



文部科学省

令和7年1月28日（火）18:30～20:30

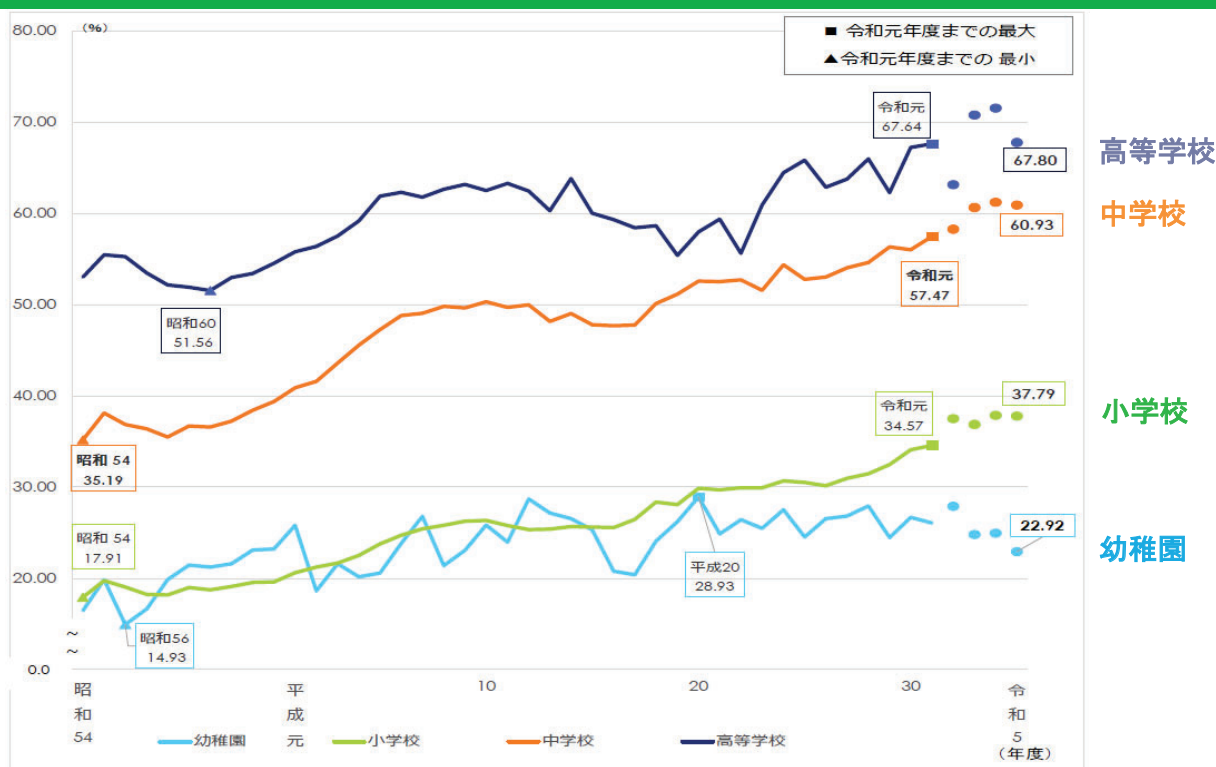
第29回日本眼科記者懇談会

【近視のほんとの怖さを知ってますか？－文科省近視実態調査から見えること－】

児童生徒の近視実態調査について

文部科学省 初等中等教育局 健康教育・食育課
学校保健対策専門官 堤俊太郎

「裸眼視力1.0未満の者」の割合の推移



※「令和5年度学校保健統計 調査結果のポイント」から抜粋
※令和2年度以降の健康診断が必ずしも6月30日までに実施されていないため、令和2年度以降の数値は単純比較ができない。

児童生徒の近視実態調査

1. 経緯・目的

視力低下の詳細を把握するための調査を令和3年度から令和5年度にかけて実施した。

2. 調査内容

(1) 調査対象：9都道府県（10市区町村）の29校の小・中学生

令和3年度：約8,600名（ただし、解析対象者は26校、約7,400名）

令和4年度：約8,800名（解析対象者も同数）

令和5年度：約8,900名（解析対象者も同数）

うち、3年間追跡可能であった者（経年変化の解析対象者）：約5,200名

(2) 調査期間

令和3年度：令和3年4月～6月、12月

令和4年度：令和4年4月～7月

令和5年度：令和5年4月～7月

(3) 調査項目

- ① 眼の屈折の状況
- ② 眼軸長等の測定
- ③ 学校健康診断によるデータ（裸眼視力、矯正視力、身長、体重、性別等）
- ④ 児童生徒向けアンケートによる生活習慣に関する情報
- ⑤ 学校向けアンケートによる学校生活に関する情報

