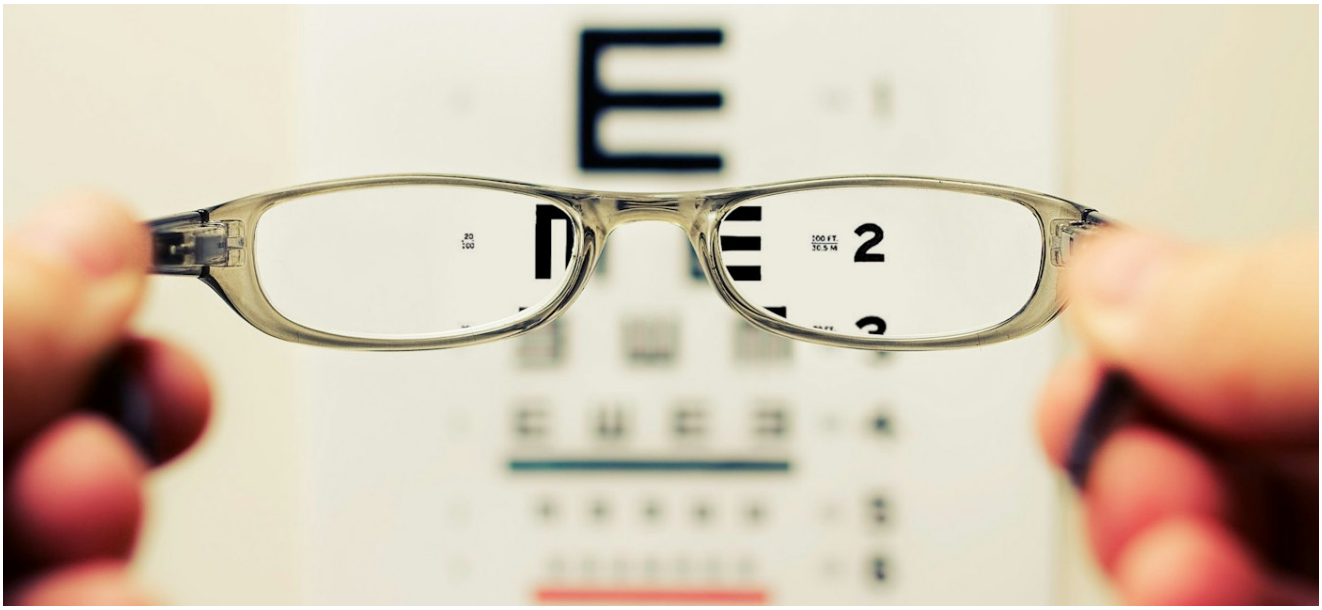
# 視力20/20とは実際に何を意味するのか?

視力20/20は正常な視力であり、完璧な視力ではありません。メートル法では6/6です。この分数が測るもの、そして20/40と20/20が法的基準になる場面。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: November 3, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean



視力20/20とは、正常な視力の人が20フィートから読む行を、自分も20フィートから読めるという意味です。完璧な視力ではなく正常な視力であり、メートル法では6/6に当たります。Sight Check: Eye Chart Gameは iOS と Android 向けの無料の視力表ゲームで、容量は54.8 MB、小さくなっていく行を自宅で試せます。

開示事項: *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。以下の比較は公に検証できる基準に基づき、実在する代替アプリを名前で挙げています。

行を試すには、App Storeの Sight Check: Eye Chart Game、または Sight check game という名称で掲載されているGoogle Playをご覧ください。

## 20/20という分数は実際に何を測っているのか?

これは割合でも点数でもなく、二つの距離の比です。米国眼科学会の説明によれば、上の数字は視力表から何フィート離れて立つかを示し、下の数字は、いま自分が読んだ行と同じ行を正常な視力の人が読める距離を示します。二つの数字が等しいことは、遠くを見る視力が基準と同じだという意味にすぎません。

MedlinePlusは同じ計算を逆向きに示します。20/40とは、自分が20フィートから読む行を、平均的な目は40フィートから読めるという意味です。つまり下の数字は、平均的な目がどれだけ後ろに立てたかを表します。20/60なら自分の距離の3倍、20/200なら10倍です。視力が測るのは一点だけ、遠くでどれほど細かい細部を見分けられるかです。

