

ネットリサーチDIMSDRIVE  
第321回公開調査  
「スマートフォンの使用と姿勢」に関するアンケート

2014年2月4日  
インターワイヤード株式会社

インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチのDIMSDRIVEでは、「スマートフォンの使い方と姿勢」についてアンケートを行い、スマートフォンを使う環境や操作姿勢、肩こりなどの不調についてまとめました。

調査は2013年10月14日～10月28日にかけて実施し、DIMSDRIVEモニター7,399人から回答を得ています。

## 調査結果の詳細

<http://www.dims.ne.jp/timelyresearch/2014/140204/>

### 調査概要

調査方法	インターネットを利用したアンケート調査				
調査期間	2013年10月14日～10月28日				
調査対象者	DIMSDRIVEモニター 7,399人				
回収方法	DIMSDRIVEのモニターサイトにURL記載(配信なし)				
性別	N	%	スマホ種類	N	%
男性	4372	59.1	iPhone5s	69	2.4
女性	3027	40.9	iPhone5c	28	1.0
			iPhone5	447	15.5
			iPhone4s	314	10.9
			iPhone4	107	3.7
			その他iPhone	23	0.8
			Android(ドコモ)	1062	36.9
			Android(au)	494	17.1
			Android(ソフトバンク)	192	6.7
			その他Android	76	2.6
			その他スマホ	69	2.4
年代	N	%			
10代	15	0.2			
20代	301	4.1			
30代	1198	16.2			
40代	2302	31.1			
50代	2005	27.1			
60代	1120	15.1			
70代以上	458	6.2			

## CONTENTS

- スマホ使用者の41.1%が、「1日に1時間以上」使用
- スマホの重量感、iPhone4s 使用者の29.7%が『重い』
- 女性の4割が、「暗い室内」でスマホを操作
- ついつい「猫背」「うつむき」… 女性は半数近くが『寝た状態』でも操作
- 57.1%がスマホ操作による身体の不調あり。
- 不調に結びつくスマホ操作は「文字を読む・打つ」「持っているだけで重い」人も約1割
- 半数が「不調を感じつつ、対策取らず」

**スマホ使用者の41.1%が、「1日に1時間以上」使用**

■スマートフォンの使用頻度・時間

パソコン、スマートフォン、一般の携帯電話、タブレット端末、ポータブルゲーム機について、使用頻度と時間を尋ねた。

スマートフォンについては、「1日に1～2時間」と回答した人が最も多く26.0%、次いで「1日に30分～1時間」25.2%、「1日に10～30分」19.6%と続いた。

『1日に1時間以上』スマートフォンを使用している割合は41.7%と4割を超え、かなりの人が長時間使用していることがわかった。一般の携帯電話7.8%に比べて相当に多い。

