



ニュースリリース

2026 年 9 月 17 日

目のケア実践率は半数未満！

オレンジページ「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。

～7 割超が目の気になる症状あり～

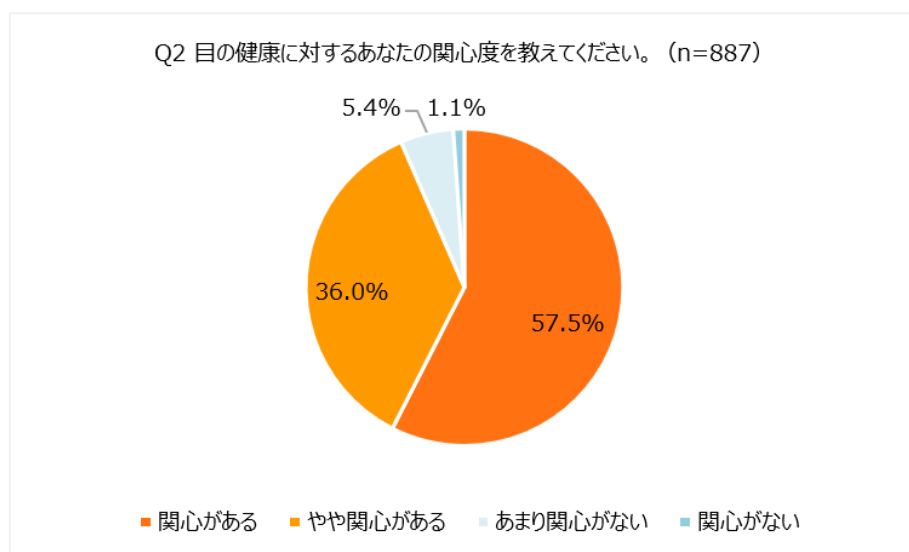
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。10 月 10 日の「目の愛護デー」を前に、目の健康について、国内在住の 20 歳以上の女性 887 人を対象に調査を実施しました。老眼をはじめとした目の症状・トラブルや 2021 年に提唱された「アイフレイル」などについてききました。

