

■スマホ依存傾向と歩行中や自転車など運転中の「ながらスマホ」行為の関連性に関する調査結果について

1. 調査概要

調査方法	インターネット調査
調査対象	<p>全国の13～90歳の男女20,000人のうち、性年代かつスマホ習慣スコアが偏らない手法でスマホ依存傾向が高い人から約3,000人、スマホ依存傾向が低い人から約3,000人を抽出（注1）</p> <p><20,000人から抽出した、スマホ依存傾向が高い人の各年代別人数> 10代男性：194人（6%）、20代男性：262人（8%）、30代男性：292人（9%）、40代男性：311人（10%）、50代男性：304人（10%）、60代以上男性：182人（6%）、10代女性：253人（8%）、20代女性：292人（9%）、30代女性：308人（10%）、40代女性：316人（10%）、50代女性：233人（8%）、60代女性：143人（5%）</p> <p><20,000人から抽出した、スマホ依存傾向が低い人の各年代別人数> 10代男性：178人（6%）、20代男性：226人（7%）、30代男性：268人（9%）、40代男性：289人（9%）、50代男性：286人（9%）、60代以上男性：298人（10%）、10代女性：224人（7%）、20代女性：246人（8%）、30代女性：261人（8%）、40代女性：262人（8%）、50代女性：270人（9%）、60代女性：282人（9%）</p>
有効回答数	計6,180人（スマホ依存傾向が高い人・低い人ともに3,090人）
調査期間	2026年1月30日～2月1日

2. 要旨

■スマホ依存と「ながらスマホ」の関係に関する調査結果

- 移動中に「ながらスマホ」を「よくする」人はスマホ依存傾向が高い人で3割と、スマホ依存傾向が低い人の約1.9倍。スマホ依存傾向が高い人の3割は移動中の「ながらスマホ」で人や物にぶつかりそうになった（ヒヤリハット）経験があると回答、スマホ依存傾向が低い人の約2.5倍。
- 移動中の「ながらスマホ」利用用途について、スマホ依存傾向が高い人と低い人の差が最も大きいのは「特に目的はないが、SNSやニュースの通知が来ていないか確認するため」。移動中の「ながらスマホ」理由について、スマホ依存傾向が高い人と低い人の差が大きいのは「習慣になっていて無意識のため」、「危険がないよう注意しながらやっていて問題がないため」。

■スマホ依存傾向が高い人に関する調査結果

- スマホ依存傾向が高い人の7割はスマホ依存を自覚。
- スマホ依存傾向が高い人の5割が「スマホの通知が来るとすぐ確認しないと気が済まない」。スマホ依存傾向が高い人の8割が「外出時にスマホが無かったり、バッテリーが切れていたりすると強い不安を感じる」。
- スマホ依存の自覚がある人の6割が「スマホ依存をやめたい」。

■ (参考) 移動中の「ながらスマホ」に関する調査結果

- (6) 移動中の「ながらスマホ」に対し7割の人が「罪悪感がかなりある・ややある」。
- (7) 自転車反則制度を、7割の人が認知。
- (8) 自転車運転中の「ながらスマホ」は、「スマホで地図を見る」、「スマホで音楽を聴く」が上位。