(4) 調査手法：民間委託事業者による実地調査

児童生徒の近視実態調査

令和3年度から令和5年度にかけて実施した

近視実態調査の結果、視力低下や近視の予防として

- ・ 屋外で過ごすことを増やすこと、
- ・ できる限り、近い所を見る作業は短くすること

が重要であると示唆された。

【子供の目の健康を守るための啓発資料】

https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt_kenshoku-000031776_11.pdf

【近視について解説した資料（A4仕様）】

https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_01.pdf

【近視について解説した資料（A3仕様）】

https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_02.pdf

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

① できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすことと近視になりにくいと書かれているよ!

集中症や眼外斜などへの対策も忘れずにね!

② 長い時間、近くを見続けしないでね!

明るい部屋で
暗いときは明かりをつけてね

近くで見ない
本や画面を自らから30cm以上離してね

時々きゅうけい
30分に1回は目を動かそう!

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒い字が見えにくい

目を細めないといけない文字が見えにくい

ぼやけて見えたりかきながら見えたりする

文部科学省

近視について解説した資料

子供たちの目を守るために 知っておきたい近視の知識

近視は、メガネなどで矯正すれば視力がわるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

近視の現状

▶ 裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加しています。

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。

裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約9割は近視であることが指摘されています(文部科学省2022)。また、令和5年度「児童生活の近視実態調査報告書」(以下、「近視実態調査」といいます。)においても、370万方式視力測定法で視力測定された児童(12)が、C又はそれとされ、近視の定義(12)に該当する割合は、それぞれB(右眼60.0%、左眼58.2%)、C(右眼84.8%、左眼83.4%)、D(右眼94.5%、左眼94.7%)で、裸眼視力1.0未満の多くが近視であることが示されました。

① 視力の測定については、視力1.0以上をA、0.8~0.7をB、0.6~0.5をC、0.4以下をDと区分されます。

② 近視実態調査における視力の定義は「視力値/平均両眼視力値(A又はB又はC又はD)を百分率で算出した値」となっています。

③ 本資料は、視力値1.0未満の子供の割合を示すグラフであり、年齢、性別に関する情報は、視力測定結果が示されています。

文部科学省

近視の要因とリスク

▶ 近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています。

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くくなって、目の中に入った光線がピントが合う位置より前になつてくる状態」で、近年、子供の近視は世界的に増加しており、特にアジアの先進国では多い傾向にあります。右下の図は、近視度数ごとに、目の病気にかかることとの関連について示したオッズ比(12)です。子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。

③ オッズ比とは、ある因子がある病気の発症に及ぼす程度を表す指標で、大きいほど関連性が強いとされます。なお、オッズ比は相対的な値となりやすいという点を留意するものではありません。

近視度数と眼病発症のオッズ比

近視度数 (D)	緑内障発症率 (倍)	網膜剥離発症率 (倍)	黄斑変性発症率 (倍)
高度近視 (D>3.0)	2倍	2倍	3倍
中等度近視 (D>1.5)	3倍	3倍	9倍
軽度近視 (D>0.5)	5倍	3倍	13倍

④ 近視実態調査における「近視の診断」は、視力測定による近視の診断に限定され、近視の診断に必要となる近視の診断は、近視実態調査に限定されません。

⑤ 緑が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限りません。適切な環境で生活することが大切です。また、緑が近視であることで、近視以外の眼病が生じることのないよう、注意が必要です。

近視の近視者の割合

⑥ 緑が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限りません。適切な環境で生活することが大切です。また、緑が近視であることで、近視以外の眼病が生じることのないよう、注意が必要です。

文部科学省

近視について解説した資料

視力低下や近視の予防にできること

▶ 屋外で過ごすことを増やしましょう。

▶ 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

▶ 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。

近視実態調査では、「短い時間でも、出られるときはいつでも外に出る場合、ほとんど外に出ない場合」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示されました。

