

令和 8 年 7 月 23 日

報道機関 各位

労働者のメンタルヘルス
仕事外で平日 4 時間以上インターネットを利用する人は、
抑うつ症状を有する割合が高い
日本公務員研究

■ ポイント

- ・ 地方公務員 3403 名を対象に調査したところ、仕事外で平日 4 時間以上インターネットを利用する人は、2 時間未満しか利用しない人と比較して、抑うつ症状を有している割合が高いことが分かりました。
- ・ 一方で、仕事での電子機器利用時間は、抑うつ症状の有無と関連しませんでした。
- ・ 仕事外で長時間インターネットを利用する人のメンタルヘルスへの配慮が必要と考えられます。

■ 概要

富山大学学術研究部疫学・健康政策学講座の福島大生大学院生、立瀬剛志助教、山田正明准教授、関根道和教授の研究グループは、労働者のうつ症状と関連する要因について、仕事、家庭生活、健康状態、インターネット利用習慣の観点から分析を行いました。

その結果、男女ともに、仕事以外での長時間のインターネット利用が抑うつ症状の有無と関連していることが分かりました。一方で、仕事での電子機器利用時間と抑うつ症状は関連しませんでした。今回は横断調査のため、仕事以外での長時間のインターネット利用がメンタルヘルス上の問題を引き起こすのか、メンタルヘルス上の問題が仕事以外での長時間インターネットを引き起こすのか判断できません。しかし、長時間インターネットを利用する人は、自身のメンタルヘルスの状態に留意する必要があると考えられます。

研究成果は、国際誌 JMA Journal に 2026 年 7 月 10 日（金）に掲載されました。

■ 研究の背景

世界保健機関（WHO）の報告では、2019 年に世界の労働人口の約 15% が精神疾患を抱えていると推定されています。世界全体でうつ病や不安障害によって年間およそ 120 億日分の労働時間が失われていると推計され、年間 1 兆米ドルの経済損失が発生しているとされています。

日本においても 2022 年の厚生労働省の報告では、過去 1 年間にメンタルヘルス不調により連続 1 か月以上休業した労働者または退職した労働者がいた事業所の割合は 13.3% で、前年の調査から 3.2% 増加しました。さらに仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合は 82.2% で、前年の 53.3% から大

幅に増加しており、労働者のメンタルヘルスを取り巻く状況は悪化しています。

また、総務省の調査によると、近年、スマートフォンの普及に伴ってインターネット利用時間が増加しており、インターネット利用時間がテレビの視聴時間より長くなりました。そのような中、とくにインターネットを利用したゲームに没頭してしまうインターネットゲーム障害（Internet Gaming Disorder：IGD）が米国精神医学会の精神疾患診断分類（DSM-5^{※1}）に追加され、また、Gaming Disorder が世界保健機関（WHO）の国際疾病分類基準 ICD-11^{※2}に収載されるなど、健康への悪影響も指摘されるようになりました。

私たちの生活でコミュニケーションや情報収集の手段としてインターネットは欠かせないものであり、インターネットの利便性を活用しながら、その健康影響についても理解し、適切に利用することが重要です。

長時間のインターネット利用とメンタルヘルスの関係について、これまでの研究の多くは若年層を対象としており、働く世代を対象とした研究は限られています。そこで本研究では、働く世代を対象として、職場環境、家庭環境、健康状態などの要因を考慮しながら、インターネット利用時間と抑うつ症状との関連を分析しました。

■研究の方法

対象は、2019 年の日本公務員研究^{※3}参加者である地方公務員 4406 名のうち、必要な調査項目に回答のあった 3403 名を最終的な分析対象としました。

調査項目は、抑うつ症状に関連する項目のほか、性別や年齢、インターネット利用に関する項目（仕事での電子機器利用時間及び仕事外でのインターネット利用時間）、職業関連要因（職位、仕事のストレスや残業時間など）、ワーク・ライフ・バランス（婚姻状況や仕事と家庭のバランス）、健康状態に関する項目（飲酒・喫煙習慣、慢性疾患の有無、睡眠習慣など）、これら計 19 項目を解析に用いました。

■研究の結果

平日に仕事以外で 4 時間以上インターネットを利用する人の割合は、男性で 6.4%、女性で 7.2%でした（図 1）。また、この群における抑うつ症状保有者の割合は、抑うつ症状を有する人の割合は、男性で 29.1%、女性で 43.9%であり、2 時間未満群（男性で 24.5%、女性で 29.0%）より高い傾向が認められました（図 2）。

