



目の健康寿命をのばそう

# アイフレイル

加齢による目の機能低下を  
自己点検しましょう。



## アイフレイルチェック

2つ以上当てはまったら、眼科に「アイフレイルかも」とご相談ください。



1 目が疲れやすくなった



2 夕方になると見にくくなることが増えた



3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった



4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある



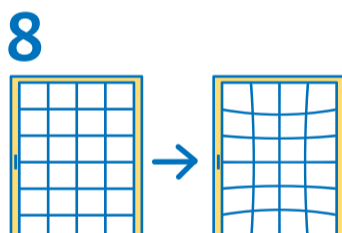
5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった



6 まぶしく感じやすくなった



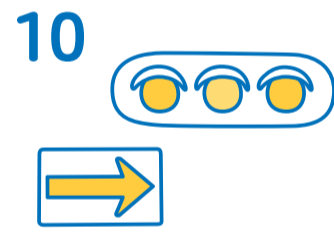
7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた



8 まっすぐの線が波打って見えることがある



9 段差や階段が危ないと感じたことがある

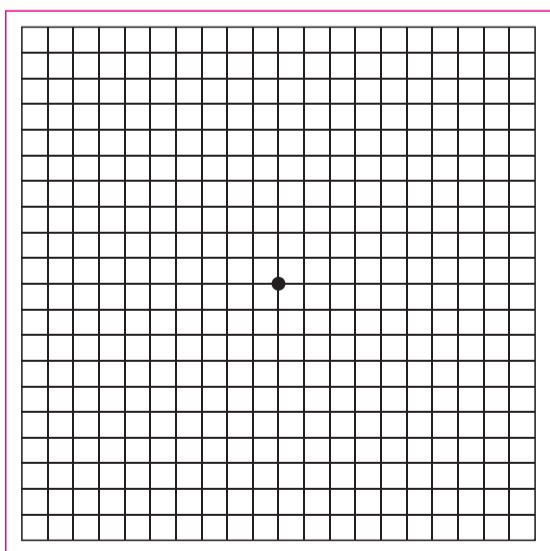


10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂) ※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

## ツールを使ってチェック

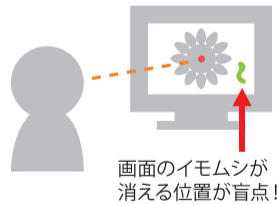
目の病気の早期発見につながります。ぜひ、PCやスマホ等で体験してください。



### アムスラーチャート

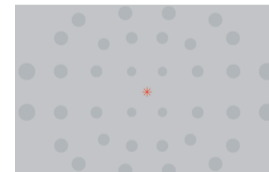
- ① 目から30cm位チェックシートをはなす(メガネはかけたまま)。
- ② 片目ずつ、格子の中央の黒い点を見る。
- ③ 線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けて見えるなど、見え方がおかしくないかチェック

### 視野チェックシート「クロックチャート」



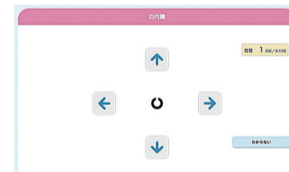
画面のイモムシが消える位置が盲点!

### 視野セルフチェック「クアトロチェッカー®」



※パソコン、ipadのみ対応

### コントラスト感度簡易セルフチェック



### 10秒&目の症状チェック



### おうちでかんたん見え方チェック「アイミルン」



セルフチェックはこちらから

がんばってきた目に、点検という感謝を!



アイフレイル啓発  
公式サイトへ