⑥ 近視実態調査における「視力低下」は、視力測定結果と近視実態調査の結果とを比較して算出されたものです。

⑦ 本資料は、視力値1.0未満の子供の割合を示すグラフであり、年齢、性別に関する情報は、視力測定結果が示されています。

文部科学省

視力低下や近視の予防にできること

▶ できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。

▶ 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

▶ 近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 姿勢を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の周波数(明るさ)を適切に調節する

⑧ 本資料は、視力値1.0未満の子供の割合を示すグラフであり、年齢、性別に関する情報は、視力測定結果が示されています。

文部科学省

子供たちの目を守るために

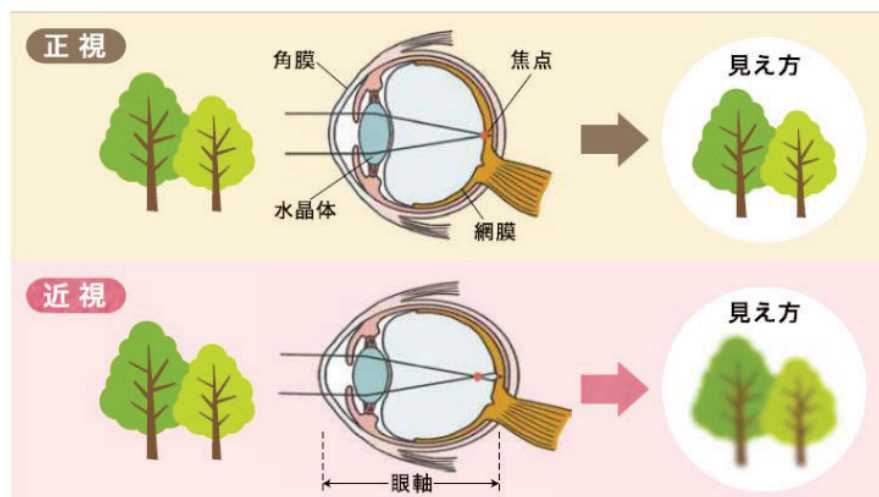
知っておきたい近視の知識

近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

近視とは

近視のほとんどは軸性近視であり、軸性近視とは「眼球の形が前後方向に長くなって、目の中に入った光線のピントが合う位置が網膜より前になっている状態」で、近年、子供の近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にある。近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われているが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられている。



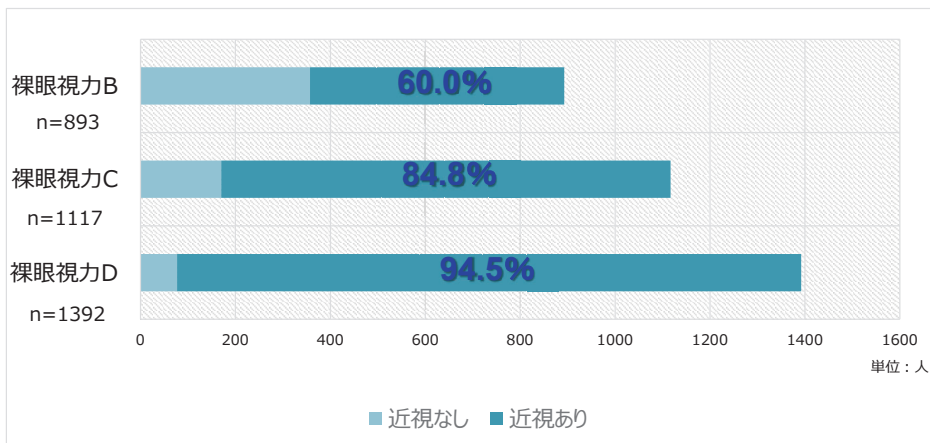
出典：近視について解説した資料（文部科学省 令和6年7月）

【令和5年度：約8,900名】

視力1.0未満と近視との関係

視力1.0未満(裸眼視力B、C又はDと判定された場合、※1)であって、本調査における「近視」の定義に該当(※2)する者の割合を算出したところ、裸眼視力1.0未満の多くが近視であることが示唆された。

【裸眼視力別の近視(右)の分布】



(令和5年度児童生徒の近視実態調査解析結果報告書 図7-4-1)

(※1) 児童生徒等の健康診断では、0.3、0.7、1.0の3種のランドル環を使用した視力表を用いて、5mもしくは3m離れた距離での視力を測定し、その結果をA(1.0以上)、B(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.3未満)に区分している。
 (※2) 近視実態調査における「近視」の定義は、「眼軸長/平均角膜曲率半径(AL/CR)比 2.95以上かつ等価球面度数-0.5D以下」を用いており、これは、あくまで「近視」の定義に該当したか否かであり、医学的に診断されたものではない点に留意する必要がある。

