

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



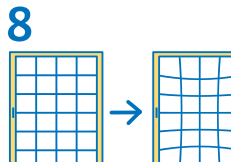
5 眼鏡をかけてもよく見えない
と感じることが多くなった



6 まぶしく感じやすくなった



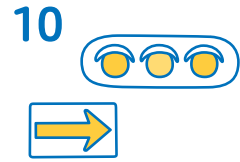
7 はっきり見えない時に
まばたきをすることが増えた



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

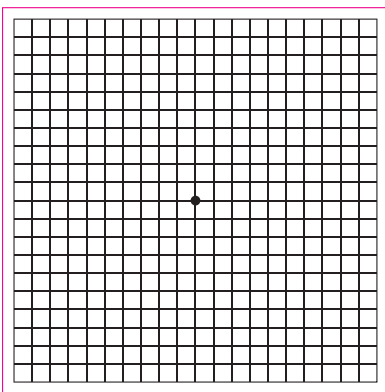


10 信号や道路標識を見落と
そうになったことがある

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

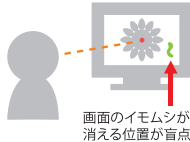
目の病気の早期発見につながります。ぜひ、PCやスマホ等で体験してください。



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！

10秒&目の症状チェック



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

おうちでかんたん見え方チェック「アイミルン」



コントラスト感度簡易セルフチェック



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