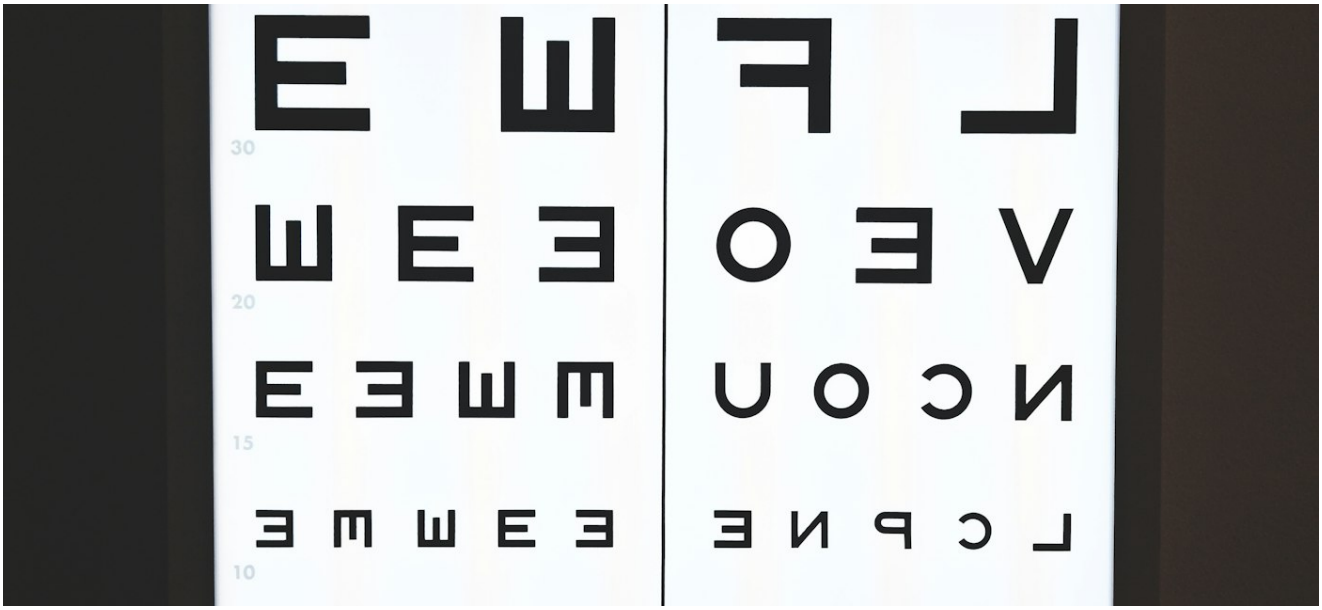
スマホアプリで視力を正確に測れる？

スマホの視力チェックは遠見視力のスクリーニングにはなるが、診断はできない。20フィートの臨床視力表が測るものと、距離が結果を決める理由。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: October 6, 2026 • 健康とフィットネス

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately



Sight Check: Eye Chart Game は、画面上に少しずつ小さくなる文字の列を表示して遠見視力の鮮明さを自分で確かめられる、iPhone と Android 向けの無料視力表アプリです。スクリーニングはできますが、診断はできません。診察室の視力表は20フィート離れて読むもので、どの端末もそれには及びません。

開示：*AppStoryo は Sight Check: Eye Chart Game を開発しているスタジオが運営しています。*以下の比較は公開情報で検証できる基準を用い、実在する代替アプリを名前で挙げています。

このスクリーニングと診断の隔たりが本記事の主題です。スマホの視力チェックが与えるのは再現できる数値であって、原因ではありません。App Store の Sight Check: Eye Chart Game と Google Play の Sight check game はどちらも無料です。

スマホの視力チェックは診察室の視力表とくらべてどこまで正確?

ほとんどの人の予想より近い精度で、それでも代わりにはなりません。米国国立医学図書館の一般向けサービスである MedlinePlus は、自宅で行う視力検査 — 印刷物、スマートフォンアプリ、インターネット上のもの — について「専門家の診察室で行う検査とほぼ同じ精度であることが確認されている」と述べています。この一文が扱っているのは視力だけ、つまり判別できる最小の行だけであり、眼圧や網膜の状態、行がぼやけて見える理由については何も語っていません。

臨床上の基準は地味なものです。米国眼科学会 によると、標準的なスネレン視力表は大文字が11行並び、20フィート離れて立ち、片目ずつ読みます。ヘルマン・スネレンが1860年代に設計したもので、その幾何学はそれ以来ほとんど変わっていません。