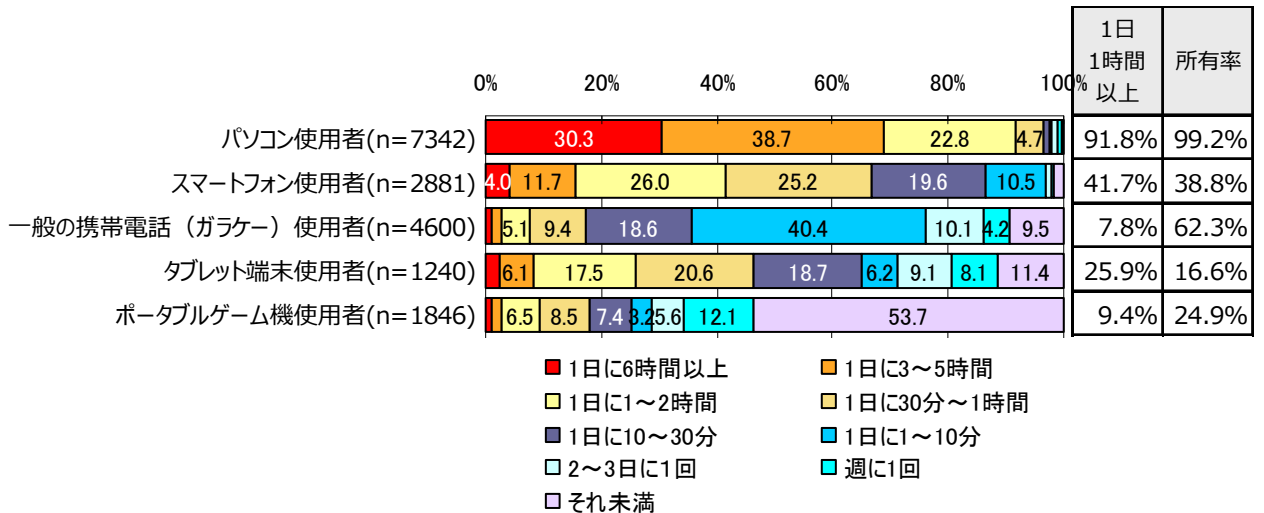
■スマートフォンの種類

最も使うスマートフォンの種類については、『iPhone』34.3%、『Android』63.3%、「その他」2.4%の割合であった。

iPhoneについては、「iPhone5」が最も多く15.5%、次いで「iPhone4s」10.9%と続く。

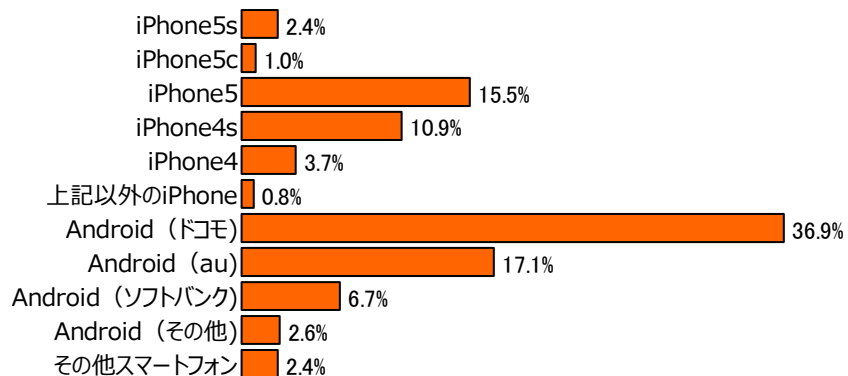
回答者：全員 N=7,399

あなたは普段、次の機器をどの程度使用していますか。（各：単一回答）



回答者：スマートフォン使用者 n=2,881

あなたが最もよく使うスマートフォンの種類をお選びください。（単一回答）



**iPhone…34.3%**  
**Android…63.3%**

## スマホの重量感、iPhone4s 使用者の29.7%が『重い』

### ■スマートフォンの重量（感覚）

最も使うスマートフォンの重量について、感覚としてどの程度の重さかを尋ねたところ、「かなり重い」2.6%、「やや重い」21.5%で『重い』と感じている人は24.1%である。「重くはないが軽くもない」と回答した人が57.4%と6割を占めた。

『軽い』と回答したのは16.9%で、8割近くの人は“軽くはない”と感じている。

### <スマホ種類別>

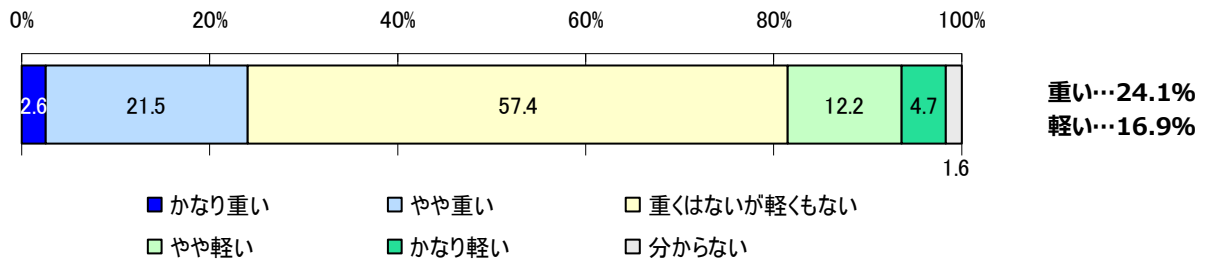
『重い』と感じている人の割合が最も多いのは【iPhone4s】で29.7%、次いで【Android (au)】27.9%、【Android (ドコモ)】26.2%と続く。【iPhone5】【iPhone5s】はともに14%台で、【iPhone4s】から、重さの負担感が解消されていることが伺える。

