

発行・公益財団法人　明るい選挙推進協会　〒102-0082　東京都千代田区一番町13-3 ラウンドクロス一番町7階
TEL・03-6380-9891　https://www.akaruisenkyo.or.jp/　令和8年9月発行

公益財団法人 明るい選挙推進協会

この冊子は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。




移動採血車


ピクニックテーブル


宝くじドリームジャンボ絵本


宝くじ桜


消防団防災学習・災害活動車両


一輪車


パブリックアート


フラワープランター


検診車

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、教育及び
社会福祉施設の建設改修などに使われています。

一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会
https://jla-takarakuji.or.jp/

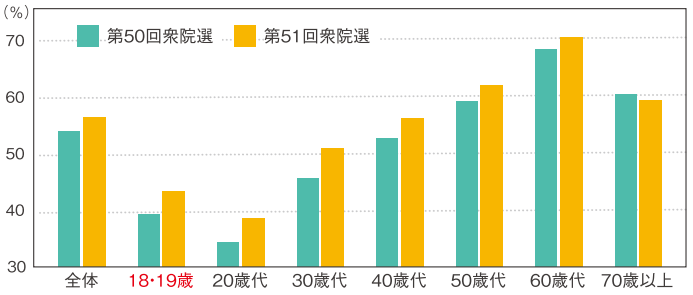
みんな選挙って行ってる？

自分は18歳になったら選挙に行けるのを楽しみにしてるけど、行かないって人もいるのかな？
「若者の選挙離れ」なんてよく聞くけど、大丈夫なのかな？

Q 私たちの年代の投票率が低いって本当？

A 2015年に選挙権が18歳以上に拡大。それから衆議院選挙が4回、参議院選挙が4回行われましたが、18･19歳の投票率は、いずれも全体の投票率よりも低い状況です。

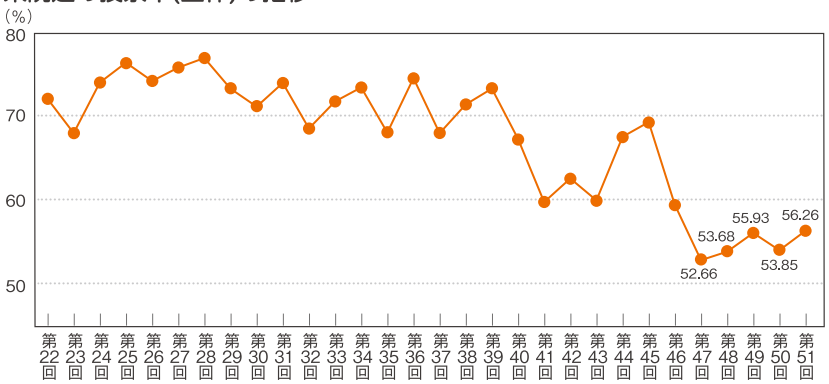
第50回衆院選（2024年）と第51回衆院選（2026年）の年代別投票率





また、全体の投票率も低下傾向が続いています。若者が投票に行かない状況が続くと、さらにこの傾向が進んでしまうかもしれません。

衆院選の投票率(全体)の推移



COLUMN コラム

2026年の第51回衆議院選挙では、18･19歳の投票率は43.5%、20歳代の投票率は39.0%でした。半数以上の若者が選挙に行かなかったのはなぜなのか。選挙後の意識調査で、18～29歳の若者は主に次のような棄権理由を回答しました。

- 仕事があったから …… 32.7%
- 選挙にあまり関心がなかったから …… 28.8%
- 私一人が投票してもしなくても同じだから …… 17.3%
- 政党の政策や候補者の人物像など、違いがよくわからなかったから 15.4%
- 重要な用事（仕事以外）があったから …… 13.5%
- 今住んでいる所に選挙権がないから …… 13.5%
- 適当な候補者も政党もなかったから …… 13.5%

