

令和4年4月18日
株式会社アイスタット
News Release

株式会社アイスタット マンスリーレポート
- ストレートネック（スマホ首）に関するアンケート調査 -
（調査期間：2022年4月6日）

近年、スマホやパソコンの触りすぎなどで起こるストレートネック（スマホ首）の人が増えていっていると言われています。肩こりやめまいなどの症状に始まり、精神面にまで影響をもたらすこともあるようです。

株式会社アイスタット（本社：東京都杉並区、代表取締役社長：志賀保夫）は、ストレートネックの実態を知る目的として、ストレートネック（スマホ首）に関する調査を行いました。

業界最大規模のモニター数を誇るセルフ型アンケートツール Freeasy を運営するアイブリッジ株式会社（本社：大阪府大阪市）の会員 20 歳～ 59 歳、有職者の300人を対象にを対象に調査を実施しました。

調査結果サマリー

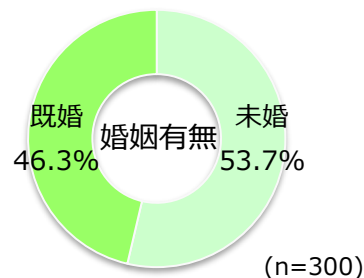
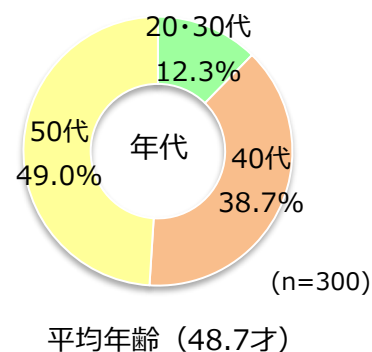
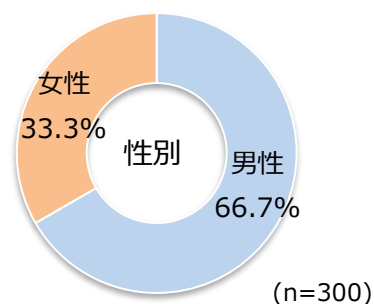
- ✔ ストレートネック（スマホ首）を知らない人は約7割近く！ 意外に浸透していない。
- ✔ ストレートネック（スマホ首）と思う人は約4割、「20・30代」で多い！
- ✔ ストレートネックで「ある人」と「そうでない人」の生活習慣の違い第1位は「猫背になりながらのデスクワーク」
- ✔ 猫背や反り腰の人ほど、ストレートネックになりやすい！
- ✔ 「身体が硬い」と「ストレートネック」の関連性はあるといえない！
- ✔ 「視力が落ちた、見えづらい」と「ストレートネック」の関連性はあるといえる！
- ✔ 日頃、悩んでいる症状で肩こり、首こりがある人ほど、ストレートネックである！

調査概要

形式	Webアンケート形式
調査期間	2022年4月6日
回答者	セルフ型アンケートツールFreeasyに登録している20歳～59歳、有職者の会員 300人
調査機関	株式会社アイスタット

【回答者属性】

全体		300名	100.0%
性別	男性	200名	66.7%
	女性	100名	33.3%
年代	20・30代	37名	12.3%
	40代	116名	38.7%
	50代	147名	49.0%
有 婚 無 姻	未婚	161名	53.7%
	既婚	139名	46.3%
職 業	会社員(正社員)	174名	58.0%
	会社員(契約・派遣社員)	12名	4.0%
	経営者・役員	11名	3.7%
	公務員(教職員を除く)	4名	1.3%
	自営業	36名	12.0%
	自由業	14名	4.7%
	医師・医療関係者	2名	0.7%
	パート・アルバイト	47名	15.7%
居 住 地	北海道・東北地方	25名	8.3%
	関東地方	126名	42.0%
	中部地方	39名	13.0%
	近畿地方	62名	20.7%
	四国・中国・九州地方・沖縄	48名	16.0%



主な分析結果

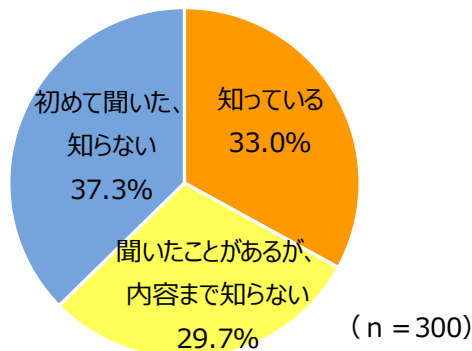
ストレートネック（スマホ首）を知らない人は約7割近く！ 意外に浸透していない。

ストレートネック（スマホ首）を知っているかを聞いたところ、「初めて聞いた、知らない」が37.3%で最も多く、次に「知っている」の33.0%、「聞いたことがあるが、内容まで知らない」の29.7%の順で続いた。認知有無別に分類すると「知っている」が33%、「知らない」が67%で、約7割近くの人が認知していない結果だった。

属性別にみると、ストレートネック（スマホ首）を「知っている」と回答した人は「20・30代」「女性」で最も多かった。

ストレートネック（スマホ首）は現代病で、知らないうちになっている可能性もあるようだ。セルフチェック方法で直ぐにストレートネック（スマホ首）であるかどうか確認できるので、コロナ禍で在宅時間が増え、ひどい肩こりや頭痛に悩まされている方は、ぜひ試していただきたい。

【図1】 あなたは、ストレートネック（スマホ首）を知っていますか。（回答は1つ）



(横%表)

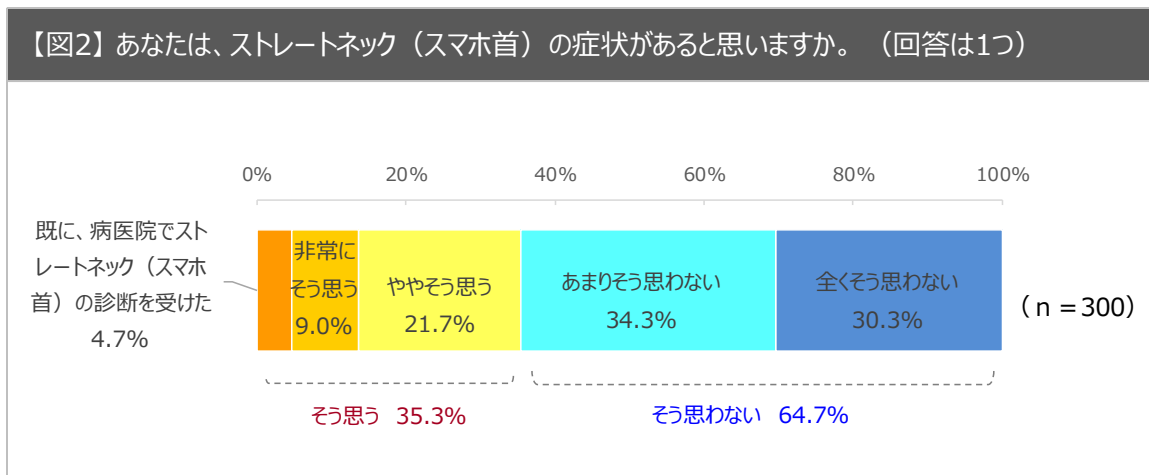
		ストレートネック（スマホ首）の認知			n
		知っている	聞いたことがあるが、内容まで知らない	初めて聞いた、知らない	
全体		33.0	29.7	37.3	300
年代	20・30代	43.2	24.3	32.4	37
	40代	31.0	28.4	40.5	116
	50代	32.0	32.0	36.1	147
性別	男性	28.0	31.0	41.0	200
	女性	43.0	27.0	30.0	100

各項目を縦に見て最大値に彩色

ストレートネック（スマホ首）と思う人は約4割、「20・30代」で最も多く、高い世代になるにつれ低い！

ストレートネック（スマホ首）の説明およびセルフチェック方法を記載した後に、ストレートネック（スマホ首）の症状があるかを聞いたところ、「あまりそう思わない」が34.3%で最も多く、次に「全くそう思わない」の30.3%、「ややそう思う」の21.7%、「非常にそう思う」の9.0%、「既に診断を受けた」の4.7%の順で続いた。症状有無別に分類すると、「そう思う」が35.3%、「そう思わない」が64.7%で、「ストレートネックである」の方が下回った。しかし、約4割近くがストレートネックである実態が明らかとなった。

年代別にみると、ストレートネック（スマホ首）と思う人は「20・30代」で最も多く、高い世代になるにつれ減っていく傾向がみられた。



(横%表)

		ストレートネック（スマホ首）である		n
		そう思う	そう思わない	
全体		35.3	64.7	300
年代	20・30代	56.8	43.2	37
	40代	37.1	62.9	116
	50代	28.6	71.4	147
性別	男性	29.5	70.5	200
	女性	47.0	53.0	100

表側項目内を縦に見て最大に彩色

(横%表)

		ストレートネック（スマホ首）である		n
		そう思う	そう思わない	
全体		35.3	64.7	300
ストレートネック（スマホ首）の認知	知っている	59.6	40.4	99
	聞いたことがあるが、内容まで知らない	27.0	73.0	89
	初めて聞いた、知らない	20.5	79.5	112

