

2022年11月2日
MMDLabo株式会社

2022年スマホ依存と歩きスマホに関する定点調査

スマホ依存の自覚は20.9%
うち、抜けだす必要があると思っている人は7.4%
歩きスマホへの危険意識は90.9%

https://mmdlabo.jp/investigation/detail_2131.html

MMDLabo株式会社（東京都港区、代表取締役：吉本浩司）が運営するMMD研究所は、2022年10月11日にスマートフォンを所有する15歳～69歳の男女559人を対象に「2022年スマホ依存と歩きスマホに関する定点調査」を実施いたしました。調査結果は以下のとおりです。

【調査結果サマリー】

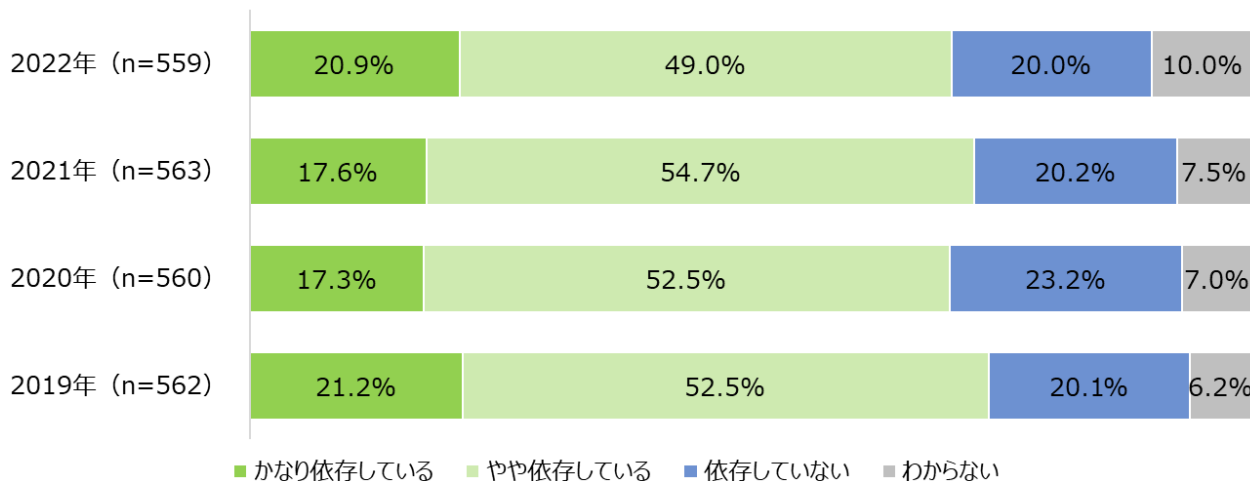
- スマホ依存の自覚は20.9%、最も多かったのは女性30代で32.7%
「ちょっとした待ち時間にスマホをいじる」が57.6%で最多
- スマホ依存の自覚がある人のうち、依存から抜けだす必要があると思っている人は7.4%
抜けだす必要はないと思っている人は11.3%
- 紛失して困るのは「財布」が55.1%、「スマートフォン」が44.9%
スマートフォンを紛失して困る理由、「個人情報が入っているから」が57.8%で最多
「スマホ決済ができなくなるから」は2021年と比べると6.6ポイント増
- 歩きスマホへの危険意識は90.9%
2019年と比べると5.7ポイント減少で、年々低下の傾向
- 歩きスマホの規則が必要と回答した人は68.5%
規制については「規制する法律があつたらいい」が59.3%で最多

■ スマホ依存の自覚は20.9%、最も多かったのは女性30代で32.7%

「ちょっとした待ち時間にスマホをいじる」が57.6%で最多

スマートフォンを所有する15歳～69歳の男女559人を対象に、スマホ依存について聞いたところ、「かなり依存している」と回答した人が20.9%、「やや依存している」と回答した人が49.0%と、約7割がスマートフォンに依存していると回答した。「かなり依存している」と回答した人は、[2021年の同様の調査と比較すると3.3ポイント増](#)となった。