回答者：スマートフォン使用者

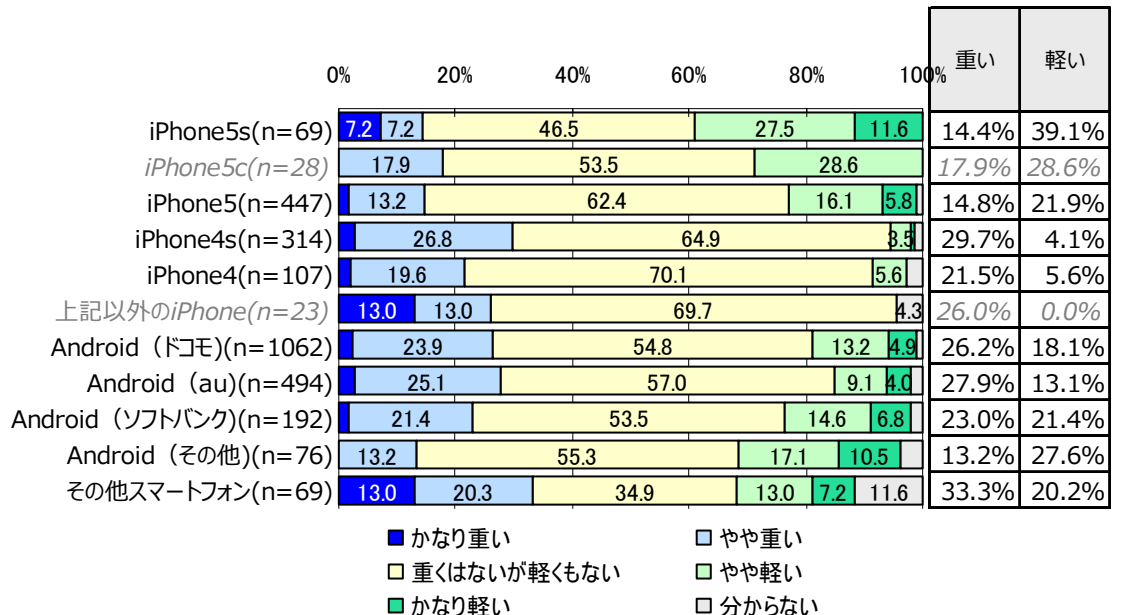
n=2,881

あなたの感覚として、最もよく使うスマートフォンの重量（g）はいかがですか。（単一回答）

（ケース・ストラップなどを含めた重さでご回答ください）



### ◆スマホ別



※「iPhone5c」、「上記以外のiPhone」はN数が30未満のため参考値

## 女性の4割が、「暗い室内」でスマホを操作

### ■スマートフォンの操作環境（場所）

「室内（照明が点いている）」が圧倒的で81.3%、続いて半数程度の48.8%が「屋外（昼間）」と回答。  
以下、「電車内（昼間）」33.7%、「室内（照明が消えている、暗い）」28.8%、「屋外（夜間）」24.2%と続いた。

照明のない室内で操作している人が3割近くに上ることがわかった。

### <男女別>

『屋外』・『電車内』は男性の方が値が高く、『室内』は女性の方が値が高い。

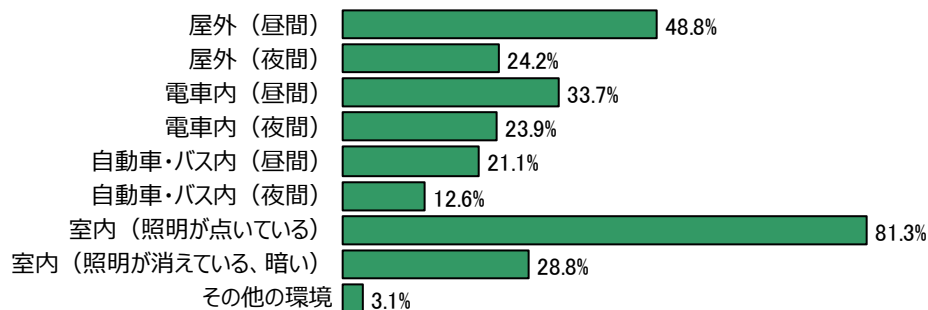
「室内（照明が消えている、暗い）」については、男性が21.1%なのに対し、女性は39.7%と4割近くに上る。

