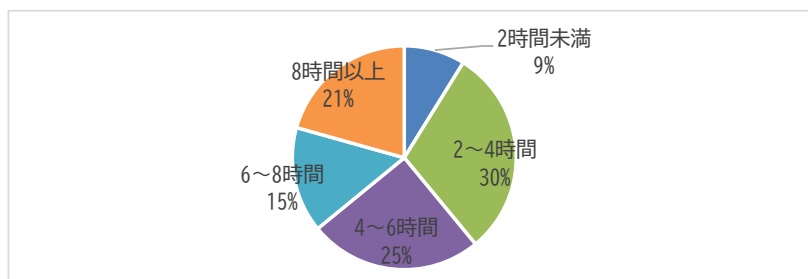


目の健康に関する意識調査とアイフレイルのクイズ 集計結果

- 実施期間：令和7年5月15日（木）～ 6月2日（月）
- 対 象 者：松山市にお住まいの方
- 調査方法：インターネットフォーム（Webアンケート）
- 回答件数：3,385件
- クイズ結果：回答者 3,385人 正答者 3,306人（正答率 97.6%）

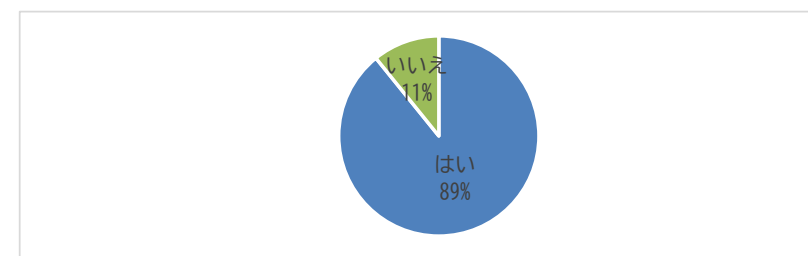
Q1 日常生活におけるスマートフォン、パソコン、テレビ、ゲームなどの1日の平均利用時間