「第51回衆議院議員総選挙全国意識調査」明るい選挙推進協会

Q 若者の投票者数は他の年代とどれくらい差があるの？

A 2026年の衆議院選挙の結果をもとに、推計してみると…

18～29歳の投票者数

（18～29歳人口）×（年代別投票率）

1363万人×39.77％＝542万人

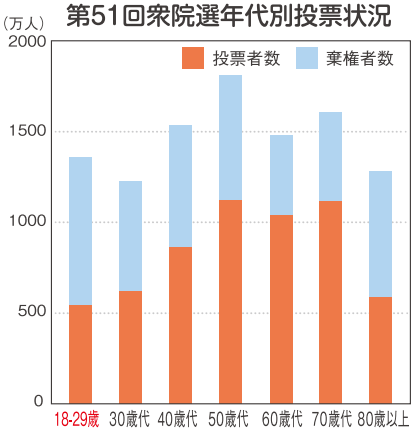
60歳代の投票者数

（60歳代人口）×（年代別投票率）

1480万人×70.24％＝1040万人

18～29歳と60歳代の
投票者数を比べると約2倍の差が!

第51回衆院選年代別投票状況



総務省「第51回衆議院議員総選挙年齢別投票者数調」及び「人口推計（2026年（令和8年）6月報）」等から作成



Q「投票」したら、それで終わり？

A 選挙で選ばれた人は、知事や市区町村長、国や自治体の議員となり、私たちのために働きます。だから、選挙で約束した公約が守られているか、実現に向けて取り組んでいるかを見続けることも、有権者の大切な役割です。その積み重ねが、次の選挙での判断につながり、政治を見る目を育てていきます。

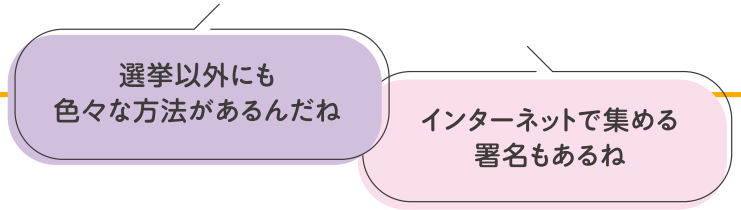


COLUMN コラム

政治に参加する方法は、投票だけではありません。
街頭での署名活動やデモ行進などを
ニュースで見かけることがあるかと思いますが、
社会の課題に関心を持った人たちは、
それぞれ自分に合った方法で行動しています。

署名活動	意見に賛同する人に名前を書いてもらい、政府などに提出すること
請願	国や自治体に意見や要望、苦情を提出すること。憲法で保障されている権利
議会の傍聴	国会や自治体の議会で、議論の様子を聞くこと

※政治に関わる方法は、ほかに直接請求やボランティア活動、賛同する政治家などへの寄附など、様々なものがあります。



政治参加ってなに？

若者の投票率が低いのはわかったけど、
政治ってなんだか難しくて、よくわからない。

Q なんで政治に関わる必要があるの？

A 民主主義とは、自分たちの社会を自分たちで決めることです。自分も、ほかの人も、よりよく暮らせる社会にするために、一人ひとりが自分の意見を持ち、政治に参加して考えを伝えることが大切です。みんなが意見を出し合い、話し合うことで、よりよい社会をつくっていくことができます。

Q「投票」は政治参加の第一歩？

A 選挙は、よりよい社会や暮らしを実現するために、私たちの代表を選ぶ仕組みです。18歳以上の日本国民には、国や自治体の選挙で投票する権利があります(※)。投票は、政治に参加する最も身近な方法であり、私たちに保障された大切な権利です。