回答者：スマートフォン使用者

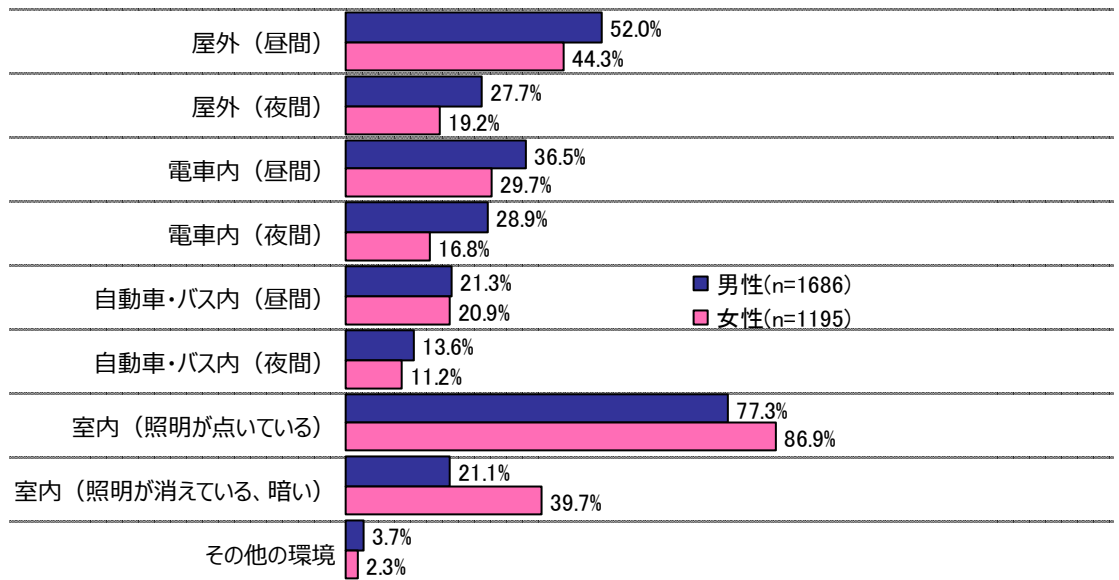
n=2,881

スマートフォンを、あなたはどのような環境で操作する事が多いですか。（複数回答）

※操作…通話を含む、音楽を聴いている状態は含まず



### ◆男女別



つついやってしまいがちな操作姿勢、「猫背」「うつむき」… 女性は半数近くが『寝た状態』でも操作

■スマートフォンを操作する時の姿勢

「座って（机・テーブルあり）」が最も多く66.3%、「座って（机・テーブル無し）」57.3%、「立って静止した状態で」45.9%と、安定した姿勢で利用する人が多いようである。

一方で不安定な「歩きながら」は21.6%と2割が回答。  
また、よい姿勢とは言えなさそうな、『寝た状態』で操作する人は39.5%に上る。

暗い室内や、寝た状態など、目や体に良くない環境で操作している人が多い。

<男女別>

『寝た状態』で操作する人は女性の方が多く、男性が32.6%だったのに対し、女性は49.2%と半数に上っている。

■つついやってしまう姿勢

「猫背になってしまう」が最も多く37.5%、次いで「うつむいた状態になってしまう」32.3%、「同じ体勢で長時間固まってしまう」28.1%、「目を近づけすぎてしまう」26.6%と続いた。

「特にない（良い姿勢をキープしている）」と回答した人は23.5%で、76.5%の人は良くない姿勢になってしまうときがあるようだ。

<男女別>

やっつけまいがちな姿勢の傾向について大きな違いは見られなかったが、その“割合”については男女差が大きく、女性の値が高い。

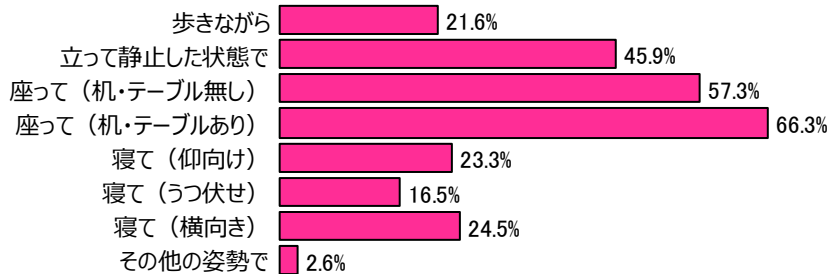
前問の環境や姿勢も踏まえ、女性は特に、よくない環境・姿勢で操作する人が多いことがわかった。