表側項目内を縦に見て最大に彩色



今回の調査で、ストレートネックであると気が付いた人
計47名⇒ 27%（24名）、20.5%（23名）

<ストレートネックとは>

本来であればゆるやかなカーブを描いているはずの首の頸椎（けいつい）という骨が前傾姿勢を続けることでまっすぐになってしまった状態。

頸椎のS字カーブが失われることで、首の痛みだけではなく肩こりや頭痛など身体に様々な不調をもたらせることもあり。

<セルフチェック方法>

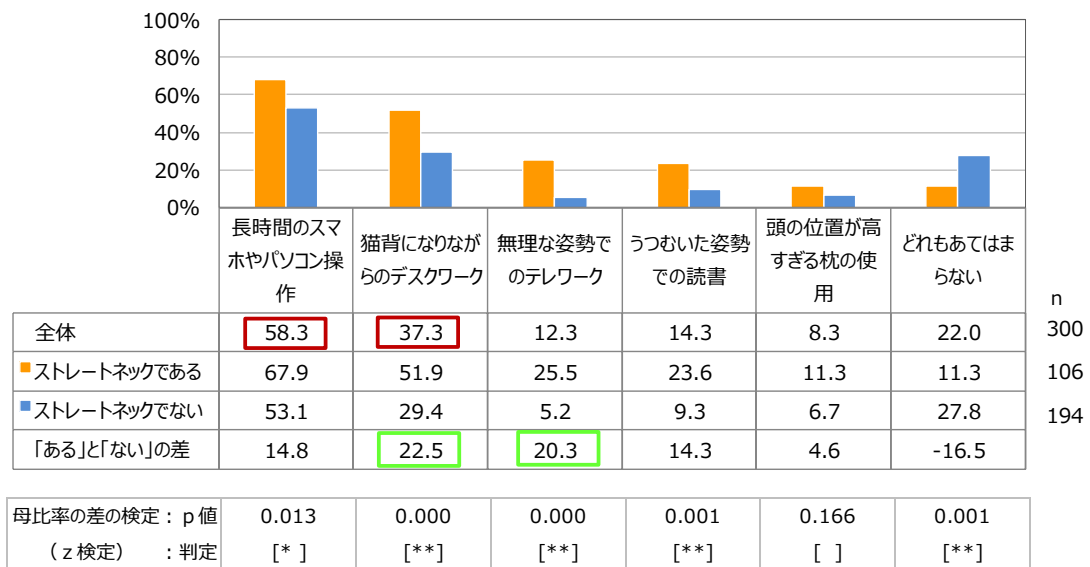
壁を背にして立ち、かかと、お尻、肩をつけた状態で頭が壁から離れてしまう、もしくは意識しないと頭をつけることができない場合、ストレートネックの可能性あり。

ストレートネックで「ある人」と「そうでない人」の違い第1位は、「猫背になりながらのデスクワーク」

ストレートネックを招くと言われている生活習慣について、あてはまるものを複数回答で聞いたところ、「長時間のスマホやパソコン操作」が58.3%で最も多く、次に「猫背になりながらのデスクワーク」の37.3%と続いた。

ストレートネック有無別にみると、アンケートで聞いた全ての生活習慣であてはまると回答した人は「ストレートネックである」の人ほど多かった。これより、ストレートネックの原因は生活習慣が影響していることがうかがえた。次に、ストレートネックで「ある人」と「そうでない人」の生活習慣の主な違いは何かを調べた。差分より、第1位は「猫背になりながらのデスクワーク」の22.5ポイント、第2位は「無理な姿勢でのテレワーク」の20.3ポイントで、上位はワーク姿勢に関する内容が占めた。心当たりがある人は留意していただきたい。

【図3】 日頃の生活習慣で、あてはまるものをお知らせください。（○はいくつでも）



※「ストレートネックである」の回答割合の降順で表記

(横%表)