※自治体の選挙については、その区域に3か月以上住所を有する者という住所要件があります。



政策を知ろう

政党や政治家の考え方の違いって
わかりづらい。
どうやって情報を調べたらいいのかな？



情報収集の仕方はいろいろあります

国や自治体のWebサイト
国や自治体の政策の詳細を知ることができる



政治家や政党のWebサイトやSNS
政策・主張などを知ることができる



国会中継の視聴 自治体議会の傍聴
国会や多くの自治体議会でインターネット中継がある



自治体の広報誌や議会だより
都道府県や市区町村の行政や議会が発行している広報誌



報道
選挙前には、候補者や政党の政策・主張や選挙の争点などが特集される



政見放送
候補者や政党がテレビやラジオに出演して、政策・主張を発信する



選挙公報
選挙管理委員会が各世帯へ配布する。候補者のプロフィール、政策・主張を掲載



演説会
候補者や政党が政策・主張を述べて、有権者に投票を呼びかける



ボートマッチ
くわしくは次ページへ



日常的に利用できる　選挙期間中に利用できる

ボートマッチを使ってみよう

What is Vote Match?
ボートマッチって、なに？

ボートマッチ（Vote Match）とは、
インターネット上で政策などに関するいくつかの質問に答えるだけで、
自分の考えに近い政党や候補者を知ることができるサービスです。
英語の「Vote（投票）」と「Match（一致する）」を組み合わせた言葉です。



国政選挙などの際に、新聞社や放送局、通信社、選挙情報サイトなどがボートマッチのページを設けることがあります。各社ごとに質問や選択肢が異なっていて、解説の仕方などに工夫がみられます。1つのボートマッチの結果だけで判断せず、複数のボートマッチを試してみるようにしましょう。ただし、結果はあくまで参考の一つです。他の媒体で調べた情報なども含めて、投票先を考えましょう。

ボートマッチのイメージ



ネットリテラシーを身につけよう



Q ネットリテラシーって、なに?

A ネットリテラシーとは、インターネット上の情報を正しく理解し、適切に活用する能力のことです。フェイクニュースの拡散防止、個人情報の保護、誹謗中傷などのトラブルを防ぎ、安全かつ効果的にネットを利用するために大切なスキルとされています。

インターネットの注意点

その1 あなたが好みそうな情報ばかりが表示されているかも?

インターネット上では、閲覧履歴や興味・関心に合わせて、その人が関心を持ちそうな情報が優先的に表示されることがあります。ニュースサイトで特定の候補者や政党に関する記事をよく見かける場合でも、それが世の中で最も注目されているからとは限りません。あなたの関心が高いと判断され、関連する情報が多く表示されている可能性があります。

その2 検索結果の上位だからといって、その情報が正しいとは限らないかも?

検索結果の表示順は、利用者ごとの閲覧履歴や検索傾向などによって変わることがあります。同じキーワードで検索していても、あなたと別の人では表示される内容や順番が異なる場合があります。また、検索結果の上位に表示されているからといって、その情報が正しいもの、最新のものとは限りません。

! 人は無意識のうちに、「自分の考えに合っている」と思う情報ばかりを選んで見てしまうと言われています。そのことを理解して、得る情報を取捨選択し、内容が正しいかを吟味しましょう。



Q 選挙運動って、なに?



A 選挙運動とは、特定の選挙において特定の候補者(または政党)を当選させることを目的に、有権者に投票を呼びかける行為のことです。

有権者として気をつけたい選挙のルール

選挙運動は、決められた選挙運動期間(選挙の公示日または告示日に候補者が立候補の届出をした時から投票日の前日まで)しか行うことができません。XやInstagramなどのSNSやYouTubeやTikTokなど動画共有サイトを利用して選挙運動ができますが、電子メールを使った選挙運動は禁止されています。

(※法改正により、2027年3月からメールを使った選挙運動も解禁されます。)

❶ 候補者に関するうその情報の公開はNG!



❷ 悪質な誹謗中傷行為はNG!



❸ 名前などを偽って発信するのはNG!



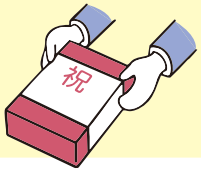
❹ ホームページやメールなどを印刷して配るのはNG!



❺ 「一般の選挙運動員」としてバイト代をもらうのはNG!

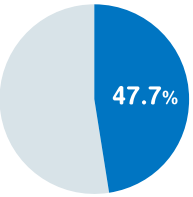


❻ 政治家から卒業祝や就職祝をもらうのはNG!

