

# 生活被害



歩きスマホ  
お断り!



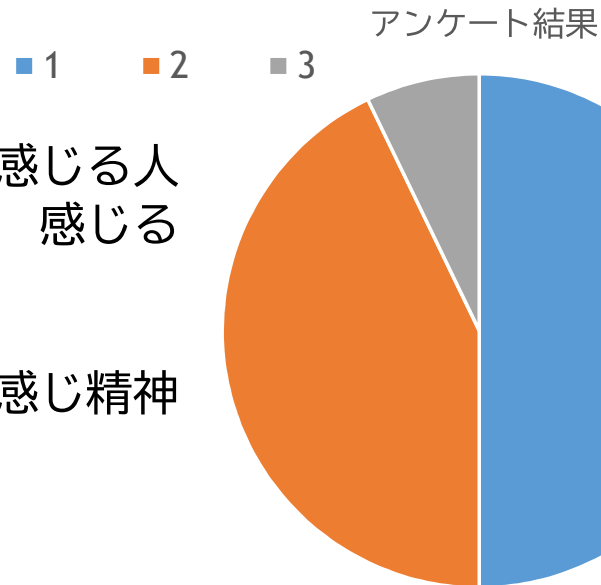
## 二つの共通点はネットサービス

ネットサービスを使って不健康になったと感じる人は7人

ネットサービスを使って不健康になったと感じるが精神的被害を受けたとは感じない人は6人

ネットサービスを使って不健康になったと感じ精神的被害も受けたと感じる人は1人

1がネットサービスを使って不健康になったと感じる人  
2がネットサービスを使って不健康になったと感じるが精神的被害を受けたとは感じない人  
3がネットサービスを使って不健康になったと感じ精神的被害も受けたと感じる人



## この結果を見て

「不健康になったと感じた人」は過半数以上で「不健康になつたと感じない人」は「不健康になつたと感じた人」よりやや少なかった。

この結果から解決方法はスマホの使用時間の見直しをすること、スマホから離れて気分転換をすることと考えられる。

# 気分転換の例

- スマホの使用時間のわかるアプリの使用
- 有酸素運動をする
- 趣味をする
- キャンプする