回答者：スマートフォン使用者

n=2,881

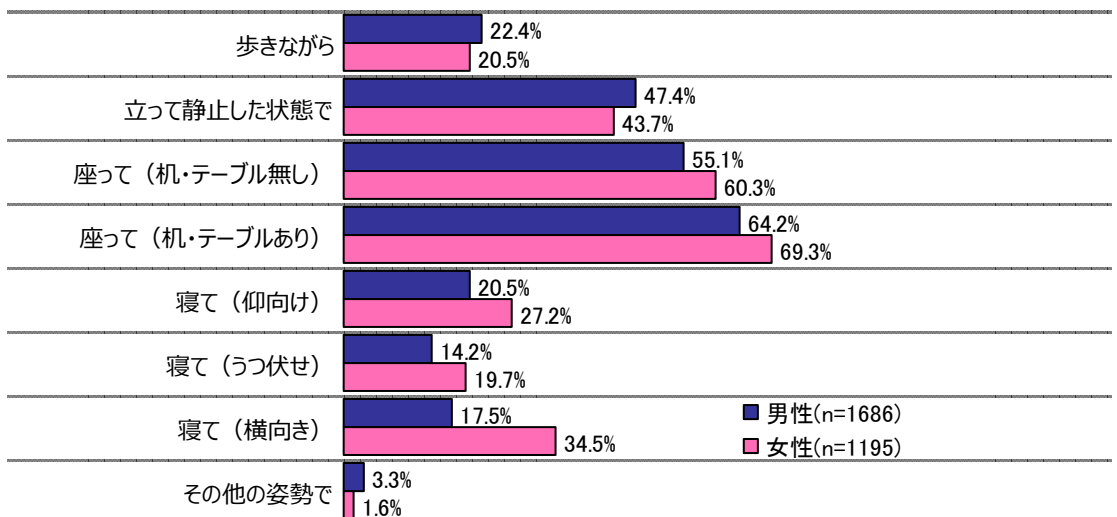
スマートフォンを、あなたはどのような姿勢で操作する事が多いですか。（複数回答）

※操作…通話を含む、音楽を聴いている状態は含まず



『寝た』状態で操作する人…39.5%

◆男女別

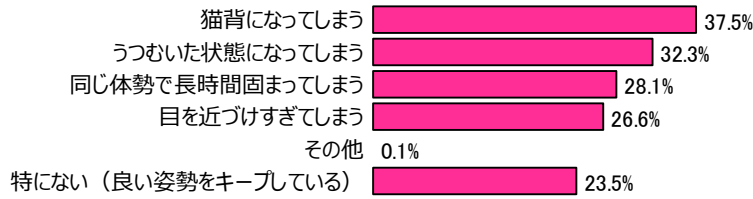


『寝た』状態で操作する人…男性32.6%、女性49.2%

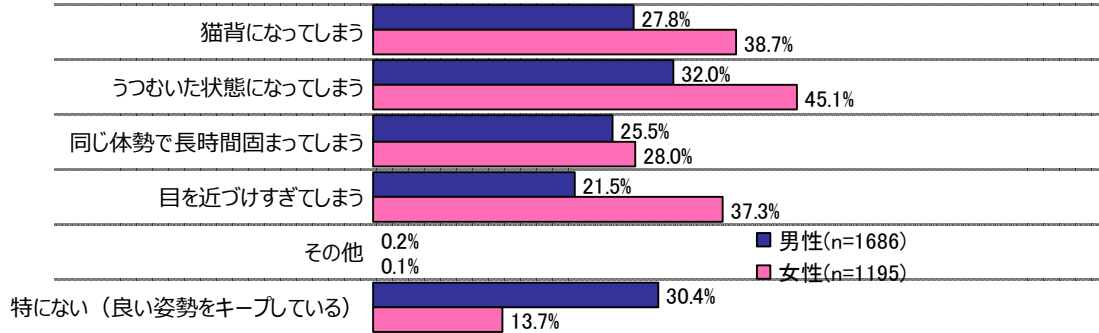
回答者：スマートフォン使用者

n=2,881

スマートフォンを操作する際、あなたがついついやってしまいがちな姿勢はありますか。（複数回答）



◆男女別



57.1%がスマホ操作による身体の不調あり。

■ スマートフォンを操作して感じる「身体の不調」あり

スマートフォンを操作したことが原因だと思われる身体の不調について尋ねたところ、最も多かったのは「目のコリ・疲れ」37.0%、次いで「肩こり」25.3%、「首のコリ」24.3%と続き、『目・肩・首のコリ』を感じる人が多かった。

【肩】・【首】については、「痛み」と回答した人は7%台と少なく、「こっているが痛みを感じるまでには至らない」という症状の人が多いことが伺える。ただし【頭】については「頭皮のコリ・疲れ」4.9%よりも「頭痛」10.4%の方が多く、【頭】に関しては痛みを感じている人が多い。

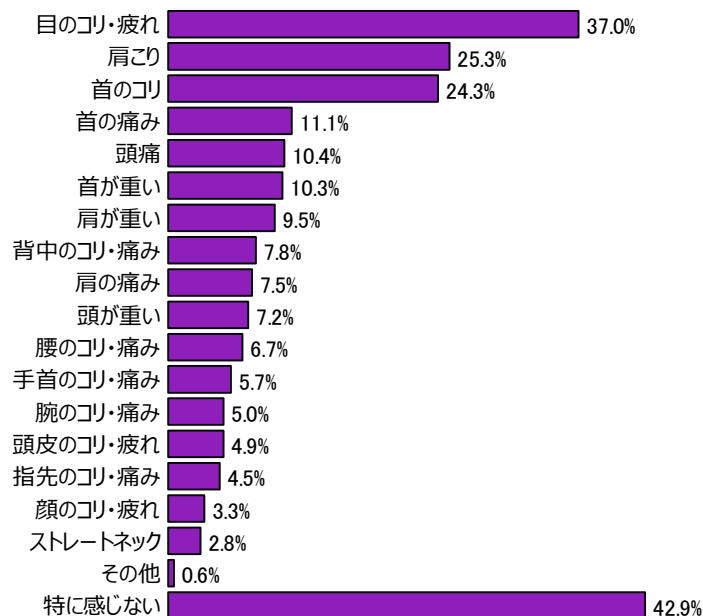
