

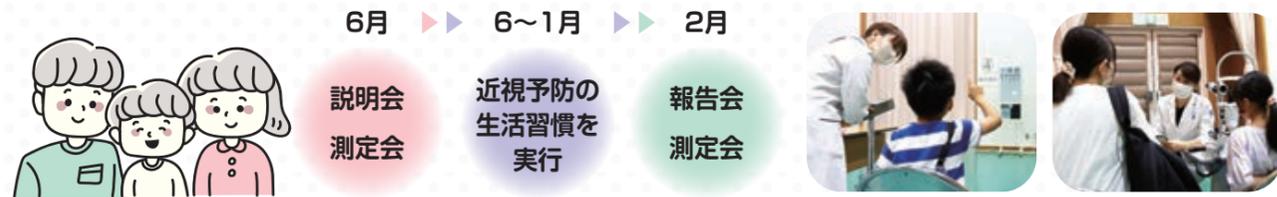
## 子どもの近視予防プロジェクト

市では「健康都市おおぶ」の新たな取り組みとして、ロート製薬(株)、(株)スギ薬局、名古屋大学大学院医学系研究科眼科学・感覚器障害制御学教室の協力の下、子どもの近視予防プロジェクトを立ち上げ、子どもの近視予防のための取り組み支援や効果的な啓発を行っていきます。

## 8カ月間で近視予防の生活習慣を定着 親子を対象とした取り組み

市内在住の小学1～3年生とその保護者から希望者を募り、100組の親子を対象に、専門的な目の測定・講演会、SNSによる情報提供、チェックシートを用いた取り組み支援などを実施しています。

健康都市スポーツ推進課では、プロジェクトに参加していない人にもチェックシートを配布しています。市ウェブサイトからもダウンロードできます。



## 目のために心掛けたい 3カ条

## 1 1日2時間、外に出よう

1日2時間以上、太陽光を浴びると近視になるリスクが下がると言われています。日陰でも良いので、熱中症に気を付けて屋外で過ごす時間を増やしましょう。

## 2 定期的に目を休めよう

スマホやゲームに限らず、近くを見る作業を長く続けると、目に負担が掛かります。目を休ませるためにも、20～30分に1回は、遠くを見るようにしましょう。

## 3 ぐっすりよく眠ろう

強度近視の子どもは、就寝時間が遅い・睡眠時間が短いなど、睡眠の質が低いことが明らかになっています。ぐっすり眠って十分に目を休めましょう。

## Interview



## 4者連携プロジェクトにご期待ください

目についての知識を深め、日頃の生活習慣を少し気遣うことで、将来の「見える」を守ることができます。とはっても、ゲームや読書、勉強など、やりたいこと・やらなければならないことに熱中して、つい目を酷使してしまう現状もあると思います。市では、親子で一緒に学び、楽しみながら生活習慣の改善に取り組んでもらうため、今後も4者連携で啓発や取り組み支援を進めていきます。今後のプロジェクトに、どうぞご期待ください。

健康都市スポーツ推進課 久保田美穂子



## バランスの良い食事から目に栄養を

目に良い栄養素を取るには、バランスの良い食事が大切です。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、網膜の細胞を保護し、豚肉や納豆などに含まれるビタミンB群には、主に目の疲れを改善する役割があります。今から旬のナスの皮には、抗酸化作用があるアントシアニンが豊富で、目にも良いとされています。ぜひ皮をむかずに食べてくださいね。スギ薬局でピンクの白衣を着ているのは、管理栄養士です。ぜひ気軽にご相談ください。

(株)スギ薬局 管理栄養士 山口知里さん



## 目の健康を考えるきっかけづくりに

最近は、子どもが目のことを考える機会が減っています。目は、生きていく上で必要な活動を支える感覚器官なので、子どもの頃から大切にするという習慣ができると健康長寿につながります。一つの企業が何かをやるということではなく、こうして4者が連携して近視予防の取り組みを行うことで、目の健康への意識を変えられるのではないのでしょうか。このプロジェクトを通して、目を大切にすることを皆さんと一緒に身につけていければいいと思います。

ロート製薬(株) 青柳寿枝さん



## デジタル機器と上手く共存しましょう

若い世代で、近視の方の割合が急増しています。デジタル機器の使用が子どもの頃から当たり前になってきているので、その対策が必要です。デジタル機器を長時間見ることもちろんですが、画面との距離が近いことが近視予防の観点からは問題となります。デジタル機器を使う際のルールを親子で話し合っ決めてみましょう。そして、ルールをちゃんと守れているかを小まめに確認して、フィードバックすることが大切です。

名古屋大学医学部附属病院 医師 野々部典枝さん



## 生涯の「見える」を守りたい

## 近視予防プロジェクト

子どもの

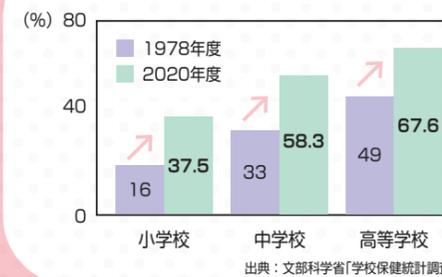


健康都市スポーツ推進課 ☎(45)6233

## 子どもの視力低下の現状



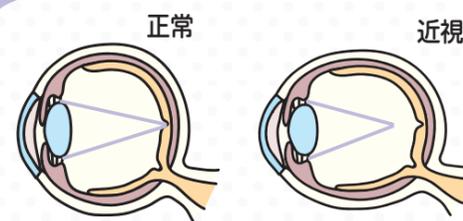
裸眼視力1.0未満の子どもの割合(全国)



左のグラフは、裸眼視力1.0未満の子どもの割合について、1978年度と2020年度の全国平均を比較したものです。約40年での段階でも視力1.0未満の子どもの割合が増えていることが分かります。

視力低下の多くは、近視によるものです。近視の子どもの増加には遺伝要因もありますが、近年は屋外活動の減少・近くを見る作業の増加・就寝時間の変化など、環境要因が大きいと言われています。

## 近視の目の状態



近視の多くは、**眼軸長**と呼ばれる眼の奥行き(長さ)が伸びすぎて、ピントが合わなくなるものです。**一度伸びてしまった眼軸長は、ほぼ元に戻りません。**強度の近視は、将来失明する危険性が高まるとも言われています。成長段階にある子どもの頃が最も近視が進みやすく、この時期の重点的な予防・対策が重要になります。