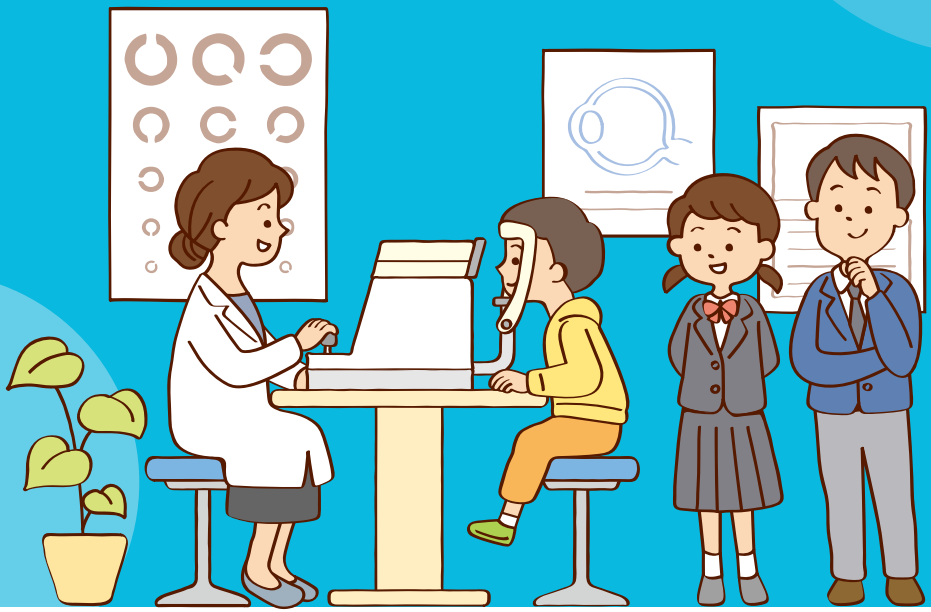
視力の記録ノート



監修
東京科学大学 眼科学分野 教授
大野 京子 先生

2025年4月作成
E20865 02

近視の程度を確認しましょう

視力検査では、視力だけでなく、矯正に必要な近視の程度の測定も行っています。

近視の程度は、近視を完全に矯正することができるレンズ度数（屈折度数）で表すことになっており、単位はジオプトリー（D）を用います。

近視の目ではジオプトリー（D）はマイナスの値となり、近視の程度が強いほどマイナスの値が大きくなります。

また、眼球の前後方向の長さのことを眼軸長といいます。ものを見るときには、見るものに合わせて水晶体の厚さが調整され、網膜上でピントが合うようになっていますが、眼軸長が長くなりすぎると網膜上でピントが合わなくなり近視が起こります。