近視の有無別の推移

【3年間追跡可能であった者(経年変化の解析対象者)：約5,200名】

どの群においても、学年が上がるごとに近視の定義に該当する者が増えており、この変化は特にI群(小学1年12.43%→小学3年35.87%(23.44ポイントの増加))及びII群(小学2年23.40%→小学4年39.66%(16.26ポイントの増加))で大きかった。

【近視に該当する者の推移(群別)】

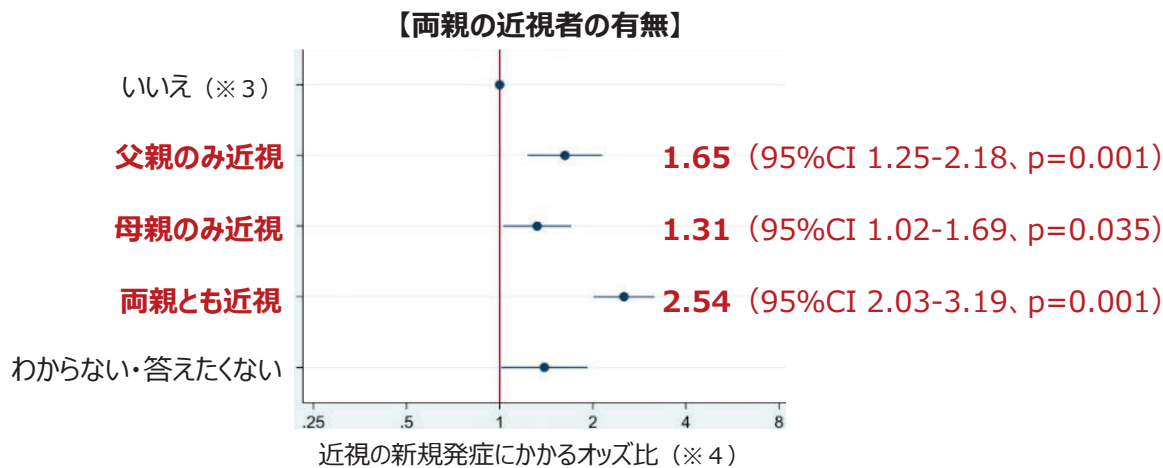
群別	年度	近視あり		近視なし		計
		人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	
I群 (小1→小3)	2021年度	91	12.43%	641	87.57%	732
	2022年度	171	23.33%	562	76.67%	733
	2023年度	264	35.87%	472	64.13%	736
II群 (小2→小4)	2021年度	165	23.40%	540	76.60%	705
	2022年度	226	32.10%	478	67.90%	704
	2023年度	280	39.66%	426	60.34%	706
III群 (小3→小5)	2021年度	242	33.02%	491	66.98%	733
	2022年度	281	38.39%	451	61.61%	732
	2023年度	314	42.78%	420	57.22%	734
IV群 (小4→小6)	2021年度	309	43.28%	405	56.72%	714
	2022年度	347	48.53%	368	51.47%	715
	2023年度	382	53.43%	333	46.57%	715
V群 (小5→中1)	2021年度	330	52.55%	298	47.45%	628
	2022年度	338	53.74%	291	46.26%	629
	2023年度	362	57.64%	266	42.36%	628
VI群 (小6→中2)	2021年度	378	58.79%	265	41.21%	643
	2022年度	380	59.10%	263	40.90%	643
	2023年度	397	61.65%	247	38.35%	644
VII群 (中1→中3)	2021年度	584	59.96%	390	40.04%	974
	2022年度	581	59.65%	393	40.35%	974
	2023年度	594	60.92%	381	39.08%	975
全体	2021年度	2114	40.82%	3065	59.18%	5179
	2022年度	2339	45.15%	2841	54.85%	5180
	2023年度	2610	50.31%	2578	49.69%	5188

(令和5年度児童生徒の近視実態調査解析結果報告書 表8-10-1)

両親の近視者の有無

【3年間追跡可能であった者（経年変化の解析対象者）：約5,200名】

どちらか一方の親が近視である場合、両親とも近視ではない場合と比べ、近視の新規発症（※1）との関連が大きいことが示唆された（※2）。ただし、親が近視であったとしても、その子供が必ずしも近視になるとは限らず、適切な環境で生活することが大切であり、また、親が近視であることで、差別やいじめ等が生じることのないよう、注意する必要がある。