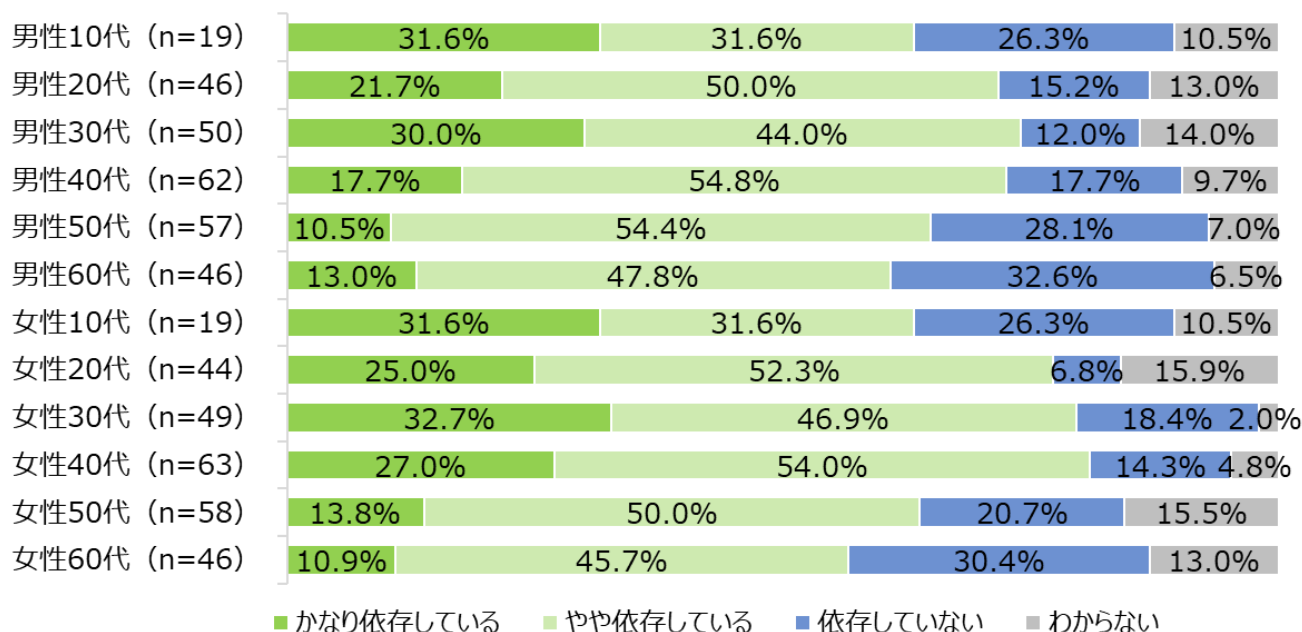
● スマホ依存の自覚（単数） ※2019年からの比較



MMD研究所調べ

さらに、スマホ依存について性年代別で見たところ、「かなり依存している」は女性30代（n=49）が32.7%、「依存していない」は男性60代（n=46）が32.6%とそれぞれ最多となった。

