

アイフレイル チェックシート

40歳を
過ぎたら

加齢による目の機能低下を 自己点検しよう

2つ以上当てはまったら、
アイフレイルかも。
眼科でご相談
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
と覚えることが多くなった

6



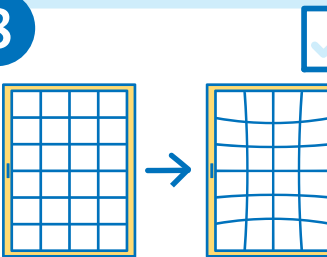
まぶしく感じやすくなった

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

✓ チェックが

0 の人は

あなたの目は今のところ健康です。
変化を感じたら、またチェックしてください。

1つの人は

目の健康に懸念はありますが、
直ちに問題があるわけではありません。

2つ以上の方は

アイフレイルかもしれません。
一度、眼科医にご相談ください。