3. 調査結果

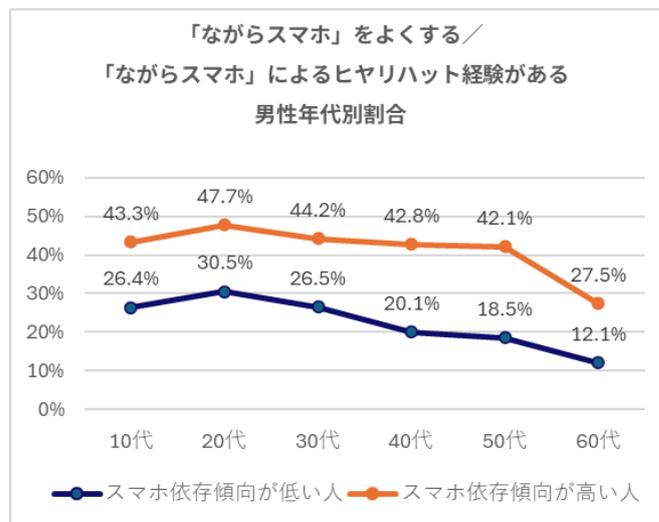
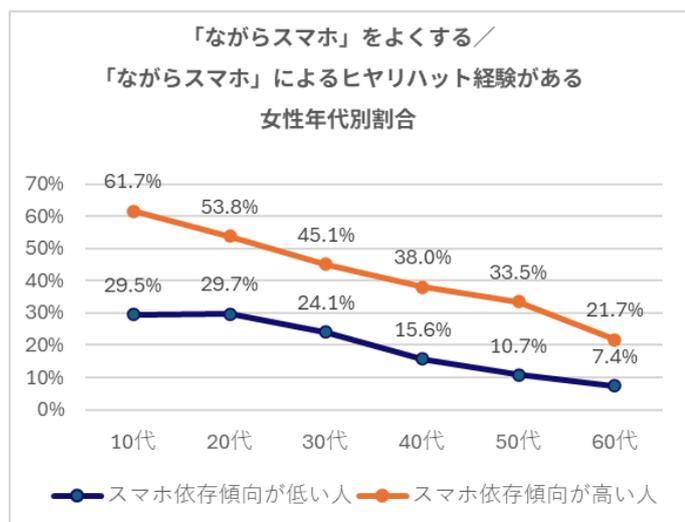
■ スマホ依存と「ながらスマホ」の関係に関する調査結果

(1) 「ながらスマホ」をよくする人とスマホ依存傾向が高い人の関連性

- ・「移動中の『ながらスマホ』をよくする」と回答した割合は、スマホ依存傾向が高い人（33.0%）が低い人（17.0%）の約1.9倍。
- ・「移動中の『ながらスマホ』によって人や物にぶつかりそうになった（ヒヤリハット）経験がある」と回答した割合は、スマホ依存傾向が高い人（28.0%）が低い人（11.1%）の約2.5倍。
- ・「『ながらスマホ』をよくする」あるいは「移動中の『ながらスマホ』によってヒヤリハット経験がある」と回答した人の割合は、年代・性別別に見ると10代女性のスマホ依存傾向が高い人が61.7%と最も多く、同じ10代女性のスマホ依存傾向が低い人（29.5%）との差は32.2ポイント。また、女性において若年層ほど該当する人の割合が多い。

