

# 10月10日は 目の愛護デー



10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。（政府広報より）

（関連リンク）[目の愛護デー](#) | [公益社団法人 日本眼科医会](#)

- ・人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。
- ・現代の生活では、スマホやPC画面を見る機会が多く、目への負担が増していると思われます。
- ・また、緑内障等の眼病には、自覚症状がなく、知らないうちに進行するものもあり、早期発見が大切です。
- ・目の健康寿命を延ばすために、歳のせい？と放置せず、日頃からご自身の目の状態に気を配って下さい。

目の健康と病気の状態を「アイフレイル」と呼びます。以下のサイトでは、目の健康について、セルフチェックも含め、ご参考になる情報が提供されています。お時間のある時に、一度ご覧になることをお奨めします。

[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](#)