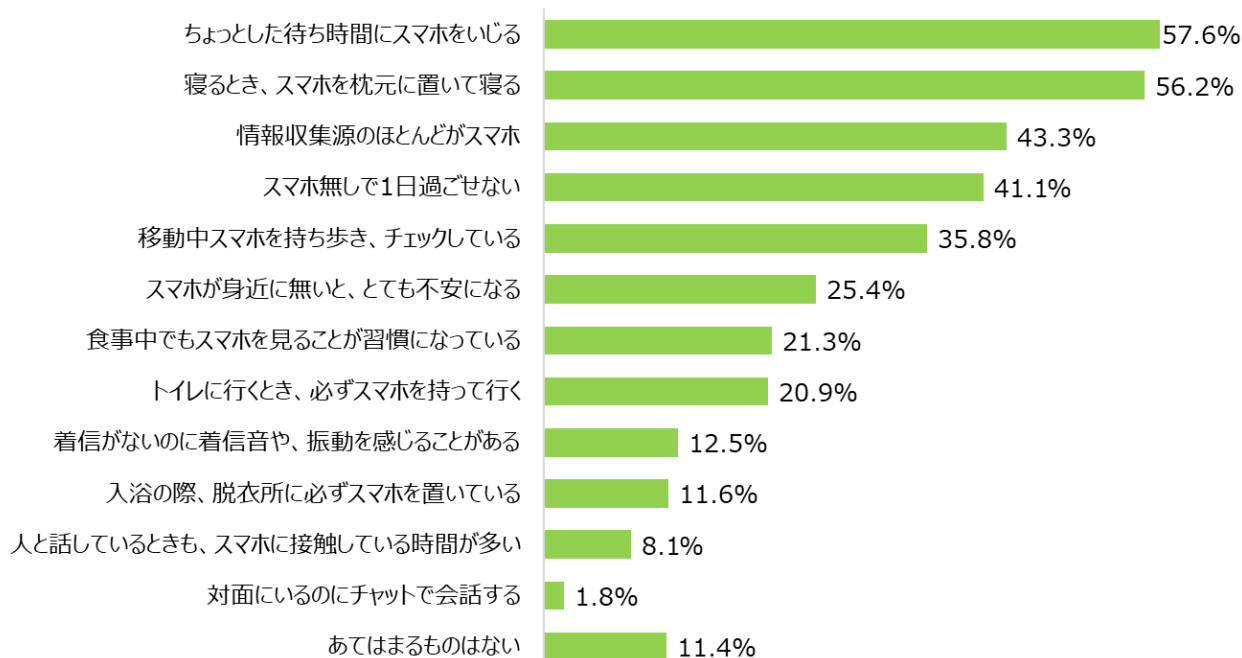
● スマホ依存の自覚（単数） ※性年代別



MMD研究所調べ

続いて、スマホ依存について12項目のうちあてはまる事を聞いたところ（複数回答可）、最も多かった回答は、「ちょっとした待ち時間にスマホをいじる」が57.6%、「寝るとき、スマホを枕元に置いて寝る」が56.2%、「情報収集源のほとんどがスマホ」が43.3%となった。

● スマホ依存度チェック あてはまる項目（n=559、複数）

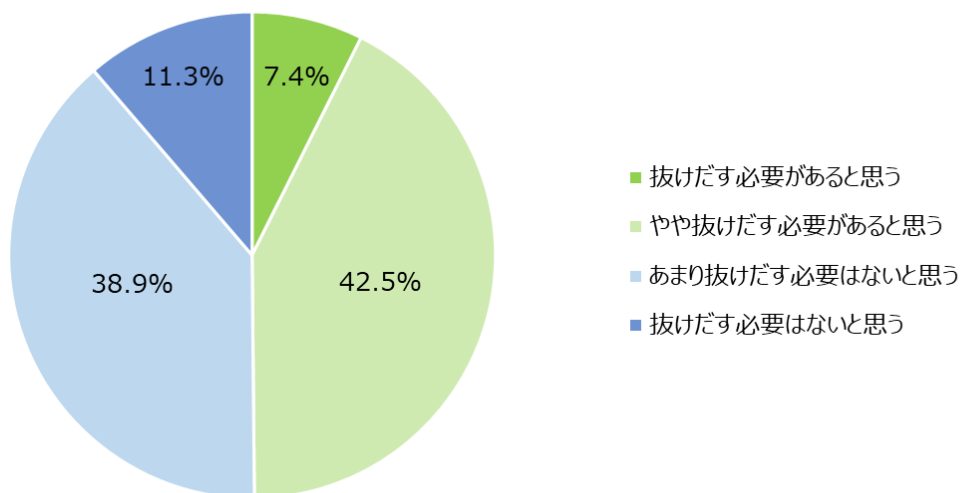


MMD研究所調べ

■ スマホ依存の自覚がある人のうち、依存から抜けだす必要があると思っている人は7.4%
抜けだす必要はないと思っている人は11.3%

スマートフォンに依存していると回答した391人を対象に、スマホ依存から抜けだす必要があると思うかを聞いたところ、「抜けだす必要があると思う」が7.4%、「やや抜けだす必要があると思う」が42.5%と、合わせて49.9%が抜けだす必要があると回答した。これに対し、「抜けだす必要はないと思う」が11.3%、「あまり抜けだす必要はないと思う」が38.9%と、合わせて50.2%が抜けだす必要はないと回答した。