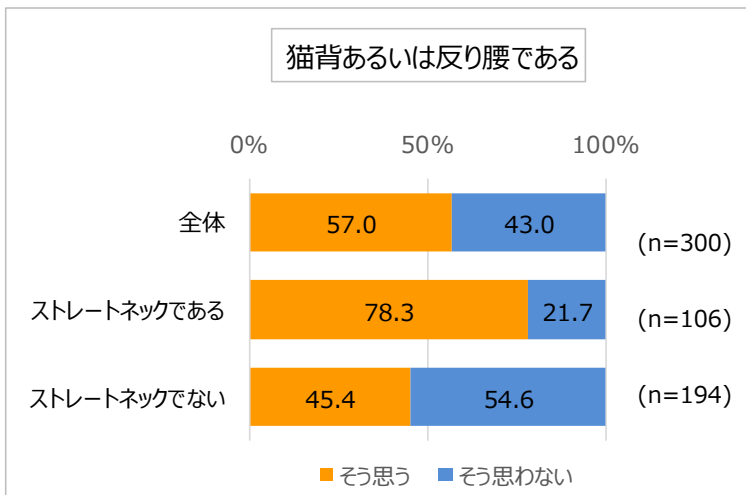
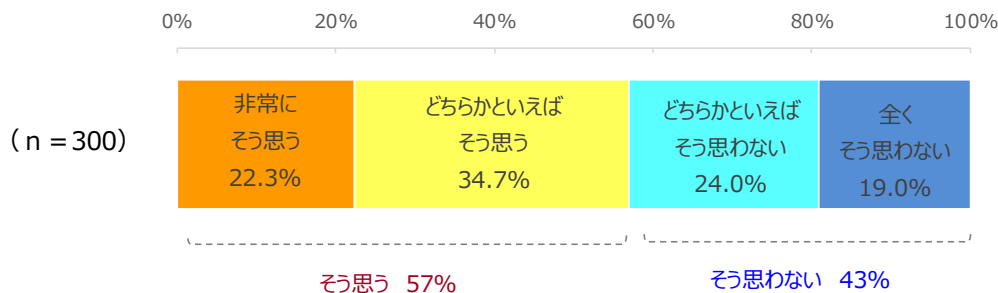
		日頃の生活習慣						n
		長時間のスマホやパソコン操作	猫背になりながらのデスクワーク	うつむいた姿勢での読書	無理な姿勢でのテレワーク	頭の位置が高すぎる枕の使用	どれもあてはまらない	
年代	全体	58.3	37.3	14.3	12.3	8.3	22.0	300
	20・30代	64.9	29.7	16.2	21.6	16.2	27.0	37
	40代	61.2	37.1	15.5	13.8	4.3	17.2	116
	50代	54.4	39.5	12.9	8.8	9.5	24.5	147

表側項目内を縦に見て最大に彩色

猫背や反り腰の人ほど、ストレートネックになりやすい！

猫背や反り腰の人ほど、ストレートネックになりやすいと言われている。そこで、その仮説を検証するために、猫背あるいは反り腰であるかを聞き、ストレートネック有無別にみた。「猫背あるいは反り腰」の回答は「そう思う」が57%、「そう思わない」が43%、ストレートネック有無別にみると「猫背あるいは反り腰」を回答した人は「ストレートネックである」が78.3%、「そうでない」が45.4%で、「ストレートネックである」の方が多かった。これより、「猫背・反り腰」と「ストレートネック」は関連性があるといえることが示された。

【図4】あなたは、猫背あるいは反り腰だと思いますか。（回答は1つ）



■ 独立性の検定（カイ二乗検定）

ストレートネック × 猫背・反り腰

クラメル連関係数	p 値	判定
0.318	0.000	[**]

■ 母比率の差の検定

	猫背である	猫背でない	n
ストレートネックである	78.3	21.7	106
ストレートネックでない	45.4	54.6	194
「ある」と「ない」の差	32.9	-32.9	
母比率の差の：p 値	0.000	0.000	
検定 (z 検定)：判定	[**]	[**]	

(横%表)

		猫背あるいは反り腰		n
		そう思う	そう思わない	
全体		57.0	43.0	300
年代	20・30代	56.8	43.2	37
	40代	62.1	37.9	116
	50代	53.1	46.9	147

各項目を縦に見て最大値に彩色

独立性（カイ2乗）の検定

クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえるかを調べる。判定[*]は母集団に関連性があるといえる。

クラメル連関係数

クロス集計表における行要素と列要素の関連の強さを示す指標

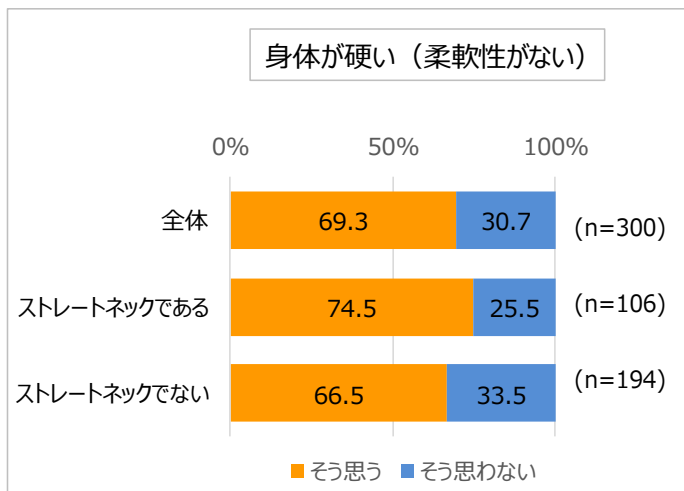
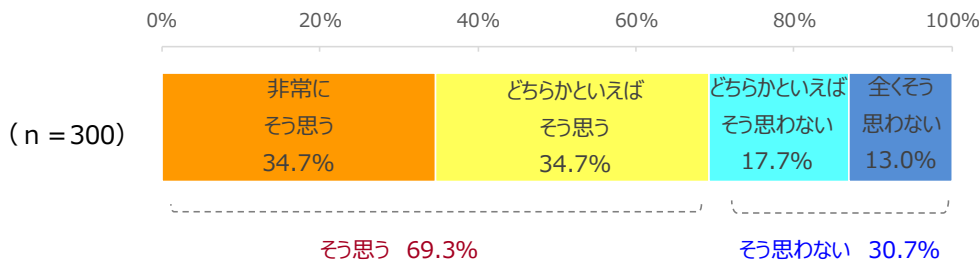
母比率の差の検定

