



## 目の健康づくりを心がけよう

## あなたの目、いたわっていますか？

☎ 健康増進課 ☎ 687-1530(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線164)

近年、パソコンやタブレット、スマートフォンの普及により、画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなっています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人が増えています。日ごろから目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためない生活を心がけましょう。

## 目の健康を維持するためのポイント

## ① 目を休ませる

パソコンなどの画面を1時間見続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。また、ゆっくりとまばたきをする、遠くを見る、温める、眼球ストレッチをする、十分な睡眠をとることも効果的です。

## ② 目に良い食事をとる

ブルーベリーなどのベリー類やほうれん草などの緑黄色野菜、大豆やゴマなどの食材は疲れ目をいやし、目の機能を向上させる効果が期待できます。

## ③ 眼科検診を受ける

目の健康をチェックするために、眼科で定期的に検診を受けましょう。また、目に何らかの異常を感じたときや症状が改善しないときには、早めに眼科を受診してください。

## ④ 目の病気の早期発見のためには眼底検査が大切です

- 眼底検査は人間ドックや職場の定期健診、須恵町特定健診\*で、行われることがあります。
- 眼底検査の方法は、眼底カメラで写真を撮影し、判定に用います。少しまぶしいですが、痛みはありません。
- 眼底検査は血管や網膜、視神経を調べることができます。

人間の体の中で唯一、外から直接血管を観察できる部位のため、目の病気だけでなく、全身の病気の早期発見にもつながります。

\*特定健診の眼底検査は、血圧と血糖が基準値以上で、医師が必要と認めた場合に行われます。

4月ごろに「令和5年度須恵町住民検診のご案内」を世帯主宛てに郵送予定です。特定健診などの情報は案内をご確認ください。

<出典>公益社団法人日本眼科協会



## ふれ愛 わけ愛 たすけ愛 献血にご協力ください！

☎ 須恵町献血推進協議会(健康増進課) ☎ 687-1530(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線167)

▶日時 3月23日(木) 10時～16時 ▶場所 須恵町役場 保健センター

## 献血できる条件をご確認ください

- 男性 体重50kg以上で17歳から69歳までの人 ●女性 体重50kg以上で18歳から69歳までの人
- ※65歳以上の人は、60歳から64歳までの間に献血経験がある人に限ります。
- ※高血圧・高脂血症などの薬(1種類)を服用されていても、献血が可能になりました。
- ※海外出張および旅行から帰国後4週間は献血できません。
- ※イギリスに昭和55年から平成8年までに通算1か月(31日)以上の滞在歴がある人は献血できません。
- ※新型コロナウイルスワクチンを48時間以内に接種された人は献血ができません。

## 血液検査を行いますので、健康管理にも役立ちます

- 肝臓障害 ●腎臓障害 ●動脈硬化など、生活習慣病の発見 ●B型肝炎、C型肝炎
- 糖尿病(グリコアルブミン) ●その他(梅毒など)

献血にご協力をいただいた人には記念品をお渡ししています。

## その他の献血場所

- リックス(株) 9時30分～11時30分 ●オリエント産業(株) 13時30分～15時30分



## 須恵町

## 70周年記念特別企画

Sue-Town 70th Anniversary  
Special Project

須恵町  
発信企画

## 須恵町

## インスタフォトコンテスト

3月10日(金)～5月14日(日)まで

あなたが知っている、とっておきの須恵町の写真を募集します。一人何点でも応募可能です。応募されない人も、ぜひ♡で作品を応援してください！(選ばれた作品は須恵町のPR活動に使用させていただきます。)

## テーマはいろいろ！

【四季や自然】【祭りやイベント】【家族や仲間の写真】【きっとみんなが知らない須恵町のワンシーン】など、須恵町で撮影された作品であれば、その他のテーマでも大歓迎です。



## 応募方法はとっても簡単！

- 1 Instagramで須恵町インスタフォトコンテストの特設アカウント「sue70th」をフォローしてください。
- 2 以下のハッシュタグをつけて投稿してください。  
#須恵町は70周年  
#suen



投稿いただいた作品は、リポスト\*します。

\*リポストとは、他のユーザーが投稿したInstagramの写真や動画を自分のアカウントで引用し再投稿を行うことです。

応募にあたっての詳しい応募規約はInstagram特設アカウント内に記載しています。必ずご確認のうえ、ご応募ください。

☎ まちづくり課 広報係  
☎ 932-1153(ダイヤルイン)  
☎ 932-1151(内線345)