● スマホ依存から抜けだす必要があると思うか（n=391、単数）

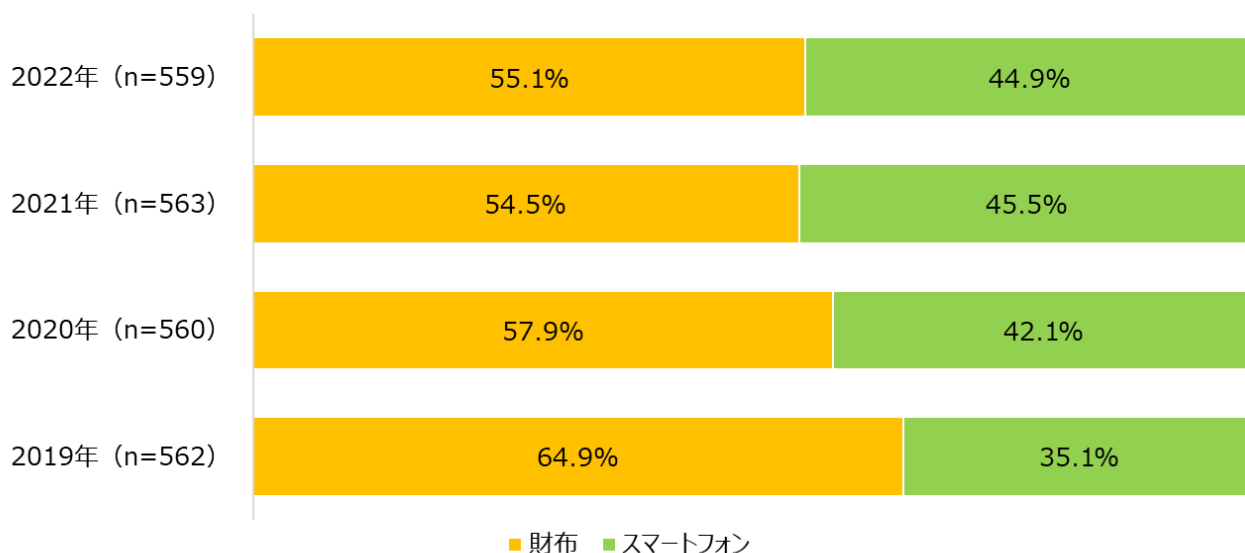


MMD研究所調べ

■ 紛失して困るのは「財布」が55.1%、「スマートフォン」が44.9%
 スマートフォンを紛失して困る理由、「個人情報が入っているから」が57.8%で最多
 「スマホ決済ができなくなるから」は2021年と比べると6.6ポイント増

スマートフォンを所有する15歳～69歳の男女559人を対象に、紛失して困るのはどちらか聞いたところ、「財布」が55.1%、「スマートフォン」が44.9%となった。

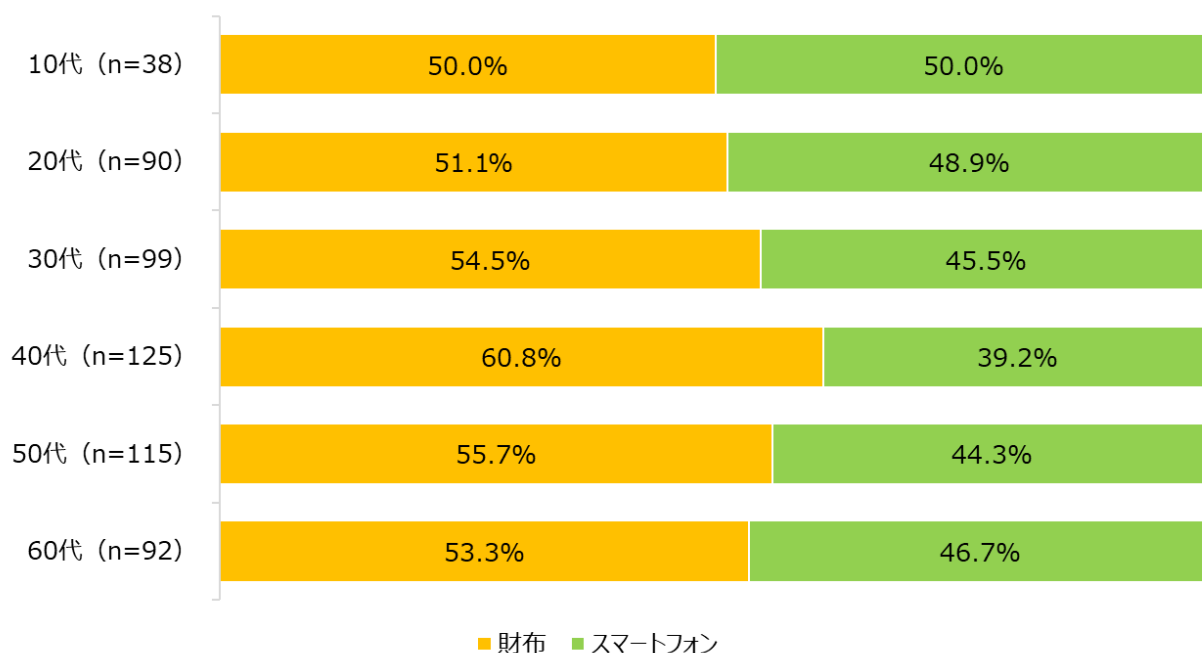
● 紛失して困るもの（単数） ※2019年からの比較



MMD研究所調べ

続いて、年代別で見たところ、「財布」は40代（n=125）が60.8%で最多となり、次いで50代（n=115）が55.7%となった。「スマートフォン」は10代（n=38）が50.0%で最多となり、次いで20代（n=90）が48.9%となった。