【ダイジェスト】

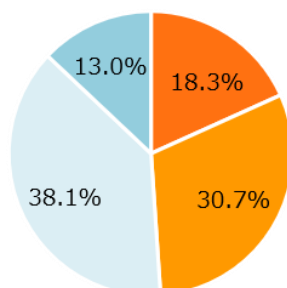
目の健康への関心度は 9 割超も 定期検診受診率は半数未満

76.8%が目の気になる症状あり 日常生活への影響も

40 代でも半数以上が老眼を実感

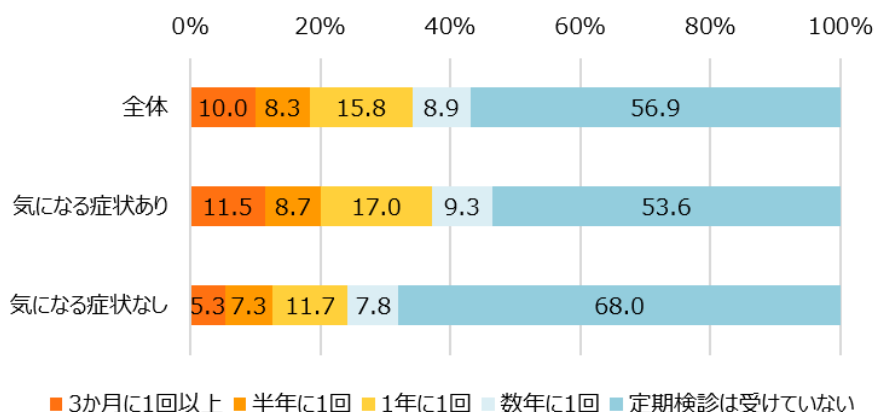


Q3 ふだん、ご自身の目について健康維持を心がけたり、病気予防のケアをしたりしていますか？（n=887）



■ している ■ ややしている ■ あまりしていない ■ していない

Q34 あなたはどのくらいの頻度で目の定期検診を受けていますか？
（気になる症状有無別／n=887）

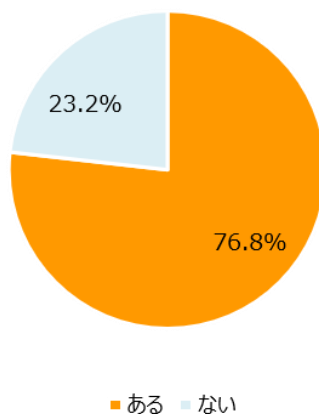


■ 3か月に1回以上 ■ 半年に1回 ■ 1年に1回 ■ 数年に1回 ■ 定期検診は受けていない

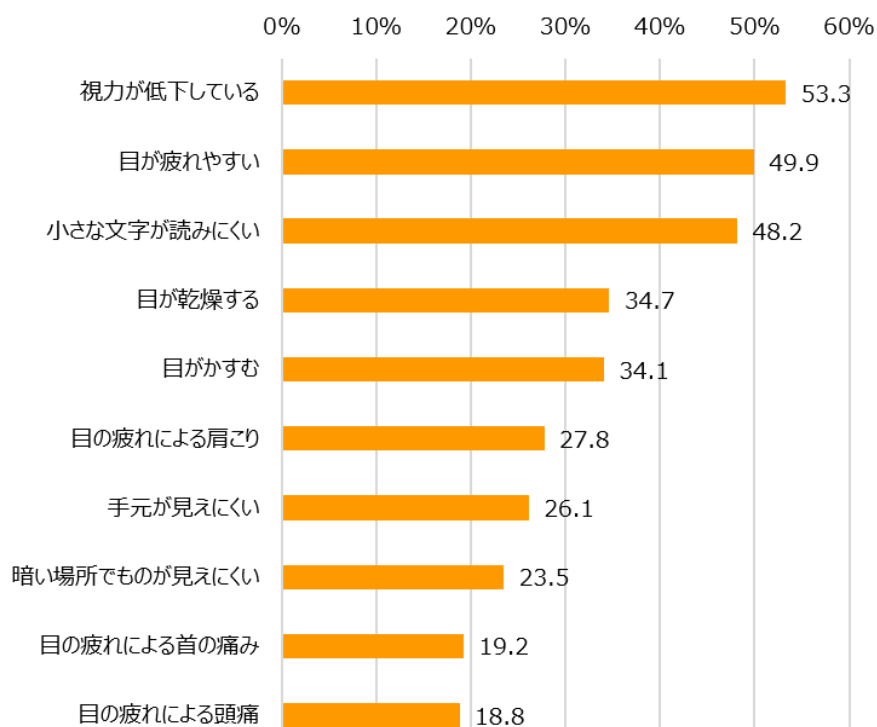
目の健康への関心度は9割超も 定期検診受診率は半数未満

全体の93.5%が目の健康に「関心がある」と回答。一方で、実際に健康維持を心がけたり、病気予防のケアをしたりしている人は48.9%、目の定期検診を受けている人は全体の43.1%にとどまりました。目に気になる症状がある人に限っても、定期検診の受診率は半数に届きませんでした。コメントでは、「だんだんと視力が落ちてくるようで、ケアしなければと思いつつできていません。簡単にできる毎日のケアが知りたいです」（60代・oioi）、「目のことをあまり注意していないので、急に症状が出てあせりそう」（30代・ぽん）と、目のケアが十分にできていないという声もみられました。