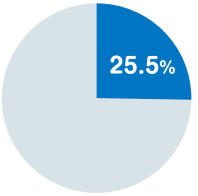


①候補者を当選させる、またはさせない目的で、候補者に関する虚偽の情報や、真実を歪めた情報を広めることは、禁止されています。②インターネット上で候補者を悪質に誹謗中傷するなどして選挙の公正を害さないよう、適正な利用に努めなければなりません。このほか、内容によっては、名誉毀損罪や侮辱罪に問われることがあります。③候補者を当選させる、またはさせない目的で、うその名前・名称、身分を名乗って、インターネットで情報を発信することは禁止されています。④選挙運動用のホームページや候補者や政党などから届いた選挙運動用のメールなどをプリントアウトして配ってはいけません。⑤選挙運動の手伝いなどはボランティアが基本。候補者の支持・不支持と無関係に労務を提供する立場にある「事務員」「うぐいす嬢」「労務者」を除き、投票を呼びかける電話やビラ配りなどでアルバイト代をもらってはいけません。⑥現職の政治家や立候補の意思のある人が選挙区内の人や団体に金銭や物を贈ることは禁止されています。

フェイクニュースやデマにだまされないで



過去に流通したニセ情報や誤情報を見聞きした人に対して、その内容の真偽をどのように考えるか尋ねたところ、**「正しい情報だと思う」、「おそらく正しい情報だと思う」と回答した人**の割合は**47.7%**。



ニセ情報に接触した人のうち、**25.5%**の人が何らかの手段を用いて**拡散**していました。

（総務省「ICTリテラシー実態調査」2025年）



約半分の人が信じて
その4人に1人は
拡散しちゃってるんだね

インパクトがあるニュースだと
拡散しちゃいたくなるのかも



ニセ情報や誤情報を拡散した理由

ニセ情報や誤情報を拡散した理由は、「情報が驚きの内容だったため」(27.1%)という回答が最も多かった。「興味深いと思った」(20.9%)、「重要だと感じた」(20.4%)、「他の人にとって有益だと思った」(20.2%)など、情報に価値があると感じて拡散したと思われる回答が多かった。