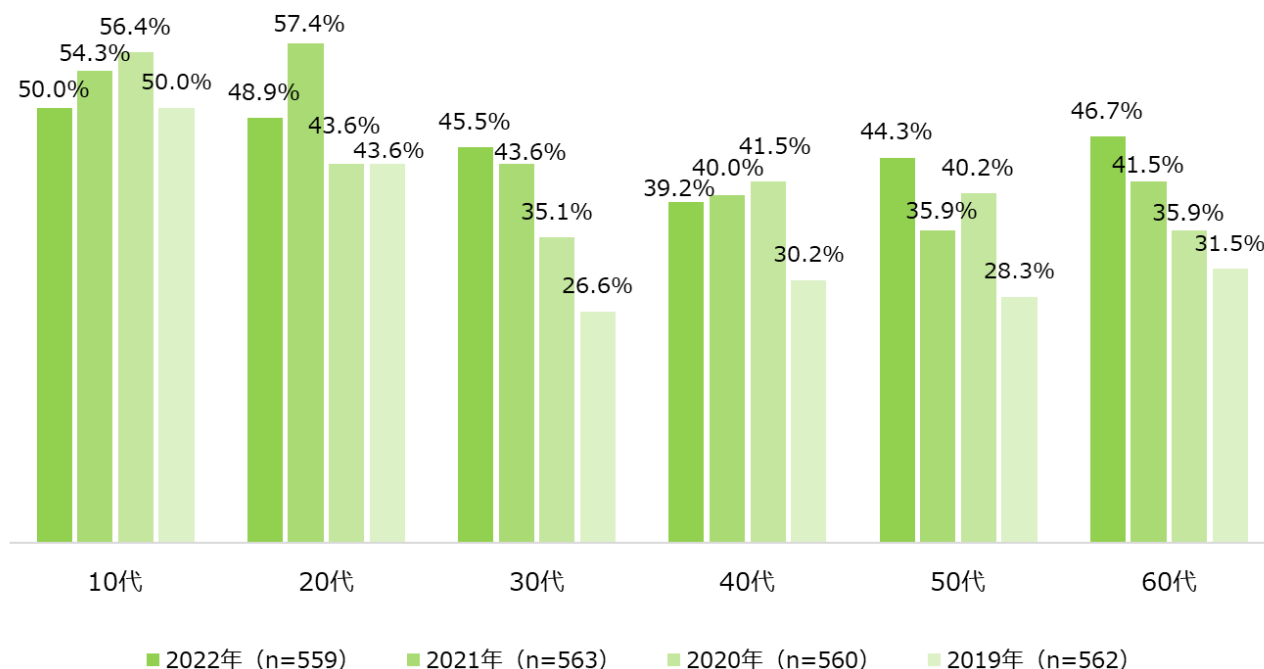
● 紛失して困るもの（単数） ※年代別



MMD研究所調べ

続いて、紛失して困るもので「スマートフォン」を回答した人を抜粋して2021年の同様の調査と比較すると、20代が8.5ポイント、10代が4.3ポイント減っていることがわかった。これに対し、50代は8.4ポイント、60代は5.2ポイントの増加となった。

