

度数自己診断表

A4 横向きで印刷してください。

裸眼の状態での用紙を 30cm 離して下の文字をご覧になり
ぼやけるところが適正度数の目安です

適応年齢（目安）

読書もPCもくっきり

+3.00

60～

読書もPCもくっきり

+2.50

55-63

読書もPCもくっきり

+2.00

50-58

読書もPCもくっきり

+1.50

45-53