2つの母集団の比率に差があるかを調べる

「身体が硬い」と「ストレートネック有無」の関連性はあるといえない！

身体が硬い（柔軟性がない）人は、ストレートネックになりやすいのかという仮説を検証するために、柔軟について聞き、ストレートネック有無別にみた。「身体が硬いか」の回答は「そう思う」が69.3%、「そう思わない」が30.7%、ストレートネック有無別にみると「身体が硬い」を回答した人は「ストレートネックである」が74.5%、「そうでない」が66.5%で、「ストレートネックである」の方が多かった。しかし、差が8%と小さく、また、相関係数（クラメル連関係数）も0.083と低いことから、「身体が硬い」と「ストレートネック有無」の関連性はあるといえないことが示された。

【図5】あなたは、身体が硬い方（柔軟性がない方）だと思いますか。（回答は1つ）



■ 独立性の検定（カイ二乗検定）

ストレートネック × 身体が硬い

クラメル連関係数	p 値	判定
0.083	0.149	[]

■ 母比率の差の検定

	身体が硬い	身体が硬くない	n
ストレートネックである	74.5	25.5	106
ストレートネックでない	66.5	33.5	194
「ある」と「ない」の差	8.0	-8.0	
母比率の差の：p 値	0.149	0.149	
検定(z 検定)：判定	[]	[]	

(横%表)

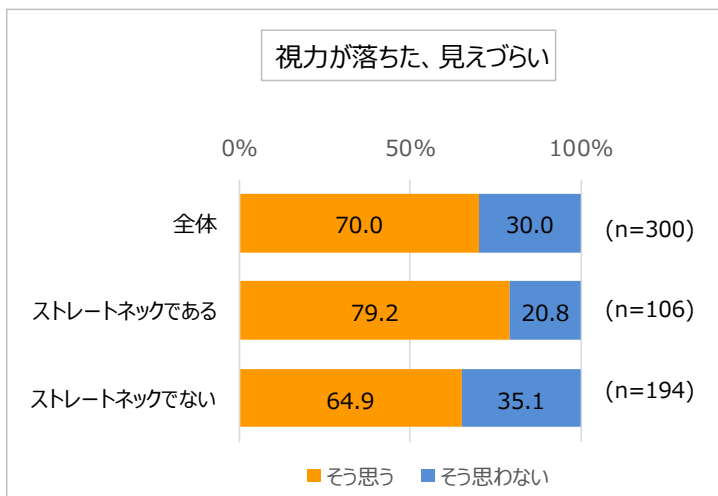
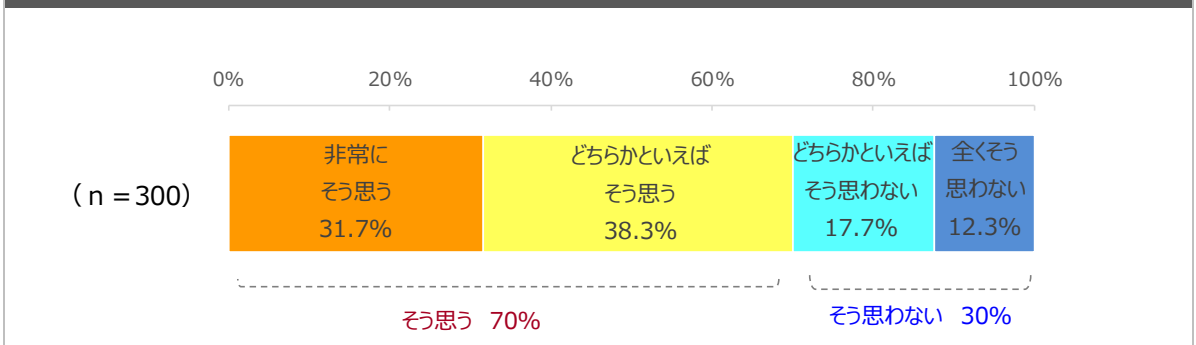
		身体が硬い		n
		そう思う	そう思わない	
全体		69.3	30.7	300
年代	20・30代	59.5	40.5	37
	40代	72.4	27.6	116
	50代	69.4	30.6	147

