上の方全員)

問 28. あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか。この 30 日間に、少しでもお酒を飲んだ日は合計何日になりますか？あてはまる数字に 1 つ○をつけてください。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
0 日	214	28.8%	455	49.9%	669	40.4%
1 か 2 日	66	8.9%	151	16.6%	217	13.1%
3 ～ 5 日	56	7.5%	76	8.3%	132	8.0%
6 ～ 9 日	58	7.8%	48	5.3%	106	6.4%
10 ～ 19 日	58	7.8%	66	7.2%	124	7.5%
20 ～ 29 日	113	15.2%	53	5.8%	166	10.0%
毎日 (30 日)	178	24.0%	62	6.8%	240	14.5%
合計	743	100.0%	911	100.0%	1654	100.0%

表 29. (18 歳以上の方全員)

問 29. 今年の 2 月以前と比べると、3 ~ 5 月のあなたの飲酒量は変わりましたか。

(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	13	2.2%	7	1.2%	20	1.7%
ある程度増えた	80	13.4%	52	9.0%	132	11.2%
変わらない	411	69.0%	415	71.4%	826	70.2%
減った	75	12.6%	94	16.2%	169	14.4%
わからない	17	2.9%	13	2.2%	30	2.5%
合計	596	100.0%	581	100.0%	1177	100.0%

表 30. (18 歳以上の方全員)

問 30. 今年の 2 月以前と比べると、現在のあなたの飲酒量は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	8	1.3%	6	1.0%	14	1.2%
ある程度増えた	73	12.2%	38	6.5%	111	9.4%
変わらない	415	69.6%	422	72.5%	837	71.1%
減った	86	14.4%	102	17.5%	188	16.0%
わからない	14	2.3%	14	2.4%	28	2.4%
合計	596	100.0%	582	100.0%	1178	100.0%

表 31. (18 歳以上の方全員)

【問 29 または問 30 で、「1. 大幅に増えた」「2. ある程度増えた」「4. 減った」のいずれかの回答をした方へお聞きします】

問 31. コロナのパンデミックによる休校、外出制限や就業制限が、飲酒量の変化に影響しましたか。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大いに影響があった	30	16.6%	26	16.9%	56	16.7%
ある程度影響があった	83	45.9%	61	39.6%	144	43.0%
影響はなかった	65	35.9%	60	39.0%	125	37.3%
わからない	3	1.7%	7	4.5%	10	3.0%
合計	181	100.0%	154	100.0%	335	100.0%

表 32. (18 歳以上の方全員)

【問 29 または問 30 で、「1. 大幅に増えた」「2. ある程度増えた」「4. 減った」のいずれかの回答をした方へお聞きします】

問 32. 「増えた」または「減った」理由は何でしたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
自宅にいる時間が増えたので	77	41.6%	59	35.3%	136	38.6%
外出制限のストレス発散のため	29	15.7%	13	7.8%	42	11.9%
家飲みの習慣のため	50	27.0%	38	22.8%	88	25.0%
外で飲む機会が減ったため	93	50.3%	69	41.3%	162	46.0%
パンデミックによる不安やうつ状態のため	5	2.7%	5	3.0%	10	2.8%
家庭でのもめごとが増えたため	7	3.8%	5	3.0%	12	3.4%
パンデミックによる経済状況の悪化のため	4	2.2%	5	3.0%	9	2.6%
その他	35	18.9%	43	25.7%	78	22.2%
回答対象例数	185		167		352	

表 33. (18 歳以上の方全員)

問 33. あなたは、この 30 日間に、何日紙巻きタバコ（紙を巻いた棒の形をしたもので、火をつけて吸う普通のタバコ）を一口でも吸ったことがありますか？

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
0 日	576	77.6%	834	91.6%	1410	85.4%
1 か 2 日	5	0.7%	3	0.3%	8	0.5%
3 ～ 5 日	6	0.8%	1	0.1%	7	0.4%
6 ～ 9 日	3	0.4%	2	0.2%	5	0.3%
10 ～ 19 日	5	0.7%	8	0.9%	13	0.8%
20 ～ 29 日	12	1.6%	5	0.5%	17	1.0%
毎日 (30 日)	135	18.2%	57	6.3%	192	11.6%
合計	742	100.0%	910	100.0%	1652	100.0%