多変量ロジスティック回帰分析では、2 時間未満の群と比較して、平日 4 時間以上利用する群のオッズ比は、男性で 1.83、女性で 2.31 であり、長時間利用者に抑うつ症状を有する割合が高いことが分かりました（図 3）。一方、仕事での電子機器利用時間は抑うつ症状との関連を認めませんでした（図 3）。

図 1

仕事での電子機器利用時間および仕事外のインターネット利用時間

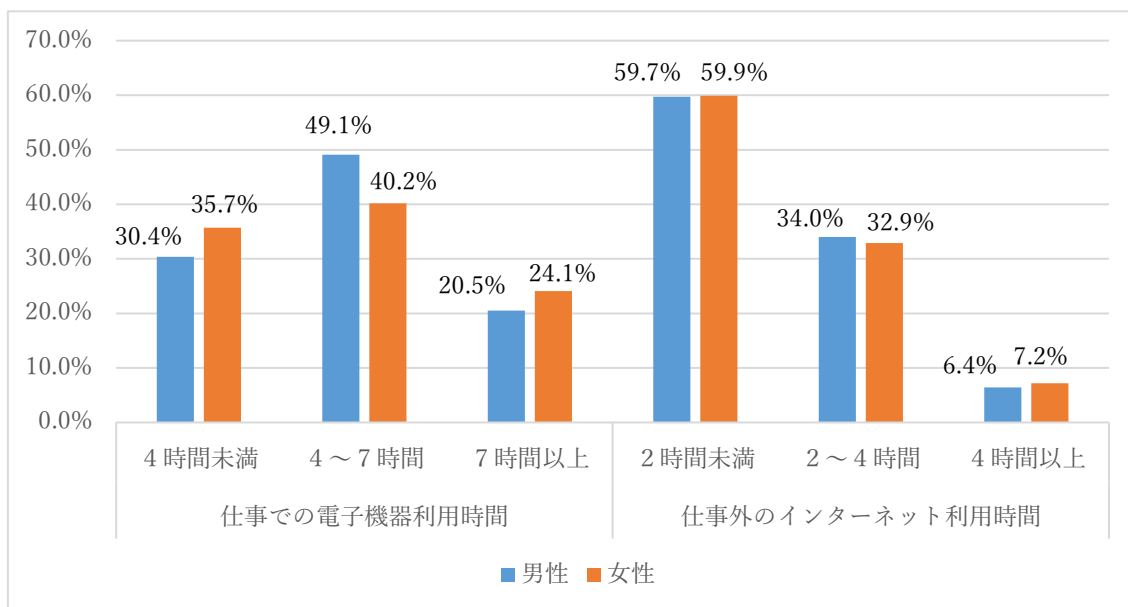


図 2

仕事での電子機器利用時間および仕事外のインターネット利用時間と抑うつ症状

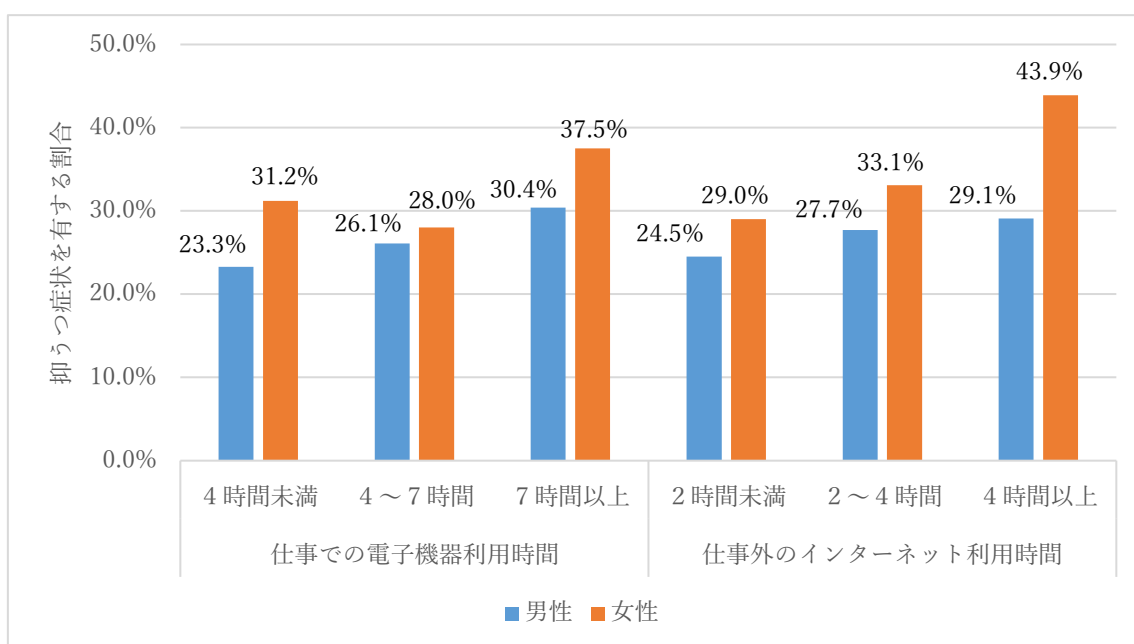
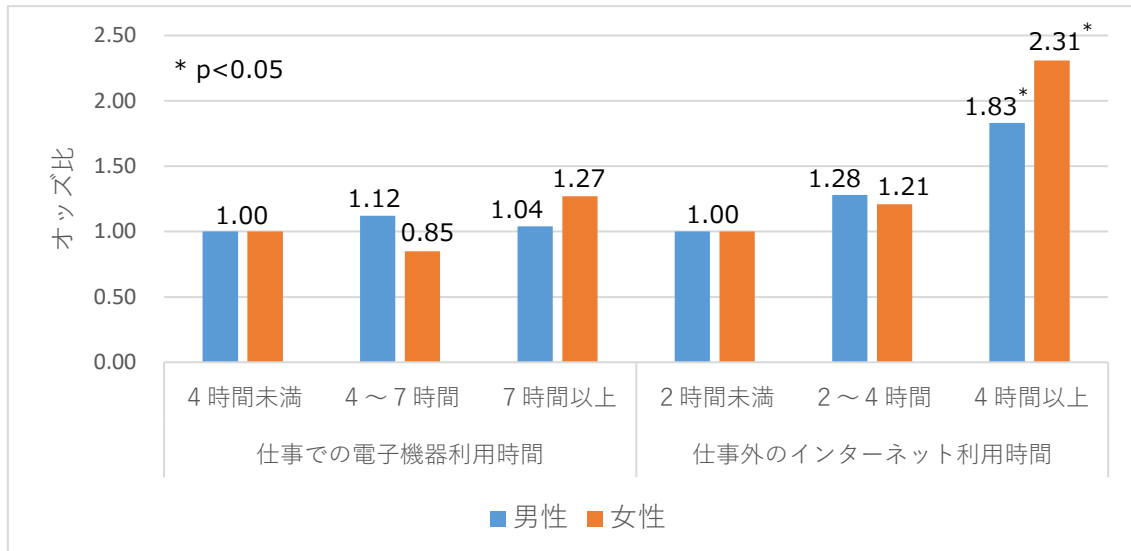


図 3

仕事での電子機器利用時間および仕事外のインターネット利用時間の、
抑うつ症状に対するオッズ比（ロジスティック回帰分析）



■今後の展開

今回は横断調査のため、仕事以外での長時間のインターネット利用が自尊心の低下や睡眠時間の減少を通じてメンタルヘルス上の問題を引き起こすのか、メンタルヘルス上の問題が意欲低下を招き、仕事以外での長時間インターネットを引き起こすのか判断できません。しかし、長時間インターネットを利用する人は自身のメンタルヘルスの状態に留意することが重要と考えられます。

今後は縦断研究を行い、因果関係を明らかにすることが必要です。また、仕事外でのインターネットの利用時間に注目しましたが、その利用内容については分析できていません。今後さらに検討を進める必要があります。

【用語解説】

※ 1) DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition)

米国精神医学会（APA）の精神疾患の診断分類、改訂第 5 版。

※ 2) ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision)

世界保健機関（WHO）が策定した国際疾病分類基準、第 11 版。

※ 3) 日本公務員研究 (Japanese Civil Servants Study: JACS Study)

地方公務員を対象としたストレスと健康に関する悉皆調査。イギリスのロンドン大学ユニバーシティ・カレッジとフィンランドのヘルシンキ大学との国際共同研究であり、

1998 年より、5 年ごとに約 4000 人規模の調査を実施。今回は第 5 回目（2019 年実施）の調査を分析。

【論文詳細】

論文名：

Off-duty Internet Use and Depression: the Japanese Civil Servants Study

著者：

Daiki Fukushima, Takashi Tatsuse, Michikazu Sekine, Masaaki Yamada

掲載誌：

JMA Journal 2026 : Advanced Online Publication

DOI：

10.31662/jmaj.2025-0505

【本発表資料のお問い合わせ先】

富山大学学術研究部医学系 疫学・健康政策学講座

助教 立瀬剛志 教授 関根道和

TEL : 090-9144-2740, 076-434-7270 FAX : 076-434-5022