（※1）ここでの「近視の新規発症」とは、「令和3年度では近視の定義に該当しなかったが、令和5年度では近視の定義に該当した」ことを指すが、あくまで近視の定義に該当したか否かであり、医学的に診断されたものではない点に留意が必要。

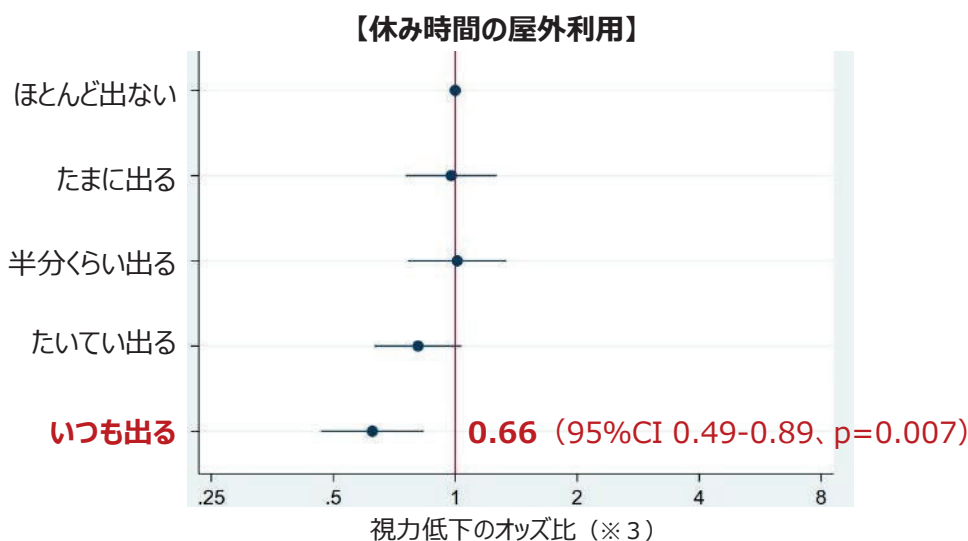
（※2）学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要。
（※3）「いいえ」とは、両親ともに近視ではないことを意味する。

（※4）オッズ比は、ある因子がある疾患の発症に関連する程度を表す指標で、値が大きいほど関連が強いとされる。ただし、オッズ比は何倍疾患に罹患しやすいということを意味するものではない点に留意が必要。

屋外での活動

【3年間追跡可能であった者（経年変化の解析対象者）：約5,200名】

例えば、休み時間の屋外利用頻度について、「短い休み時間でも、出られるときはいつも外にでる」場合、「ほとんど外にでない」場合と比べ、視力低下（※1）との関連が小さいことが示唆された（※2）。



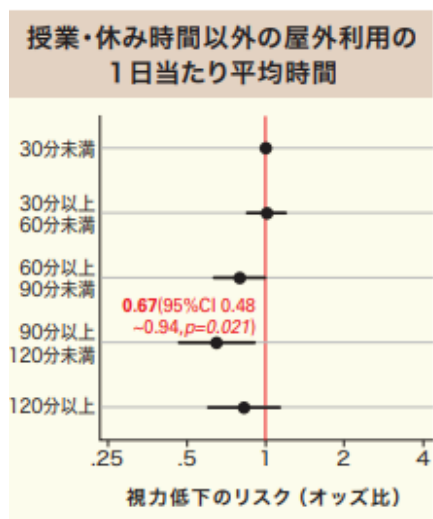
（※1）ここでの「視力低下」とは、「令和3年度に右裸眼視力がAであったが、令和5年度に同B、C又はDのいずれかであった」ことを指す。

（※2）学年以外の因子は考慮されていないため、留意が必要。

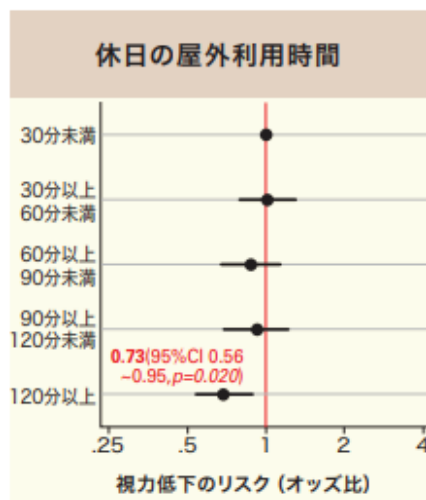
（※3）オッズ比は、ある因子がある疾患の発症に関連する程度を表す指標で、値が大きいほど関連が強いとされる。ただし、オッズ比は何倍疾患に罹患しやすいということを意味するものではない点に留意が必要。

