

👁️ 目の健康を守るために

- 目の病気は、早期発見・早期治療が重要です。
気になる症状がある場合は眼科を受診しましょう。
- 目の健康を守るために眼科検診をお勧めします。
- 日頃から目も含めた心身の健康づくりに取り組みましょう。

目にあられる症状の一例

- ・見えにくくなる
- ・視野が狭く感じる
- ・物がゆがんで見える
- ・中心部が暗く感じる
- ・視界にちらつくもの、ゴミのようなものが見える
- ・物が二重に見える 等



目も含めた心身の健康のために

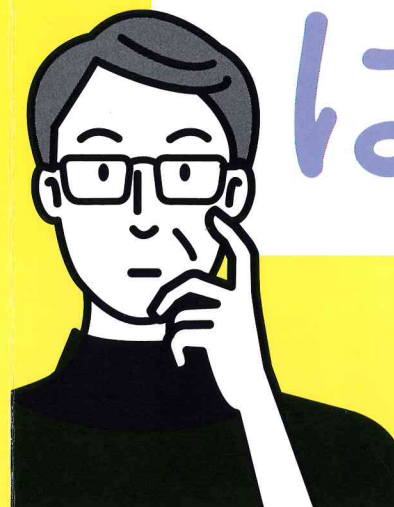
- ・パソコンやスマートフォン等を使用した作業(情報機器作業)を行う場合は、小まめに休憩をとる
- ・光による刺激を受け続けられないよう、紫外線やブルーライトをカットする眼鏡をかける
- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスの良い食事をとる
- ・軽い運動を行う
- ・禁煙をする
- ・特定健診や職場の健康診断を受診する 等



中高年が気を付けたい目の病気



大人のための 目の はなし



目の健康を考えよう

「目の健康」は、生涯を通じて健康でいきいきと過ごすために大切です。「目の病気」や「日常生活で気をつけること」について知り、健康の保持・増進に役立てていきましょう。