## なぜ視力表は20フィートから読むのか、6/6とは何か?

オランダの眼科医ヘルマン・スネレンは、同僚のフランシスクス・ドンデルスの依頼を受けて1860年代にこの視力表を作りました。20フィートは光学的な無限遠に十分近く、目は調節せずに緩んだままでいられます。MedlinePlusは距離を20フィート、すなわち6メートルとしており、ここに6/6という表記の説明がすべて収まっています。米国外の診療所はこの表記を使います。6/6は20/20、6/12は20/40です。部屋が短い場合は鏡を使い、結果は同じです。

## どの職業が法律で視力の基準を定めているのか?

ここで20/20は言い伝えをやめ、規則になります。49 CFR 391.41(b)(10)により、米国の商用運転者は、矯正の有無を問わず各眼で少なくとも20/40の遠見視力、両眼で少なくとも20/40の視力、各眼の水平経線で少なくとも70度の視野、そして赤・緑・黄の標準的な交通信号を識別できることが求められます。

航空はさらに厳しいです。14 CFR 67.103は、第一種航空身体検査証明の申請者に、各眼別々に20/20以上の遠見視力と、16インチで20/40の近見視力を求めます。50歳以上の申請者は32インチでも20/40を満たす必要があります。20/20が記述ではなく合格基準になるのは、この規則だけです。

## 20/20は完璧な視力と同じことなのか?

いいえ、ここが最もよくある誤読です。20/20は正常値であり、上限ではなく範囲の中ほどにある基準点です。20/15や20/10を記録する人は珍しくありません。さらにこの数値は、色覚、奥行きの知覚、周辺視野、コントラスト感度、眼圧について何も語りません。だからこそ検査は複数のことを測り、視力表は一つだけを測るのです。

世界保健機関は、近見または遠見の視覚障害を持つ人が少なくとも22億人おり、防げたはずか今なお対応されていない症例が少なくとも10億件あると報告しています。老眼が8億2,600万人、白内障が9,400万人、未矯正の屈折異常が8,840万人です。米国国立眼研究所は屈折異常を1億5,000万人以上の米国人と見積もっており、その多くはもっとよく見えるようになることを知りません。

## Sight Check: Eye Chart Gameは実際に何をするのか?

これはゲームであり、ストアの説明もそう述べています。Sight Check: Eye Chart Gameは、部屋の反対側から声に出して読む、小さくなっていく文字の行を表示し、自己最高記録と比べて点数を保存し、結果を端末内に留めます。無料で、54.8 MB、年齢制限は12+、2026年7月15日付のバージョン1.0、広告なし、掲載言語は英語のみです。この説明文はそのまま誠実な制約でもあります。App Storeにおける開発者自身の言葉です。

> Sight Checkは娯楽と気軽な挑戦のためだけに設計されています。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。

これは適用範囲の宣言として受け取ってください。昨年は読めた5行目が今年はぼやけている、と気づかせることはできます。受診を決める十分な理由です。ただし自分の屈折度を教えることはできません。

## 実際にはどのアプリを使うべきか?

### 処方の結果が欲しいなら Virtual Vision Test

- Warby Parkerの検査は2026年6月8日更新のバージョン52.0.0で、この中で唯一、臨床の流れにつな

がっています。既存の眼鏡またはコンタクトレンズの処方を更新するためのものです。

- 無料、70.5 MB、iOS 16.0以降が必要で、19,080件の評価で平均4.76を保っています。ここに挙げたどれよりも実際に使われています。
- 点数ではなく書類が欲しいなら、明確にこちらが勝ちます。

### ふるい分けの道具が欲しいなら OcularCheck: Acuity Exam

- 眼の健康に取り組む非営利団体 Project ORBIS International が公開しています。2024年10月8日付のバージョン2.2.0、無料、わずか2.3 MBで、ここで最も小さいダウンロードです。
- iOS 17.0以降が必要で、平均3.8はわずか15件の評価に基づくため標本は薄いものの、出どころは臨床です。
- 通信帯域が狭い場所でのふるい分けでは、こちらが勝ちます。

### 幼い子どもを調べるなら Kay iSight Test Professional

- Kay Pictures Ltdは何十年も絵の視標を作ってきました。2026年2月2日付のバージョン7.1、無料、22.2 MB、10件の評価で平均4.4です。
- iOS 18.6以降が必要で古い端末は使えませんが、絵の視標はまだ文字を読めない子どもにも通用します。文字の視力表にはできないことです。
- 文字を読めない年齢の子どもには、明確にこちらが勝ちます。

