

疲れ目（眼精疲労）って なんだろう？



目の健康寿命をのばそう

日本眼科医会 広報担当常任理事

加藤 圭一



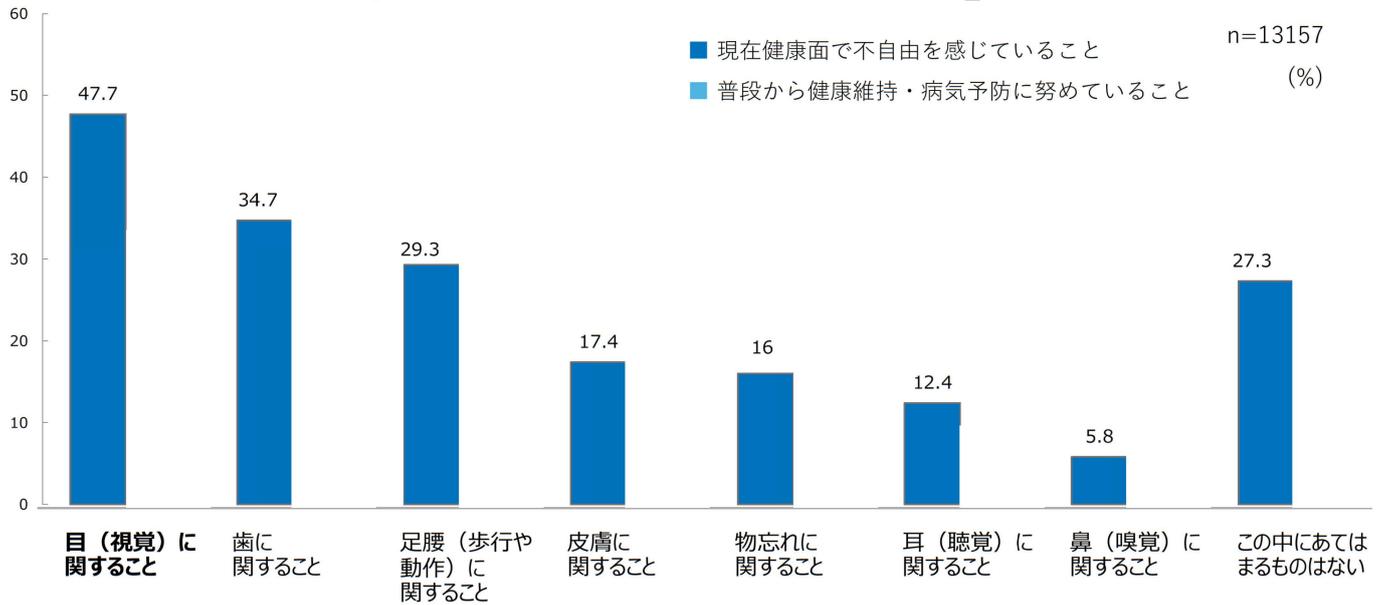
全国40歳以上の13,157名に聞きました。

Q. 今、不自由を感じていることは？

目？ 歯？ 足腰？ 皮膚？ 物忘れ？ 耳？ 鼻？

日本眼科啓発会議 2021年6月実施
「目の健康に関する意識調査」より

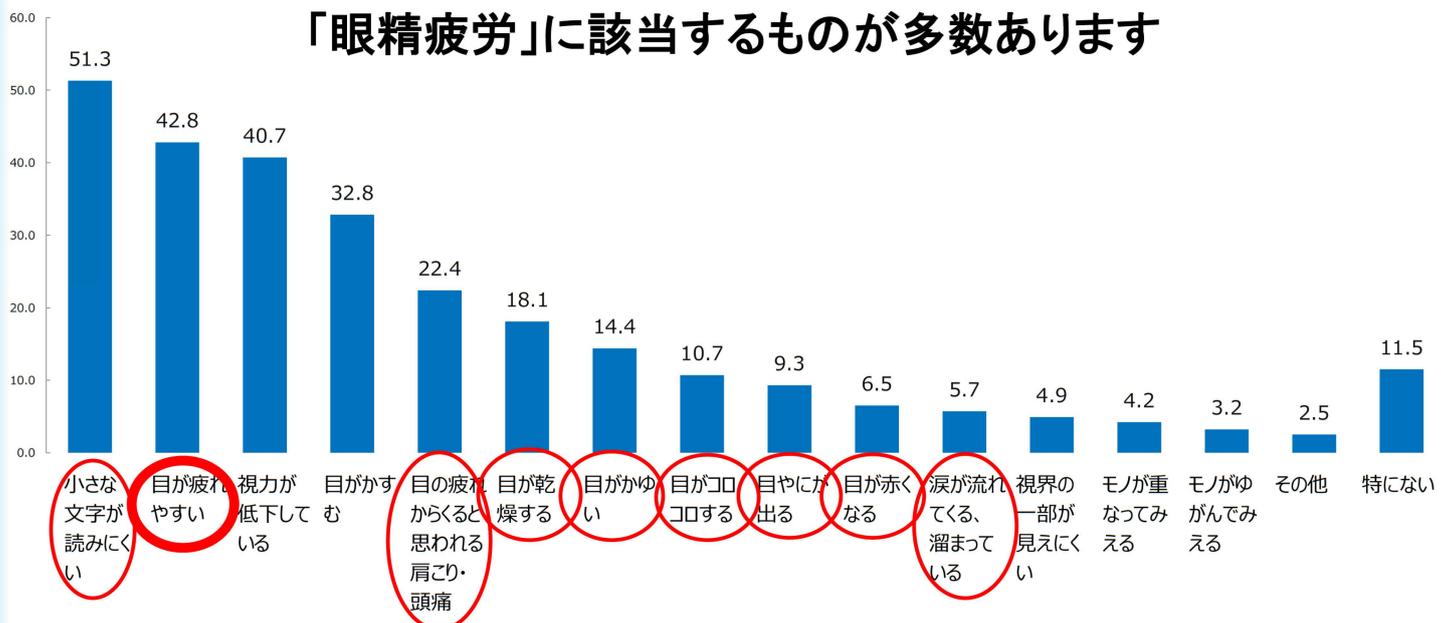
47.7%が「目の不自由を感じている」が 「健康維持や病気予防に努めている」は26.1%