表 34. (18 歳以上の方全員)

問 34. あなたは、この 30 日間に、何日加熱式タバコを一口でも吸ったことがありますか。

(加熱式たばこは、アイコス (iQOS)、グロー (glo)、プルームテック (Ploom TECH) のいずれかの商品です)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
0 日	655	89.5%	859	96.1%	1514	93.1%
1 か 2 日	7	1.0%	5	0.6%	12	0.7%
3 ～ 5 日	9	1.2%	0	0.0%	9	0.6%
6 ～ 9 日	4	0.5%	0	0.0%	4	0.2%
10 ～ 19 日	4	0.5%	2	0.2%	6	0.4%
20 ～ 29 日	4	0.5%	2	0.2%	6	0.4%
毎日 (30 日)	49	6.7%	26	2.9%	75	4.6%
合計	732	100.0%	894	100.0%	1626	100.0%

表 35. (18 歳以上の方全員)

問 35. あなたは、この 30 日間に、何日電子タバコを一口でも吸ったことがありますか？

(電子タバコとは、フレヴォ (FLEVO)、エミリ (EMILI)、ビタフル (VITAFUL)、ビタシグ (VITACIG) などの商品のことです)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
0 日	718	98.2%	884	99.3%	1602	98.8%
1 か 2 日	2	0.3%	1	0.1%	3	0.2%
3 ~ 5 日	0	0.0%	2	0.2%	2	0.1%
6 ~ 9 日	1	0.1%	1	0.1%	2	0.1%
10 ~ 19 日	3	0.4%	0	0.0%	3	0.2%
20 ~ 29 日	1	0.1%	0	0.0%	1	0.1%
毎日 (30 日)	6	0.8%	2	0.2%	8	0.5%
合計	731	100.0%	890	100.0%	1621	100.0%

表 36. (18 歳以上の方全員)

過去 12 ヶ月間に紙巻タバコまたは加熱式タバコを吸ったことのある人にお聞きします。

問 36. 今年の 2 月以前と比べると、3 ~ 5 月のあなたの喫煙量 (紙巻タバコと加熱式タバコ) は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	6	3.0%	1	0.9%	7	2.2%
ある程度増えた	20	9.9%	20	17.7%	40	12.7%
変わらない	144	70.9%	79	69.9%	223	70.6%
減った	20	9.9%	6	5.3%	26	8.2%
2 月以降タバコを吸っていない	9	4.4%	5	4.4%	14	4.4%
わからない	4	2.0%	2	1.8%	6	1.9%
合計	203	100.0%	113	100.0%	316	100.0%

表 37. (18 歳以上の方全員)

過去 12 ヶ月間に紙巻タバコまたは加熱式タバコを吸ったことのある人にお聞きします。

問 37. 今年の 2 月以前と比べると、現在のあなたの喫煙量 (紙巻タバコと加熱式タバコ) は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	5	2.4%	1	0.9%	6	1.9%
ある程度増えた	20	9.7%	13	11.3%	33	10.3%
変わらない	146	70.9%	87	75.7%	233	72.6%
減った	21	10.2%	5	4.3%	26	8.1%
2 月以降タバコを吸っていない	9	4.4%	6	5.2%	15	4.7%
わからない	5	2.4%	3	2.6%	8	2.5%
合計	206	100.0%	115	100.0%	321	100.0%

表 38. (18 歳以上の方全員)

問 38. あなたは過去 12 ヶ月間にギャンブルをしたことがありますか。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
したことがある	317	42.9%	220	24.2%	537	32.6%
したことがない	422	57.1%	688	75.8%	1110	67.4%
合計	739	100.0%	908	100.0%	1647	100.0%