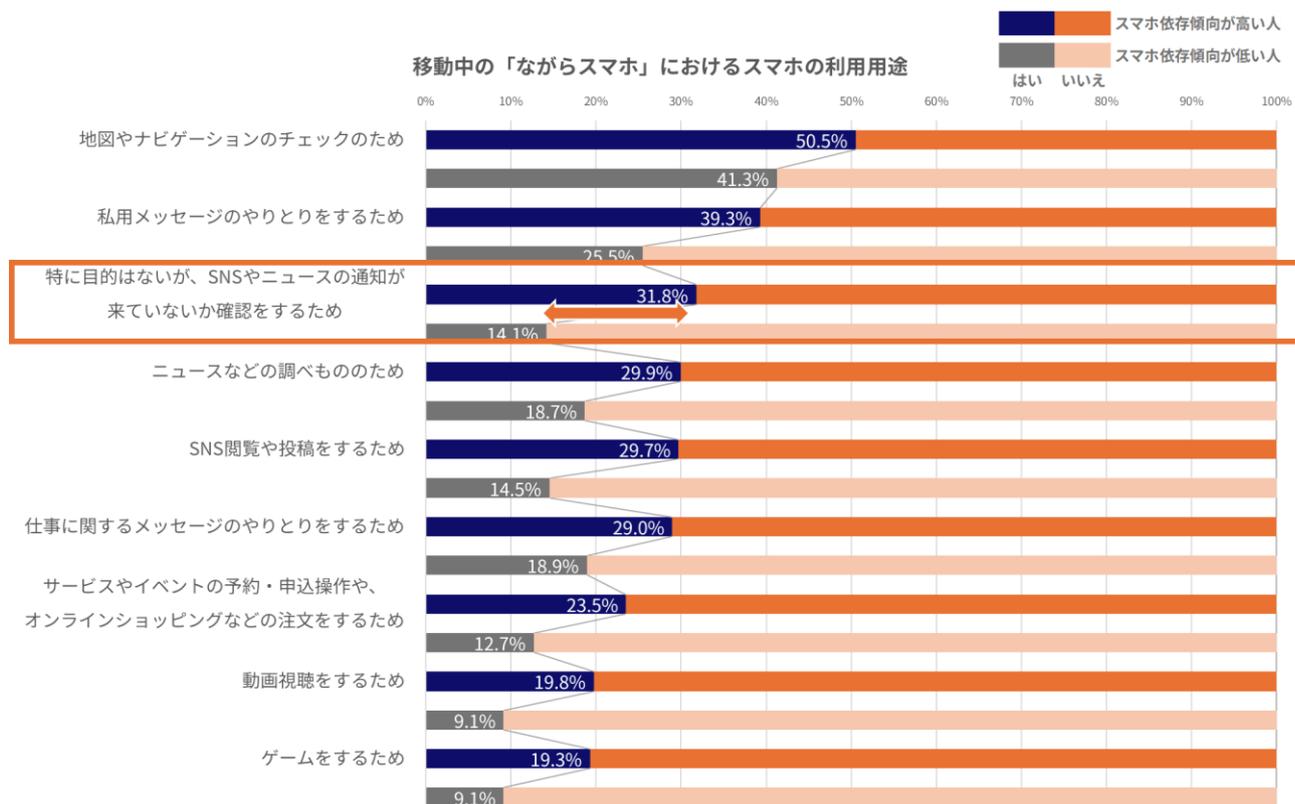
「ながらスマホ」をよくする人とスマホ依存傾向が高い人の関連性

指標	スマホ依存傾向が低い人(%)	スマホ依存傾向が高い人 (%)	差(ポイント)	スマホ依存傾向が高い人/低い人(倍)
移動中の「ながらスマホ」経験がある	42.0	59.1	17.1	約1.4倍
移動中に「ながらスマホ」をよくする	17.0	33.0	16.0	約1.9倍
移動中の「ながらスマホ」によるヒヤリハット経験がある	11.1	28.0	16.9	約2.5倍

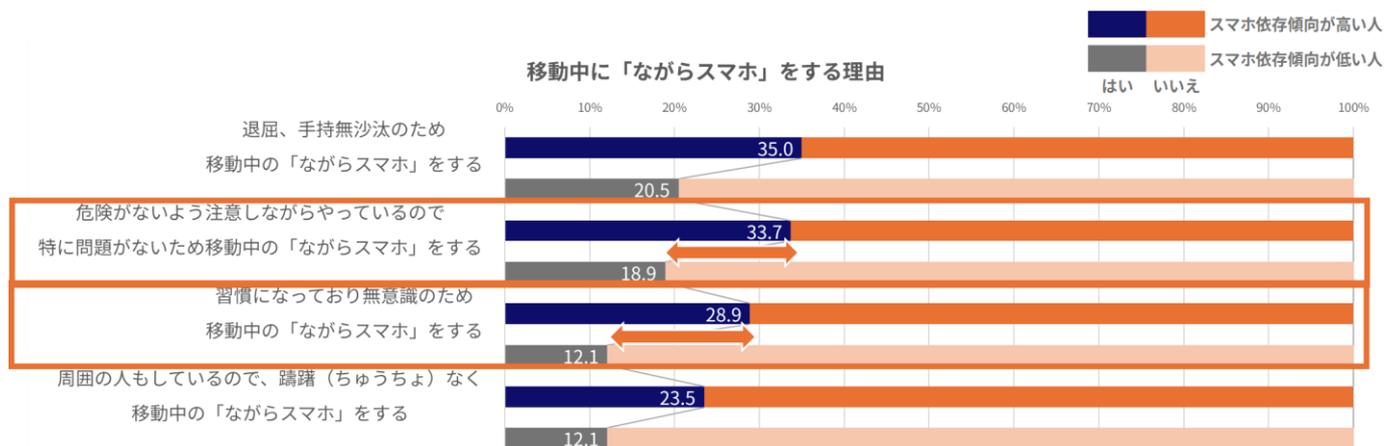


(2) 移動中に「ながらスマホ」をする理由

- ・移動中の「ながらスマホ」におけるスマートフォンの利用用途について、「特に目的はないが、SNSやニュースの通知が来ていないか確認するため」におけるスマホ依存傾向が高い人（31.8%）とスマホ依存傾向が低い人（14.1%）との差が17.7ポイントと最も大きい。
- ・「ながらスマホ」をする理由は「習慣になっていて無意識のため」が16.8ポイント差（28.9%/12.1%）、「危険がないよう注意しながらやっていて問題がないため」が14.8ポイント差（33.7%/18.9%）。
- ・いずれの理由においても、スマホ依存傾向が高い人の割合が低い人を上回る傾向が見られた。