日本眼科啓発会議：全国40歳以上の13,157名を対象とした「目の健康に関する意識調査」（2021年6月実施）

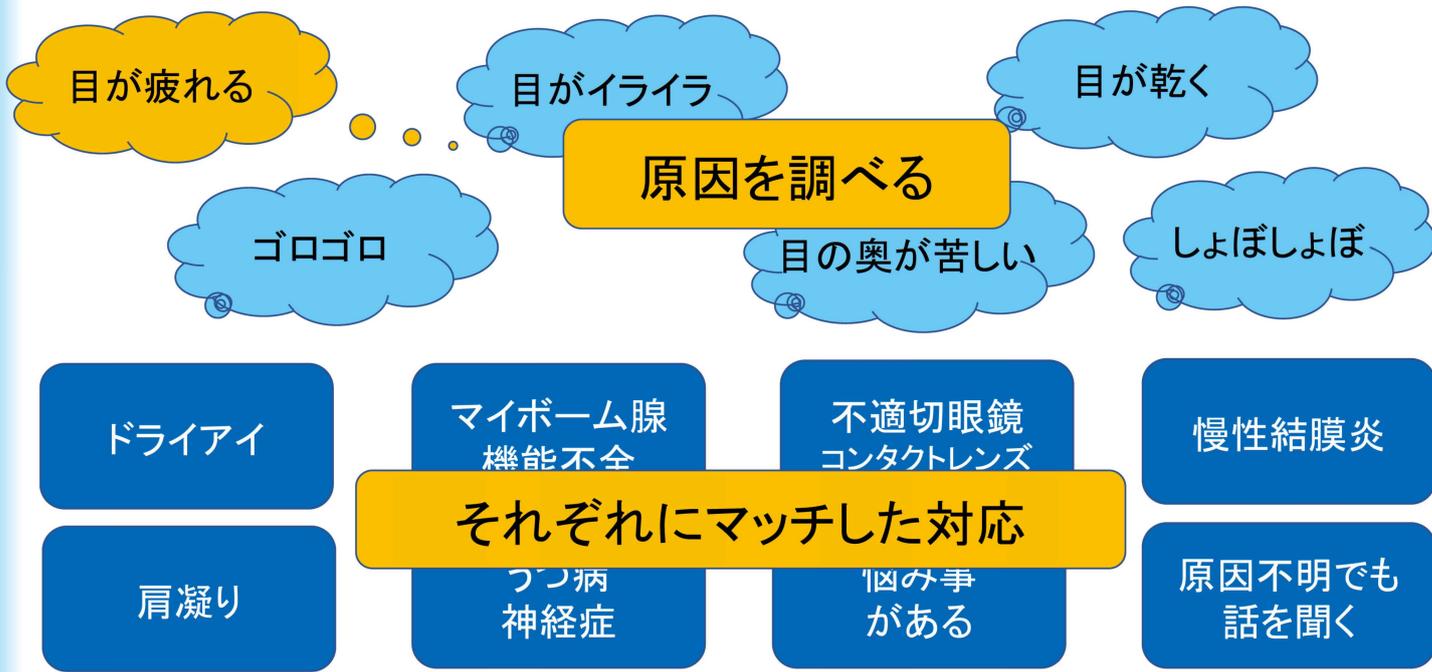
「自覚症状がある」の中に

「眼精疲労」に該当するものが多数あります



日本眼科啓発会議：全国40歳以上の13,157名を対象とした「目の健康に関する意識調査」（2021年6月実施）

眼の不快感、乾燥感への対策



アイフレイル啓発公式サイト



日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト

目の健康に関する
意識調査

- ▶ 医療関係者/行政/関連企業のみさまへ
- ▶ 日本眼科啓発会議について

- アイフレイルとは?
- アイフレイルチェックリスト
- 目の健康に関する意識調査
- アイフレイル啓発活動
- メディア掲載情報
- アイフレイル アドバイドクター

The banner features the text 'がんばってきた目と これからも仲良く' (Get along with the eyes you've worked hard for and continue to do so). It includes illustrations of a woman, a man with a magnifying glass labeled 'チェック!' (Check!), and various icons representing eye health and daily activities. A blue button at the bottom says 'アイフレイルチェックリストはこちら' (Eye Frailty Check List is here).

- <https://www.eye-frail.jp/>
- 「アイフレイル」で検索を