どのアプリを入れるかより測定距離のほうが重要なのはなぜ？

距離が測定の半分を占めるからです。MedlinePlus の説明では、20/40 という結果は、あなたが20フィート（6メートル）で読める行を、正常な視力の人なら40フィート（12メートル）から読めるという意味になります。最初の数字が変われば この分数は意味を失います。20フィートの距離が取れない診察室では鏡を使い、鏡を使っても結果は同じだと学会は記しています。効いているのは光の経路で、床の広さではありません。

スマートフォンにはそのどちらもないので、画面上の視力表はすべて、短い距離に合わせて文字を縮小します。これは MedlinePlus が紙について「20フィート（6メートル）未満の距離で検査する場合には専用の視力表を用いる」と述べているのと同じことです。2メートル用の検査で30センチずれれば、結果は丸ごと1行動きます。これが家庭での検査でおかしな数値が出る最大の原因であり、しかも完全にあなたの側で管理できます。アプリが指定する距離を決め、床に印を付け、その印を毎回使ってください。

同じアプリなのに2台の端末で文字の大きさが違うのはなぜ？

ピクセルは長さの単位ではありません。Android 開発者向けドキュメント は率直にこう書いています。「ある端末は1インチあたり160ピクセルかもしれないが、別の端末は同じ範囲に480ピクセルを詰め込む」。高さ100ピクセルで描かれた文字は、密度の高い画面では物理的に3分の1の大きさになります。Android の答えは密度非依存ピクセルで、換算式は px = dp * (dpi / 160)、基準は160dpi です。

Apple の画面はその基準をはるかに上回ります。iPhone 15 の仕様には 460ppi の 2556×1179 ピクセルのディスプレイ と記載されています。ミリメートルではなくピクセルで考えるアプリは、そこで文字をほぼ3分の1の大きさに描いてしまいます。使う価値のあるスマホ視力チェックはまず物理的な寸法に換算しており、だからこそタブレットとスマートフォンは互換の検査面にはなりません。

Sight Check: Eye Chart Game は実際に何をするアプリ？

どちらのストアの説明を読むかで変わります。App Store のほうはバージョン1.0、公開は2026年7月14日、54.8MB のダウンロードで iOS 14.0 以降が必要、対応機種は130、レーティングは12+、ゲーム・パズル・ユーティリティに分類されています。自らの限界については率直です。

> Sight Check は純粋に娯楽と気軽な挑戦のために作られています。医療機器ではなく、いかなる疾患も診断せず、専門家による眼科検査の代わりにもなりません。

これはレビュアーの要約ではなく、アプリ自身の App Store 説明文です。2026年7月20日に更新され PEGI 3 とされている Google Play の説明は、端末内で完結するより広い検査群を挙げています。視力、ランドルト環とスネレンE、生成された色板、乱視症状のスクリーニング、アムスラーチャート、コントラスト、周辺視の把握です。データセーフティの欄では、データを収集せず、第三者とも共有しないと宣言されています。2つの説明はアプリ名も異なり、Android では「Sight check game」と表示されます。複数検査版を説明しているのは現時点でこちらです。

実際にはどのアプリを使うべき？

最も説明しやすいスクリーニングが欲しいなら WHOeyes

- 世界保健機関が公開、無料、バージョン2.6.5、2026年8月18日更新。
- 結果を医療者に見せる予定があるときに役立ちます。
- 機能は最少で対象範囲も最も狭く、それは意図された設計です。

洗練された一般向けの流れが欲しいなら Virtual Vision Test

- Warby Parker Inc 提供、無料、バージョン52.0.0、2026年6月8日更新、米国での評価件数は18,977件。
- 商業的な眼鏡サービスの一部なので、流れは眼鏡の購入へ向かいます。
- 度数が必要だと既に感じている場合に最適です。

非営利団体の視力測定ツールが欲しいなら OcularCheck: Acuity Exam

- Project ORBIS International Inc 提供、無料、バージョン2.2.0、最終更新は2024年10月8日。
- 測るのは視力だけで、視覚に特化した非営利団体が背後にあります。
- 正直な弱点はその日付です。新しい端末は最後のビルドより後に出ています。

アカウントなしで繰り返し練習したいなら Sight Check: Eye Chart Game

- 両ストアで無料、登録不要、結果は端末内に保存されます。
- Android の説明は、ここで挙げたどのアプリより多くの検査種類を含みます。
- 医療機器ではないと明記されており、4つのうち最も新しいアプリです。

スマホの視力チェックが適さないのはどんなとき？

問いが「どのくらい」ではなく「なぜ」になったときです。急な視力低下、光視症、飛蚊症、痛み、二重に見えること、片目だけの変化は、その日のうちに眼科の専門家に連絡すべき理由になります。視力表は緑内障も見つけられません。学会は眼圧測定と視野検査を別個の検査として挙げています。

