アイフレイル チェックシート

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。

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

1 ☑

目が疲れやすくなった

2 ☑

夕方になると
見にくくなることが増えた

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

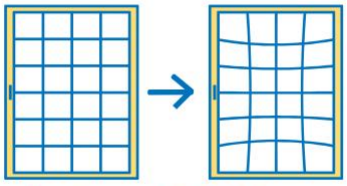
6 ☑

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 ☑

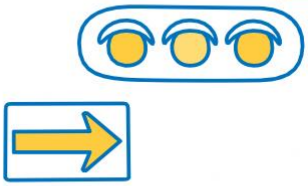


まっすぐの線が波打って
見えることがある

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

☑ 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。

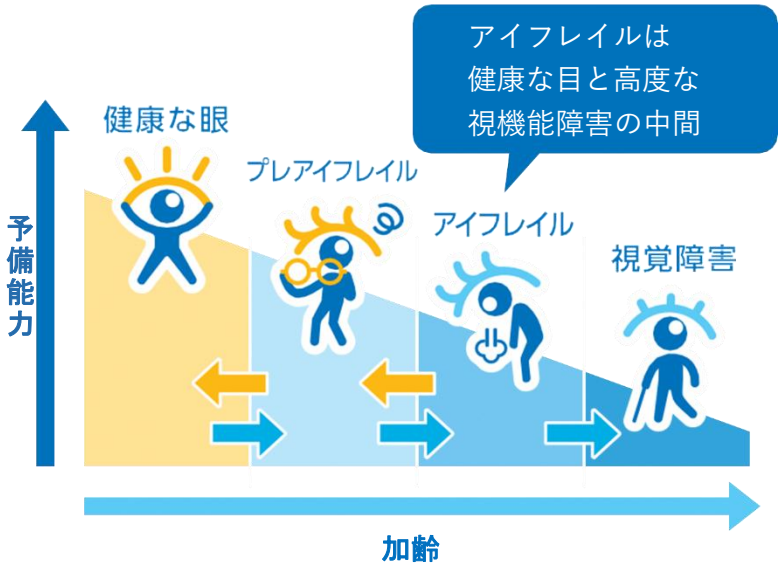
2つ以上の人は
アイフレイルかもしれません。
一度、眼科医にご相談ください。

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。

人生１００年時代の健康寿命のために

アイフレイルを知ろう！

アイフレイルは、加齢に伴う目の機能低下です



最初のうちは自覚しないことも多いかもしれませんが、徐々に視機能に障害があらわれてきます。この時期に適切な治療・対処を行う事により進行を抑えることができます。しかし放置して重度の視機能障害に至ってしまうと、回復は難しくなります。
視機能障害を持つ人の割合は年齢とともに上昇し、2019年に新たに認定された人の65.1%が70歳以上で、2030年には200万人に達すると推計されています。

老視（老眼）

加齢に伴って目の調節力が低下したため近くが見えにくくなった状態。
特に、若い頃に眼鏡をかけなくても遠くがよく見えていた正視や遠視の人は、調節力が低下してくると近くが見えにくくなる。

白内障

目に入ってきた光を屈折させ、網膜にピントを合わせる水晶体が濁って透明ではなくなるため、目がぼやける、かすむなどの症状がある。

緑内障

徐々に視野が欠けて元に戻らない。初期～中期は自覚症状がほとんどない。早期発見で進行を遅らせることが大切。
40歳以上の約20人に1人の割合。

40歳を過ぎたら、アイフレイルの自己点検を。
気になることがあれば、お近くの眼科医にご相談ください。

目の健康寿命をのばそう
アイフレイル

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト
https://www.eye-frail.jp

引用：「アイフレイルガイド」日本眼科啓発会議作成
作成：令和８年１月
山形市地域包括支援センター
介護予防ケアマネジメント部会

お問い合わせ・相談は
各地域包括支援センターへ