検査結果を右の表に記入してみましょう。

裸眼視力

- 右眼
- 左眼

矯正視力

- 右眼
- 左眼

近視度数

- 右眼 ー D
- 左眼 ー D

乱視度数

- 右眼 ー D
- 左眼 ー D

眼軸長

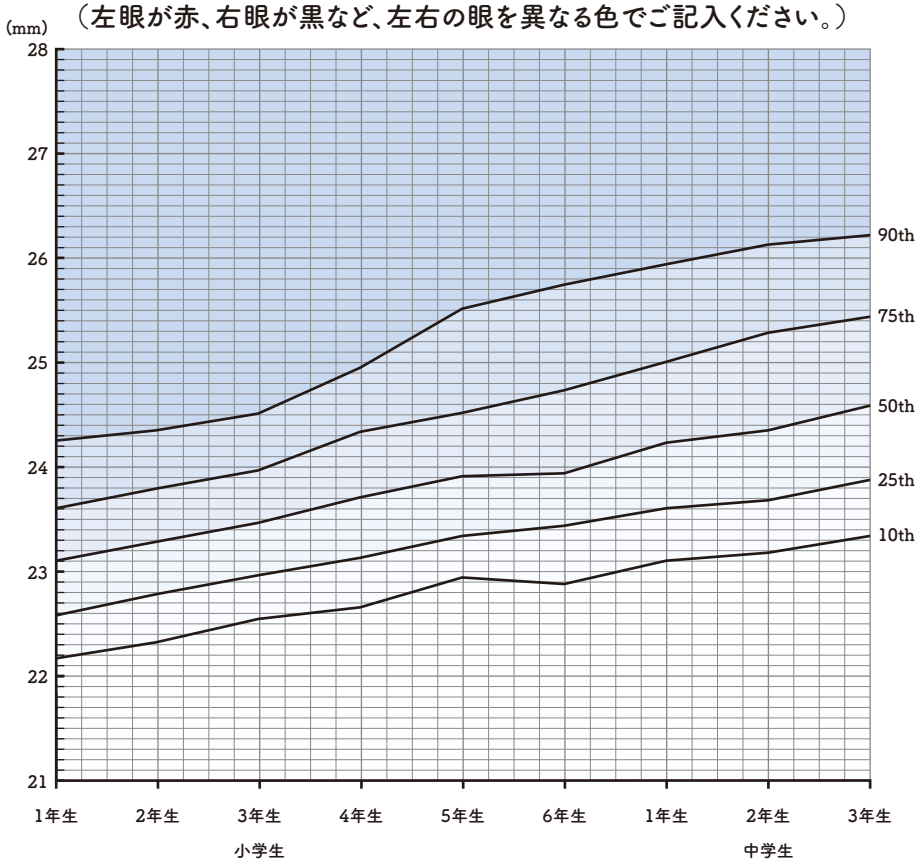
- 右眼 mm
- 左眼 mm

近視の進行曲線【男子】

左のグラフには、眼軸長伸展の進行曲線が参考として描かれてい
近視の進行は個人差が大きいのですが、この進行曲線を目安にしな
また、屈折度数の変化を記録することで、ご自身の近視の進行度を
屈折度数の測定データをグラフに記入してみましょう。

眼軸長の記録

（左眼が赤、右眼が黒など、左右の眼を異なる色でご記入ください。）



文部科学省:児童生徒の近視実態調査事業　令和4年度調査結果報告書(その2)別添2後半.
(https://www.mext.go.jp/content/20240731-mxt_kenshoku-000037357_02.pdf)

