

# 度数目安表

12 cm 幅にしてください。

度数	+1 度	+1.5 度	+2 度	+2.5 度	+3 度	+3.5 度	+4 度	+4.5 度	+5 度
確認文字	春	彩	夏	彩	秋	彩	冬	彩	魅
	1.5mm	2.5mm	3.5mm	4.0mm	4.5mm	5.0mm	5.5mm	6.0mm	6.5mm

この表を約30センチ離してお読み下さい。

\*老眼鏡の老眼度数は上記の表にて個々におおよその度数を自己検眼できます。

1. 表がモニター上で幅 12cm になるように調整して下さい。
2. モニター横にコピー紙等を持ち、同じ白色の明るさを再現して下さい。
3. お部屋の明るさを通常の状態にして下さい。（電気スタンド等は消す）
4. モニターから目元までの距離を約30～35センチ程度に設定して下さい。
5. 表の中の「度数確認文字」を右から左へ順番にご覧ください。

ご注意事項：

- ・片目づつではなく両眼で必ず行ってください。
- ・目は敏感ですので体調により朝、昼、夜と目の疲れ具合で度数の変化があります。
- ・主にお読みになりたい文字が辞書の小文字か、新聞や文庫本の文字か、お読みになりたい文字の大きさにより小さい過ぎる文字まで全て見えなければいけない訳ではありませんのでご注意ください。

上記に従い表を見て頂きまして、読み辛い文字があなたの“おおよその老眼の程度”で、その文字の上に書かれている「老眼度数」があなたの現在お使い頂ける老眼鏡の度数となります。

尚、一般的には老眼度数と年齢はほぼ対比の関係にあるとされ、年齢からおおよその老眼度数を割り出せることも解っておりますが、個人差や白内障等の目の病気により適合しない場合もあります

但し、この検眼表では強度の乱視や目のご病気をお持ちの方には老眼の度数を自己検眼することには適しません。