表 38-1. (18 歳以上の方全員)

問 38 の質問で「1. したことがある」と答えた方にお聞きします。

問 38-1. 経験したものすべてに○をつけてください。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
パチンコ	128	40.4%	57	25.9%	185	34.5%
スロット	81	25.6%	32	14.5%	113	21.0%
競馬、競輪、競艇、オートレース	118	37.2%	21	9.5%	139	25.9%
ゲームセンターのスロットマシン、ポーカーマシンなどのメダルや景品が当たるゲーム機	32	10.1%	21	9.5%	53	9.9%
インターネットやスマートフォンを使ったオンラインギャンブル	10	3.2%	2	0.9%	12	2.2%
宝くじ、ナンバーズ、サッカーくじ	189	59.6%	158	71.8%	347	64.6%
賭け麻雀、賭け将棋	16	5.0%	3	1.4%	19	3.5%
証券の信用取引、先物取引市場への投資	21	6.6%	12	5.5%	33	6.1%
その他	6	1.9%	3	1.4%	9	1.7%
回答対象例数	317		220		537	

表 39. (18 歳以上の方全員)

問 38 の質問で「1. したことがある」と答えた方にお聞きします。

問 39. 今年の 2 月以前と比べると、3～5 月のあなたのギャンブルに使う 1 カ月あたりの合計金額は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	3	1.0%	2	0.9%	5	0.9%
ある程度増えた	7	2.2%	5	2.3%	12	2.3%
変わらない	154	49.2%	87	40.7%	241	45.7%
減った	84	26.8%	53	24.8%	137	26.0%
2 月以降ギャンブルをしていない	62	19.8%	64	29.9%	126	23.9%
わからない	3	1.0%	3	1.4%	6	1.1%
合計	313	100.0%	214	100.0%	527	100.0%

表 40. (18 歳以上の方全員)

問 38 の質問で「1. したことがある」と答えた方にお聞きします。

問 40. 今年の 2 月以前と比べると、現在のあなたのギャンブルに使う 1 カ月あたりの合計金額は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	3	1.0%	2	0.9%	5	0.9%
ある程度増えた	15	4.8%	4	1.9%	19	3.6%
変わらない	144	46.0%	91	42.5%	235	44.6%
減った	87	27.8%	48	22.4%	135	25.6%
2 月以降ギャンブルをしていない	61	19.5%	66	30.8%	127	24.1%
わからない	3	1.0%	3	1.4%	6	1.1%
合計	313	100.0%	214	100.0%	527	100.0%

表 41. (18 歳以上の方全員)

問 38 の質問で「1. したことがある」と答えた方にお聞きします。

問 41. 今年の 2 月以前と比べると、3～5 月のあなたのオンラインでのギャンブルに使う 1 カ月あたりの合計金額は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	5	1.7%	1	0.5%	6	1.2%
ある程度増えた	10	3.4%	1	0.5%	11	2.3%
変わらない	134	45.9%	82	42.7%	216	44.6%
減った	29	9.9%	18	9.4%	47	9.7%
2 月以降ギャンブルをしていない	96	32.9%	75	39.1%	171	35.3%
わからない	18	6.2%	15	7.8%	33	6.8%
合計	292	100.0%	192	100.0%	484	100.0%

表 42. (18 歳以上の方全員)

問 38 の質問で「1. したことがある」と答えた方にお聞きします。

問 42. 今年の 2 月以前と比べると、現在のあなたのオンラインでのギャンブルに使う 1 カ月あたりの合計金額は変わりましたか。(○はひとつ)

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大幅に増えた	5	1.7%	1	0.5%	6	1.2%
ある程度増えた	9	3.1%	2	1.0%	11	2.3%
変わらない	134	46.2%	83	43.2%	217	45.0%
減った	29	10.0%	18	9.4%	47	9.8%
2 月以降ギャンブルをしていない	95	32.8%	73	38.0%	168	34.9%
わからない	18	6.2%	15	7.8%	33	6.8%
合計	290	100.0%	192	100.0%	482	100.0%

