別添14

目の健康対策で STOP! 転倒災害

眼底検査でリスクを見える化!

目の病気が転倒を招いているかもしれません。
目の健康対策でエイジフレンドリーな職場作りへ。

65歳以上の就業者は全体の**14%**(2020年)と、年々増加しています。
60歳以上の女性の転倒骨折は20代の約**19倍**というデータもあり、
安全な職場に視機能対策は欠かせません。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部安全課「令和6年 高年齢労働者の労働災害発生状況」)

下方視野障害が進むと転倒しやすくなります

(視界の下部が見えなくなる)

転倒の危険性も

水たまりがよく見える

一部欠損があるが、ほとんど気づかない

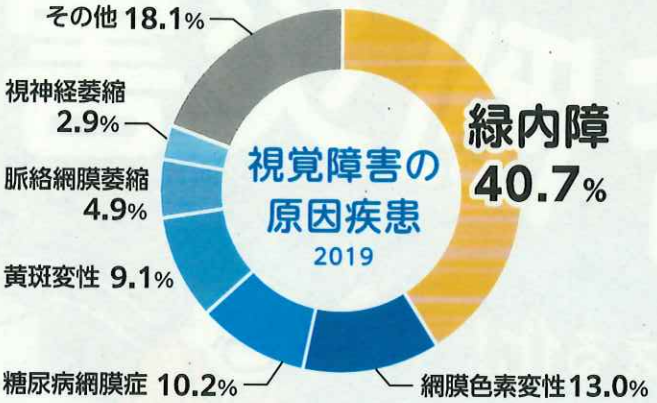
カートに視線が向くと水たまりは見えない!

重症になるまで視野の欠損に気づくことができません。
眼底検査が必要です!

Alex A Black, et al.Optometry and vision science 2011
Jones PR, et al. Ophthalmic Epidemiology. 2019 から作成

「見えにくくなる」原因の8割が眼底の病気です

視力検査だけでは発見できません



Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol. 2023

機能回復できない病気も多く、早期発見が大切です。

眼底検査ってどんな検査？

眼底とは目の奥の部分で、さまざまな病気を発見できる場所です。眼底検査では1枚の写真で、網膜・血管・視神経の状態がすべてわかります。検査後も速やかに業務復帰できます。

「はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック」

企業ができる目の健康対策があります

1 「アイフレイル」の自己チェックを。

まず、各自が小さな不調に気づくことが大切です。

2 健康診断に「眼底検査」をプラス

視野欠損など目の病気は自覚症状がなく、視力検査でも見つけることができません。眼底検査で早期発見しましょう。

3 目にやさしい環境づくりを

職場の4S（整理、整頓、清潔、清掃）や作業場所の照度を見直して、目の状態にかかわらず、安全に快適に働ける環境を。

アイフレイル（加齢による目の機能低下）の自己チェックも有効です

2つ以上該当したら眼科医への相談をお勧めしています。目の病気のサインを見逃さないでください。

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなることが増えた	3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった	4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある	5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
6 まぶしく感じやすくなった	7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	8 まっすぐの線が波打って見えることがある	9 段差や階段で危ないと感じたことがある	10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

アイフレイル
目の健康寿命をのばそう

緑内障・白内障・黄斑変性・ドライアイなどの検査概要、アイフレイルチェックリストなどを紹介しています

公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブックQ&A

公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

日本眼科医会では、働く人の視機能を守るため、職域における眼科検診の充実に取り組んでいます。

本冊子は産業保健に携わる皆様が、眼底検査を含む眼科検診の意義を理解し、適切に実施して、その結果を就業の現場に役立てていただけるよう、作成したものです。検診の目的、検査方法、判定、事後措置、受診勧奨、就業制限の考え方など、現場で実際に生じる疑問に答える形で整理しました。広くご活用いただけましたら幸いです。

日本眼科医会の公式サイトでPDFを掲載しています
https://www.gankaikai.or.jp/info/kenshinhandbook2026v2.pdf

たとえばこんなQ&Aがあります

Q 目の健診で視力検査と眼底検査をしていれば安心ですか？

A 健診で測る視力検査は「日常視力」といって，今見えている状態を測るもので（「はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック」p.12参照），自分の最高の視力を測ることはできない。
また，パソコン作業などの近くを見る際の視力も測っていない。眼底検査では見つけられない眼の病気も多くある。健診で問題がなくても，アイフレイルチェックリスト[URL1]にある項目など，気になる症状があれば眼科を受診してほしい。