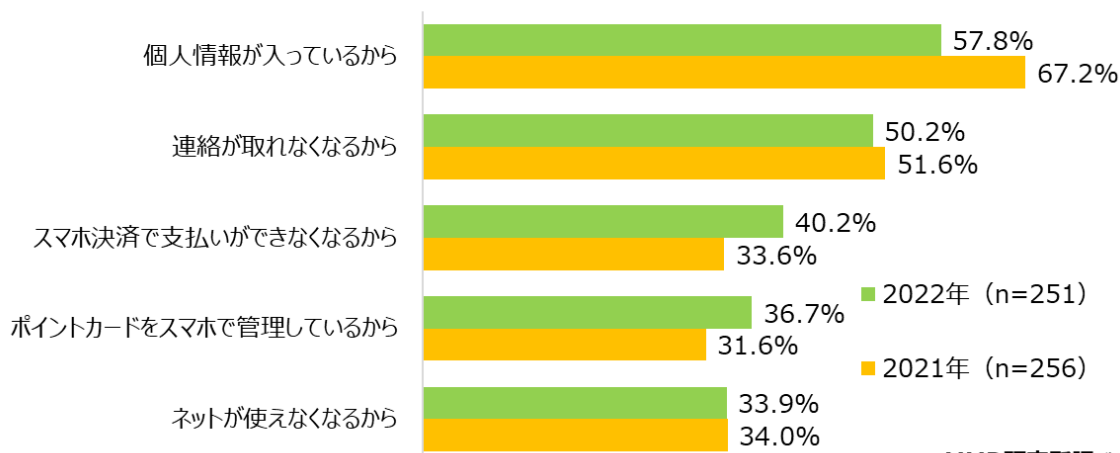
● 紛失して困るもの ※2019年からの比較、スマートフォン抜粋



MMD研究所調べ

次に、紛失して困るもので「スマートフォン」を回答した251人を対象に、スマートフォンを紛失して困る理由を聞いたところ（複数回答可）、「個人情報が入っているから」が57.8%で最多となった。2021年の同様の調査と比較すると、「スマホ決済ができなくなるから」と回答した人は6.6ポイント、「ポイントカードをスマホで管理しているから」と回答した人は5.1ポイントの増加となった。

● スマートフォンを紛失して困る理由（複数） ※上位5位抜粋、2021年との比較



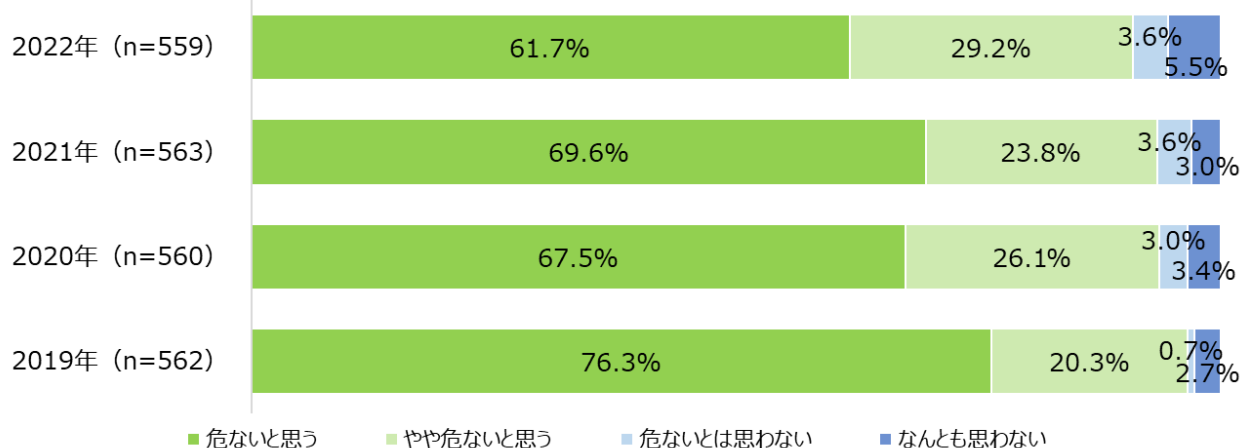
MMD研究所調べ

■ 歩きスマホへの危険意識は90.9%

2019年と比べると5.7ポイント減少で、年々低下の傾向

スマートフォンを所有する15歳～69歳の男女559人を対象に、歩きスマホについて聞いたところ、「危ないと思う」が61.7%、「やや危ないと思う」が29.2%と合わせて90.9%が危ないと回答した。「危ないと思う」と「やや危ないと思う」と回答した人は、2019年の同様の調査と比較すると5.7ポイント減となり、年々低下の傾向にあることがわかった。