Q5 現在、ご自身の目について気になっている症状はありますか？（n=887）



Q6 ご自身の目について気になっている症状をすべてお選びください。（複数回答のうち上位10項目／気になっている症状がある人・n=681）

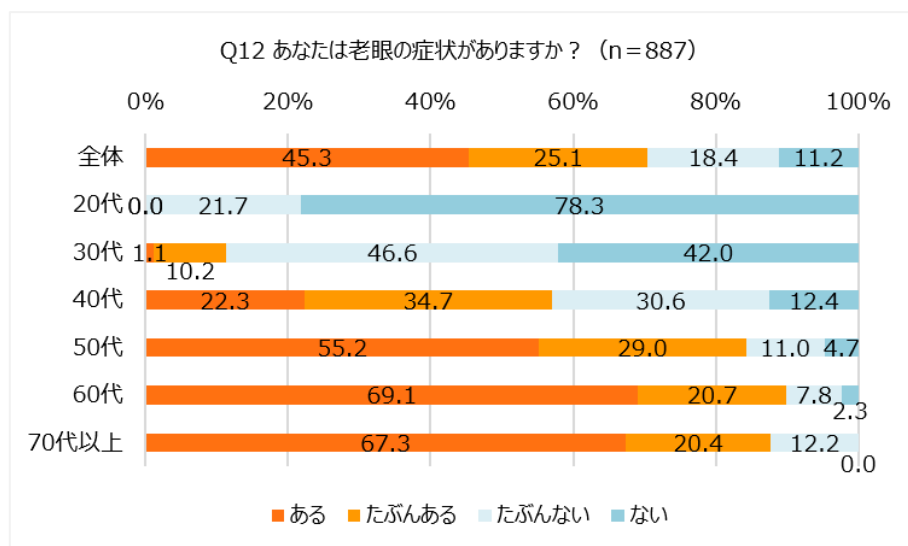
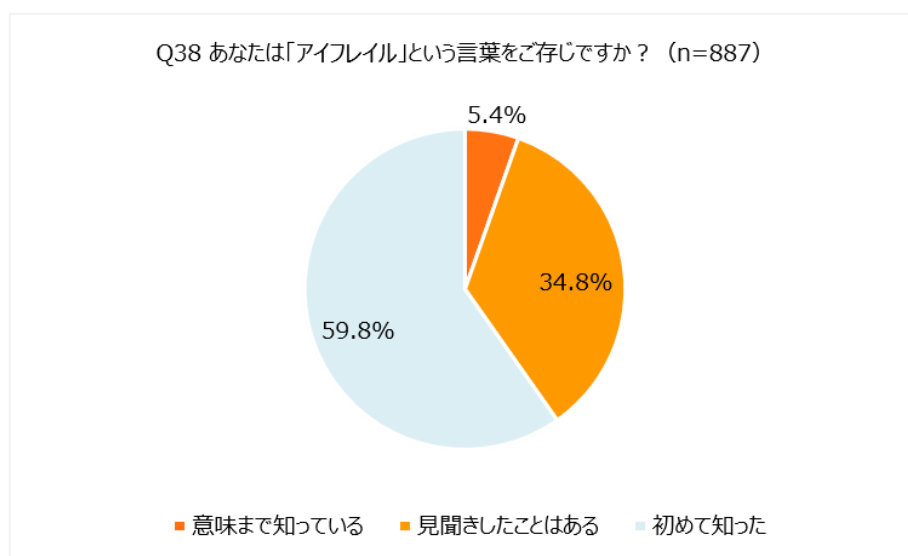


76.8%が目の気になる症状あり 日常生活への影響も

自身の目について気になる症状がある人は 76.8%。具体的には「視力の低下」53.3%、「目が疲れ

やすい」49.9%、「小さな文字が読みにくい」48.2%が上位に挙がり、73.6%の人が「日常生活に影響がある」と回答しました。さらに、視力矯正用のコンタクトレンズを使用している人のうち、44.6%がコンタクトレンズによる目のトラブルの経験があるという結果に。

コメントでは、「視力の低下で、眉間にシワを寄せてスマホやタブレットを見たりしているので頭が痛くなる」（40代・HYR）、「疲れて帰宅してそのまま寝てしまったら、朝に目を開けることもできなくなり救急車で病院へ。あの思いは二度としたくないので以降は使用方法を守っています」（60代・ばおばお）と、目のトラブルの経験談が。



40代でも半数以上が老眼を実感

2021 年に日本眼科啓発会議によって提唱された「アイフレイル」。加齢に伴う目の機能低下をしめしますが、その意味まで知っているとした人は 5.4%でした。加齢に伴う目の機能低下として代表的な老眼ですが、今回の調査では 70.5%が老眼の症状を感じており、40 代でも 57.0%が老眼を実感していると回答しました。

使用している老眼用メガネの種類は、最多が「老眼鏡（リーディンググラス）」53.8%。次いで「遠近両用メガネ」43.8%、「中近両用メガネ」13.5%、「近々両用メガネ」3.8%でした。経験者からは、『「老い」を認めるのがつらくて抵抗があったが、使ってみたら快適』（60 代・T 子）、「早く使えばよかった。見える世界が違った」（50 代・まーちゃんママ）と、感想が寄せられました。

今回の調査では、目の健康への高い関心の一方で、健康維持の心がけや、病気予防のケアがなかなか実践できていないという現状が明らかになりました。目の病気の早期発見にもつながる目の定期検診も、半数以上が受けていないという結果に。10 月 10 日の「目の愛護デー」を機に、まずは眼科で定期検査を受けてみるのもよいかもしれません。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性（有効回答数 887 人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2026 年 6 月 26 日～7 月 5 日

●「ほぼ 1000 人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、2025 年に創刊 40 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp