

2024年8月20日
MMDLabo株式会社

2024年スマホ依存に関する定点調査

スマホないと「困る」は81.1%、スマホ依存の自覚は23.4%

WEBサイトやアプリの表示で我慢できる時間「10秒未満」が69.3%

https://mmdlabo.jp/investigation/detail_2358.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、通信契約しているスマートフォン所有の18歳～69歳の男女10,000人を対象に2024年7月13日～7月15日の期間で「2024年スマホ依存に関する定点調査」を実施いたしました。調査結果は以下のとおりです。

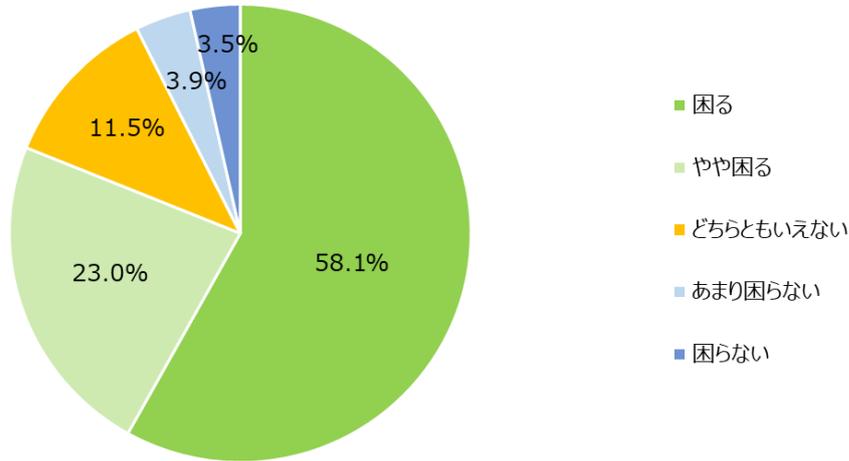
【調査結果サマリー】

- 普段の生活におけるスマートフォンの必要度、ないと「困る」と回答したのは81.1%
- スマホ依存の自覚は23.4%、性年代別で見ると男性10代、女性10代、20代の順スマホに依存していると思うジャンルの上位は「LINE」「ネットサーフィン」「SNS」性年代別のトップは男性10代「動画視聴」、女性10代「SNS」、女性20代「SNS」
- WEBサイトやアプリの表示で我慢できる時間は「10秒未満」が69.3%
ストレスを感じる時間は「10秒未満」が48.8%
- スマートフォンの通信が繋がらなくなったとき「何かしらの実施を検討している」が23.8%
うち検討したことの上位は「最寄りの無料で繋がるWi-Fiスポットの確認」「メインと違う通信会社へ乗り換える」「メインと違う通信会社をサブ回線として契約する」

■ 普段の生活におけるスマートフォンの必要度、ないと「困る」と回答したのは81.1%

通信契約しているスマートフォン所有の18歳～69歳の男女10,000人を対象に、普段の生活におけるスマートフォンがないと困るかという必要度を聞いたところ、「困る」と回答した人が58.1%、「やや困る」が23.0%とあわせて81.1%がスマートフォンがないと「困る」と回答した。

● 普段の生活におけるスマートフォンの必要度 (n=10,000、単数)



