

半数以上が生成AIを利用する現代 効率化のはずが、裏で増える画面時間と 無意識に蓄積する身体の不調とは

15歳～39歳の男女1,000名に調査

ピップ株式会社（本社：大阪府中央区、代表取締役社長：松浦由治、以下ピップ）は15歳～39歳の男女1,000名を対象に「生成AI」に関する調査を実施しました。

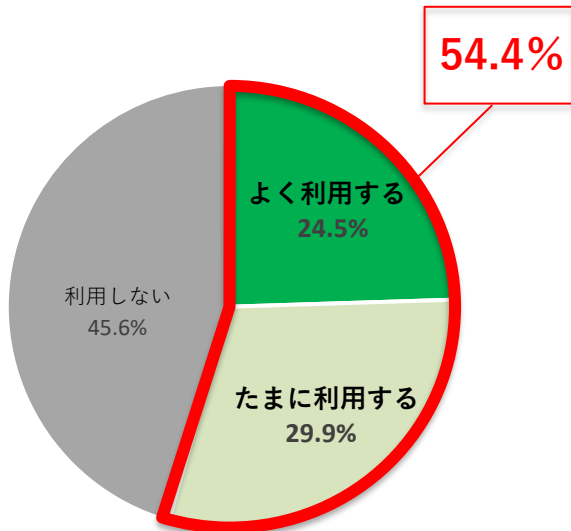
<本調査のトピックス>

- ✓ 仕事や普段の生活の中で、生成AIを利用している人は**半数以上**。生成AIはより身近な存在に。
- ✓ そのうち、生成AIが普及する前と比較して、パソコンやスマートフォンの**利用時間や頻度が増えたと感じている人が約6割**いることが判明。
- ✓ 生成AIを利用している際や利用後に感じる身体の不調として、「目の疲れ（34.6%）」に次いで「**首のこり・はり（30.9%）**」「**肩のこり・はり（28.3%）**」を感じている人が多いことが明らかに。

生成AIは効率化だけじゃない？ 利用者の約6割がデバイス利用の増加を実感

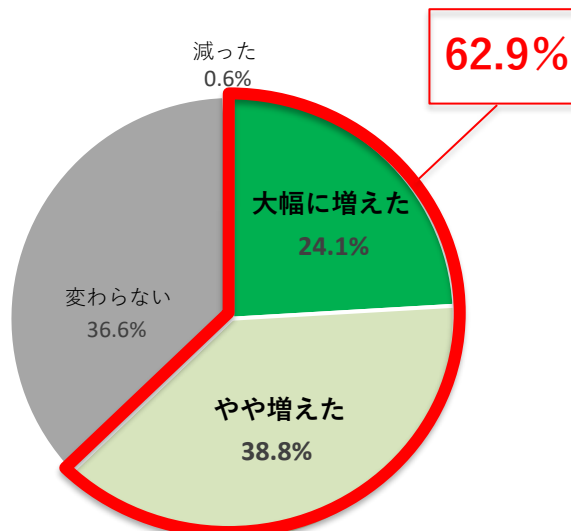
近年、生成AIはビジネスシーンだけでなく、日常生活においても急速に浸透しつつあります。文章作成や情報収集、アイデア出し、相談など、さまざまな用途で活用されています。今回の調査によると、仕事や普段の生活の中で、生成AIを利用している人は半数以上（54.4%）いることがわかりました<図1>。そのうち生成AIが普及する前と比較して、パソコンやスマートフォンの利用時間や頻度が増えたと感じている人が約6割（60.2%）いることがわかりました。生成AIを活用するためには、画面を見ながら操作や確認を行う時間が必要となるため、自然とデバイスに向き合う時間が長くなっていると考えられます。特に仕事だけでなく、移動時間や自宅でのリラックスタイムなど、これまでデバイス利用が比較的少なかった時間帯にも生成AIを利用するケースが増えており、デバイス自体の利用の「総量」が増加していることが予想されます。生成AIの普及により効率化されているように思われている一方、パソコンやスマートフォンの利用時間や頻度は増えているという現実が浮かび上がってきました。

<図1> あなたは仕事や普段の生活の中で、生成AIを利用していますか。



※図1 ピップ調べ
15歳～39歳男女 N=1,000（単一回答）

<図2> 生成AIが普及する前と比較して、パソコンやスマートフォンの利用時間や頻度に変化はありましたか。



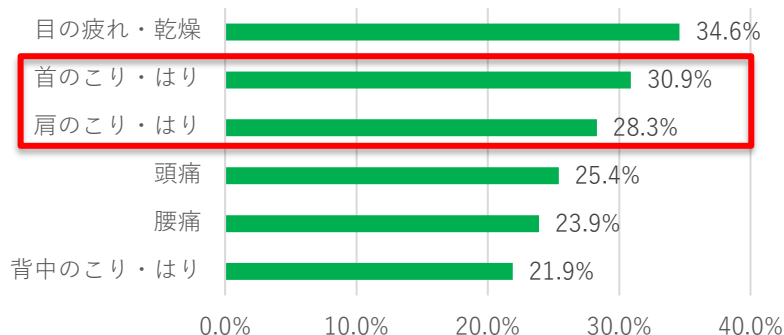
※図2 ピップ調べ
仕事や普段の生活の中で、生成AIを利用している人
15歳～39歳男女 N=544（単一回答）