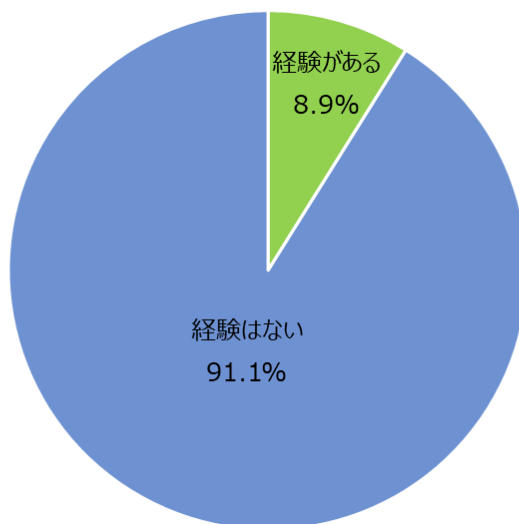
● 歩きスマホについて（単数） ※2019年からの比較



MMD研究所調べ

続いて、歩きスマホをしている人が原因でぶつかったまたは怪我をした経験があるか聞いたところ、8.9%の人が「経験がある」と回答した。

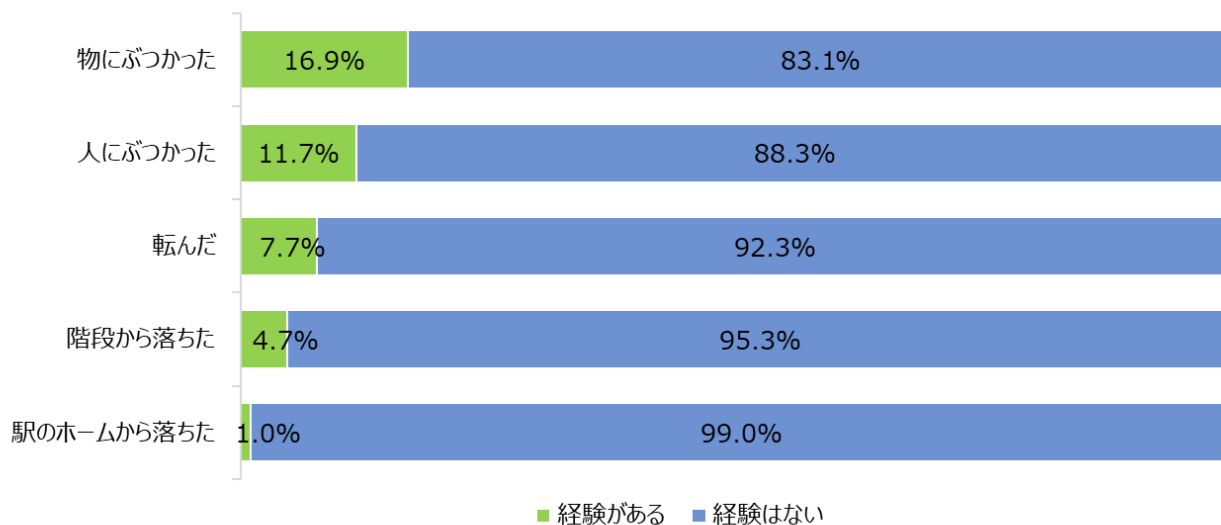
● 歩きスマホをしている人が原因でぶつかったまたは怪我をした経験（n=559、単数）



MMD研究所調べ

さらに、歩きスマホをしたことがある402人を対象に、歩きスマホをしていて何かにつつかったまたは怪我をした経験があるか聞いたところ、「物につつかった」が16.9%で最多。次いで「人につつかった」が11.7%、「転んだ」が7.7%となった。

● 歩きスマホ経験者のぶつかったまたは怪我をした経験（n=402、単数）



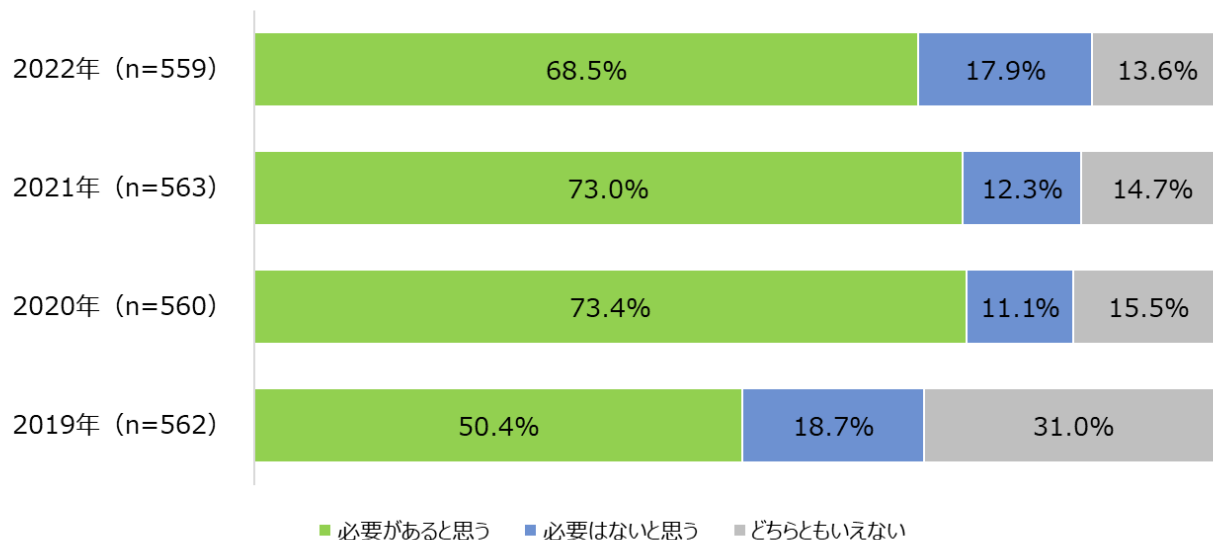
MMD研究所調べ

■ 歩きスマホの規制が必要と回答した人は68.5%

規制については「規制する法律があつたらいい」が59.3%で最多

スマートフォンを所有する15歳～69歳の男女559人を対象に、歩きスマホの規制の必要性を聞いたところ、「必要があると思う」が68.5%で最多となった。「必要があると思う」と回答した人は、2021年の同様の調査と比較すると4.5ポイント減となった。