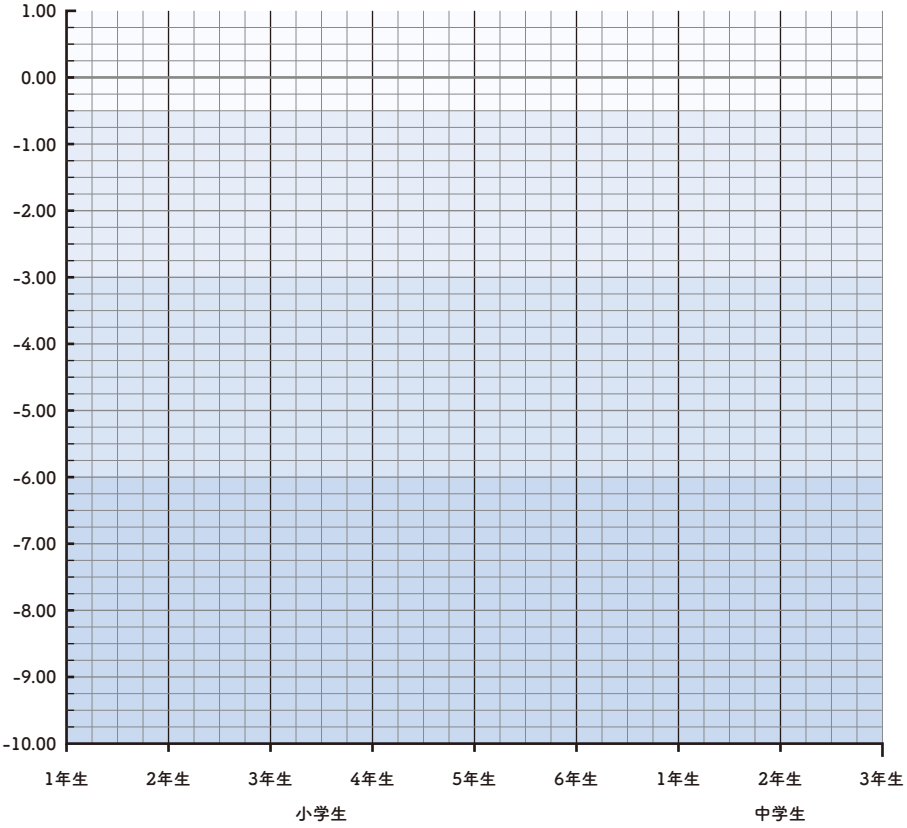
ます。

がら、眼軸長の測定データをグラフに記入してみましょう。

みることができます。

屈折度数の記録

（左眼が赤、右眼が黒など、左右の眼を異なる色でご記入ください。）

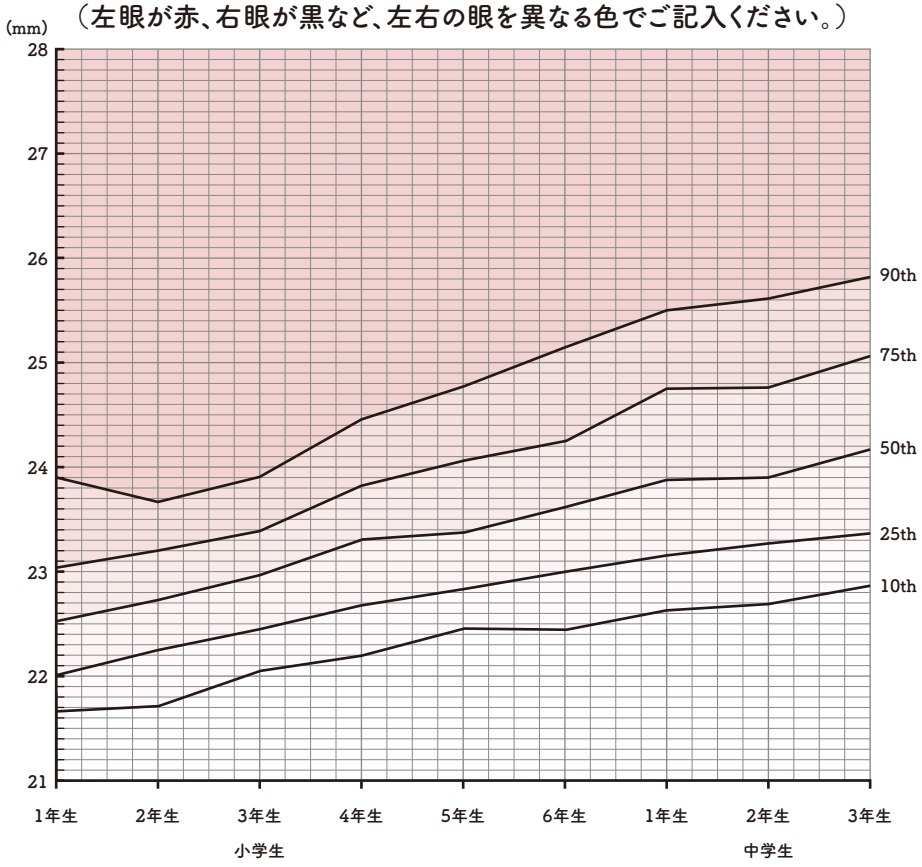


近視の進行曲線【女子】

左のグラフには、眼軸長伸展の進行曲線が参考として描かれてい
近視の進行は個人差が大きいのですが、この進行曲線を目安にしな
また、屈折度数の変化を記録することで、ご自身の近視の進行度を
屈折度数の測定データをグラフに記入してみましょう。

眼軸長の記録

（左眼が赤、右眼が黒など、左右の眼を異なる色でご記入ください。）



文部科学省:児童生徒の近視実態調査事業　令和4年度調査結果報告書(その2)別添2後半.
(https://www.mext.go.jp/content/20240731-mxt_kenshoku-000037357_02.pdf)

