

報道関係各位

 2025年12月16日  
 株式会社クロス・マーケティング

## スマホ依存症の自覚がある人は45%、20~30代は59% 「長時間利用」「無意識な操作」「手元にないと不安」が依存症の理由

- 目に関する調査（2025年） -

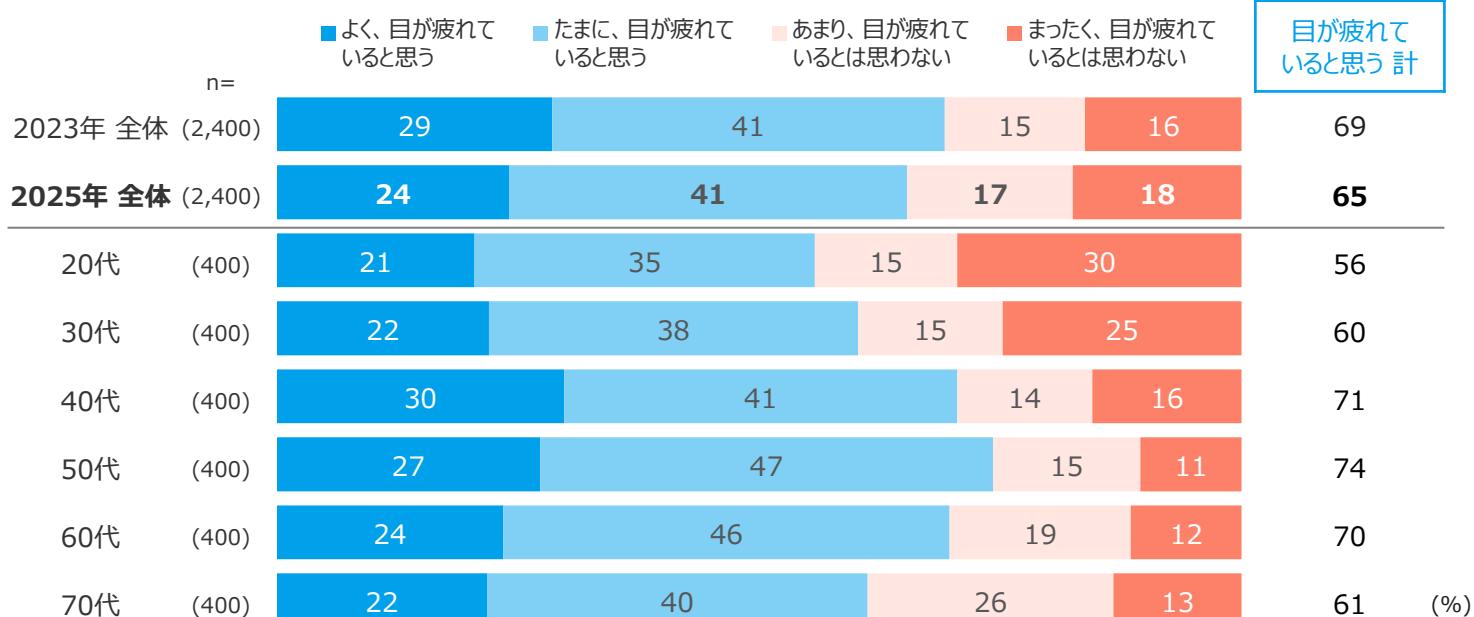
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、2025年11月、全国20～79歳の男女2,400名を対象に「目に関する調査（2025年）」を行いました。日常生活でテレビ、パソコン、スマートフォンなどの液晶画面を見ない日はないと言っても過言ではない現在、目への影響はどのようなものでしょうか。今回は、目についての疲労感、初めて視力矯正をした年齢、スマートフォンの利用時間と使っている機能、スマホ依存症の自覚と依存症と思う理由について、分析をしました。