回答	回答数
2時間未満	299
2～4時間	1,022
4～6時間	848
6～8時間	517
8時間以上	699



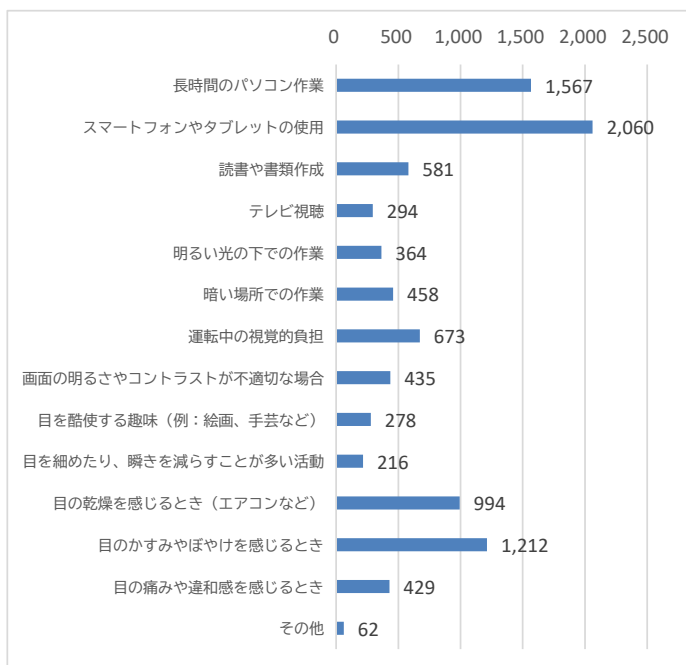
Q2 普段、目の疲労を感じることはありますか？

回答	回答数
はい	3,019
いいえ	366



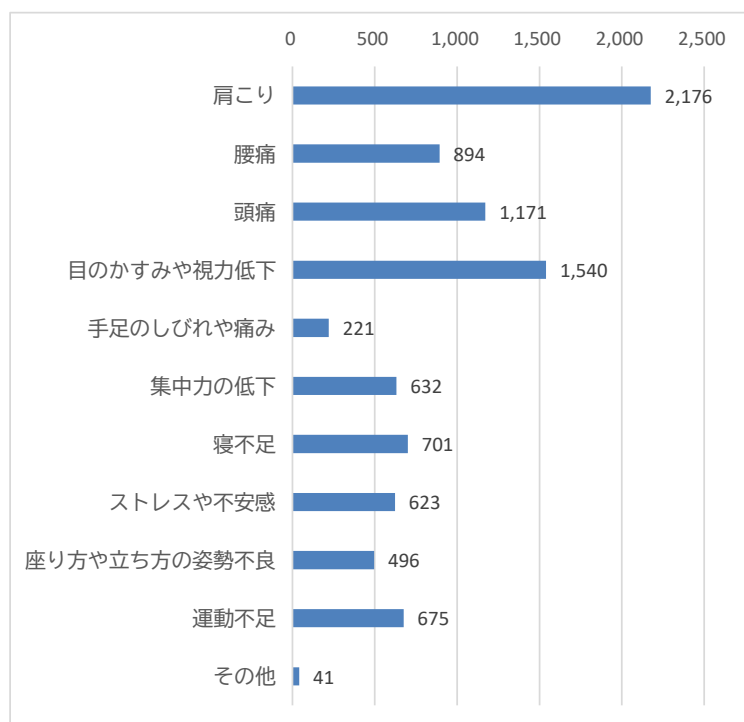
Q3 目の疲労はどんな時に感じますか？（Q2で「はい」と回答した方のみ 複数回答可）

回答	回答数
長時間のパソコン作業	1,567
スマートフォンやタブレットの使用	2,060
読書や書類作成	581
テレビ視聴	294
明るい光の下での作業	364
暗い場所での作業	458
運転中の視覚的負担	673
画面の明るさやコントラストが不適切な場合	435
目を酷使する趣味（例：絵画、手芸など）	278
目を細めたり、瞬きを減らすことが多い活動	216
目の乾燥を感じるとき（エアコンなど）	994
目のかすみやぼやけを感じるとき	1,212
目の痛みや違和感を感じるとき	429
その他	62



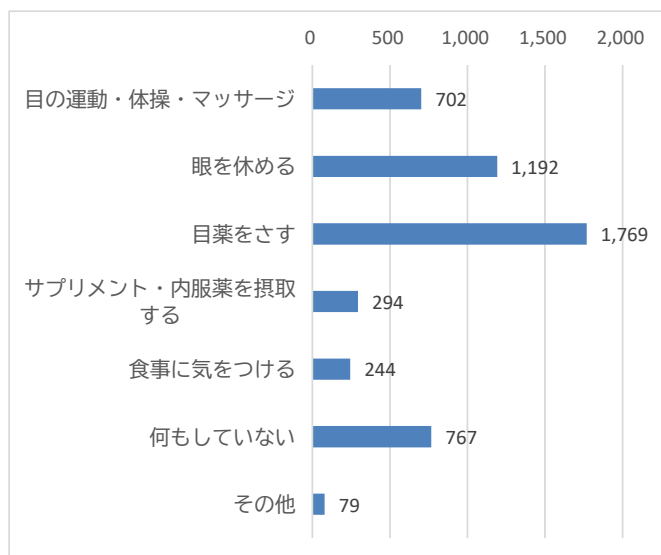
Q4 目の疲労を感じる方は、肩こりや腰痛など他の症状はありますか？（Q2で「はい」と回答した方のみ 複数回答可）

回答	回答数
肩こり	2,176
腰痛	894
頭痛	1,171
目のかすみや視力低下	1,540
手足のしびれや痛み	221
集中力の低下	632
寝不足	701
ストレスや不安感	623
座り方や立ち方の姿勢不良	496
運動不足	675
その他	41