※もともと各機能を使用しない人を除く。



■スマホ依存傾向が高い人に関する調査結果

今回の実態調査では、スマホ依存傾向が高い人と低い人を抽出することにより、スマホ依存傾向が高い人に特有の意識の違いについても調べました。

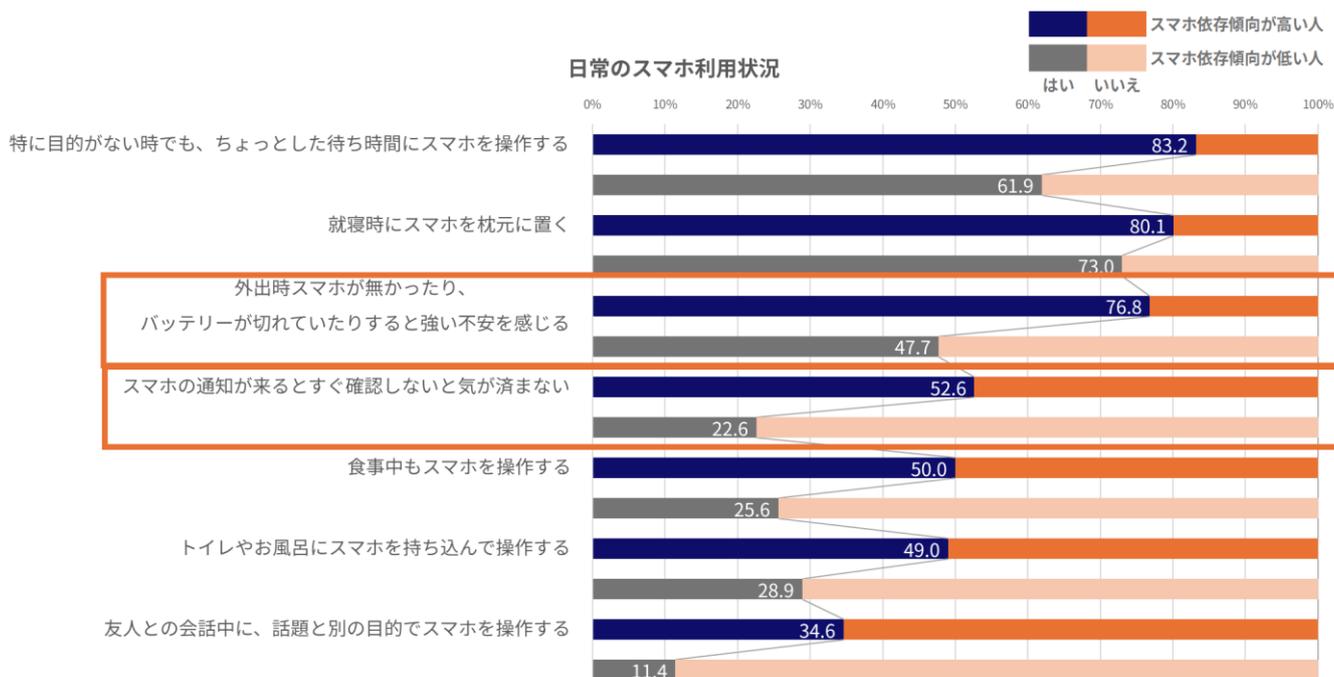
(3) スマホ依存傾向の自覚

- ・自分はスマホ依存だと「強くそう思う」「ある程度そう思う」と回答した人は、スマホ依存傾向が高い人では65.9%。3人に2人はスマホ依存を自覚。



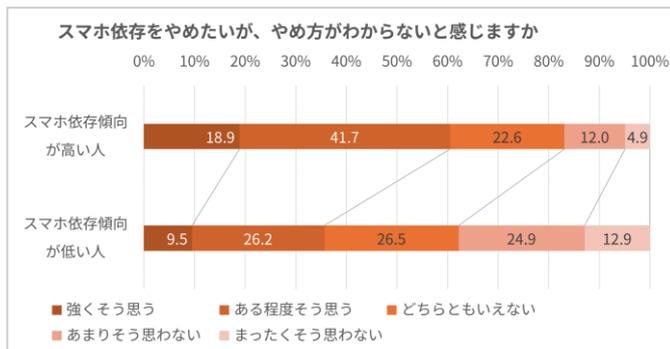
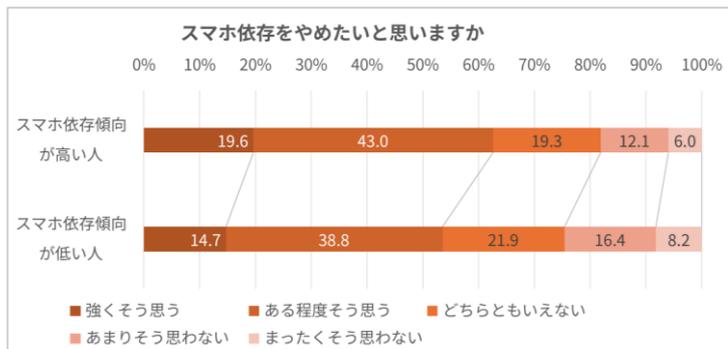
(4) 日常のスマホ利用状況