### ■ 調査結果（一部抜粋）

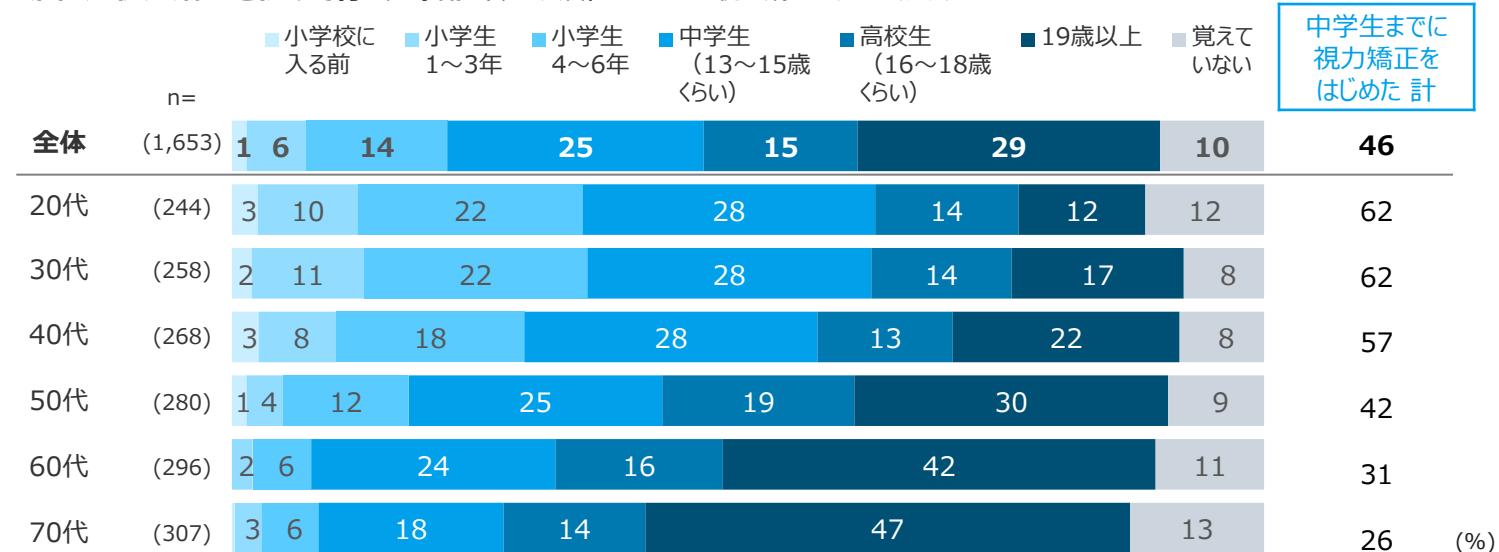
- ✓ 【目の疲労感と初めて視力矯正をした年齢】直近1か月間に「よく、目が疲れていると思う」は24%、「たまに、目が疲れていると思う」と合わせて65%の人は目が疲れていると実感。老眼が進む40～60代は目への疲労感は7割台と高い。<図1> 視力矯正をしている人に、初めて視力矯正を行った年齢を確認した。全体では「中学生」と「19歳以上」がボリュームゾーン。若い年代ほど視力矯正を行った年齢が早まる傾向が顕著であった。特に20～30代は、小学生までに3割以上、中学生までは6割以上が視力矯正を行っていた。<図2>
- ✓ 【スマートフォンの利用状況】スマートフォンの保有者に対し、平日・休日を合わせた1日当たりの利用時間を聴取した。20～60代は「2～3時間」、70代は「1時間程度」がボリュームゾーン。若い年代ほど長時間利用が増え、20～30代は、4時間以上の利用者が半数を超える。<図3> 最も利用時間の長い機能やアプリでは、「インターネット検索での調べものやニュースなどのサイト閲覧」が41%、「メール・SNS」が27%、「音楽・動画鑑賞」11%、「ゲーム」が8%であった。「インターネット検索での調べものやニュースなどのサイト閲覧」は40代と60代が多い。20代のみ、ネット検索よりも「メール・SNS」の利用時間が長い。<図4>
- ✓ 【スマホ依存症の自覚】スマホ依存症の自覚を確認したところ、「かなりスマホ依存症だと思う」は11%、「まあスマホ依存症だと思う」は34%、合わせて45%はスマホ依存症と自覚しており、2023年の結果と変わらない。20～30代は依存症と思う人が59%を占める。スマートフォン利用時間と依存症の自覚は比例している。<図5> 自身がスマホ依存症だと思う理由は「スマホを使っている時間が長い」「暇さえあれば無意識にスマホを操作している」「スマホが手元にないと不安になる」が4割台、「スマホが手元がないと落ち着かない」「寝る直前までスマホを操作している」で3割台に達する。「スマホが手元にないと不安になる」は若い年代ほど高まる傾向にある。<図6>