（総務省「ICTリテラシー実態調査」2025年）

選挙のときにあらわれやすいデマってどんなの？

⚠「本当かな？」と思ったら、まず確認！

選挙の時期には、候補者や投票に関する誤った情報が広まりやすくなります。
とくに次のような情報には注意しましょう。

1 候補者のスキャンダル系

「〇〇候補は過去に重大な問題を起こしていた！」

選挙期間中は、候補者の評判を下げるために根拠のない情報が拡散されることがあります。

- ☑ **情報の出どころは明確ですか？**
- ☑ **信頼できる報道機関も報じていますか？**

2 発言の切り取り・改ざん

「〇〇候補がこんな発言をした！」

動画や発言の一部だけを切り取ることで、本来とは違う意味に見せることがあります。

例えば… ✕「若者は政治に興味がない」
実際は… 〇「若者は政治に興味がない、とは言えない」という発言だった。

3 開票結果・不正選挙系

「票が書き換えられている」
「開票は操作されている」

選挙自体に不正があったとする情報が広がることがあります。

- ☑ **その情報は、信頼できる情報源がありますか？**



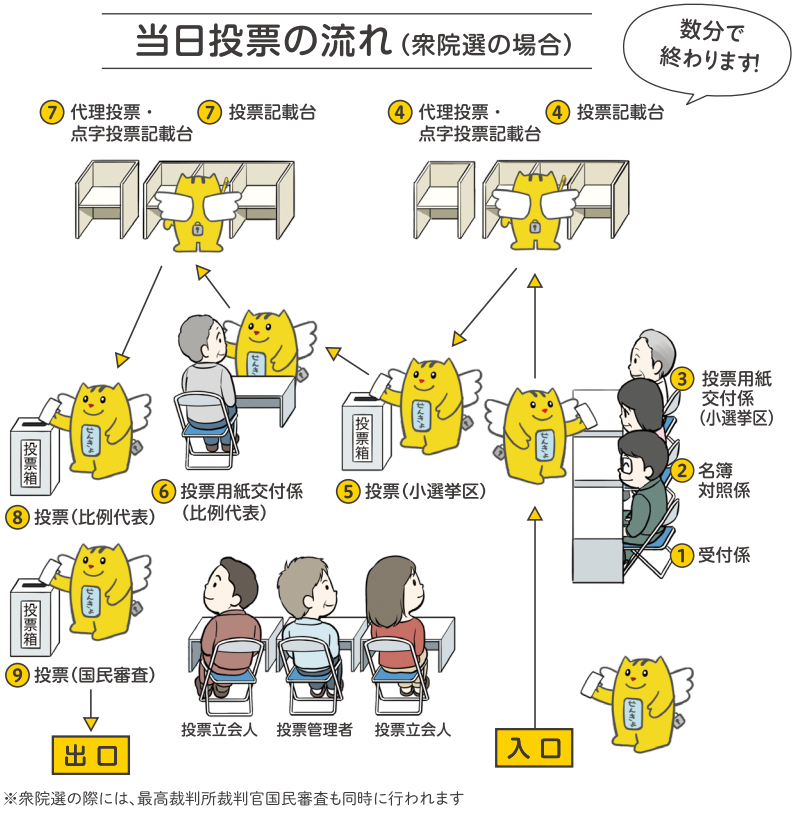
AI生成にも注意！

最近ではAIによって
偽音声や偽動画が
作られることも・・・

さあ、いよいよ投票へ

投票日当日の投票の流れと投票日以外の投票について

当日投票の流れ（衆院選の場合）



※衆院選の際には、最高裁判所裁判官国民審査も同時に行われます

☑投票は朝から夜まで！

投票時間は、原則朝7時～夜8時。地域によっては夜8時前に閉まる投票所もあるので、事前に自宅に送られてくる投票所入場券で確認しましょう

☑無効投票に注意！

投票用紙に余計なことを書くと、投票が無効になるので気を付けましょう

☑投票所入場券をなくしたり、まだ届いていないという場合は？

投票所入場券をなくしたり、忘れたり、まだ届いていないという場合でも、選挙人名簿と照らし合わせた上で、本人確認ができれば投票できます

CHECK LIST

デマにだまされないためのチェックリスト

☑その1

情報の発信元がどこかをチェック!

怪しい人が投稿しているかも



☑その2

いつ発信された情報かチェック!

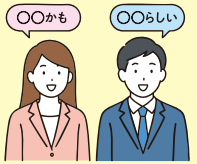
何年も昔のもので
今では異なっている情報かもしれない



☑その3

個人の意見か事実かを見定める!

引用か伝聞で内容が変わることも



☑その4

複数の情報元で見比べてみよう!

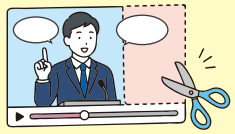
公式情報やほかのメディアでは
どう伝えているかな?



☑その5

切り抜き動画は要注意!

