

姫路市保健センターだより

安富町・夢前町・林田町版
令和7年度 初春号

知っていますか？『アイフレイル』

パソコン・スマートフォン等で目を酷使する時間がつい長くなっています。しかし、40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。この加齢に伴う目の機能の低下を「アイフレイル」といいます。

症状の有無を確認しましょう！



小さい文字が見にくく

夕方になると見にくくなる

目が乾燥する

明るいところでまぶしい

瞬きをしないとよく見えない

目がゴロゴロする

目が疲れやすい

まぶたが下がってきた

めやにがでる



重大な病気の初期症状の可能性もあります。アイフレイルは予防と早期対応が必要です。気になることがあれば、「年のせい」と放置せず、お近くの眼科やかかりつけ医に相談しましょう。

どんなことに気をつけたらいいの？

1. 目を使う作業時間を短くする

- ・20分に1回20秒間は窓の外など遠くを見る。
- ・作業は1時間以内を目安に小休憩を。

20秒を目安に



2. 目が疲れにくい作業環境づくり

- ・適度に明るい照明を使用。作業時、手元に影ができるよう注意！
- ・画面と目の距離は40cm以上に！パソコンの下に本などを置いて目線の高さを調整

3. 目を使いすぎたら…

- ・蒸しタオルやアイマスク等で目の周りを温めましょう。
- ・目の周りの筋肉をほぐすように軽くマッサージをする。※眼球は圧迫しない！
- ・目の乾燥を和らげるため、意識してまばたきを増やす。加湿器を利用する。



最後に



アイフレイルは、目の機能の衰えだけの問題ではありません。見えにくさは、転倒や外出の機会の減少につながり、全身のフレイルにも影響します。

早期に気づき、予防や治療をすることで、一生涯に渡り良好な視機能を保ちましょう。

〈出典〉公益社団法人日本眼科学会「目の病気・健康情報」・アイフレイル啓発公式サイト

裏面もご覧ください

安富分室管内の親子の遊び場のご紹介



わくわく広場

子育てに関する講習会や季節に応じた楽しいイベントあり！

イベント以外の時には、ひろば開放で親子が自由に遊べます。

月ごとのイベントが掲載された広場からのおたよりは

『姫路市わくわく広場』で検索または右記の二次元コードより確認できます。



・わくわく広場やすとみ

安富事務所 1階（安富町安志 1151 ☎ 0790-66-4352）

・わくわく広場ゆめさき

菅生公民館 1階（夢前町菅生澗 1384-1 ☎ 079-335-4153）

対象：おおむね 0～3歳未満の子どもとその保護者

開設日：火～金 9:30～12:00 13:15～16:30

菅生公民館が改修工事のため
令和8年夏ごろまで
旧菅生幼稚園に仮転移しています。
※電話番号は変わりません。

・わくわく広場前之庄出張ひろば

前之庄公民館 2階（夢前町前之庄 2160 ☎ 079-336-1458）

※開設日以外の問い合わせ：わくわく広場ゆめさき

対象：おおむね 0～3歳未満の子どもとその保護者

開設日：木 9:30～12:00 13:15～16:15

社会福祉協議会の子育て支援事業

社会福祉協議会が実施している、地域で気軽に集える遊びの場です。



対象：就学前児童と保護者 校区外に在住でも参加できます！

内容：親子体操、絵本の読み聞かせ、季節行事など

支部	名称	開設場所	活動日時	活動頻度	問い合わせ
林田	子育て広場 “えがお”	林田・伊勢県民交流広場 「ふれあいセンター」	第3木曜日 9:00～12:00	年10回	姫路市社会福祉協議会 地域福祉課 079-222-4212
前之庄	なかよしひろば	前之庄公民館	第3水曜日 10:00～11:30	月1回	姫路市社会福祉協議会 北部地域事務所 079-336-2515
安富	やんちゃクラブ	ネスパルやすとみ	第2日曜日 10:00～11:30	月1回	姫路市社会福祉協議会 北部地域事務所 安富分室 0790-66-3410

上記以外の場所でも実施しています。詳しくは社会福祉協議会へ ☎ 079-222-4212

中央保健センター 安富分室 安富保健福祉サービスセンター

●場 所 姫路市安富町安志 1151 番地（安富事務所内）

●電 話 0790-66-2921

●開所時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00（土日祝は休み）



中央保健センター 安富分室
安富保健福祉サービスセンター