◆ 詳細情報は本レポートに掲載しております。 <https://www.cross-m.co.jp/report/20251216eye>

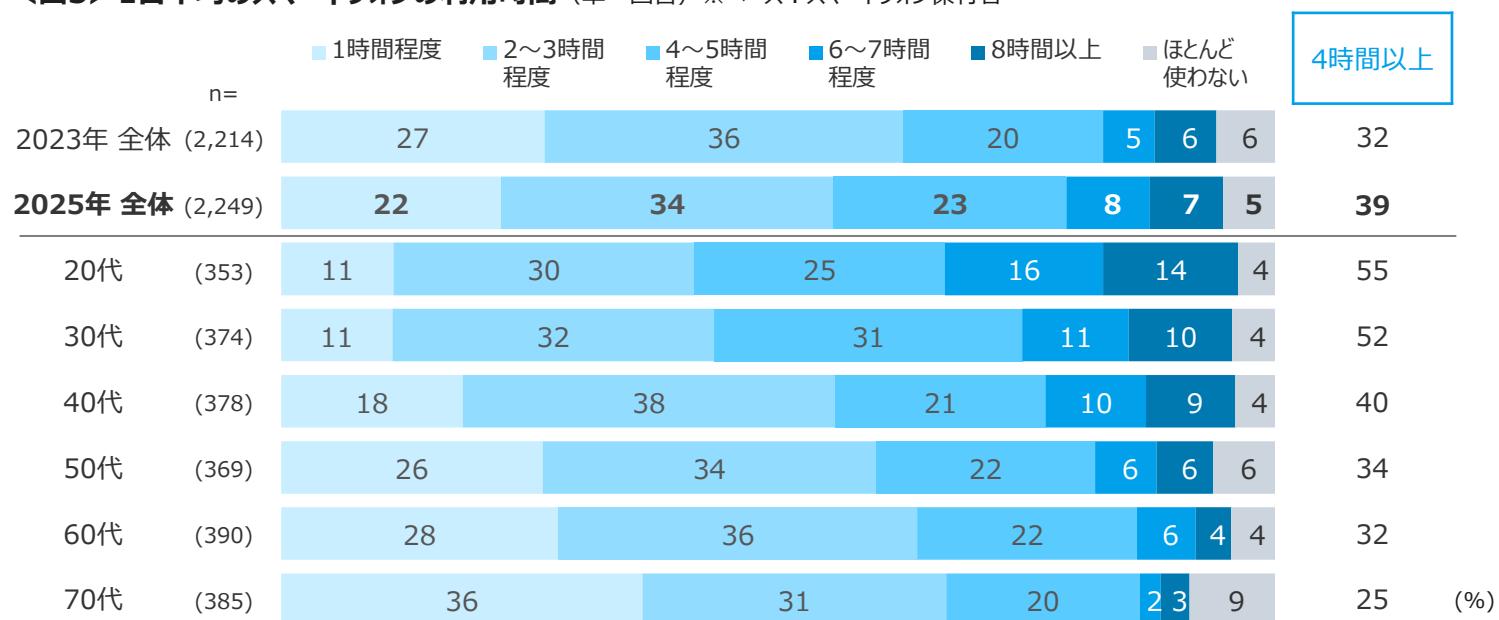
<図1> 直近1か月間の目の疲労感（単一回答）



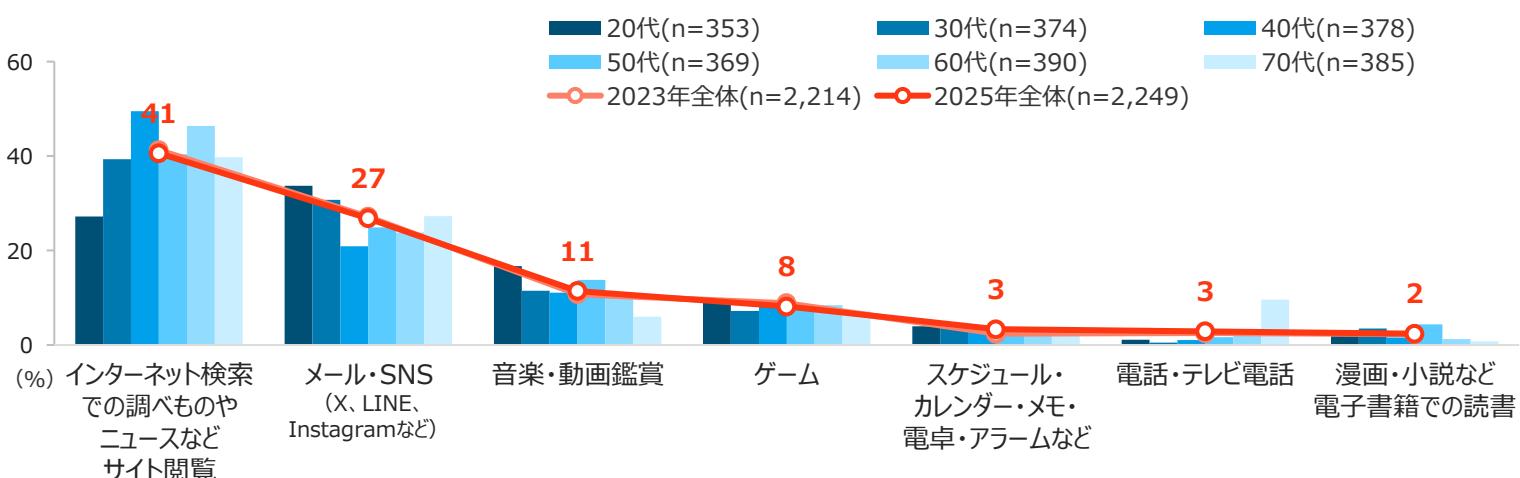