デマとは違うけど誰かが故意に
前後の内容を切って真実を捻じ曲げていることも



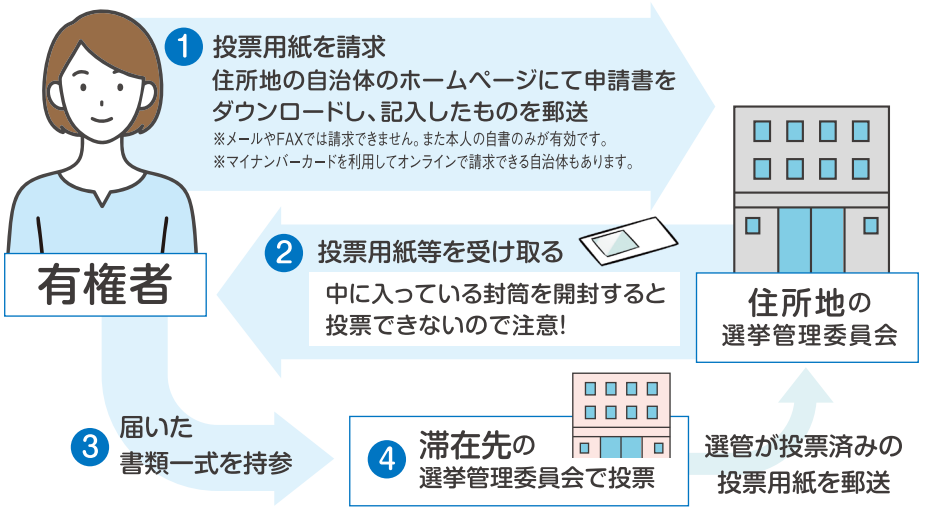
⚠デマを拡散してしまって、罪に問われる場合も

デマの発信は、場合によっては法律違反となることがあります。さらに、自分で投稿していなくても、SNSなどで拡散しただけで責任を問われるケースもあります。「悪気はなかった」「本当だと思った」という言い訳が通用しないこともあります。大切なのは、情報をすぐに広めないこと。家族や友人から届いた情報であっても、そのまま信じるのではなく、一度立ち止まって真偽を確認しましょう。

引っ越したら、住民票を移しましょう

選挙で投票するためには、選挙権があるだけでなく、市区町村の選挙人名簿に登録されている必要がありますが、この選挙人名簿は、住民票の情報を基に作成されています。そのため、引っ越した後も住民票を移していないと、今住んでいるところでは投票できない場合があります。
進学や就職などで実家を離れて生活する場合は、原則として、これから住む場所が新しい住所になりますので、必ず住民票を移すようにしましょう。
なお、住民票を移していても、転入届を出して3か月が経過していないうちに選挙があった場合、新しい住所地の選挙人名簿にはまだ登録されていませんが、国政選挙などであれば、旧住所地で選挙に参加できますので、その場合は、不在者投票を利用するか、地元に帰って投票してください。

不在者投票の流れ



※不在者投票は郵送で行うため時間がかかります。利用する場合は早めに請求書を送りましょう。

不在者投票は、上記のように住所を移して間もない人のほか、
選挙期間中に旅行や出張などで、居住地で投票できない方が利用できる制度です。
大切な一票を確実に投じるため、卒業後に引っ越す予定の方は、
忘れずに手続きをしましょう。

※投票できる場所や不在者投票の手続きは、選挙の種類や転出・転入の時期によって異なる場合があります。
詳しくは、お住まいの市区町村または以前住んでいた市区町村の選挙管理委員会にご確認ください。

Q 投票日じゃなくても投票できるの?

A 投票日に学校や仕事、旅行や冠婚葬祭などの予定が入っていて投票に行けないという方のために、公(告)示日の翌日から投票日の前日まで投票することができる期日前投票があります。



※選挙の投票日が公式に発表される日

ほとんどの期日前投票所は投票日当日の投票所とは違います。

公(告)示日以降、家に届く投票所入場券に、期日前投票できる場所や日時が書いてありますのでチェックしましょう。最近ではショッピングセンターや駅、大学の構内に設置されるところも増えてきています。投票日の当日や翌日が18歳の誕生日の人は、投票日の当日に投票することができます。

COLUMN コラム

若者から若者へ、投票の呼びかけをしているグループがあります

高校生や大学生などの若者が、同世代に向けて投票への参加を呼びかける活動をしているグループが全国各地にあります。
彼ら・彼女らは、イベントでブースを出展したり、小学校などで模擬選挙を実施したり、仲間を集めて政治や選挙について語り合う場を設けたりと、さまざまな形で活動しています。選挙期間中には、投票日を知らせる動画を制作したり、SNSを活用して投票参加を呼びかけたりするグループもあります。
堅苦しい雰囲気ではなく、サークル感覚で楽しみながら活動している人も多いようです。