### 視力表をゲームとして楽しみたいなら Sight Check: Eye Chart Game

- 無料、54.8 MB、広告なし、結果は端末内に保存され、iOS と Android の両方で使えます。上の三つは iPhone と iPad のみです。
- 四つの中で、自らを気軽なゲームだと明言しているのはこれだけです。だから家族で遊ぶには誠実で、臨床的な用途には不適切なのです。

## スマートフォンの視力表が適さないのはどんなときか?

三つの場面があります。第一に、急に変化したとき。片眼の視力低下、新たな光視症や飛蚊症、痛み、物が二重に見えるなどです。視力アプリは安定した状態を測るもので、急性の出来事は捉えられません。第二に、通用する数値が必要なとき。運転の20/40という下限と航空従事者の20/20という基準は、管理された条件下で検査官が測ります。第三に、子どもを測るとき。校正されていない画面を管理されていない距離で使えば、ほとんど意味のない数値しか出ません。

その前提を踏まえれば、Sight Check: Eye Chart Gameは受診の合間に自分の遠見視力を見守る妥当な手段です。App Storeで、また Sight check game という名称でGoogle Playでも入手でき、無料で、結果は手元の端末に残ります。

## 視力20/20についてのよくある質問

### 視力20/20を簡単に言うと何ですか?

正常な視力の人が20フィートから読む行を、自分も20フィートから読めるということです。上の数字は視力表までの距離、下の数字は平均的な目がその行を読める距離です。二つが等しければ遠見視力は平均的です。

## 視力20/20は完璧な視力ですか?

いいえ。完璧ではなく正常であり、範囲の中ほどに位置します。20/15や20/10のほうが良い数値です。視力は色覚、奥行き、周辺視野、眼圧を無視するので、20/20は眼の健康の保証書ではありません。

## 20/20のメートル法での表記は何ですか?

6/6です。20フィートは約6メートルだからです。MedlinePlusは標準距離を20フィート、すなわち6メートルとし、20/20と6/6を同じ正常な結果として扱います。同じ換算で20/40は6/12と書きます。

## 視力20/40とはどういう意味ですか?

自分が20フィートから読める最小の行を、平均的な目は40フィートから読めます。同じ細部を見るのに半分の距離まで近づく必要があるということです。MedlinePlusが直接そう述べており、20/40は米国の商用運転者の法的下限です。

## なぜ視力表は20フィートで調べるのですか?

20フィートでは目が調節せずに緩むため、検査が遠見視力に近づきます。スネレンは1860年代にこの距離を前提として視力表を設計しました。部屋が短い診療所は鏡を使い、結果は同じです。

## トラックを運転するにはどの視力が必要ですか?

49 CFR 391.41(b)(10)により、商用運転者には各眼で少なくとも20/40、両眼で20/40、各眼の水平経線で少なくとも70度の視野、そして赤・緑・黄の信号を識別する能力が必要です。

## 操縦士には視力20/20が必要ですか?

第一種航空身体検査証明については必要です。14 CFR 67.103は各眼別々に20/20以上と、16インチで20/40の近見視力を求めます。50歳以上の申請者は32インチでも20/40を満たさなければなりません。

## アプリで視力を正確に測れますか?

確実には測れません。視力は見る距離、画面の大きさ、明るさに左右され、スマートフォンはその三つを利用者に委ねますが、診療所は固定します。時間の経過による変化は示せても、表示される数値は臨床的な測定値ではありません。

## 一文字読み間違えると結果は変わりますか?

通常は変わりません。MedlinePlusは、読める最小の行で一文字か二文字を外しても、その行と同等の視力とみなされると述べています。採点は多少の誤りを許容するため、同じ眼の二回の測定が食い違うこともあります。

## Sight Check: Eye Chart Gameは医療機器ですか?

いいえ。App Storeの説明文は、娯楽と気軽な挑戦のためだけに設計されており、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らないと述べています。点数はゲームの結果として受け取ってください。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 視力20/20とは実際に何を意味するのか? . AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ja/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean

© 2026 lapnito.cz s.r.o.