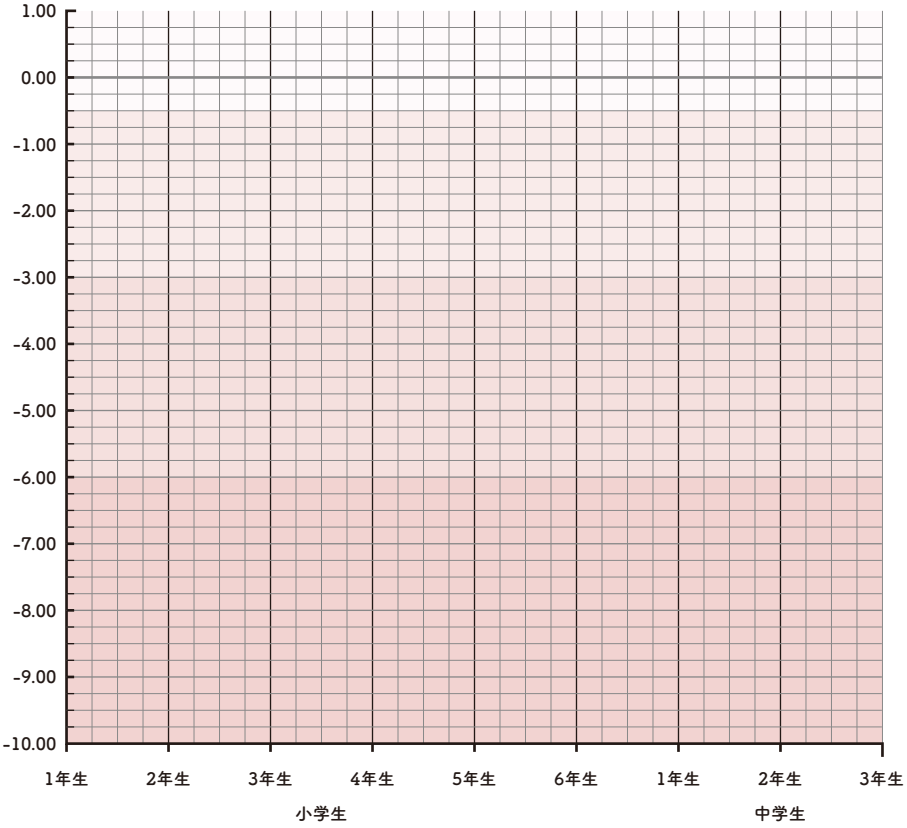
ます。

がら、眼軸長の測定データをグラフに記入してみましょう。

みることができます。

屈折度数の記録

（左眼が赤、右眼が黒など、左右の眼を異なる色でご記入ください。）



受診記録

- 来院ごとにこの「受診記録」に記入していきましょう
- 診察後に、視力、度数、眼軸長のデータを記入してもらいましょう
- p3〜4またはp5〜6のグラフに、眼軸長と屈折度数のデータを記入してもらいましょう
- 1日当たりの近距離作業に関しては、学校の授業以外の近業時間（休み時間、習い事、自宅）について記入してください



近視の進行をおさえるために行っていた治療または行っている治療

1. ……（開始日　　中止日　　）
2. ……（開始日　　中止日　　）
3. ……（開始日　　中止日　　）
4. ……（開始日　　中止日　　）
5. ……（開始日　　中止日　　）

1

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

2

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

3

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

4

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

5

受診日	年	月	日（	才）	
視力	右：裸眼	矯正	度数	右：近視 - D	乱視 - D
	左：裸眼	矯正		左：近視 - D	乱視 - D
眼軸長	右：	左：	（mm）		
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間　約　時間 / 週				
	●1日当たりの近距離作業に関して				
	① 書字（紙）・読書（本）　約　時間 / 日、距離　cm				
	② スマホ・タブレット　約　時間 / 日、距離　cm				
	③コンピューター　約　時間 / 日、距離　cm				
	●夜寝る時間　午後・午前　時頃				

6

受診日	年	月	日（	才）	
視力	右：裸眼	矯正	度数	右：近視 - D	乱視 - D
	左：裸眼	矯正		左：近視 - D	乱視 - D
眼軸長	右：	左：	（mm）		
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間　約　時間 / 週				
	●1日当たりの近距離作業に関して				
	① 書字（紙）・読書（本）　約　時間 / 日、距離　cm				
	② スマホ・タブレット　約　時間 / 日、距離　cm				
	③コンピューター　約　時間 / 日、距離　cm				
	●夜寝る時間　午後・午前　時頃				

7

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

8

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

9

受診日	年	月	日（	才）		
視力	右：裸眼	矯正	度数	右：近視 - D	乱視 - D	
	左：裸眼	矯正		左：近視 - D	乱視 - D	
眼軸長	右：	左：	(mm)			
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間　約　時間 / 週					
	●1日当たりの近距離作業に関して					
	① 書字（紙）・読書（本）　約　時間 / 日、距離　cm					
	② スマホ・タブレット　約　時間 / 日、距離　cm					
	③コンピューター　約　時間 / 日、距離　cm					
	●夜寝る時間　午後・午前　時頃					

10

受診日	年	月	日（	才）		
視力	右：裸眼	矯正	度数	右：近視 - D	乱視 - D	
	左：裸眼	矯正		左：近視 - D	乱視 - D	
眼軸長	右：	左：	(mm)			
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間　約　時間 / 週					
	●1日当たりの近距離作業に関して					
	① 書字（紙）・読書（本）　約　時間 / 日、距離　cm					
	② スマホ・タブレット　約　時間 / 日、距離　cm					
	③コンピューター　約　時間 / 日、距離　cm					
	●夜寝る時間　午後・午前　時頃					

11

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

12

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

13

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

14

受診日	年 月 日（ 才）
視力	右：裸眼 矯正 度数 右：近視 - D 乱視 - D 左：裸眼 矯正 左：近視 - D 乱視 - D
眼軸長	右： 左： (mm)
生活に関して	●1週間当たりの屋外活動時間 約 時間 / 週 ●1日当たりの近距離作業に関して ① 書字（紙）・読書（本） 約 時間 / 日、距離 cm ② スマホ・タブレット 約 時間 / 日、距離 cm ③コンピューター 約 時間 / 日、距離 cm ●夜寝る時間 午後・午前 時頃

施設名

参天製薬株式会社