各項目を縦に見て最大値に彩色

「視力が落ちた、見えづらい」と「ストレートネック有無」の関連性はあるといえる！

視力が悪い人はストレートネックになりやすいのかという仮説を検証するために、視力が落ちた、もしくは見えづらいかを聞き、ストレートネック有無別にみた。見えづらいの回答は「そう思う」が70%、「そう思わない」が30%、ストレートネック有無別にみると「見えづらい」を回答した人は「ストレートネックである」が79.2%、「そうでない」が64.9%で、「ストレートネックである」の方が多かった。これより「視力が落ちた・見えづらい」と「ストレートネック有無」の関連性はあるといえることが示された。

【図6】あなたは、最近、視力が落ちた、もしくは見えづらいと思いますか。（回答は1つ）



■ 独立性の検定（カイ二乗検定）

ストレートネック × 身体が硬い

クラメル連関係数	p 値	判定
0.149	0.0098	[**]

■ 母比率の差の検定

	見えづらい	見えづらくない	n
ストレートネックである	79.2	20.8	106
ストレートネックでない	64.9	35.1	194
「ある」と「ない」の差	14.3	-14.3	
母比率の差の：p 値	0.010	0.010	
検定(z 検定)：判定	[**]	[**]	

(横%表)

		視力が落ちた、見えづらい		n
		そう思う	そう思わない	
年代	全体	70.0	30.0	300
	20・30代	56.8	43.2	37
	40代	73.3	26.7	116
	50代	70.7	29.3	147

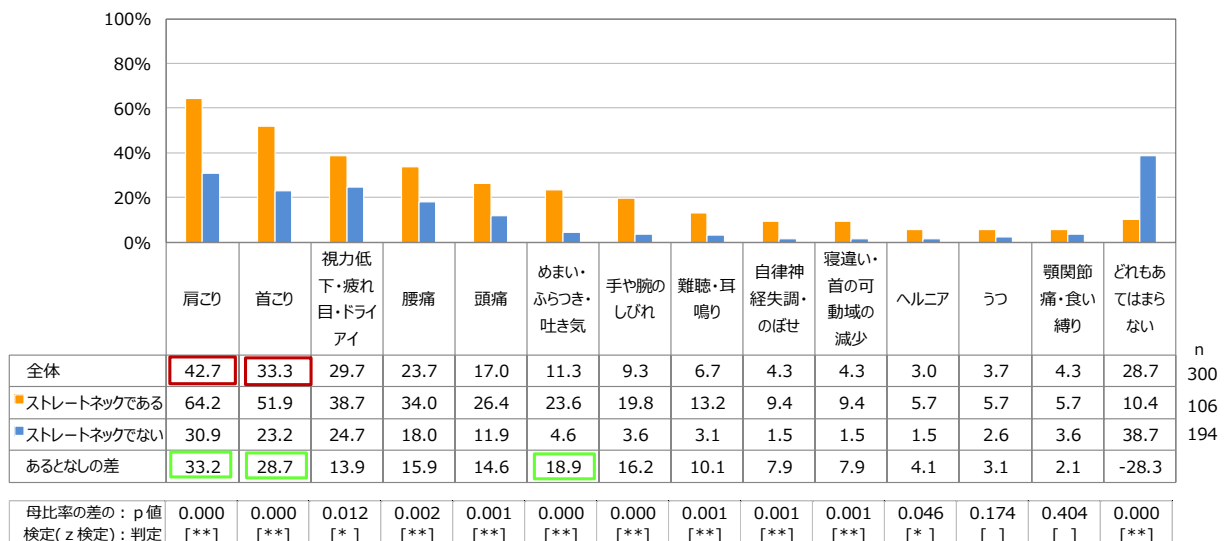
各項目を縦に見て最大値に彩色

肩こり、首こりの症状があると回答している人ほど、ストレートネックである！

最近、悩んでいる症状があるかを複数回答で聞いたところ、「肩こり」が42.7%で最も多く、次に「首こり」の33.3%の順で続いた。ストレートネック有無別にみると、アンケートで聞いた全ての症状で、あてはまると回答した人は「ストレートネックである」の人ほど多かった。「ストレートネックである」と回答した106名に着目し、悩んでいる症状をみると、第1位は「肩こり」の64.2%、第2位は「首こり」の51.9%で、上位はストレートネックの代表的な症状と一致した。