<図2> 視力矯正を初めて行った年齢 (単一回答) ※ベース: 視力矯正をしたことがある人



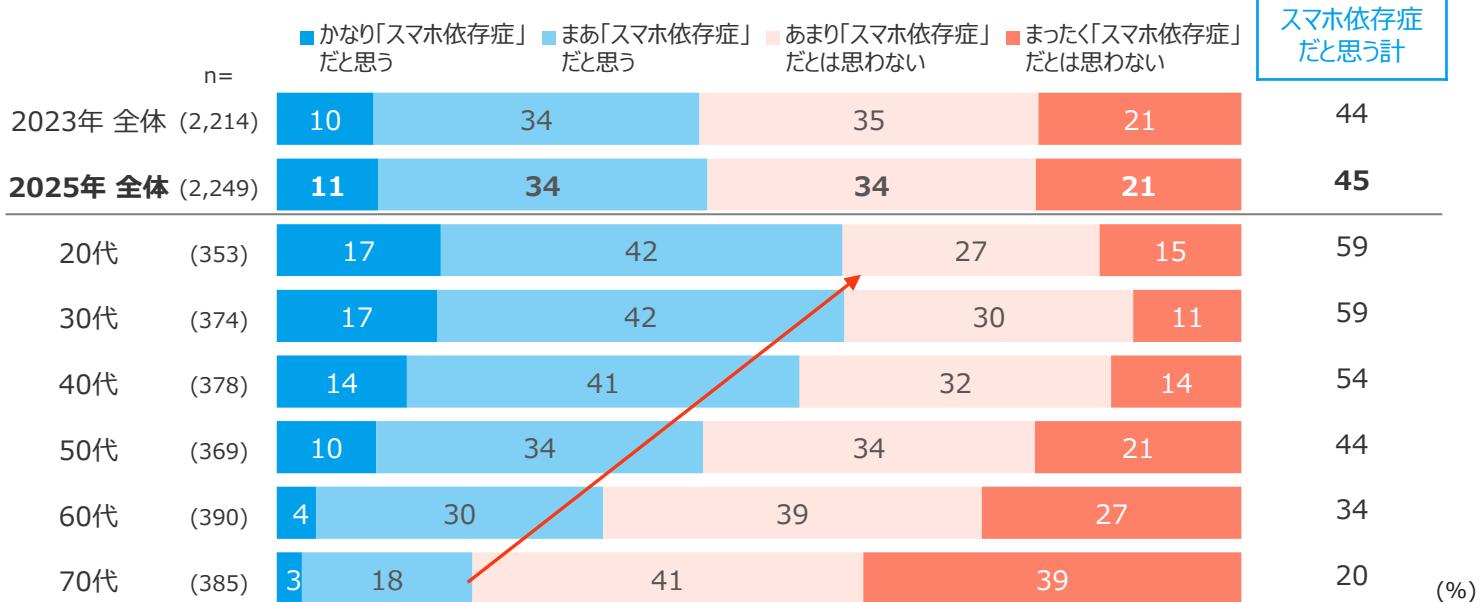
<図3> 1日平均のスマートフォンの利用時間 (単一回答) ※ベース: スマートフォン保有者



