



わたしたちの生活の中で、目は非常に重要な役割を担っています。読書や運転、くらしの中のほとんどを視覚に頼って生きています。定期的に眼科検診を受けることで病気の早期発見や視力回復につながるがあります。ぜひこの機会に目に関する知識を深め、目の健康と向き合ってください。

# 目の愛護デー

守ろう目の健康、防ごうアイフレイル  
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!

アイフレイル  
早期予防で  
明るい未来を  
10月10日は**目の愛護デー**



眼科専門医はあなたの目の健康をサポートします

めめぺん

©2024日本眼科医会  
日本眼科医会 公式マスコットキャラクター

予告




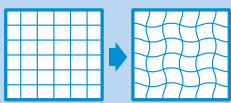
## 目の健康講座

令和7年2月9日(日) 13:00~16:00  
ロームシアター京都サウスホール

二次元コードから  
11月よりお申込  
できます



## あなたは大丈夫? アイフレイル チェックリスト

- 目が疲れやすくなった 
- 夕方になると見にくくなるが増えた 
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった 
- 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある 
- 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 
- まぶしく感じやすくなった 
- はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた 
- まっすぐの線が波打って見えることがある 
- 段差や階段が危ないと感じたことがある 
- 信号や道路標識を見落としそうになったことがある 

 公益社団法人 日本眼科医会  
<https://www.gankaikai.or.jp/>

主催:厚生労働省 都道府県 公益社団法人日本眼科医会  
後援:文部科学省  
協賛:公益社団法人日本医師会 公益財団法人日本眼科学会  
公益財団法人日本アイバンク協会 公益財団法人日本失明予防協会



2つ以上チェックが付いた方は要注意!  
詳しくは、ホームページをご覧ください