次に、ストレートネックで「ある人」と「そうでない人」の主な違いは何かを調べた。差分より、第1位は「肩こり」の33.2ポイント、第2位は「首こり」の28.7ポイント、第3位は「めまい・ふらつき・吐き気」の18.9ポイントで、肩こり、首こりの症状があると回答している人ほど、ストレートネックである傾向がみられた。また、めまい・ふらつき・吐き気など、精神面との関連もあることが示唆された。

【図7】 あなたは、最近、以下の症状で悩んでいることはありますか。（○はいくつでも）



※「ストレートネックである」の回答割合の降順で表記

(横%表)

		悩んでいる症状														n
		自律神経失調・のぼせ	肩こり	難聴・耳鳴り	うつ	めまい・ふらつき・吐き気	手や腕のしびれ	ヘルニア	顎関節痛・食い縛り	頭痛	首こり	視力低下・疲れ目・ドライアイ	寝違い・首の可動域の減少	腰痛	どれもあてはまらない	
全体		4.3	42.7	6.7	3.7	11.3	9.3	3.0	4.3	17.0	33.3	29.7	4.3	23.7	28.7	300
年代	20・30代	18.9	54.1	16.2	10.8	16.2	13.5	5.4	5.4	21.6	29.7	27.0	5.4	16.2	27.0	37
	40代	2.6	43.1	4.3	3.4	12.1	11.2	1.7	4.3	22.4	37.1	31.9	6.0	22.4	28.4	116
	50代	2.0	39.5	6.1	2.0	9.5	6.8	3.4	4.1	11.6	31.3	28.6	2.7	26.5	29.3	147

表側項目内を縦に見て最大に彩色、彩色から全体を差し引いた降順で並び替え

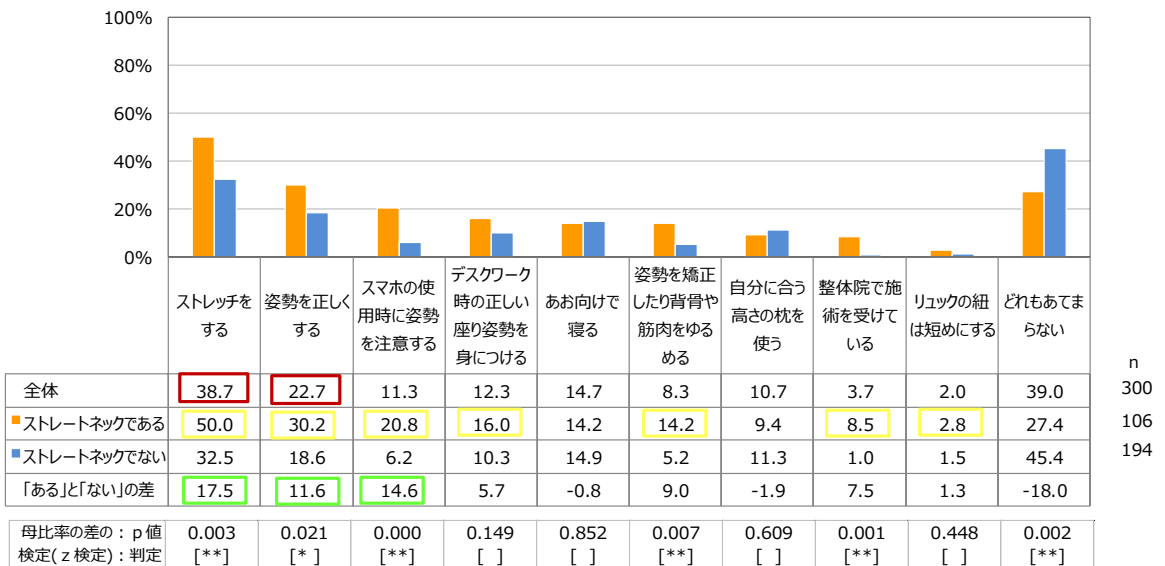
ストレートネックの人ほど、「ストレッチをする」「姿勢注意」「姿勢正しく」を行っている！

日頃、行っていることを複数回答で聞いたところ、「ストレッチをする」が38.7%で最も多く、次に「姿勢を正しくする」の22.7%の順で続いた。ストレートネック有無別にみると、「ストレートネックである」の人ほど、「ストレッチをする」「姿勢を正しくする」「スマホの使用時に姿勢を注意する」「デスクワーク時の正しい座り姿勢を身につける」「姿勢を矯正したり背骨や筋肉をゆるめる」「整体院で施術を受けている」「リュックの紐は短めにする」が多かった。これより、改善意識があることがうかがえた。