【3年間追跡可能であった者（経年変化の解析対象者）：約5,200名】

屋外での活動



近視実態調査では、学校の授業や休み時間以外で屋外にいる時間（登下校の時間は含みません。）が「90分以上120分未満」の場合、「30分未満」の場合と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。



近視実態調査では、休日において屋外にいる時間の1日平均が「120分以上」の場合、「30分未満」と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。

! 屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、強い光を避け、なるべく木陰や建物の影で過ごすようにしよう。

13



視力低下や近視の予防にできること① 屋外で過ごすことを増やしましょう。

▶ 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。

▶ 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。

▶ 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。

（注）本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

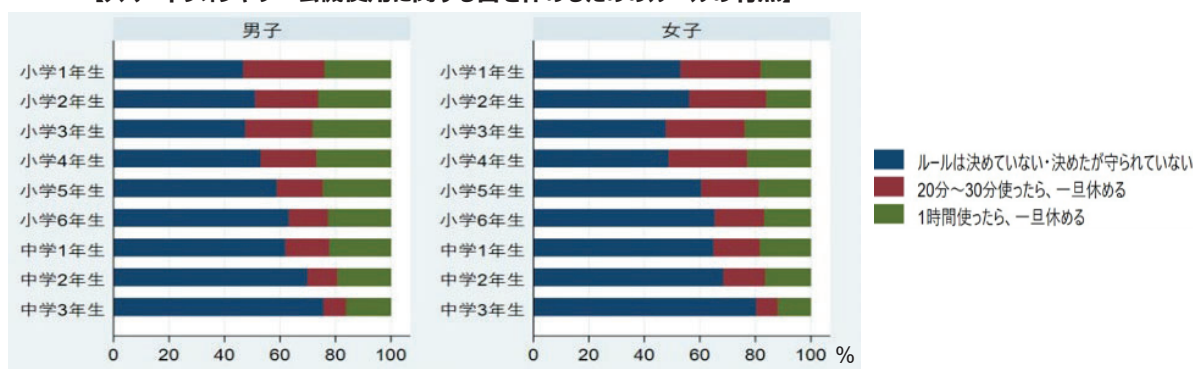
【令和5年度：約8,900名】

スマートフォンやゲーム機使用に関する 目を休めるためのルールの有無

学校以外での電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとは示唆されなかった。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近業に気を付ける」ことが重要と示唆された。

また、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルールの有無」について、半数～7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない、ルールは決めたがあまり守られていない」という結果であった。

【スマートフォンやゲーム機使用に関する目を休めるためのルールの有無】



視力低下や近視の予防にできること② **できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。**

▶ 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

▶ 近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。



- 対象から**30cm以上**、目を離す
- **30分に1回は**、**20秒以上**目を休める
- 背筋を伸ばし、**姿勢を良く**する
- **部屋を十分に明るく**する
- 使用する**機器の輝度(明るさ)**を適切に調節する

(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い、知見が変更される場合があります。

目の健康に関する啓発資料

目の健康のために ふくろう先生からのお願い
みんなにお願いがあるよ 

お願い① **できるだけ外で遊ぼう!**
 外で過ごすすと近視になりにくいとされているよ!
紫外線や紫外線などへの対策も忘れずにね!


お願い② **長い時間、近くを見続けなでね!**

明るい部屋で 暗いときは明かりをつけてね 	近くで見ない 本や画面を目から30cm以上離してね 	時々さゆうけい 30分に1回は体を動かそう! 
---	--	---

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!
 黒板の字が見えにくい 目を締めないと遠くの文字が読みにくい ほやけて見えたりかざなって見えたりする

 文部科学省

近視の発症や進行の予防のためには、「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要



【子供の目の健康を守るための啓発資料】
https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt_kenshoku-000031776_11.pdf

【近視について解説した資料（A4仕様）】
https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_01.pdf

【近視について解説した資料（A3仕様）】
https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_02.pdf



御清聴ありがとうございました。