- ・スマホ依存傾向が高い人では、「スマホの通知が来るとすぐ確認しないと気が済まない」と回答した人が52.6%。スマホ依存傾向が低い人では22.6%にとどまることから、依存傾向の違いによって行動意識に差が見られた。
- ・「外出時スマホが無かったり、バッテリーが切れていたりすると強い不安を感じる」と回答した人のスマホ依存傾向が高い人/低い人の差は29.1ポイント（76.8%/47.7%）。



(5) スマホ依存傾向の改善意識

- ・スマホ依存傾向が高い人のうち、自分はスマホ依存だと「強くそう思う」「ある程度そう思う」と回答した人は62.6%。また、スマホ依存傾向が高い人の60.6%はスマホ依存をやめたいが、やめ方がわからないと「強くそう思う」「ある程度そう思う」と回答。

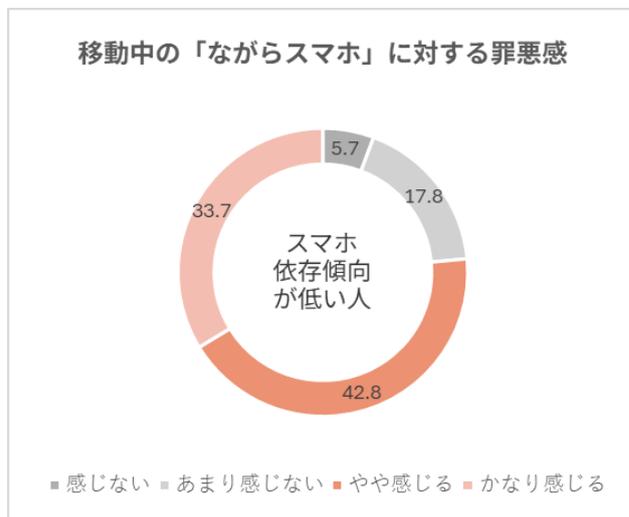
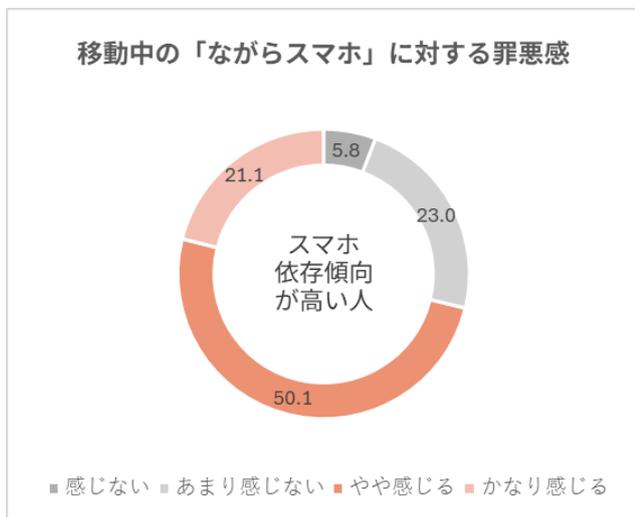


