



働く人の「見えにくい」を 放っておかないで！

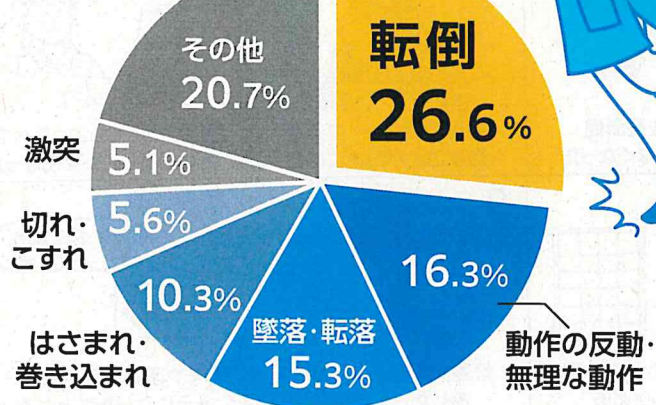


職場の安全点検は、一人ひとりの目の点検から！

転倒の労災休業見込み日数は

48.5日 (平均)

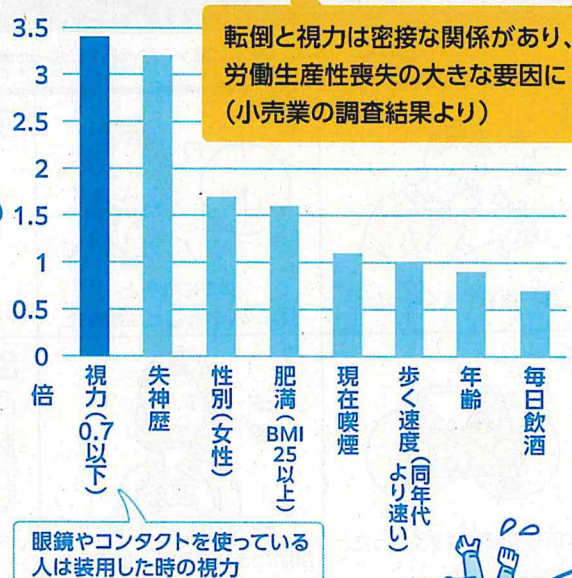
休業4日以上
の死傷者数



出典：厚生労働省 労働災害発生状況(2023)

視力0.7以下の転倒災害は

3.4倍



河津、志摩ら
第32回日本産業衛生学会全国協議会(2022)



見えにくい状態のまま働いていると、作業ミスや確認不足、事故につながります。
職場の安全を守るため、眼底検査をして目の病気を早期発見しましょう。

「見えにくい」に潜む病気を調べるには？

視力検査だけではわかりません

緑内障

徐々に視野が狭くなる。
日本で失明原因の第一位。

近視の人は
特に注意！

その他

黄斑変性
ゆがむ、
視野が欠けるなど。

糖尿病網膜症
進行するまで無症状。
糖尿病の方は定期的な眼底検査が必要。

Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol, 2023

視覚障害の 原因疾患

40.7%

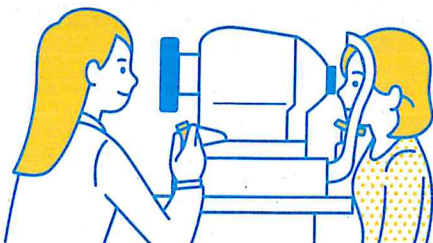
13.0%

網膜色素変性
夜盲、視野狭窄、
視力低下など。

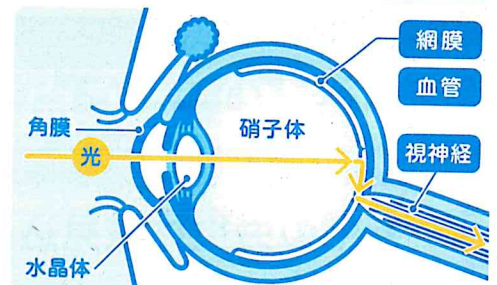
視覚障害の原因の80%以上が眼底の疾患です。機能回復ができないものも多く、早期発見が大切ですが、初期は視力が下がらず自覚がないことが大半です。眼底検査なら早期に眼底の病気を見つけることができます。

年1回、眼底検査を！

眼底検査ってどんな検査？



眼底とは目の奥部分で、病気を発見するための大事な情報がたくさん詰まっています。眼底検査では、血管や網膜、視神経を調べます。少しまぶしいですが、痛みはありません。



アイフレイル（加齢による目の機能低下）の自己チェックも有効です

2つ以上該当したら眼科医への相談をお勧めしています。目の病気のサインを見逃さないでください。



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
見ることが少なくなった



4 食事の時にテーブルを
汚すことがたまにある



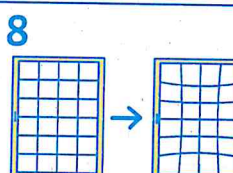
5 眼鏡をかけてもよく見えない
と感じることが多くなった



6 まぶしく感じやすくなった



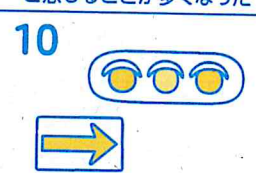
7 はっきり見えない時に
まばたきをすることが増えた



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

アイフレイル
目の健康寿命をのばそう



アイフレイル 点検しよう

緑内障・白内障・黄斑変性・ドライアイ
などの簡易検査、アイフレイルセルフ
チェックなどを紹介しています



公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION