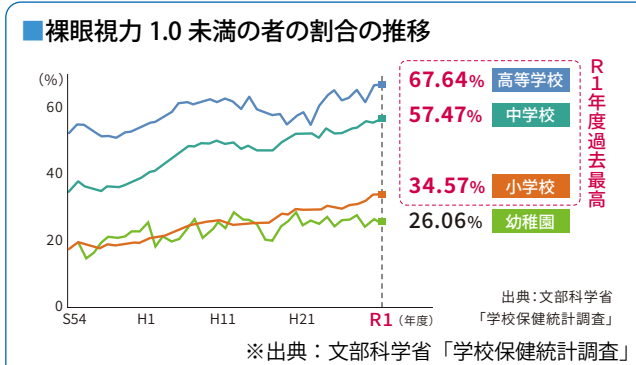




■近視度数と眼疾患のオッズ比（起こりやすさの見込み）

近視度数 (単位：D)	後囊下 白内障	緑内障	網膜剥離	近視性 黄斑変性症
弱度近視 (-0.5≦SE<-3.0)	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視 (-3.0≦SE<-6.0)	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視 (-6.0≦SE)	5倍	3倍	13倍	845倍

※出典：文部科学省「子供たちの目を守るために」

- ・外で過ごす時間を増やそう
・近視予防のために、1日2時間は屋外で過ごすの良いことが分かっています。2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性があるので、なるべく屋外で過ごす時間を増やしましょう。
- 近視を防ぐための生活習慣
- 近視の進行が与える影響
- 軽度の近視でも、緑内障や網膜剥離など、近視以外の目の病気のリスクを高める可能性があります。子どもたちが、生涯にわたり良好な視力を維持するためには、幼少期に近視を発症させない、進行させない取り組みが非常に重要です。
- 近視を見る作業は注意
- 近い所を見る作業が増えるのと、近視になりやすいことが分かっています。読書やタブレットを使用する際は、次の点に気をつけましょう。
- ・対象から30cm以上目を離す
 - ・30分に1回は、20秒以上目を休める
 - ・背筋を伸ばし、姿勢を良くする
 - ・部屋を十分に明るくする
 - ・スマートフォンなどの明るさを適切に調節する

母子手帳アプリ 母子モ

市では、3歳児健康診査で視力検査と屈折検査を行っています。市が行っている令和6年度の乳幼児健康診査・相談の日程は、母子手帳アプリ「母子モ」でも確認可能です。

近視の子どもが増加

日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。

近視は、遺伝的要因と環境的要因の両方が関係しますが、環境による影響が大きいと言われています。タブレットやスマートフォン、ゲーム機などを、長い時間近くで見ていることが近視の原因の一つと考えられています。

近視を防ぐための生活習慣

■外で過ごす時間を増やそう

近視予防のために、1日2時間は屋外で過ごすの良いことが分かっています。2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性があるので、なるべく屋外で過ごす時間を増やしましょう。

■近視を見る作業は注意

近い所を見る作業が増えるのと、近視になりやすいことが分かっています。読書やタブレットを使用する際は、次の点に気をつけましょう。

- ・対象から30cm以上目を離す
- ・30分に1回は、20秒以上目を休める
- ・背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- ・部屋を十分に明るくする
- ・スマートフォンなどの明るさを適切に調節する

未来に誇れる仕事を一緒にしませんか？

スミハツ

2025卒の方は、マイナビ2025から▼

中途採用ご希望の方は、お電話またはホームページより▼

NHK ニッパツグループ

令和6年度住民健診

令和6年度の住民健診（予約制）が始まります。6月は大和ふれあいセンター「シトラス」が会場となります。

■Web予約／5月26日（日）20時～

※Web予約は、コールセンター予約の1日前から可能

■コールセンター予約（☎ 0570-077-150）

5月27日（月）、28日（火）9時～17時

風疹の抗体検査をまだ受けていない方は、住民健診でも検査ができます。対象の方で、まだ抗体検査を受けていない方は健診当日、クーポンを持参してください。

健診Web予約サービス

住民健診の詳細

献血のご協力のお願い

■日時／5月9日（木）9時30分～16時

■会場／大和ふれあいセンター「シトラス」

乳幼児健診の確認方法の変更

乳幼児健診の年間日程は、市ホームページまたは、母子手帳アプリ「母子モ」で確認できます。年間日程は、健康推進課（岩瀬庁舎）で配布しています。

市ホームページ▼

●各種相談（要予約）

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）			
日時	5月21日（火）①10時～ ②11時～	会場	岩瀬福祉センター
総合健康相談			
日時	5月10日（金）10時～11時30分	会場	乳幼児相談：子育て世代包括支援センターさくらっこ 上記以外：岩瀬庁舎
日時	5月24日（金）10時～11時30分		

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
5月3日（金）	仁保内科医院	真壁町真壁425	☎ 0296-23-8088
5月4日（土）	上の原病院	上野原地新田159-2	☎ 0296-75-3130
5月5日（日）	大和クリニック	大国玉2513-12	☎ 0296-58-7788
5月6日（月）	平島医院	岩瀬198	☎ 0296-75-2510
5月12日（日）	田崎内科医院	真壁町田268-6	☎ 0296-55-2511
5月19日（日）	阿部田医院	真壁町亀熊123-1	☎ 0296-55-0305
5月26日（日）	鍋木クリニック	加茂部4-1	☎ 0296-76-3131

令和6年

無料法律相談会 開催4月28日（日）

初回無料・完全予約制です

ご予約はこちらから ☎ 0296-48-8875

※初回の方限定とさせていただきます。
※事情によりお断りさせていただくこともございます。

茨城県弁護士会所属弁護士 弁護士 萩原慎二／平久真／藤井宏治／風見美昭／岩間和貴／和賀京介

弁護士法人 萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階
（JR水戸線下館駅南口徒歩1分）