規模を見ればスクリーニングに意味がある理由がわかります。世界保健機関は、近見または遠見の視覚障害をもって暮らす人が 少なくとも22億人 おり、そのうち少なくとも10億件は予防できたか未対応のままで、屈折異常だけでも遠見の視覚障害または失明が8,840万件、老視の影響を受ける人が8億2,600万人いると報告しています。無料の視力表がそれを解決することはありません。ただ、左右の目の差に気づかせ、先延ばしにしてきた受診の予約を取らせることはできます。

自宅でスマホの視力チェックから使える結果を得るには？

ゲームの得点ではなく測定として扱ってください。アプリが指定する距離を正確に使い、床に印を付けます。自動調整で明るさが回ごとに動かないよう、輝度は固定します。部屋を均一に照らし、画面に映り込みが入らないようにします。目を細めるのではなく、MedlinePlus の記述どおり手のひらか厚紙で片目を覆います。普段の眼鏡やコンタクトを使った値と、外した値の両方を記録してください。

そのうえで同じ条件で繰り返します。1回の測定は逸話にすぎませんが、3週間後の同じ値は傾向です。片目だけ1行下がったなら、専門家に伝える価値があります。学会の判定の決まりも覚えておいてください。読めた最小の行で1文字か2文字間違えても、その行を読めたものとして数えます。無料で、オフラインで、アカウントも要らない形でこの習慣を作るなら、iOS 版 Sight Check: Eye Chart Game は妥当な出発点です。

スマホの視力チェックについてよくある質問

アプリは眼科検査の代わりになりますか？

なりません。視力表が測るのは、判別できる最小の文字の行という一点だけです。完全な検査では眼圧、

網膜、視野も対象になり、米国眼科学会はそれらを別個の検査として挙げています。変化に気づくためにアプリを使い、そのうえで検査を予約してください。

検査ではスマホからどのくらい離れるべきですか?

アプリが指示する距離そのままです。臨床の視力表は20フィート、つまり6メートルで読みますが、スマホの視力表はずっと短い距離に合わせて文字を縮めています。距離を適当に決めれば結果は無意味になるので、一度きちんと測って床に位置の印を付けてください。

Sight Check: Eye Chart Game は無料ですか?

はい、両方のストアで無料です。App Store では無料、54.8MB のダウンロードで iOS 14.0 以降が必要と記載され、Google Play では PEGI 3 の無料アプリとされています。作成するアカウントはなく、Play のデータセーフティ欄はデータを収集しないと宣言しています。

スマホとタブレットで結果が違ったのはなぜですか?

画素密度が違うからです。Android のドキュメントは、ある画面は1インチあたり160ピクセル、別の画面は同じ範囲に480ピクセルを収めると記しています。ピクセル数が同じでも物理的な文字の大きさは変わります。持つ距離も違っていたのなら、2つの値は比較できません。

スマホの視力チェックで緑内障はわかりますか?

わかりません。これが最も重要な限界です。緑内障はふつう眼圧の測定と視野検査で見つかり、学会はどちらも視力表とは別の検査として扱っています。初期の緑内障は中心視力を損なわないことが多く、最小の行が読めていても進行している場合があります。

検査は眼鏡をかけたまま行うべきですか?

両方行って、両方を記録してください。MedlinePlus は眼鏡やコンタクトなしで測る「裸眼」視力と、それらを使って測る「最良矯正」視力を区別しています。2つの数字の組み合わせが、いまの度数がまだ役目を果たしているかを示してくれます。片方だけではわかりません。

結果はどこかに送信されますか?

Play の説明によれば送信されません。結果は端末内に保存されるとされ、データセーフティの宣言ではデータを収集せず第三者と共有しないと報告されています。両方の説明がアカウント不要のアプリだと記しています。開発者はこうした宣言を更新できるので、ご自身でも確認してください。

これらのアプリで最も多く外部の評価が集まっているのは?

Virtual Vision Test が大差でそうです。2026年9月26日時点で App Store の米国評価は18,977件、WHOeyes は3件、OcularCheck: Acuity Exam は15件でした。評価の件数が示すのは広がりであって臨床的な妥当性ではないので、精度ではなく完成度の証拠として読んでください。

Sight Check: Eye Chart Game はどこで入手できますか?

iPhone では App Store の Sight Check: Eye Chart Game、Android では別の名前で Google Play の Sight check game として公開されています。どちらも無料で、現時点ではより広い検査群を説明しているのは Android の説明です。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). スマホアプリで視力を正確に測れる? . AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..

https://appstoryo.com/ja/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately
© 2026 lapnito.cz s.r.o.