

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。



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
見るのが少なくなった



食事の時にテーブルを
汚すことがたまにある



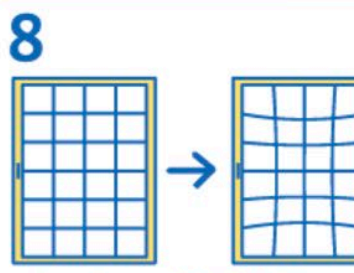
眼鏡をかけてもよく見えない
と覚えることが多くなった



まぶしく感じやすくなった



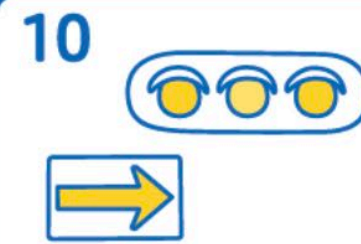
はっきり見えない時に
まばたきをすることが増えた



まっすぐの線が波打って
見えることがある



段差や階段で危ない
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

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

<視野障害の危険因子>

- ☐ 強度の近視である
- ☐ 暗いところでは見えづらい
- ☐ 家族に緑内障の人がいる
- ☐ 家族に網膜色素変性症の人がいる
- ☐ 糖尿病と診断された

これらの項目に1つでも該当する場合

または

- ☐ 40歳以上である
- ☐ 喫煙している
- ☐ 健診等で高血圧を指摘された
- ☐ 健診等で脂質異常を指摘された

これらの項目に2つ以上該当する場合

眼科健診（眼底検査、眼圧検査等）を受診しましょう

視野障害の主な危険因子

中・
高齢者

緑内障の
家族歴

網膜色素
変性症の
家族歴

喫煙

男性

強度の
近視

生活
習慣病

糖尿病

高血圧

脂質
異常

動脈
硬化

肥満

<視野障害の見え方イメージ>

正常な視野



部分的な視野欠損



信号が見えていない

視野狭窄



歩行者や自転車が見えていない

中心部に暗点



見たい部分が黒くなって見えない

見え方の歪み



見たい部分が歪んで見える

労働安全衛生法に規定する事項

- 安全衛生管理体制の整備
- 定期健康診断、特定業務従事者の健康診断の実施
- 健康診断結果の通知
- 長時間労働者への医師による面接指導の実施
- ストレスチェックの実施

道路運送法、貨物自動車運送事業法に規定する事項

- 運転者の健康状態の把握
- 定期健康診断の受診
- 自覚症状の確認
- 乗務前における判断・対処
- 点呼時の健康状態の確認

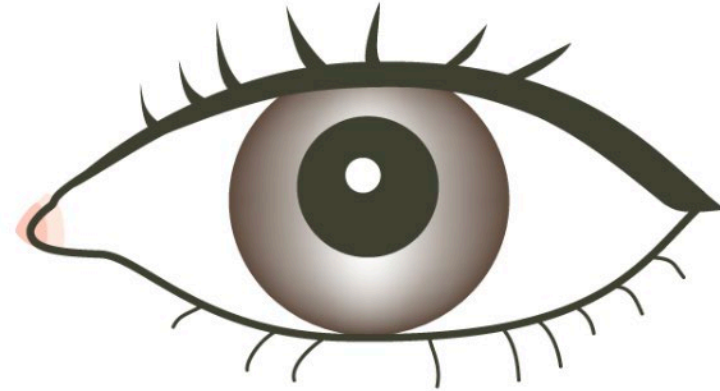
**運転者の視覚の健康は
事業主の責任です**

**安全・安心のために目の
健康診断を受けましょう**

眼科ドック（目の健康診断）

<検査項目>

- ・ 眼圧検査
- ・ 視力検査
- ・ 眼底検査
- ・ 視野検査
- ・ 網膜画像解析検査
- ・ 診察



費用：6600円（税込）

予約制で行いますので個人または義業主の方は
お電話で予約されてください