

報道関係者各位(調査情報)

2017年(平成29年)5月23日

## 8割以上に目の疲れ「スマホ老眼」の可能性

### 「断スマホ」が我慢できるのはたったの半日！

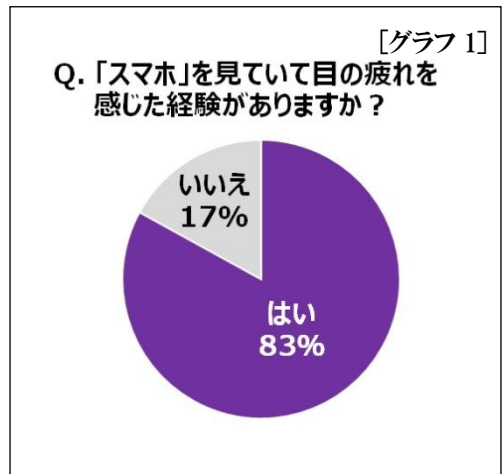
株式会社ファンケルは、20代から40代のスマートフォンの使用者男女500名を対象に「現代人のスマホとの付き合い方に関する意識と実態」の調査を行いました。

調査の結果、スマホを朝から夜まで長時間使用することで、スマホの体への影響を感じているという答えが83%もあり、現代人には「スマホ老眼」の予備軍が多数いる実態が浮き彫りになりました。また、スマホを寝るまで手放せないという回答も63%もあり、現代人がスマホに依存する生活を送っていることも判明しました。さらに、スマホを断ち切る「断スマホ」をたったの半日でも耐えられないという現代人の一面も明らかになりました。

### 8割が予備軍!? 「スマホ老眼ケア」の必要性

朝から夜まで長時間使用している「スマホ」。体への影響を感じている人も多く、「スマホ」を見ていて目の疲れを感じた経験がある人は83%にもおよびました[グラフ1]。調査に対して「目がしょぼしょぼして疲れがたまっているような気がする」(37歳・男性)、「時間がある時はついスマホを見てるので、常に目が疲れている」(22歳・女性)などの意見も寄せられました。多くは「スマホ老眼」に陥っている可能性が考えられます。そこでスマホ老眼をケアするための目を労わる「スマホ老眼ケア」の必要性があるとみられます。

\*スマホ老眼:スマホやPCの画面を長時間見続けることで、一時的に目の焦点が合いづらくなったり、目がかすんだりする現象

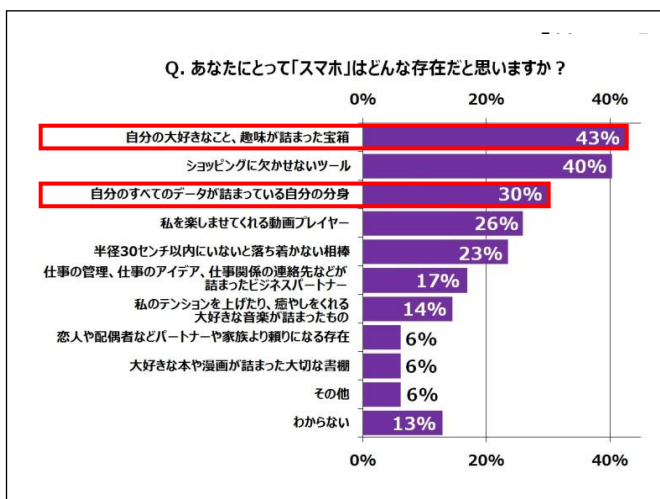


### 現代人は「スマホ第一主義」!?

#### 「スマホは宝箱」が約4割

現代人はスマホの存在をどう感じているのか。回答の中で、一番多かったのは「自分の大好きなこと、趣味が詰まった宝箱」の43%でした。また「自分のすべてのデータが詰まっている自分の分身」も30%という結果になりました[グラフ2]。

もはや「スマホ」はただの便利な情報通信機器ではなく、「宝箱」や「自分の分身」とさえ思われている重要な存在でした。



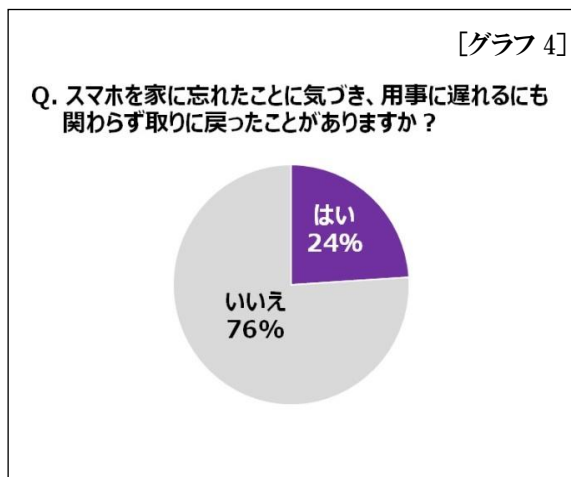
**・「スマホは夜寝るまで手放せない存在」が約 6 割**

スマホとの関係性で「ふとんにもぐりこんだら、スマホを眺めるのが寝る前の日課」という人は 63% でした[グラフ 3]。  
文字通り多くの人が「寝るまで手放せない」関係性のアイテムとして使用していることが分かります。

