医師・保健師・認定看護師・コメディカルが訪問します。

出張健康教室

-企業編-



テーマ

「アイフレイル予防と対策

ブルーライト・ドライアイ・老眼の適切なケアから白内障・緑内障の早期発見・疲労回復アプローチまで」

出張先

株式会社　福井新聞社

EYE HEALTH × WORKPLACE

「見にくさ」を、年齢のせいにしない。

見にくさや眼の不具合を単に「歳のせい」として片付けず、自分自身の見る力と日々の視環境を振り返る機会として開催しました。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部
福井県済生会病院

ACTIVITY REPORT

目の健康を「自分ごと」に

医学的な知識とセルフチェックを組み合わせた、参加型の健康教室

テーマ	アイフレイル予防と対策	講 師	新田 耕治 氏	日 時	2026年10月20日
場 所	福井新聞社	参加者	会場20名／オンライン3名		

開催の背景・目的

加齢に伴って眼の脆弱性が増し、そこにデスクワークやスマートフォン利用などの外的要因が重なることで、視機能が低下する「アイフレイル」。今回の教室では、見にくさや眼の不具合を年齢だけの問題として捉えず、日頃の視環境や生活習慣を振り返り、早期発見と適切な対応につなげることを目的としました。

訪問先企業について

株式会社 福井新聞社は、1899年の創立以来、日刊新聞の発行を基軸に、地域に密着した情報発信や文化・イベント事業を展開しています。地域と共に歩み、郷土の発展と人々の幸せに貢献することを理念に掲げ、社員の健康診断、ストレスチェック、健康セミナーなど、心身ともに健やかに働ける職場づくりにも取り組んでいます。

講座で取り上げた内容

- アイフレイルの定義と、視機能低下が生活に及ぼす影響
- ブルーライトに関する医学的な知見と、夜間利用時の注意点
- 画面凝視によるまばたきの減少と、ドライアイ・眼精疲労への対策
- 老眼への適切な対応と、画面の距離・明るさ・目線など作業環境の調整
- **白内障・緑内障の違いと、自覚症状だけに頼らない検査の重要性**



チェックシートを用いて参加者自身が視野を確認しました。講義を聞くだけでなく、実際に手を動かして確認することで、目の健康を身近な課題として捉える機会となりました。

参加者アンケートから

78.6%
総合満足度
11 / 14名

100%
医学的解説の理解度
14 / 14名

実際の症例や、医学的根拠に基づくブルーライト・レーザー治療の解説が好評でした。「眼圧だけでは緑内障を判断できないこと」「白内障と緑内障の違い」「検査の重要性」など、新たな気づきにつながっています。

明日から実践したい行動

- 10人 **目のストレッチ・体操**
- 7人 **意識的な休憩・まばたき**
- 4人 **定期的な眼科検診・相談**
- 2人 画面・照明・目線の見直し
- 2人 就寝前のスマホ利用を控える

参加者の声・今後への示唆

「目を保護する具体的な対策が分かった」
「実際の症例が参考になった」
「画面凝視でまばたきが減ることを痛感した」

職場への要望では「定期健康診断における眼科検査項目の充実」が11人と最多でした。今後希望する健康講座では、肩こり・腰痛予防と姿勢改善への関心が最も高く、社員の健康課題に応じた継続的な支援が求められています。