

# アイフレイル チェックシート

40歳を  
過ぎたら

## 加齢による目の機能低下を自己点検しよう

2つ以上当てはまったら、  
アイフレイルかも。  
眼科でご相談  
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



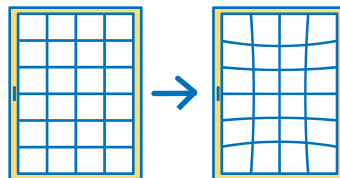
7



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



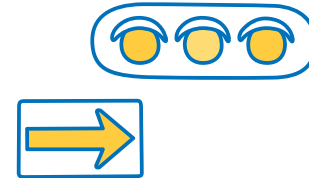
9



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



チェックが

0 の人は

あなたの目は今のところ健康です。  
変化を感じたら、またチェックしてください。

1つの人は

目の健康に懸念はありますが、  
直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の人は

アイフレイルかもしれません。  
一度、眼科医にご相談ください。