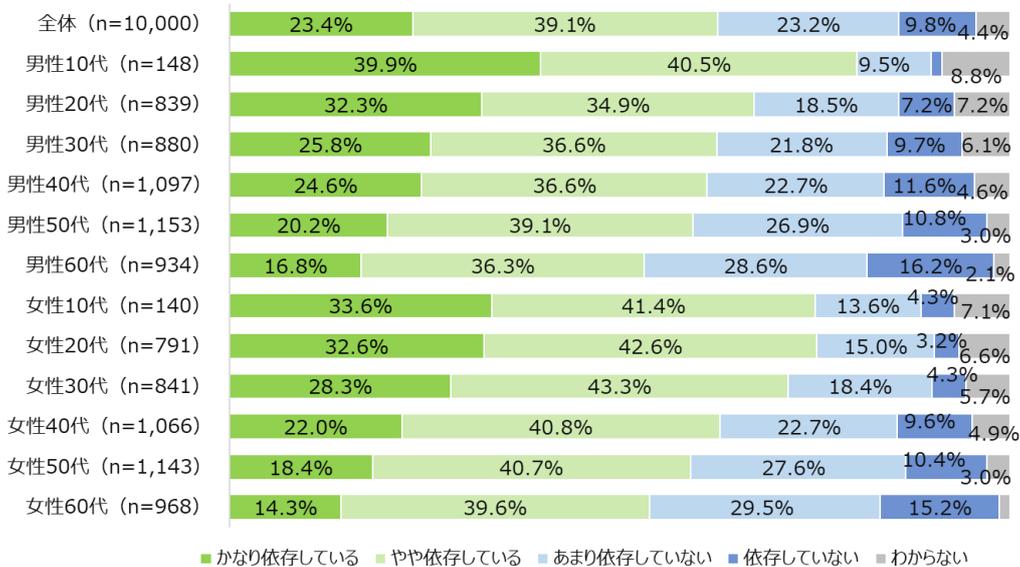
MMD研究所調べ

■ スマホ依存の自覚は23.4%、性年代別で見ると男性10代、女性10代、20代の順
 スマホに依存していると思うジャンルは「LINE」「ネットサーフィン」「SNS」
 性年代別のトップは男性10代「動画視聴」、女性10代「SNS」、女性20代「SNS」

通信契約しているスマートフォン所有の18歳～69歳の男女10,000人を対象に、スマホ依存の自覚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23.4%、「やや依存している」と回答した人が39.1%と、あわせて62.5%がスマートフォンに依存していると回答した。

さらに、スマホ依存について性年代別で見たと、かなり依存しているは男性10代 (n=148) が39.9%、女性10代 (n=140) が33.6%、女性20代 (n=791) が32.6%の順となった。

● スマホ依存の自覚 (単数) ※性年代別



MMD研究所調べ

続いて、「かなり依存している」と「やや依存している」と回答した6,251人を対象に、スマートフォンに依存していると思うジャンルを聞いたところ（複数回答可）、「LINE」が47.3%と最も多く、次いで「ネットサーフィン」が40.1%、「SNS」が39.0%となった。

● スマートフォンに依存していると思うジャンル（n=6,251、複数）※上位5位抜粋



MMD研究所調べ

これを性年代別で見ると、女性10代（n=105）は「SNS」が84.8%、女性20代（n=595）は「SNS」が67.1%、男性10代（n=119）は「動画視聴」が62.2%となり、性年代で依存していると思うジャンルが異なる結果となった。

● スマートフォンに依存していると思うジャンル（複数）※性年代別、上位5位抜粋

男性10代 (n=119)			男性20代 (n=564)			男性30代 (n=549)		
1位	動画視聴	62.2%	1位	動画視聴	55.1%	1位	ネットサーフィン	51.0%
2位	SNS	54.6%	2位	SNS	47.2%	2位	動画視聴	46.3%
3位	ゲーム	50.4%	3位	LINE	41.8%	3位	スマホ決済	41.3%
4位	LINE	46.2%	4位	ネットサーフィン	41.5%	4位	LINE	41.2%
5位	音楽	41.2%	5位	ゲーム	37.4%	5位	SNS	40.8%
男性40代 (n=671)			男性50代 (n=684)			男性60代 (n=496)		
1位	ネットサーフィン	49.9%	1位	スマホ決済	46.3%	1位	LINE	59.1%
2位	スマホ決済	43.8%	2位	LINE	43.3%	2位	スマホ決済	48.2%
3位	LINE	43.2%	3位	ネットサーフィン	36.7%	3位	メール	45.8%
4位	動画視聴	39.0%	4位	地図	36.5%	4位	電話	42.1%
5位	メール	29.8%	5位	メール	34.1%	5位	地図	38.9%
女性10代 (n=105)			女性20代 (n=595)			女性30代 (n=602)		
1位	SNS	84.8%	1位	SNS	67.1%	1位	SNS	52.7%
2位	動画視聴	59.0%	2位	動画視聴	53.9%	2位	ネットサーフィン	50.2%
3位	音楽	56.2%	3位	LINE	47.2%	3位	LINE	49.2%
4位	LINE	44.8%	4位	ネットサーフィン	37.0%	4位	動画視聴	41.7%
5位	スマホ決済	34.3%	5位	音楽	30.6%	5位	ショッピング・通販	37.0%
女性40代 (n=670)			女性50代 (n=675)			女性60代 (n=521)		
1位	ネットサーフィン	46.0%	1位	LINE	48.1%	1位	LINE	61.2%
2位	LINE	44.0%	2位	ネットサーフィン	37.0%	2位	スマホ決済	38.0%
3位	SNS	38.1%	3位	動画視聴	32.6%	3位	メール	35.5%
4位	動画視聴	33.3%	4位	スマホ決済	31.3%	4位	電話	34.4%
5位	ショッピング・通販	31.8%	5位	SNS	30.5%	5位	カメラ	29.8%

