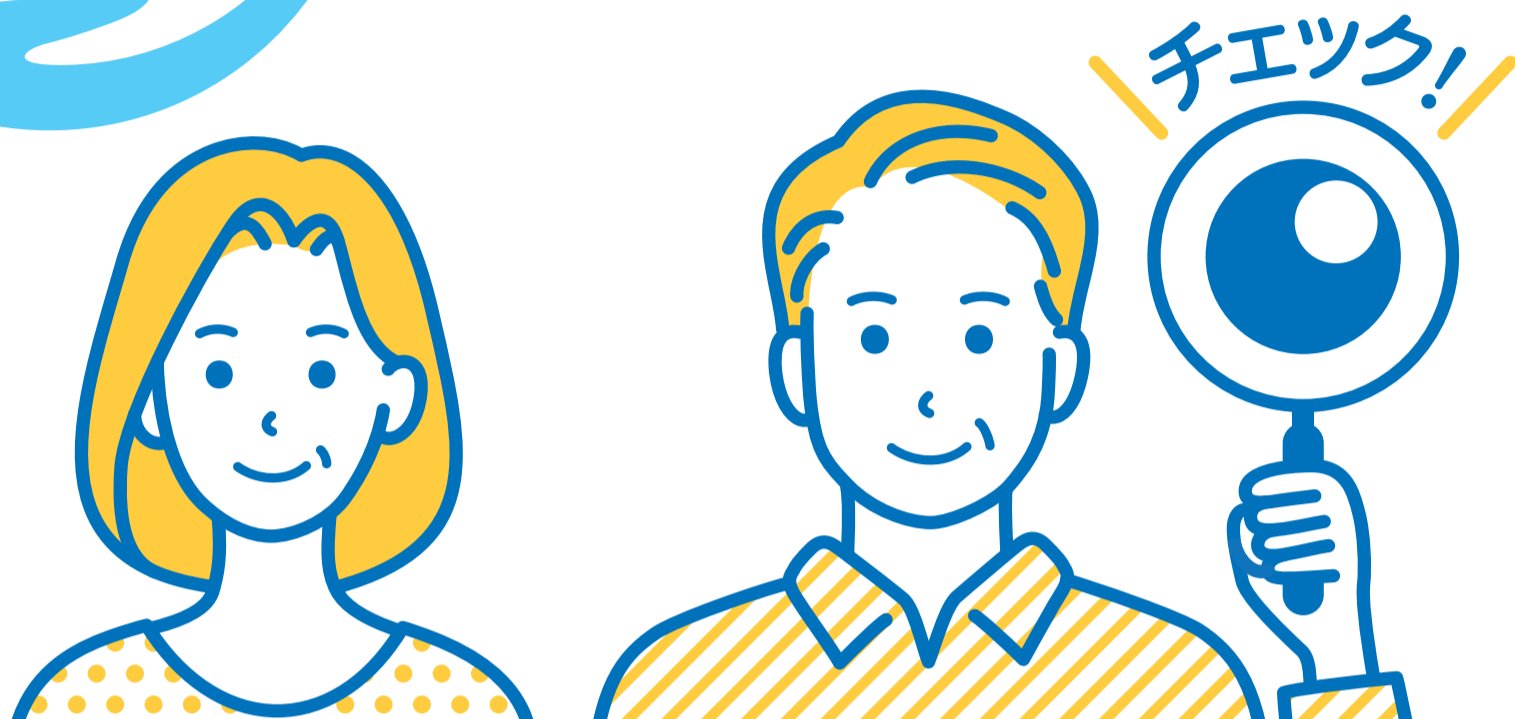


目の健康寿命をのばそう アイフレイル



がんばってきた目と これからも仲良く

セルフチェック

2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。
眼科で「アイフレイルをチェックしたい」とお伝えください。

- 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のが少なくなった
- 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 段差や階段で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。

詳しくはこちら



アイフレイルは加齢による目の機能低下です 40才を過ぎたら、点検という感謝を！

日本眼科啓発会議

公益財団法人 日本眼科学会 公益社団法人 日本眼科医会 一般社団法人 日本眼科医療機器協会
一般社団法人 日本コンタクトレンズ協会 一般社団法人 日本眼科用剤協会