自宅で聴力を測る方法

自宅でできる聴力チェックが実際に何を測るのか、どれが診療所に最も近いのか、音階ゲームの正直な位置づけ。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: November 9, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



自宅で聴力を確かめる方法は三つあります。AirPods Pro 2 または 3 で動く Apple の聴力テストは、250 Hz から 8 kHz までを約5分で測ります。hearWHO のような検証済みスクリーニング。そしてアプリをまったく使わない10問の自己チェックです。EarCheck: Hearing Test は iPhone 向けの無料の音階ゲームで、この一覧のいちばん遊び寄りの端にあたります。

開示: *AppStoryo は EarCheck: Hearing Test を開発しているスタジオが運営しています。*以下の比較は誰でも公開情報で確認できる基準を用い、実在する代替アプリを名前で挙げています。

この中でゲームなのは一つだけで、それが私たちのものです。EarCheck: Hearing Test は App Store で無料、22.3 MB、iOS 16.0 以降、ストア言語は44。2026年11月2日に確認した時点で Google Play のページはないため、以下の記述はすべて iPhone と iPad についての答えです。

自宅で本当に聴力を測れるのか?

スクリーニングはできますし、診療所にいちばん近いものはすでに iOS に入っています。Apple は AirPods Pro 2 または AirPods Pro 3 による聴力テストが難聴の有無を判定でき、周波数ごとの聞こえを聴力レベルのデシベルで示すと説明しています。範囲は250 Hzから8 kHzで所要約5分、対象は18歳以上です。

規制当局はこの領域に一本の線を引いています。2024年9月12日、米国食品医薬品局は市販の補聴器ソフトウェアを初めて認可しました。対応する AirPods Pro の補聴器機能で、軽度から中等度の難聴を自覚する18歳以上の成人が対象、118人の臨床研究を経てのことです。範囲は正確に読んでください。認可は音の増幅を対象としており、音階テストは対象外です。

診療所が測れて電話が測れないものは何か?

問題の在りかです。あることだけではありません。米国言語聴覚協会は純音聴力検査を、左右の耳に別々に250 Hzから8000 Hzの音を送るイヤホンだと説明します。語音の理解に必要な周波数帯で、応答はすべてオージオグラムに記録されます。各音の高さで聞こえる最も小さい音のグラフです。

次に、電話では真似のできない検査が来ます。耳の後ろに当てる骨導端子は振動を内耳へ直接送り、気導との比較が伝音難聴を感音難聴や混合難聴から切り分けます。ティンパノメトリーは外耳道の圧を変えて鼓膜が動くかを見ます。自宅のチェックは何かが小さいと告げるだけで、理由を言えるのはこれらだけです。

iPhone で最も信頼できる自宅聴力テストはどう行うか?

Apple の準備手順がそのまま方法です。そのほとんどは密閉と静けさの話です。イヤーチップ装着テストで確認した完全な密閉を得てください。AirPods Pro 2 の同梱セットはサイズ4種、Pro 3 のセットは5種です。汚れは密閉を壊すので清掃してください。そして5分間ずっと静かな部屋を探します。各音は3回鳴り、タップは1回で足ります。

結果を無効にする条件は四つあり、Apple はそれぞれに期間を示しています。直近24時間以内の風邪、副鼻腔炎、耳の感染症、進行中のアレルギー、そしてその間にコンサートのような騒がしい場所にいたことです。返ってくるのは耳ごとのデシベル値と詳細なオージオグラムで、Health アプリに保存され PDF で書き出せます。

自宅聴力テストのデシベルの数字は何を意味するか?

Apple は区分をそのまま公開しています。25 dBHL までは難聴なしか最小限。26から40 dBHL は軽度で、1メートル(3フィート)から普通の声が聞こえる状態です。41から60は中等度で同じ距離で声を張る必要があり、61から80は重度、耳元で叫ばれて初めて言葉が届く段階です。

一つの数字がそれを担うのは、語音にとって最も重要な周波数を平均しているからです。自宅チェックのすべてがこの値を返すわけではありません。hearWHO は雑音下の数字課題のスコアを返し、Hearing test | Audiogram App は年齢基準に対する曲線を描き、EarCheck: Hearing Test は聴覚年齢を示します。三つの単位が三つの別物を測っているので、互いに読み替えてはいけません。

EarCheck: Hearing Test は実際に何を測るのか?

あなたの周波数範囲の上端を、ゲームとして測ります。EarCheck: Hearing Test は2026年7月8日のバージョン 1.0、無料、22.3 MB、iOS 16.0 以降で、健康ではなくエンターテインメント、ゲーム、トリビアに分類されています。低い音から非常に高い音まで鳴らし、聞こえた音をタップすると、捉えた最高音をそれを普通に聞き取る年齢層へ対応させます。ここに挙げたすべてのアプリの正直な上限は、世界保健機関のスクリーニングが公表しています。

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

これは App Store の hearWHO ページの制限事項の節で、EarCheck が自分について述べる内容よりも強い主張です。EarCheck のページは大文字で、これは娯楽だけのゲームであり医療検査でも診断でも医療機器でもないと書いています。違いは中身にあります。加齢による低下は確かに範囲の上端から始まりますが、診断が立つのは語音周波数の上であり、最高音を追うゲームはそこを一度も採点しません。

自宅でどの聴力チェックを使うべきか?