慢性的なうつむき姿勢により引き起こされ、スマホが原因では？と言われている「ストレートネック」を自覚している人は2.8%であった。いずれか、『不調を感じる』と回答した人は57.1%と6割近い。

回答者：スマートフォン使用者

n=2,881

次の中で、「スマートフォンを使用していて、ご自身の身体に感じる事」があればお選びください。（複数回答）

※スマートフォンを使った事が原因だと思われるものについて



スマートフォンの操作によって身体に不調を感じる：57.1%

<スマホ重さ別 不調を感じる人の割合>

スマートフォンの重量感別に、不調を感じる割合「不調率」を算出した。  
使用しているスマートフォンが「重い」と感じている人ほど、不調率が高いことがわかった。

「かなり重い」「やや重い」と、『重い』と感じる人は6割以上が不調を感じている。

<スマホ使用時間別 不調を感じる人の割合>

スマートフォンの使用時間別では…  
使用時間が長いほど不調を感じる傾向にあり、【1日に3～5時間】使用する人では72.9%にも上る。  
スマートフォンの使用が長いほど、不調を感じやすい。

しかし、【1日に3～5時間】よりも長時間の、【1日に6時間以上】使用する人では、不調率は67.0%と7割を切っている。  
(この調査からは要因がつかめず)

<使用場所別 不調を感じる人の割合>

スマートフォンを使っている場所別では…  
最も不調率が高いのは【室内（暗い）】で66.6%、次いで【電車内（昼間）】62.7%、【電車内（夜間）】61.2%と続く。  
室内では暗い方が不調になりやすいが、電車内や屋外では昼間の方が不調になりやすいことが伺える。

