地域みんなで取り組もう！

健康にい～にゃん週間

令和８年度 第２回　１１月１７日（火）～１１月２３日（月）

わたしの余白に健康あります。
余白 YOHAKU ARIMASU IINANCHO ありまる 飯南町

第2回のテーマ 目の健康

目の疲れ、感じていませんか？
「よくあることだから」とそのままにしていると知らず知らずのうちに目に負担がかかっているかもしれません。
かけがえのない目だからこそ、日頃からしっかりいたわって健やかな毎日を過ごしましょう！

疲れ目のサインかも!?
- ✓目が乾く
- ✓ぼやけて見える
- ✓目に異物感がある
- ✓充血する

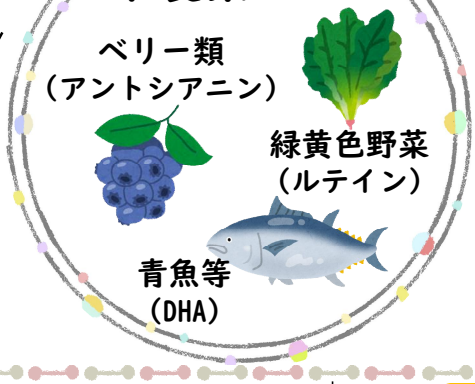
目の不調は気づきにくい！！ ～今からできる対策　4選～

1 作業環境

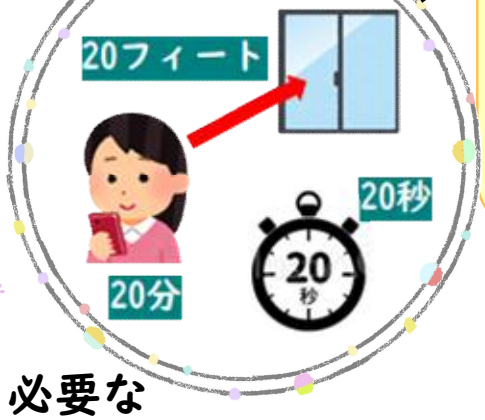


point
画面との距離
→パソコンは40cm以上
※スマホは30cm以上
画面の位置
→目線よりやや下

2 目に必要な栄養素をとる



3 目を休ませる



point
20－20－20ルール
スマホ等を20分見たら
20フィート離れた所を
（約6m以上）
20秒見る

4 眼科受診

症状がなくても定期的に
検診を受けましょう！



♪目のストレッチ～ぎゅっとパッと体操～♪

①目をぎゅっと強く閉じて5秒キープ



②パッと大きく目を開けて5秒キープ



③これを５～10回繰り返す

ドライアイにも効果あり！！

♪首・肩のストレッチ♪

①首をゆっくり右に倒して5秒キープ
（左も同様に）



②両肩をぐっと上に持ち上げて3秒
キープし、ストンと落とす（5回）



③首をゆっくり回す
（時計回り・反時計回り各3回）



健康づくりに取り組んで、『健康』と『い～にゃんPAYポイント』を手に入れよう！

健康にい～にゃん週間中に、チャレンジカードに取り組んでもらうとい～にゃんPAYポイントを贈呈します。
チャレンジカードは、役場各支所、町内公民館等に配置していますので、ご活用ください。
＊年3回連続でチャレンジしてくださった方には、さらにプラスでい～にゃんPAYポイントを贈呈します！

【問い合わせ先】　飯南町保健福祉課　保健担当　TEL　0854-72-1770