

ココロとカラダの  
健康サポート

／メルマガで元気に！／

## 健康応援マガジン



第25号テーマ：

- ① 目の健康を保ちましょう！
- ② インフルエンザ予防接種のご案内

### 目の不調は気づきにくい！

パソコンなどの長時間使用で、目の疲れやかすみを感じませんか？  
しかも「少し休めば治る」と放置してしまっていないですか？  
目の病気は自覚症状がほとんどないまま  
進行する場合があります。  
少しでも「見えにくい」など目の違和感を  
感じたときにはすぐに病院で  
検査をすることをオススメします。



### 今日からできる！目のケア習慣

#### 1時間毎10分間の休憩を！

目の負担を軽減させて目の疲労を溜めないためには定期的に「目を休めること」やスマホやパソコンから発せられる「ブルーライトから離れること」がとても重要です。

- ✓ 画面から40センチ以上の距離を取る
- ✓ 1時間に10分休憩をとり目の疲れや肩のこりをほぐす

#### 目に必要な栄養素を！

バランスの良い食事はもちろん、目の健康維持には目に必要な栄養素を取ることも大切です。

- ✓ 一汁三菜を意識して食事を取る



**ルテイン**  
ほうれん草・ケール  
キャベツ・レタスなど



**ビタミンB群**  
豚・牛・鶏レバー・卵  
焼きのり・納豆など



**アスタキサンチン**  
かに・さけ・いくらなど



**ビタミンA**  
鶏・豚・うなぎ・卵黄  
ほうれん草・人参など

### 定期的に眼科を受診しましょう！

目の健康状態を診てもらうことで、目の負担がかからない状態を保つだけでなく、病気の早期治療・予防にも繋がるのでとても大切です。特に40代以降になると失明の恐れがある疾患のリスクが高まると言われています。

忙しい毎日だからこそ、定期的に目をいたわる時間を持ちましょう。

- ✓ コンタクトの場合は3カ月に1回受診を！ ※かかりつけ医の指示を優先しましょう。
- ✓ 眼鏡やコンタクト、老眼鏡が目に合っているか確認する
- ✓ 40歳未満は2年に1回、40歳以上は1年に1回以上を目安に



# 知っておくべき“目の病気”とは

## 水晶体の 病気

65歳以上の  
70%の人が罹患

### 白内障

加齢などにより水晶体が濁り、視界がかすむ病気です。日常生活でのまぶしさや見えにくさを感じたら、早めの受診を。

## 視神経の 病気

失明原因第1位

### 緑内障

眼圧が高くなることで視神経が傷つき、視野が欠けていく病気です。初期症状がほぼないため、定期的な検診が早期発見の鍵になります。

## 網膜の 病気

失明原因第4位

### 加齢黄斑変性症

中心がゆがむ、中央が暗く見えるなどの症状が出ます。喫煙・紫外線・食生活が影響することもあり、生活習慣の見直しが予防につながります。

目の病気は、加齢とともに発症しやすく、失明の恐れがある病気もあるため、快適な生活を長く過ごすためにも、**40歳を過ぎたら1年に1回は眼科で定期健診を受けて**目の病気を予防しましょう！



## 健保からのお知らせ

以下の要領でインフルエンザ予防接種を受けた方に対して費用補助を行います。

対象者	接種日に、EAファーマ健康保険組合の「被保険者」「被扶養者」の資格がある方
対象期間	2025年10月1日から 2026年1月31日の期間の接種
補助金額	1回の接種につき上限2,500円 13歳未満（年度末年齢） 上限2回まで 13歳以上（年度末年齢） 上限1回まで
利用手順	①医療機関から領収書を受け取る ②健保組合にオンラインまたは郵送で申請
注意事項	領収書の宛名は「対象者」もしくは「被保険者」 ※健保名・会社名では費用補助できません。

寒くなる前に  
早めの対策を  
!!!



## 手続き簡単！オンライン申請

昨年度利用率  
約**92%!!**



金額を入力するだけ



領収証は写真を  
アップロード



記入・郵送は不要



## 費用補助の申請期限

**2026年2月27日（金）**



EAファーマ健保  
必着です！

予防接種の詳細はこちら



EAファーマ健康保険組合