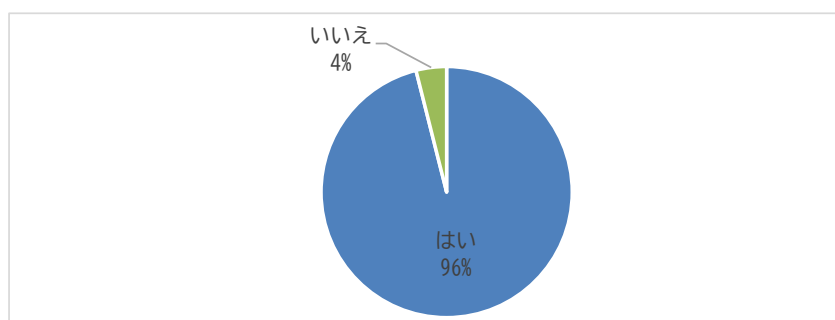
Q5 現在している「目のセルフケア」を選んでください（複数回答可）

回答	回答数
目の運動・体操・マッサージ	702
眼を休める	1,192
目薬をさす	1,769
サプリメント・内服薬を摂取する	294
食事に気をつける	244
何もしていない	767
その他	79



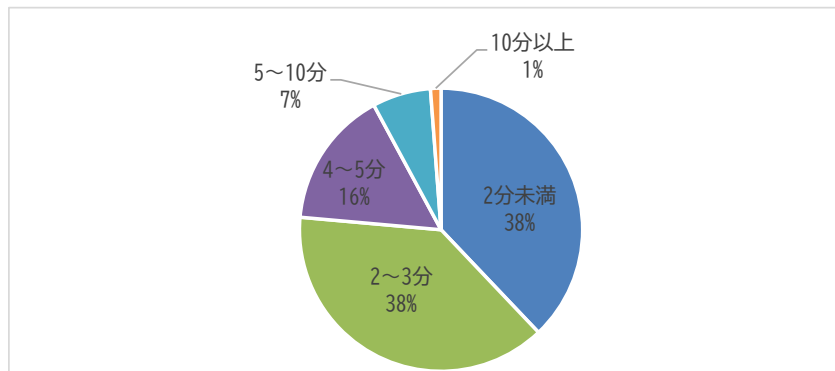
Q6 目の疲労感を軽減するケアや体操があればしてみたいですか？

回答	回答数
はい	3,252
いいえ	133



Q7 目のケアや体操は、日常生活の中や仕事では何分あれば続けられそうですか？（Q6で「はい」と回答した方のみ）

回答	回答数
2分未満	1,233
2～3分	1,252
4～5分	511
5～10分	217
10分以上	39



Q8 目の健康に関することやしてほしい事業やしてほしい事業などありましたらご意見を教えてください

（自由記載）※一部記載

- 目のマッサージの仕方などを教えてくれる事業があったらいいと思う。
- スマホ、ブルーライトから目を守る方法について学べるような事業があると参加したい。
- ながらで目のケアができる方法があったら教えてほしい。
- アイフレイルの具体的な症状や検査の体験や予防方法、予防グッズなどの体験型イベントをしてほしい。
- アイフレイルの検査など、目の検査も無料とか低価格で受けられるようにしてほしい。
- 症状に合わせた目薬やサプリメントの案内があれば嬉しい。

など

問題1：アイフレイルとは何を指す言葉でしょうか？

- A) 加齢に伴う目の機能低下のことで、健康な目と高度な視機能障害の中間の状態
- B) 体力や筋力が低下する状態
- C) 認知機能が低下する状態

正解 A) 加齢に伴う目の機能低下のことで、健康な目と高度な視機能障害の中間の状態

問題2：アイフレイルの主な原因として考えられるものはどれでしょうか？

- A) バランスのとれた食事
- B) ケガ
- C) 加齢や様々な外的ストレス（生活習慣、喫煙、低栄養など）

正解 C) 加齢や様々な外的ストレス（生活習慣、喫煙、低栄養など）

問題3：アイフレイルを早期発見するために推奨される方法はどれでしょうか？

- A) アイフレイルチェックリストを活用しセルフチェックをすること
- B) 毎日同じ食事を続けること
- C) 長時間パソコンやスマートフォンを使用すること

正解 A) アイフレイルチェックリストを活用しセルフチェックをすること