表 43. (18 歳以上の方全員)

今年 2 月以前に比べて、3～5 月または現在のギャンブル行動に変化があったと回答した人にお聞きします。

問 43. コロナのパンデミックによる休校、外出制限や就業制限が、ギャンブル行動の変化に影響しましたか

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
大いに影響があった	28	27.7%	16	29.6%	44	28.4%
ある程度影響があった	44	43.6%	14	25.9%	58	37.4%
影響はなかった	26	25.7%	22	40.7%	48	31.0%
わからない	3	3.0%	2	3.7%	5	3.2%
合計	101	100.0%	54	100.0%	155	100.0%

表 43-1. (18 歳以上の方全員)

問 43. の質問で、「1. 大いに影響があった」「2. ある程度影響があった」と回答した方へお聞きします。

問 43-1. ギャンブル行動に影響があった理由は何でしたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	男性		女性		合計	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
自宅にいる時間が増えたので	39	54.2%	18	60.0%	57	55.9%
外出制限のストレス発散のため	12	16.7%	1	3.3%	13	12.7%
パチンコ / スロットができない時期があったので	25	34.7%	13	43.3%	38	37.3%
オンラインを使ったギャンブルしかできなかった	5	6.9%	1	3.3%	6	5.9%
パンデミックによる不安やうつ状態のため	3	4.2%	.	.	3	2.9%
家庭でのめごとが増えたため	2	2.8%	.	.	2	2.0%
パンデミックによる経済状況の悪化のため	12	16.7%	5	16.7%	17	16.7%
その他	7	9.7%	8	26.7%	15	14.7%
回答対象例数	72		30		102	

表 44. (18 歳以上の方全員)

【問 38 でギャンブルを「1. したことがある」と回答した方、全員への質問です】

問 44. ギャンブルに関する以下の 1 から 9 の質問について、過去 12 カ月間のあなたの状況に最もよくあてはまる番号をそれぞれ 1 つずつあげてください。

回答対象例数 =537

	まったくない		時々		たいていの場合		ほとんどいつも	
	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
どのくらいの頻度で、失っても本当に大丈夫な金額以上のお金を賭けましたか。	427	80.9%	79	15.0%	11	2.1%	11	2.1%
どのくらいの頻度で、同じだけの興奮の感覚を得るために、それまでよりも多くの金額をギャンブルに費やさなければなりませんでしたか。	456	86.9%	62	11.8%	5	1.0%	2	0.4%
どのくらいの頻度で、ギャンブルで負けた金額を取り返そうと別の日にギャンブルをしに戻りましたか。	414	78.6%	94	17.8%	16	3.0%	3	0.6%
どのくらいの頻度でギャンブルをするお金を得るために借金をしたり、物を売ったりしましたか。	507	96.0%	15	2.8%	5	0.9%	1	0.2%
どのくらいの頻度で、自分がギャンブルに関して問題を抱えているかもしれないと感じましたか。	464	87.9%	51	9.7%	9	1.7%	4	0.8%
どのくらいの頻度で、あなたがその通りだと思いかどうかに関わらず、周囲の人々があなたが賭け事をすることを批判したり、あなたがギャンブルの問題を抱えていると言ってきたりしましたか。	490	93.0%	33	6.3%	1	0.2%	3	0.6%
どのくらいの頻度で、自身のギャンブルのやり方や、ギャンブルの結果として起こることについて、悪いとか申し訳ないと感じましたか。	447	84.7%	67	12.7%	8	1.5%	6	1.1%
どのくらいの頻度で、ギャンブルが健康問題を引き起こしましたか。これにはストレスや不安も含まれます。	475	90.0%	46	8.7%	5	0.9%	2	0.4%
どのくらいの頻度で、ご自身のギャンブルによって、あなたやご家庭に金銭的問題が引き起こされましたか。	495	93.8%	27	5.1%	5	0.9%	1	0.2%