(参考)

■移動中の「ながらスマホ」に関する調査結果

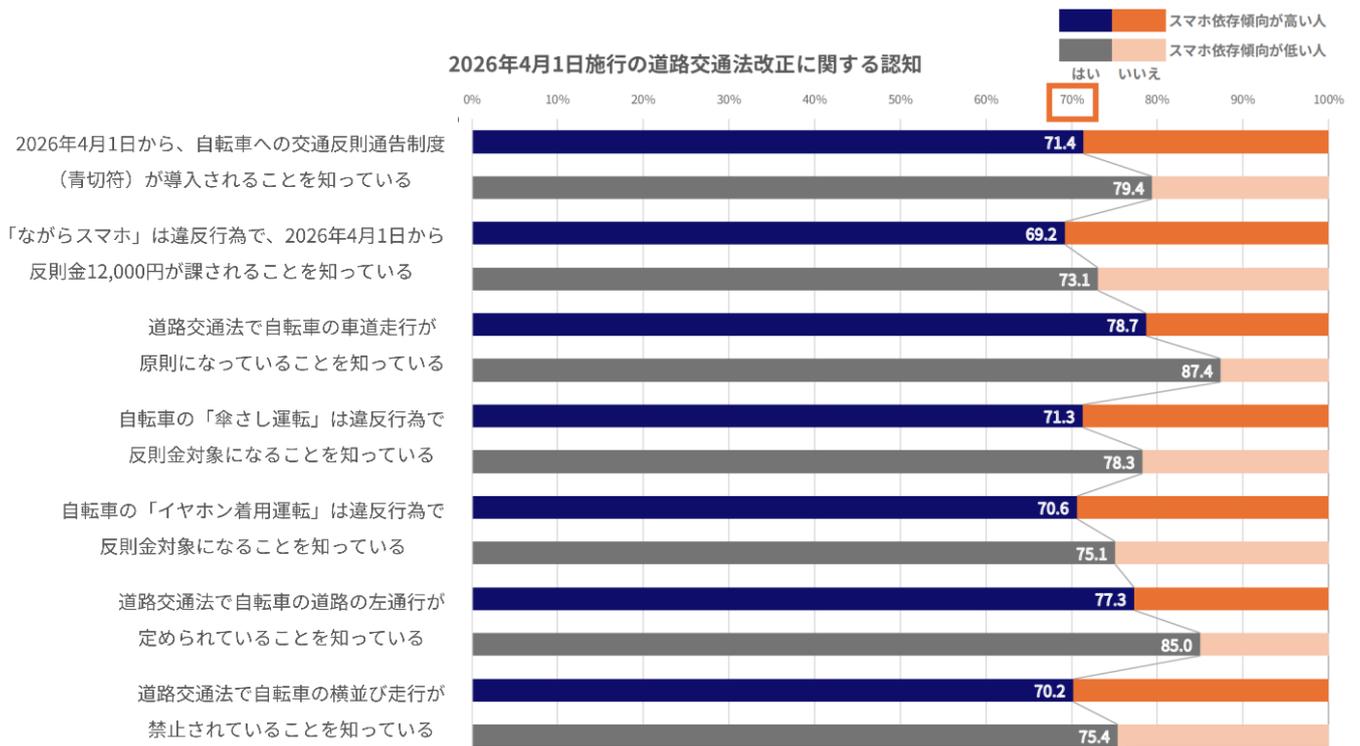
(6) 移動中の「ながらスマホ」に対する罪悪感

- ・移動中の「ながらスマホ」に対して、「罪悪感がかなりある・ややある」人はスマホ依存傾向が高い人では71.2%、スマホ依存傾向が低い人では76.5%。



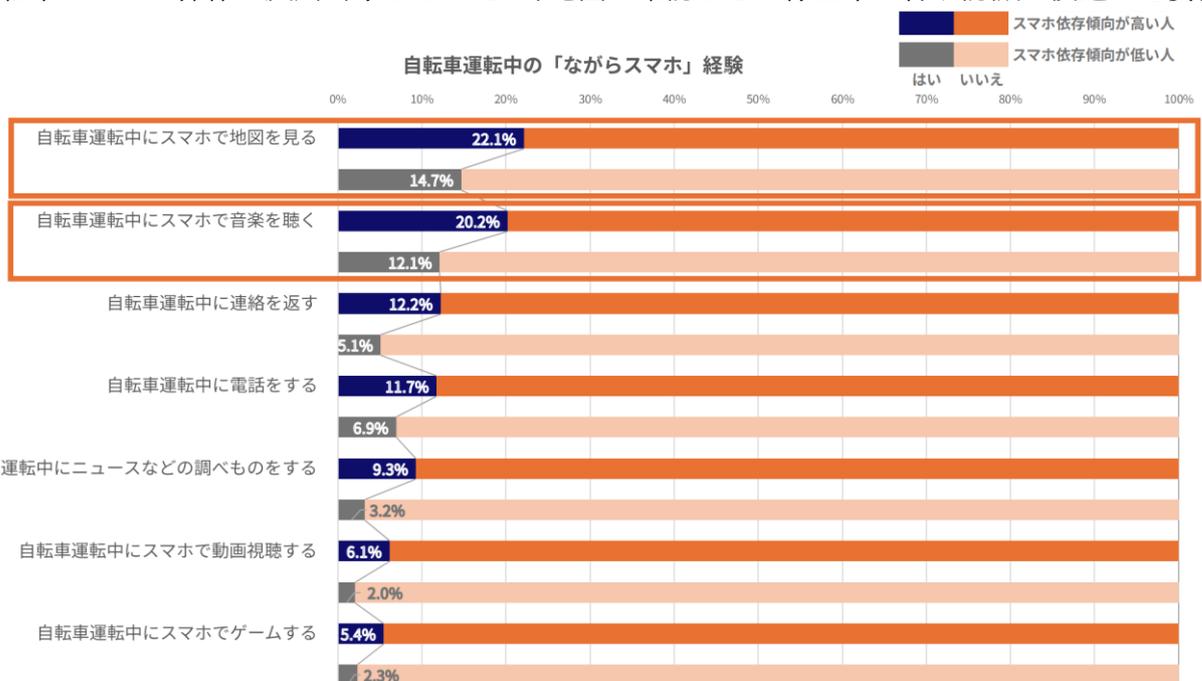
(7) 2026年4月施行の道路交通法改正に関する認知

- ・2026年4月1日から施行される改正道路交通法では、自転車の交通違反に反則制度が導入されることについて、スマホ依存傾向が高い人に比べてスマホ依存傾向が低い人の認知度が総じて高いものの、その差は10ポイント以内。
- ・総じて7割以上の人々が自転車の交通違反に反則制度が導入されることを認知。



(8) 自転車運転中の「ながらスマホ」経験

- ・今回反則制度の対象となる自転車運転中の「ながらスマホ」について、「自転車運転中にスマホで地図を見る」と回答した人は、スマホ依存傾向が高い人（22.1%）も低い人（14.7%）も最も割合が多い。次いで「自転車運転中にスマホで音楽を聴く」が上位。
- ・自転車運転中のスマホ操作は反則対象となるため、地図の確認などは停止中に行う認識の浸透が必要。



※表示する割合は、もともと自転車を運転しない人を除く。

2026年4月1日から施行される改正道路交通法では、自転車の交通違反に反則制度が導入され、自転車運転中の「ながらスマホ」が厳罰化されます（注2）。

KDDIは安全・安心にスマートフォンを利用できる社会の実現に向けて、歩行中や運転中の「ながらスマホ」撲滅に向けた啓発活動に取り組んでいます（注3）。

（注1）「スマホ依存傾向が高い人」とは、KDDI総合研究所による最新のスマホ依存に関する調査の基準として用いたSmartphone Addiction Scale-Short Version（SAS-SV）の合計スコアが男性31点以上、女性33点以上の方を指しています。本基準は先行研究で広く用いられているカットオフ値に基づいています。「スマホ依存傾向が低い人」とは、「スマホ依存傾向が高い人」に該当しない方を指しています。

（注2）警察庁交通局 自転車を安全・安心に利用するために ～自転車への交通反則通告制度（青切符）の導入～
（URL：<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/pdf/rulebook.pdf>）

（注3）KDDIの「ながらスマホ」撲滅に向けた取り組み ～安全・安心に利用できる社会の実現に向けて～
（URL：<https://www.kddi.com/corporate/sustainability/anshin-pj/>）

以 上