**・4 人に 1 人は「忘れたら遅刻しても取りに帰る」**

また、スマホとの関わりはここまでもか、という結果も出ています。「スマホを家に忘れたことに気づき、用事に遅れるにも関わらず取りに戻ったことがある」が 24% で、約 4 人に 1 人いました[グラフ 4]。

**まさに現代人は、日常生活で何よりも優先して「スマホ第一主義」となっていることが分かります。**



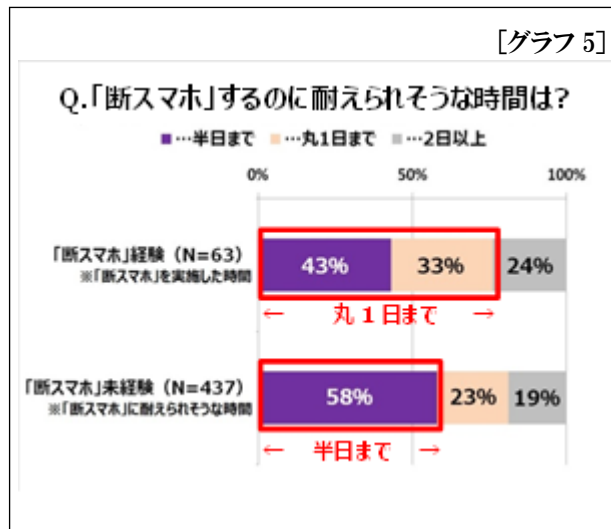
**■ 「断スマホ」は半日まで 限界は丸 1 日!?**

スマホを断ち切る「断スマホ」を経験したことがある人が、  
実際に「断スマホ」をできた時間は「丸 1 日まで」が約 8 割でした。耐えられる時間は「丸 1 日」が限界のようです。

また、「断スマホ」を経験したことがない人が耐えられそうな時間にいたっては、「半日まで」が約 6 割におよび、  
弱気な姿勢がうかがえる結果になりました[グラフ 5]。

そして、「断スマホ」経験者でさえも半日しか耐えられないとの回答が 43% もありました。

まさに現代人が「断スマホ」生活を送ることの難しさが分かります。



## ■ スマホが手放せない現代人に、スマホ“労眼”サプリメント「スマホえんきん®」

今回の調査では、「宝箱」「自分の分身」に値するほど片時も手放せず大切な「スマホ」の存在と、“<sup>ろうがん</sup>労眼”ケアが必要にも関わらず、半日以上<sup>だん</sup>の「断スマホ」に耐えられない現代人の実状が分かりました。

そんな現代人の<sup>だん</sup>「断スマホ」に代わる<sup>ろうがん</sup>“労眼”ケアにおすすめなのが、「スマホ」の使用などによる目の疲労感を緩和する機能性表示食品「スマホえんきん®」です。「スマホえんきん®」には、機能性関与成分としてビルベリー由来アントシアニンを57.6mg配合しています。ビルベリー由来アントシアニンには、目の疲れを和らげる働きについての臨床試験報告があり、これらの論文を精査して(システマティックレビュー)、消費者庁に機能性表示食品として届出を行い、公表されました。「スマホ」は手放せないけれども目も<sup>いた</sup>劳わりたいお客様は、目を休めるとともにぜひ「スマホえんきん®」をご利用ください。

## 「スマホえんきん®」

### 【製品概要】

製品名:スマホえんきん® 内容量/価格(税込):約30日分(60粒) 1,563円

販売地域:全国

※スーパー、ドラッグストア、ファンケル直営店舗、通信販売でお求めいただけます。

URL: <http://www.fancl.co.jp/senews/>



### 【調査概要】

調査名:「スマホ」の利用実態に関する調査

調査期間:2017年3月10日(金)~3月16日(木)

調査対象:事前調査で平日あるいは休日に「スマホ」を1時間以上利用していると

回答した20~40代のスマホユーザー男女500名 ※性・年代別均等割付

調査方法:インターネット調査

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先