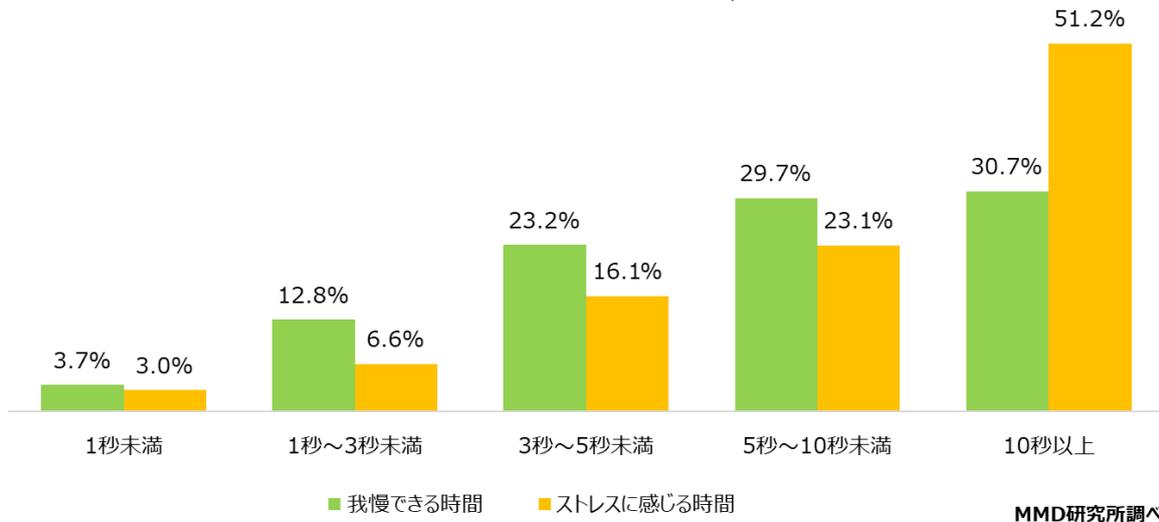
MMD研究所調べ

■ **WEBサイトやアプリの表示で我慢できる時間は「10秒未満」が69.3%
ストレス感じる時間は「10秒未満」が48.8%**

通信契約しているスマートフォン所有の18歳～69歳の男女10,000人を対象に、WEBサイトやアプリが表示されるのに時間がかかったとき、我慢できる時間とストレスを感じる時間を聞いたところ、我慢できる時間で最も多かった回答は「10秒以上」で30.7%となった。5秒未満（「1秒未満」～「3秒～5秒未満」の合算割合）と回答した人は39.6%、10秒未満（「1秒未満」～「5秒～10秒未満」の合算割合）と回答した人は69.3%となった。

次に、ストレスを感じる時間で最も多かった回答は「10秒以上」で51.2%となった。5秒未満と回答した人の割合は25.7%、10秒未満と回答した人の割合は48.8%となった。

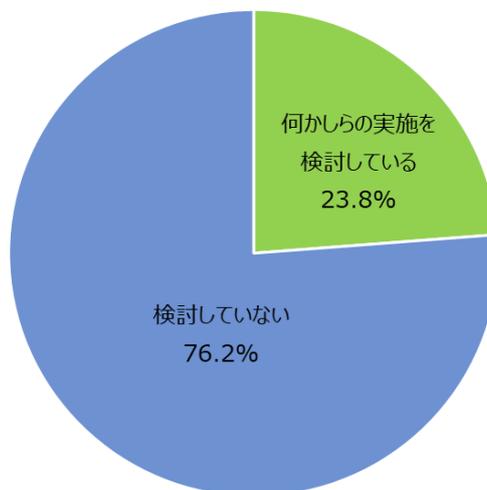
● WEBサイトやアプリが表示されるのに我慢できる時間とストレスを感じる時間（n=10,000、単数）



■ **スマートフォンの通信が繋がらなくなったとき「何かしらの実施を検討している」が23.8%
うち検討したことの上位は「最寄りの無料で繋がるWi-Fiスポットの確認」「メインと違う通信会社へ乗り換える」「メインと違う通信会社をサブ回線として契約する」**

通信契約しているスマートフォン所有の18歳～69歳の男女10,000人を対象に、スマートフォンの通信が繋がらなくなったときの対応について聞いたところ、「何かしらの実施を検討している」が23.8%、「検討していない」が76.2%となった。

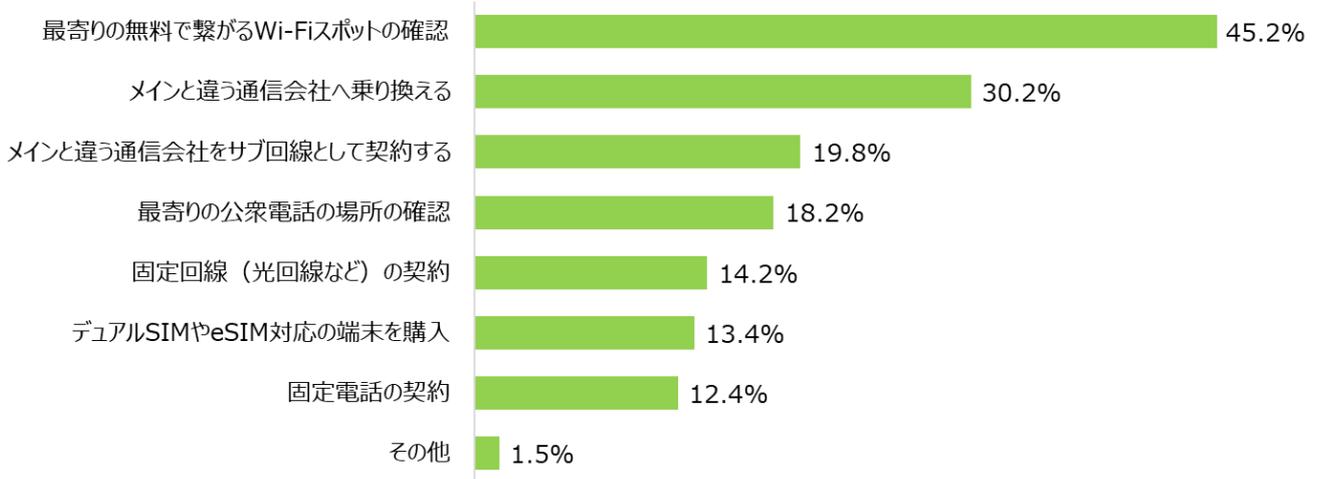
● スマートフォンの通信が繋がらなくなったときの対応（n=10,000、単数）



NEWS RELEASE 報道関係者各位

次に、何かしらの実施を検討していると回答した2,378人を対象に、スマートフォンの通信が繋がらなくなったときに検討したことを聞いたところ（複数回答可）、「最寄りの無料で繋がるWi-Fiスポットの確認」が45.2%と最も多く、次いで「メインと違う通信会社へ乗り換える」が30.2%、「メインと違う通信会社をサブ回線として契約する」が19.8%となった。

● スマートフォンの通信が繋がらなくなったときに検討したこと（n=2,378、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いただけます。

【調査概要】

「2024年スマホ依存に関する定点調査」

調査期間：2024年7月13日～7月15日

有効回答：10,000人

調査方法：インターネット調査

調査対象：通信契約しているスマートフォン所有の18歳～69歳の男女

設問数：8問

【今回調査した全設問】

Q1 あなたは普段の生活において、現在利用しているスマートフォンがないと困ると思いますか？

Q2 スマートフォンになかったら困ると思う機能について、あなたにあてはまるものをすべて教えてください。

Q3 あなたはスマートフォンに依存していると思いますか？

Q4 スマートフォンに依存していると回答した方にお伺いします。あなたがスマホに依存していると思うジャンルすべてを教えてください。

Q5 あなたにとって通信の繋がりや品質は日常生活においてどれほど重要ですか？重要度を10点満点で教えてください。

Q6 上記の評価の理由を教えてください。

Q7 あなたはWEBサイトやアプリが表示されるのに時間がかかったとき、あなたが我慢できる時間とストレスに感じる時間をそれぞれ教えてください。

NEWS RELEASE 報道関係者各位

Q8 利用しているスマートフォンの通信が繋がらなくなったとき、あなたが実施を検討したこと、すでに実施したことで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：妹尾

連絡先：03-6451-4414 / info@mmdlabo.jp