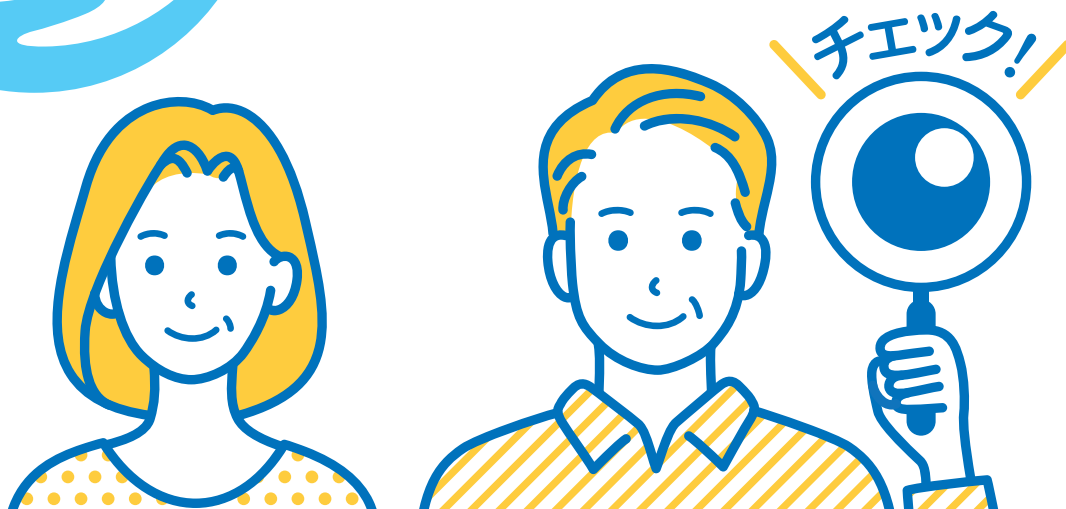




目の健康寿命をのばそう

# 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 

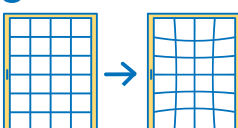
眼鏡をかけてもよく見えない  
と感じることが多くなった

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