

## 日本愛知縣豐明市擬推動全體市民每日使用手機時間 2 小時以內

駐大阪辦事處（派駐人員）

日本愛知縣豐明市於 2025 年 8 月 21 日宣布，將在 9 月定期市議會中提出一項條例草案，敦促市民在工作或學習以外的自由時間內，將每日使用智慧型手機時間限制在 2 小時內。據市方表示，此為日本首例針對全體居民設定使用時間指引的條例草案。

草案內容包括，建議小學生以下的兒童應於晚上 9 點前停止使用智慧型手機等裝置，中學生以上則建議在晚上 10 點前停止使用。若該條例獲得通過，預計將自 10 月 1 日起施行，但不設罰則。

豐明市指出，長時間使用電子設備所造成的睡眠不足等問題，已成為跨年齡層的共同課題。條例施行後，豐明市將與醫療、社會福利相關人士及學校等單位合作，推動正確使用的宣導活動。豐明市相關人員表示「希望這能成為大家重新思考手機使用習慣的契機」。

該條例名稱為「豐明市智慧型手機等適當使用推進條例」，涵蓋設備包括智慧型手機、平板電腦、遊戲機等電子產品。另外，雖非居住於豐明市，但就讀於豐明市內學校的學生，也將納入條例適用對象。

撰稿人/譯稿人：駐大阪辦事處派駐人員

資料來源：譯自 2025 年 8 月 21 日 產經新聞