生成AIの普及がもたらす、新たな“身体負担”という課題

さらに生成AIを利用している際や利用後に強く感じるようになった身体の不調として、「目の疲れ・乾燥（34.6%）」に次いで「首のこり・はり（30.9%）」「肩のこり・はり（28.3%）」と回答した人が多いことが明らかになりました＜図3＞。生成AI利用に伴う身体的負担は、単に視覚への影響だけでなく、長時間同じ姿勢で画面を見続けることによる首や肩への負担が大きいことが示唆されます。特にスマートフォンやノートパソコンを使用する際の前傾姿勢や、集中状態が続くことによる無意識の緊張が、身体のコリやはりにつながっている可能性が考えられます。今回の調査の結果、生成AIは私たちの生活や仕事の質を向上させる一方で、利用時間・頻度の増加に伴う身体的な負担という新たな課題も浮き彫りになりました。

そんなデジタル社会に多い、首や肩のこり・はりに悩んでいる方には、つけるだけでケアができる「ピップエレキバンネックバンド」と「ピップマグネループEX」がおすすめです。ピップエレキバンネックバンドは、耳にかけるだけでケアがしづらい首すじの上部に直接磁石があたる設計になっており、着けるだけで簡単にケアができます。また横幅調整が可能なアジャスターが付いているので、首の太さに合わせてお使いいただけます。ピップマグネループEXは、ワンタッチで簡単に着脱でき、軽くてフィットするので、仕事や就寝中にも快適に使用できます。サイズもお好みに合わせてお選びいただけます。

＜図3＞ 生成AIを利用している際や利用後に強く感じるようになった身体の不調



※図3 ピップ調べ

仕事や普段の生活の中で、生成AIを利用している人のうち生成AIを利用している際や利用後に、身体の不調がどのように感じるようになったかの問いに対し、「とても強く感じるようになった」「強く感じるようになった」と回答した割合を集計
15歳～39歳男女 N=544（各設問単一回答）

【調査概要】

調査名：「生成AI」に関する調査

調査対象者：15歳～39歳の男女1,000名

調査期間：2026年1月7日 調査方法：インターネット調査

調査主体：ピップ株式会社 調査実施機関：アイブリッジ株式会社

首のこりケアに！「ピップエレキバンネックバンド」製品特長

◆首すじ専用設計！ケアしづらかった箇所をいつでもどこでも手軽にコリケア

- ・国内最大磁束密度200mTの磁石5粒で血行を改善し、頑固な首すじのコリを集中ケア
- ・耳にかけることで、ケアがしづらい首筋の上部に直接磁石があたる専用設計
- ・アジャスター付きで横幅の調整が可能
首の太さに合わせてピッタリフィット
- ・気になる時に耳にかけるだけ！
いつでも手軽にコリケア
- ・柔らかいシリコン素材を使用



【効果】

装着部位のこり及び血行の改善

肩のこりケアに！「ピップマグネループEX」製品特長

◆「ピップマグネループ」シリーズの中の定番品
適度な磁力設計で、初めて使用される方におすすめ

- ・150ミリテスラ
ループに磁石を20粒内蔵（※150mT磁石4粒、75mT磁石16粒）
磁気のループが首・肩の血行を改善し、コリに効く
- ・手軽なループ形状
着けている間中、首回りをぐるっと血行改善し、コリをほぐします。
- ・着脱カンタン
着け外しがカンタンなコネクター形状。
ワンタッチで着けるだけの手軽さ。
- ・安心設計
無理な力がかかると外れる安心設計。
万一どこかに引っかかったり、お子様が引っ張っても安心です。
- ・水洗い可能
ループは水洗い可能なので衛生面も安心してご使用いただけます。
お風呂にもつけたまま入っていただけます。
※温泉、海水浴、入浴剤入りのお風呂を除く。



【効果】
装着部位のこり及び血行の改善

製品特長

効果	装着部位のこり及び血行の改善	
販売チャンネル	全国のドラッグストア・量販店・ネット通販	
希望小売価格	オープン価格	
製品名	ピップエレキバンネックバンド（販売名：ピップマグネネックE）	
医療機器認証番号	307AGBZX00020000	
磁束密度	200ミリテスラ	
展開	1個	
製品特長	首すじ専用設計で、頑固なコリに効く	
製品名	ピップマグネループEX	
医療機器認証番号	226AGBZX00017000	
磁束密度	最大150ミリテスラ	
カラー/サイズ	ブラック 45cm / 50cm / 60cm	
本体部分素材	シリコーン樹脂	
製品特長	強力磁石150ミリテスラがコリに効く	

※ピップエレキバン・ピップマグネループはピップ株の登録商標です。

【一般のお客様からのお問い合わせ先】
ピップ株式会社お客様相談室 TEL：06-6945-4427
ピップ製品情報ホームページ <https://www.pippjapan.co.jp/products/>
ピップエレキバンブランドサイト <https://elekiban.pippjapan.co.jp/>
ピップマグネループブランドサイト <https://magneloop.pippjapan.co.jp/>
ピップ ウエルネス通販 <https://shop.pippjapan.co.jp/shop/default.aspx>

【SNS】
X公式アカウント
https://x.com/pip_cp
Instagram公式アカウント
<https://www.instagram.com/>