

人生100年 大切にしよう目の健康

目に関するお困りごと、お近くの眼科専門医にご相談ください



信号や道路標識を
見落としそうに
なったことがある



目が疲れやすく
なった



夕方になると
見にくくなること
が増えた



新聞や本を
長時間見ることが
少なくなった



食事の時に
テーブルを汚すこと
がたまにある



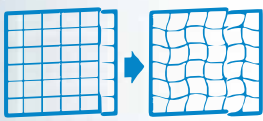
眼鏡をかけても
よく見えないと
感じるこ
が多くな
った



まぶしく
感じやす
くなった



はっきり見えない時に
まばたきをする
ことが増えた



まっすぐの線が
波打って見える
ことがある



段差や階段が
危ないと感じた
ことがある

アイフレイル チェックリスト

2つ以上チェックが
付いた方は要注意!

詳しくは、ホームページをご覧ください



めめぺん
©日本眼科医会

10月10日は
目の愛護デー



2つ以上チェックが
付いた方は要注意!

詳しくは、ホームページをご覧ください



公益社団法人 日本眼科医会

<https://www.gankaikai.or.jp/>

主催:厚生労働省 都道府県 公益社団法人日本眼科医会 後援:文部科学省 協賛:公益社団法人日本医師会 公益財団法人日本眼科学会 公益財団法人日本アイバンク協会 公益財団法人日本失明予防協会

目の無料電話相談 ☎043-242-4271

目の健康について

専門医がお答えします

●令和8年10月4日(日)

●午前9時～午後4時

主催:千葉県眼科医会

共催:千葉県医師会