次に、ストレートネックで「ある人」と「そうでない人」の主な違いは何かを調べた。差分より、第1位は「ストレッチをする」の17.5ポイント、第2位は「スマホの使用時に姿勢を注意する」の14.6ポイント、第3位は「姿勢を正しくする」の11.6ポイントであった。

ストレートネックは、日常生活に支障をきたすほど症状が悪化することもあるので、早めの改善を心がけていただきたい。

【図8】 あなたが日頃、行っていることをお知らせください。（○はいくつでも）



※「ストレートネックである」の回答割合の降順で表記

(横%表)

		日頃、行っていること										n
		スマホの使用時に姿勢を注意する	姿勢を矯正したり背骨や筋肉をゆるめる	整体院で施術を受けている	あお向けで寝る	姿勢を正しくする	デスクワーク時の正しい座り姿勢を身につける	ストレッチをする	リュックの紐は短めにする	自分に合う高さの枕を使う	どれもあてまらない	
全体		11.3	8.3	3.7	14.7	22.7	12.3	38.7	2.0	10.7	39.0	300
年代	20・30代	21.6	13.5	5.4	8.1	16.2	10.8	32.4	2.7	10.8	51.4	37
	40代	12.9	7.8	3.4	18.1	24.1	12.9	37.1	0.9	10.3	38.8	116
	50代	7.5	7.5	3.4	13.6	23.1	12.2	41.5	2.7	10.9	36.1	147

表側項目内を縦に見て最大に彩色、彩色から全体を差し引いた降順で並び替え

今月のレベルアップ クロス表「2行×2列」についての解析

▼ クロス表「2行×2列」の場合、2つの見方（解釈方法）があります。

- ① 割合の違い（項目を縦に見て●が●より高い/低い） ➡ %との差
- ② 項目と項目との関連性をみたい ➡ 相関係数

①②を検定する場合、①は母比率の差の検定、②は独立性の検定（カイ二乗検定）を適用します。算出されたp値は同じ結果となります。（イエーツの補正を適用した場合は例外）論文の場合は、2つの解釈を載せることをお勧めします。

（横%表）

		猫背あるいは反り腰		n
		そう思う	そう思わない	
全体		57.0	43.0	300
ストレートネック （スマホ首）である	そう思う	78.3	21.7	106
	そう思わない	45.4	54.6	194

各項目を縦に見て最大値に彩色

■ 母比率の差の検定

	猫背である	猫背でない	n
ストレートネックである	78.3	21.7	106
ストレートネックでない	45.4	54.6	194
「ある」と「ない」の差	32.9	-32.9	
母比率の差の：p値	0.000	0.000	
検定(z検定)：判定	[**]	[**]	

■ 独立性の検定（カイ二乗検定）

ストレートネック × 猫背・反り腰

クラメル連関係数	p値	判定
0.318	0.000	[**]

猫背の人は、ストレートネックで「ある」が「ない」より多かった。P値0.000 < 0.05より、有意な差があり、違いがあるといえる。

ストレートネックと猫背の関連性は、P値0.000 < 0.05より、有意な差があり、関連性があるといえる。

用語の説明

検定とは、集団の一部分（標本）にアンケート調査や実験を行った結果が、集団全体（母集団）にもいえるかどうかを調べる方法です。

2つの母集団の比率に差があるかを調べたい時は、**母比率の差の検定**を適用します。

クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえるかを調べたい時は、**独立性の検定（カイ二乗検定）**を適用します。ただし、2行×2列のクロス集計表の4個のマスの中に5以下の度数(件数) がある場合は**イエーツの補正**を適用します。

(5以下の度数がなくても全体の度数が小さい場合は、イエーツの補正を適用するのがよいでしょう。)

イエーツの補正とは？

イエーツの補正はカイ二乗検定の時に算出するカイ二乗値に補正をかけて、サンプルサイズが小さいことを考慮して、有意差が出やすくないように調整する検定方法です。

サマリーレポートはこちらを参照ください。

こちらを参照ください。

<https://istat.co.jp/investigation/2022/04/result>

統計分析研究所 株式会社アイスタットについて

【株式会社アイスタット（統計分析研究所）会社概要】

◇所在地 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-22-26 パラドール東高円寺3F（旧YTビル）

◇設立 2011年6月2日

◇代表者 代表取締役社長 志賀 保夫

◇事業内容 株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。

◆本調査・弊社事業などに関するお問合せ先◆

統計分析研究所 株式会社アイスタット <http://istat.co.jp>

総務部 橋本 有子 (somu@istat.jp) TEL: 03-3315-7637/FAX: 03-3315-7660

サービスのご案内

株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。「わかりやすい統計学」をモットーに、8つのコア・サービスをみなさまにご提供いたします。