保健機関が後ろ盾のスクリーニングが欲しいなら hearWHO

- hearX Group、無料、2025年9月9日のバージョン 1.8.1、114.3 MB、iOS 15.0 以降、ストア言語6、2019年2月24日からストアに掲載。
- 世界保健機関が検証済みの雑音下数字課題の技術の上に作り、騒がしい職場、大音量での個人視聴、60歳超の人に勧めています。代償は114 MBの容量と、平均2.0の米国での45件の評価です。

ブランドの裏づけとどんなヘッドホンでも使えることが欲しいなら Sennheiser Hearing Test

- Sonova Consumer Hearing GmbH、無料、2025年2月11日のバージョン 1.0.9、52.6 MB、iOS 16.0 以降、英語のみ、米国での114件の評価で4.62。
- ページはブランドを問わないヘッドホン、5分未満の評価、登録後の Health との同期を約束します。代償は最終更新が2025年2月であることです。

手元に残せる曲線が欲しいなら Audiogram App

- Irakli Tsuladze、無料、2026年9月28日のバージョン 2.9、78.7 MB、iOS 15.0 以降、ストア言語5、米国での63件の評価で4.37。
- 3分の簡易テストか、より長い拡張テスト、子ども向けモード、手持ちのヘッドホンに合わせた音の個別調整、HealthKit への保存。自らの免責事項が医療目的を除外しています。

テストではなくゲームが欲しいなら EarCheck: Hearing Test

- 無料、22.3 MB、iOS 16.0 以降、ストア言語44、アカウント不要、広告なし、完全にオフライン動作なので結果が端末から出ません。
- ここで健康ではなくエンターテインメントに分類された唯一のアプリで、無音のトラップ回を使う不正防止モードを持つ唯一のアプリ、そしてあなたの聴力について何も主張しない唯一のアプリです。

自宅の聴力チェックが不適切な道具になるのはいつか?

判断が数字に依る場面すべてです。最も役に立つ代替はアプリではありません。米国国立聴覚・伝達障害研究所は18歳から64歳の成人向けに10問のチェックを公開しています。成人用の聴覚障害インベントリーから作られ、はいが3つ以上なら聴覚専門家の受診を意味します。各問は音ではなく場面を尋ねます。

限界を具体化する場面が三つあります。聴こえの急な変化、または片耳だけ悪いとき、Apple 自身の指示は医師に相談することです。子どもの場合、その年齢で多い原因は中耳の問題で、見つけられるのはティンパノメトリーか音場聴力検査だけです。市販の補聴器は自覚的な軽度から中等度の難聴で止まります。EarCheck: Hearing Test は受診を予約させるきっかけとして扱ってください。

自宅の聴力テスト: よくある質問

自宅の聴力テストを無料で受けられますか?

はい、いくつもの道があります。AirPods Pro 2 か 3 を持っていれば Apple の聴力テストは iOS に無料で入っており、hearWHO と Sennheiser Hearing Test は無料ダウンロード、NIDCD の10問チェックは

アプリの要らないウェブページです。EarCheck: Hearing Test も無料です。

スマートフォンの聴力テストはどれくらい正確ですか?

スクリーニングには足りますが、診断には足りません。hearWHO のページは自らを、少数の例が誤って分類されうるスクリーニング検査と呼び、正確さはヘッドホンと周囲の騒音に左右されると述べています。Apple のものは機器と密閉を自ら管理するため最も近い位置にあります。

聴力テストはどの周波数を対象にしますか?

250 Hzから8000 Hzです。米国言語聴覚協会が純音聴力検査について示す範囲で、語音がそこを通るために選ばれています。Apple の聴力テストも同じ250 Hzから8 kHzを使います。15 kHzを追うゲームが探っているのは範囲の上端であり、語音ではありません。

iPhone で聴力を測るには AirPods Pro が必要ですか?

Apple 自身の聴力テストには必要です。最新ファームウェアの AirPods Pro 2 か AirPods Pro 3 と、最新ソフトウェアの iPhone か iPad が条件です。アプリによるチェックにその条件はなく、Sennheiser のページは評価がどんなヘッドホンでも動くと述べています。

EarCheck に Android 版はありますか?

2026年11月2日に確認した時点でありません。EarCheck: Hearing Test の Google Play ページは存在せず、iPhone と iPad 向けにのみ、ストア言語44で公開されています。Android で無料のチェックが欲しい人には、世界保健機関が iOS と Android の両方に公開している hearWHO があります。

何 dBHL までが正常な聴力ですか?

Apple が公開した尺度では、25 dBHL までが難聴なしか最小限、26から40 dBHL が軽度、41から60が中等度、61から80が重度です。この数字は語音にとって最も大切な周波数の平均なので、あなたの最良の音でも最悪の音でもありません。

風邪で自宅の聴力テストが狂うことはありますか?

あります。Apple は期間まで示しています。サポートページには、直近24時間以内に風邪、副鼻腔炎、耳の感染症があった場合、現在アレルギーがある場合、あるいはその間にコンサートのような騒がしい場所にいた場合、結果が影響を受けうると書かれています。時間を置いてやり直してください。

EarCheck は結果をどこかへ送りますか?

いいえ。App Store のページには、このゲームは完全にオフラインで動き、データが端末から出ることは決してないと書かれており、アカウントも広告もありません。スコアは共有するかどうかを自分で決める PDF として存在し、だからこそ長年の変化を代わりに追うこともできません。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 自宅で聴力を測る方法. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ja/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.