



健康一口メモ

～スマホと健康的に付き合う～

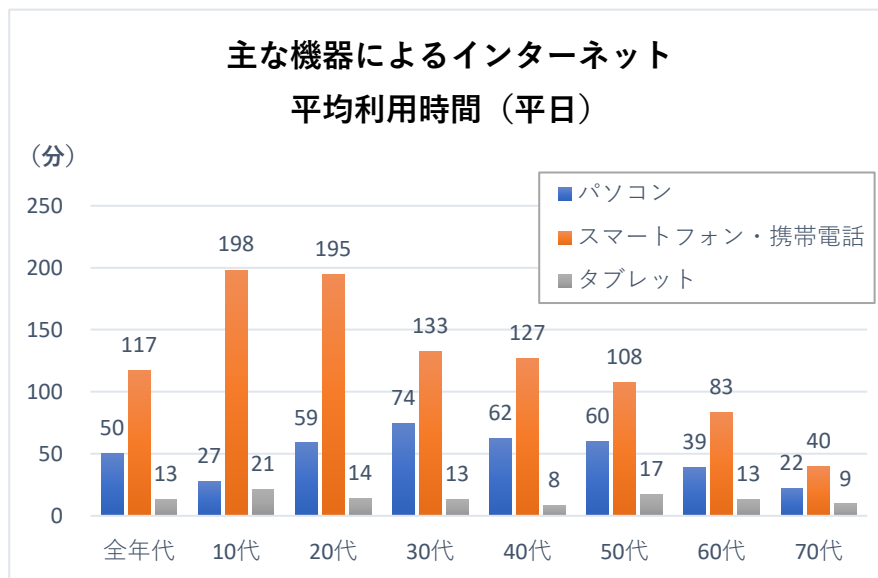
2026年8月

総務省の調査※¹によると、スマートフォン（携帯電話を含む）によるインターネット利用率は、全世代で8割を超えており、40代までの世代では9割以上の方が利用しています。今や生活に欠かせないスマートフォンですが、使い方によっては身体に様々な問題を引き起こす可能性があります。今回はスマートフォンに関連した健康課題と、健康的に使用方法を考えます。

※1 令和6年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書（総務省）

1 スマートフォンの使用状況

インターネットの平均利用時間を機器別で見えていくと、「スマートフォン・携帯電話」での利用時間が全世代で最長です。1日2時間以上使用している方が多くみえる事が分かります。



休日はスマートフォン・携帯電話の使用時間がさらに増えます。



令和6年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書より作成

2 長時間のスマートフォン使用の影響

① 目への負担

スマートフォンの小さな画面を至近距離で見続けることは視力低下、眼精疲労につながると言われています。また、長時間画面を見続けると、まばたきが減少し、目が乾きやすくなることで、ドライアイなどの症状が現われることもあります。



視力低下



眼精疲労



ドライアイ

② 骨格や筋肉への負担

スマートフォンを見るときは右の絵のように、顔がうつむき、首が前に出て「前かがみの姿勢」になりがちです。スマートフォンの画面を長時間、このような姿勢で操作していると、**首の骨に負担**がかかります。さらに背中中の筋肉が緊張し、**背中中の張り、首、肩のコリ**を感じやすくなります。



前かがみでスマートフォンを見た時の様子

首に 30 度の傾斜がつくと、**頭の重さの 3 倍**（体重 50kg の人なら約 **15kg!**）の負荷が首にかかります。



③ 睡眠への影響

スマートフォンやパソコンの光（ブルーライト）は、脳に“昼”の刺激を与えます。寝る前にブルーライトを浴びることで、メラトニン（眠りを促す“睡眠ホルモン”）の分泌が抑制され、**寝つきが悪くなる、深い眠りに入りにくくなる**など、**睡眠への影響**が出ることがあります。



3 スマートフォンを健康的に使用するポイント

身体の負担を減らし、健康的にスマートフォンを使用する方法を紹介します。

① 正しい姿勢、正しい距離



- 姿勢よく、椅子に座って使う
- 画面から目を 30cm 以上離す

② 30 分に 1 回は目の休憩する



- 30 分に 1 回は、20 秒以上遠くを見る
- 気づきにくい時はタイマーを使う

③ ストレッチなどで身体を動かす



- 作業の姿勢をかえる、体操、ストレッチなど軽い運動をする

④ 夜間は、目に優しい画面設定 + 寝る 1 時間前は、スマホ断ち



- 夜間モードを利用し、画面のブルーライトの量を抑えることが可能
- 寝る前の使用は控え、眠りやすい環境にする

参考：令和 6 年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書 | 総務省 |

https://www.soumu.go.jp/main_content/001017240.pdf

子どもの健康に配慮した適切なスマートフォン等の利用に関するガイドライン | 兵庫県 |

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk17/re-guidelines.html>

肩こり | 公益財団法人 日本整形外科学会 | <https://www.joa.or.jp/index.html>