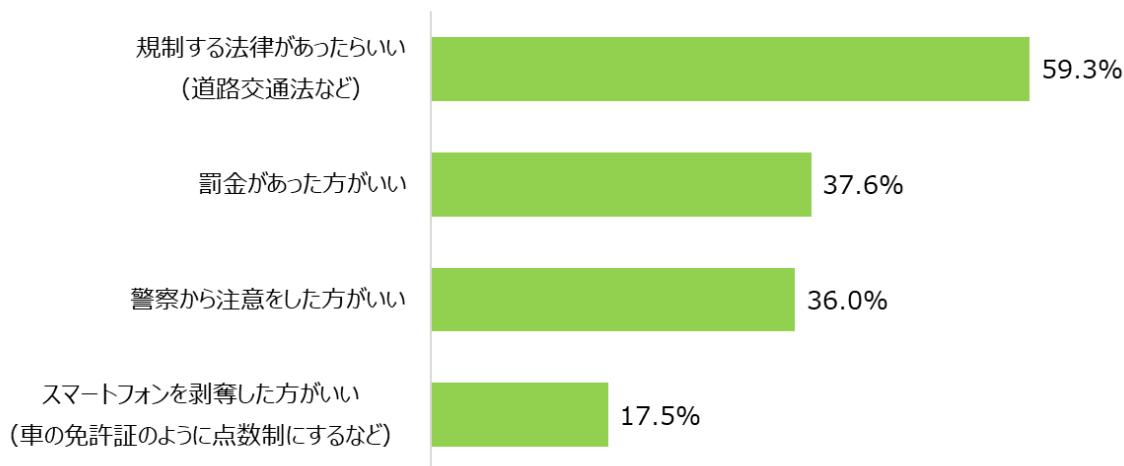
● 歩きスマホの規制の必要性（単数） ※2019年からの比較



MMD研究所調べ

続いて、歩きスマホの規制が必要と回答した383人に規制について聞いたところ（複数回答可）、「規制する法律があつたらいい（道路交通法など）」が59.3%で最多となり、次いで「罰金があつた方がいい」が37.6%、「警察から注意をした方がいい」が36.0%となった。

● 歩きスマホに必要な規制内容 (n=383、複数)



MMD研究所調べ

※本調査レポートは小数点以下任意の桁を四捨五入して表記しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

※回答者の属性は会員登録後に無料レポートよりご確認ください。

【調査概要】

「2022年スマホ依存と歩きスマホに関する定点調査」

調査期間：2022年10月11日

有効回答：559人

調査方法：インターネット調査

調査対象：スマートフォンを所有する15歳～69歳の男女

設問数：11問

【今回調査した全設問】

Q1 スマートフォンに関する項目の中から、あなたにあてはまるものをすべて教えてください。

Q2 あなたはスマートフォンに依存していると思いますか？

Q3 スマートフォンに依存していると回答した方にお聞きます。あなたがスマートフォンに依存していると思うジャンルをすべて教えてください。

Q4 スマートフォンに依存していると回答した方にお聞きます。あなたはスマートフォンの依存から抜けだす必要があると思いますか？

Q5 あなたが紛失して困るのはどちらですか？

Q6 スマートフォンを紛失したら困ると回答した方にお聞きます。あなたがスマートフォンを紛失して困る理由をすべて教えてください。

Q7 あなたは「歩きスマホ」をすることがありますか？

Q8 あなたは「歩きスマホ」についてどのように思いますか？

Q9 あなたは「歩きスマホ」をしていて、ぶつかったまたは怪我をした経験がありますか？

NEWS RELEASE 報道関係者各位

Q10 あなたは「歩きスマホ」をしている人が原因でぶつかったまたは怪我をした経験がありますか？

Q11 あなたは「歩きスマホ」に対する規制や罰則についてどう思いますか？あてはまるものをすべて教えてください。

【本件に関するお問い合わせ】



配信元：MMD研究所 <https://mmdlabo.jp/>

担当者：吉田

連絡先：03-6451-4414 / info@mmdlabo.jp