

報道関係者 各位

2022 年 9 月 5 日
株式会社メガネトップ

健康な目のために知っておきたい情報冊子第 4 弾！

『スマホと上手に付き合うには』

～2022 年 9 月 6 日より全国の眼鏡市場 1,011 店舗にて配布開始～

メガネ、コンタクトレンズ、補聴器の販売、その他関連商品の販売を行う「眼鏡市場」を全国 1,011 店舗展開する株式会社メガネトップ（所在地：静岡県静岡市、代表取締役社長：富澤昌宏）は、一人ひとりに最適なメガネを提案するアイケアの一環として、目に関する正しい情報をお客様へお届けする事を目的とし、眼科医（アイリスター麻布クリニック院長 西之原美樹）監修のもと、分かりやすい表現で、子どもから大人まで親しめる本を数多く出版する小学館が運営する「小学館ライフスタイル・ブランドスタジオ」と共同で、全 10 回に分けて情報冊子を製作しています。



【内容】

1. あなたの「スマホ依存度」セルフチェック
2. 朝から夜までスマホと上手に付き合う
3. 目とスマホ 5つの質問
4. ものを見るとき、ピントが合う仕組みを知りたい
5. 文字探して遊ぼう！
6. スマホと上手に付き合うために知っておきたいデータ
7. 目に良いSOUP vol.4

第 4 弾となる今回は、世帯保有割合が 8 割超という調査結果（※1）もある、今や日常生活に浸透し身近になったスマートフォンとの付き合い方について、図解や Q&A 方式で詳しく解説した『スマホと上手に付き合うには』を、2022 年 9 月 6 日より全国の「眼鏡市場」店舗にて希望者へ配布します。

※1 出典：総務省「令和 3 年通信利用動向調査」

あなたの「スマホ依存度」セルフチェック

スマホは、適切に使わないと眼精疲労や視力低下を招く恐れがあります。スマホとの関係性を見直す機会として「スマホ依存度セルフチェック」を掲載しています。

朝から夜までスマホと上手に付き合う

1 日の 90% 以上の時間を、室内で「中間」「近く」を見ていることが多いとの調査結果（※2）もあり、「目の負担にならないようなスマホ使い」は目の健康のためにも必要とを感じる方も多いのではないのでしょうか。こちらの章では、朝起きてから寝るまでの流れに沿って 5 つの項目でスマホとの上手な付き合い方について解説しています。

※2 出典：NHK 放送文化研究所「国民生活時間調査 2020」

目とスマホ 5 つの質問

- Q 1. スマホを使うときに、適正な距離はありますか？
- Q 2. 目に負担のかからない使用法はありますか？
- Q 3. どんな姿勢で見たら良いのでしょうか？
- Q 4. 1 日の適正時間を教えてください
- Q 5. 20 代と 50 代では、見え方が違うのはホントですか？

ものを見るとき、ピントが合う仕組みを知りたい

なぜ、近くのを長時間見ると目が疲れてしまうのか。スマホを見ると、そうじゃないときの目の仕組みの違いを図解で分かりやすく解説しています。

スマホと上手に付き合うために知っておきたいデータ

（株）博報堂 DY メディアパートナーズ メディア環境研究所「メディア定点調査 2022」をもとに、「メディア接触時間（※3）」を、2007 年～2022 年のメディア別推移および性年代別で比較したグラフを用いて解説しています。

※3 メディア接触時間：TV、ラジオ、新聞、雑誌、PC、スマホ等を見たり利用したりしている時間

目に良い SOUP vol.4

4 回目となる今回は、たらに含まれるセレンや、トマトに含まれるベータカロチン・リコピンの抗酸化作用で、眼精疲労を緩和させる効果が期待できる「たら入り野菜たっぷりスープ」のレシピを紹介しています。

特設サイト「知ることから始まる、目の健康」

眼鏡市場 HP(<https://www.meganeichiba.jp/>)にて、特設サイト「知ることから始まる、目の健康」(<https://www.meganeichiba.jp/special/eyecare/>) を開設。より多くの方へ目に関する正しい情報をお伝えするため、店舗での冊子の配布と並行し、HP 上でも配布されている冊子の電子版の閲覧が出来るようになりました。

冊子の無料配布は、様々なテーマで全 10 回を予定

今後も、一人ひとりに最適なメガネを提案するアイケアの一環として、目に関する正しい情報をお客様へお届けするため、様々なテーマで冊子を製作し、全国の「眼鏡市場」店舗にて無料配布を予定しています。

会社概要

社 名 株式会社メガネトップ
所在地 静岡市葵区伝馬町 8 番地の 6 トップセンタービル 8F
代表者 代表取締役社長 富澤昌宏
設立年月 1980 年 5 月
資本金 100 百万円 (2022 年 3 月末時点)
事業内容 メガネ、コンタクトレンズ、補聴器の販売、その他関連商品の販売
店舗数 国内 1,026 店舗、海外 15 店舗 (メガネトップグループ合計、2022 年 7 月末時点)
従業員数 4,857 人 (2022 年 7 月末時点)

コーポレートサイト <https://www.meganetop.co.jp/>
「眼鏡市場」ウェブサイト <https://www.meganeichiba.jp/>

お客様からのお問い合わせ先

株式会社メガネトップ お客様相談室 0120-818-828 (受付時間 9:00~18:00)

* 「眼鏡市場」「ALOOK (アルク)」「レンズスタイル」「レンズダイレクト」は当社のグループ店舗です

< 本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先 >

メガネトップ PR 事務局 (ビルコム株式会社内)
担当: 荒木 / TEL: 03-5413-2411

株式会社メガネトップ 経営企画室 広報グループ
担当: 掛本 / 携帯: 080-4923-7288 / E-mail: pr@meganetop.co.jp