<姿勢別 不調を感じる人の割合>

姿勢別では…  
【寝て】いる状態で使用している人の不調率が高く65.9%、次いで【歩きながら】61.8%と続いた。

<やってしまいがちな姿勢別 不調を感じる人の割合>

やってしまいがちな姿勢別では…  
【同じ体勢で長時間固まってしまう】人は81.7%が不調を感じており、不調につながりやすい姿勢であることが伺える。  
一方で【良い姿勢をキープしている】人は不調率が20.4%と、かなり低い。

やはり、姿勢は不調と密接に結びついているようである。

◆スマホ重さ別 不調を感じる人の割合

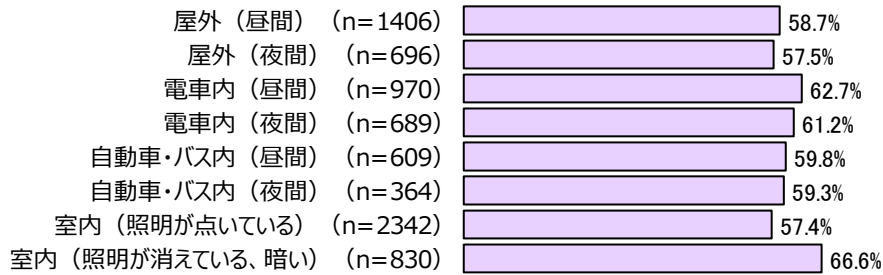


◆スマホ使用時間別 不調を感じる人の割合

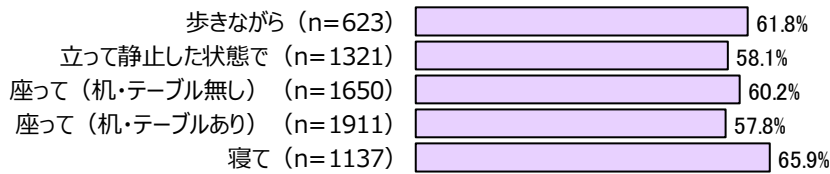




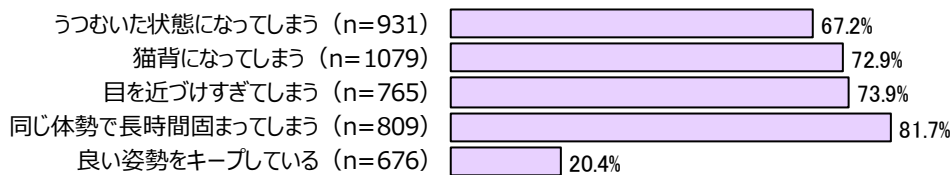
◆使用場所別 不調を感じる人の割合 ※1名の回答者が複数の場所に該当しているケースもございます



◆姿勢別 不調を感じる人の割合 ※1名の回答者が複数の場所に該当しているケースもございます



◆やりがちな体勢別 不調を感じる人の割合 ※1名の回答者が複数の場所に該当しているケースもございます



不調に結びつくスマホ操作は「文字を読む・打つ」「持っているだけで重い」人も約 1 割

■不調に結びつくスマホ操作

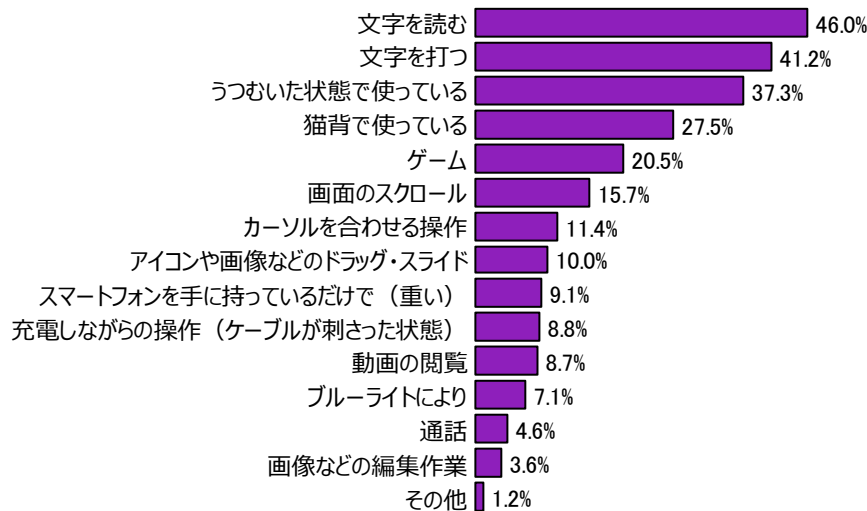
不調を感じている人に、“不調に結びつく操作”を尋ねたところ、「文字を読む」が最も多く46.0%、「文字を打つ」41.2%、「うつむいた状態で使っている」37.3%、「猫背で使っている」27.5%、「ゲーム」20.5%と続いた。

純粋な“操作”については、「文字を打つ」41.2%、「画面のスクロール」15.7%、「カーソルを合わせる操作」11.4%、「アイコンや画像などのドラッグ・スライド」10.0%、「通話」4.6%、「画像などの編集作業」3.6%という結果である。

「スマートフォンを手に持っているだけで（重い）」という人もおり、9.1%と約 1 割に上る。

回答者：スマートフォンの使用で身体にコリ・痛みを感じている人 n=1,645

そのコリ・痛み・重い感じなどの「身体の不調」は、どのような操作・どのようなことが原因で起こっていると考えていますか。（複数回答）





## 半数が「不調を感じつつ、対策取らず」

### ■目・肩・手が疲れなための対策

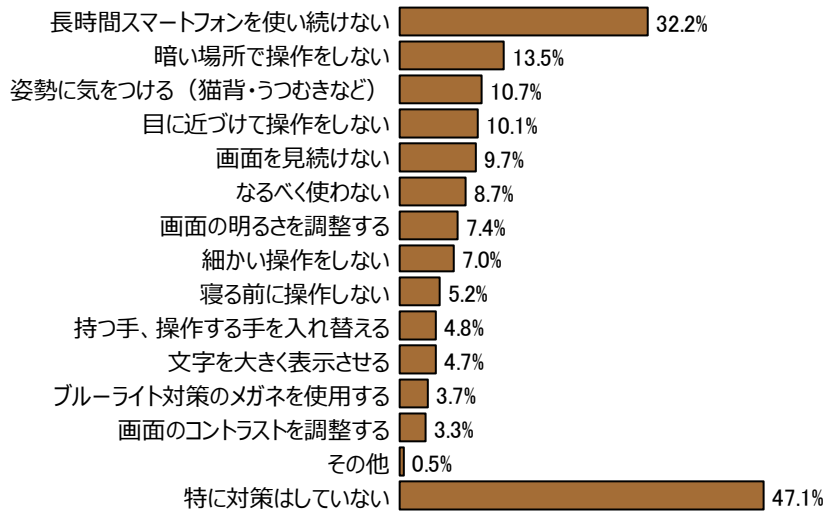
“疲れなために行っている対策”としては、「長時間スマートフォンを使い続けな」が圧倒的で32.2%である。以下、「暗い場所で操作をしない」13.5%、「姿勢に気をつける（猫背・うつむきなど）」10.7%と続いた。

「特に対策はしてない」人は47.1%で、半数は不調を感じつつ、対策を取っていないことがわかった。

回答者：スマートフォンの使用で身体にコリ・痛みを感じている人

n=1,645

スマートフォンを使うにあたり、目・肩・手などが「疲れなため」の対策はしていますか。（複数回答）



### ■ネットリサーチのDIMSDRIVEについて■

インターワイヤード株式会社が運営する『DIMSDRIVE』は、全国に18万人のモニターを擁し、インターネットリサーチを通じて調査企画・設計から分析・提案までを提供する、マーケティングのトータルソリューションサービスです。

広告効果測定やライフスタイル分析など、目的に応じた調査でお客様の戦略立案をサポートしています。

◆DIMSDRIVEホームページ <http://www.dims.ne.jp/>

### ■インターワイヤード株式会社について■

<所在地> 東京都品川区東品川2-2-25 サンウッド品川天王洲タワー3F  
 <TEL> 03-5463-8255  
 <代表者> 斉藤 義弘  
 <事業内容> ネットマーケティングリサーチサービス「DIMSDRIVE」運営

### ●調査結果に関するお問い合わせは●

インターワイヤード株式会社 DIMSDRIVE事務局(ディムスドライブ事務局)  
 TEL: 03-5463-8256 Email: [timely@dims.ne.jp](mailto:timely@dims.ne.jp)