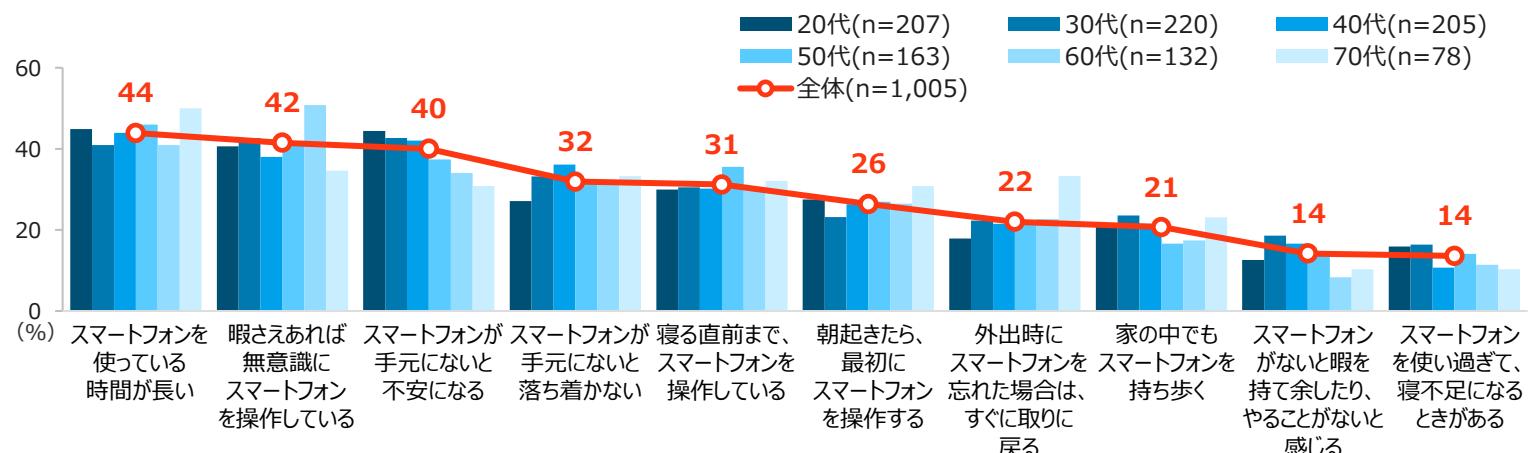
<図4> 最も利用時間の長いスマートフォンの機能やアプリ (単一回答) ※ベース: スマートフォン保有者／上位7項目を抜粋



<図5> スマホ依存症の自覚症状 (単一回答) ※ベース: スマートフォン保有者



<図6> スマホ依存症だと思う理由 (複数回答) ※ベース: スマートフォン保有者で、スマホ依存症だと思う人／上位10項目を抜粋



#### ■レポート項目一覧

- 調査概要
- 回答者プロフィール (性別・年代・未既婚・居住地・同居家族・子どもの有無・同居子どもの学齢・職業・デスクワークの時間)
- #### ▼ 調査結果サマリー
- #### ▼ 調査結果詳細
- 視力矯正のための眼鏡・コンタクトレンズの使用状況
- 視力矯正を初めて行った年齢
- デジタルデトックスの名称認知
- 直近1か月間のデジタルデトックスの実施経験
- 目について気になること
- 直近1か月間の目の疲労度
- 目が疲れる要因
- 直近1年間の目の病気に罹った経験
- 目のために意識的に行っていること／最も意識的に行っていること
- 目のためによいと思う日常の行動 (自由回答抜粋)
- スマートフォンの保有
- 1日平均のスマートフォン利用時間
- 普段使っている／最も利用時間の長いスマートフォンの機能・アプリ
- スマホ依存症の自覚
- スマホ依存症だと思う理由

## ■ 調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）  
調査地域 : 全国47都道府県  
調査対象 : 20～79歳の男女  
調査期間 : 2025年11月20日（木）～21日（金）／2023年11月29日（水）～30日（木）  
有効回答数 : 本調査2,400サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

## 【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>  
所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F  
設立 : 2003年4月1日  
代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹  
事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

## ◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275  
E-mail : [pr-cm@cross-m.co.jp](mailto:pr-cm@cross-m.co.jp)

## «引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。  
<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると…」