Q 無症状の人が眼底検査で異常所見が出た場合，標準的な精密検査はどのようなものがありますか？

A 眼底検査で異常を指摘されたのち眼科で行う標準的な精密検査には矯正視力検査，眼圧検査，散瞳薬を用いた眼底検査，光干渉断層計（OCT）を用いた眼底三次元画像解析等がある。
視神経乳頭陥凹拡大など緑内障を疑われる所見がみられた場合は視野検査，網膜静脈閉塞症や糖尿病網膜症が疑われる場合は蛍光眼底造影検査やOCT アンギオグラフィー（光干渉断層血管撮影）もよく行われる。

Q 健診では「異常なし」だったが自覚症状がある社員に，どのような場合は受診を促すべきでしょうか？

A 視力低下，眼痛が突然現れた場合は急性緑内障発作，視神経炎，網膜動脈閉塞症，網膜剝離，ぶどう膜炎など早急な治療が必要な疾患の可能性がありすぐに受診を勧める。突然発症した複視は脳動脈瘤，脳腫瘍などが原因となる場合があり放置せずに医療機関受診を勧めるべき。なお自覚症状がない社員にもアイフレイルチェックリストなどを利用して問題がないか確認させるとよい。

あわせて
「はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック」
もご活用ください。

別添15

“見えている今”を守ることは “会社の未来”を守ること

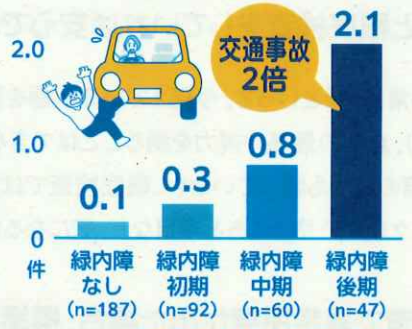
企業健診に 眼底検査という選択を！

目の病気を放置した職場で懸念される労災などの例

転倒と視覚障害の関連性

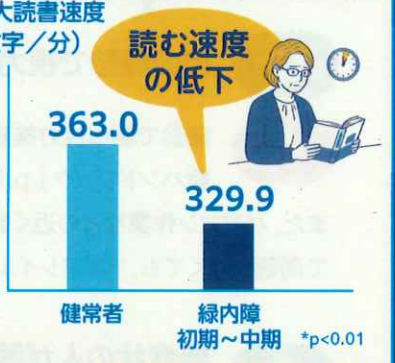
Lamoureux EL, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2008

10,000km運転当たりの交通事故件数



Ono T, et al. J Ophthalmol. 2015

最大読書速度（文字／分）



Ishii M, et al. Jpn Ophthalmol. 2013

目の病気の早期発見・早期治療は、従業員一人ひとりの**生産性向上、労災リスクの軽減**につながります

従業員の目も、会社の未来も守る具体策

✓ 健康診断に「眼底検査」をプラス

年1回の眼底検査を加え、健診後の事後指導まで確実に行いましょう。

✓ 見落としを防ぐ環境づくりを

職場の4S（整理、整頓、清潔、清掃）や作業場所の照度を見直して、目の状態にかかわらず、安全に快適に働ける環境を。

✓ 「アイフレイル」チェックの活用

加齢による目の機能低下のサインを従業員が自ら気づくツールがあります。

はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック

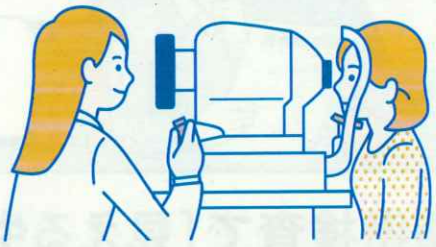
「見えにくくなる」原因の8割が眼底の病気です

視力検査だけでは発見できません

Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol. 2023

機能回復できない病気も多く、早期発見が大切です。

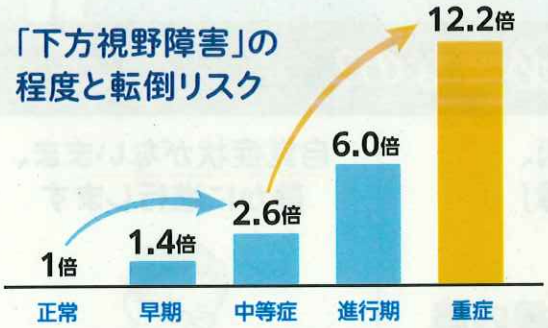
年1回の健康診断に眼底検査を



眼底とは目の奥の部分で、さまざまな病気を発見できる場所です。眼底検査では1枚の写真で、網膜・血管・視神経の状態がすべてわかります。検査後も速やかに業務復帰できます。

見落としを防ぎ、安全で快適に働ける環境づくりを

「下方視野障害」の程度と転倒リスク



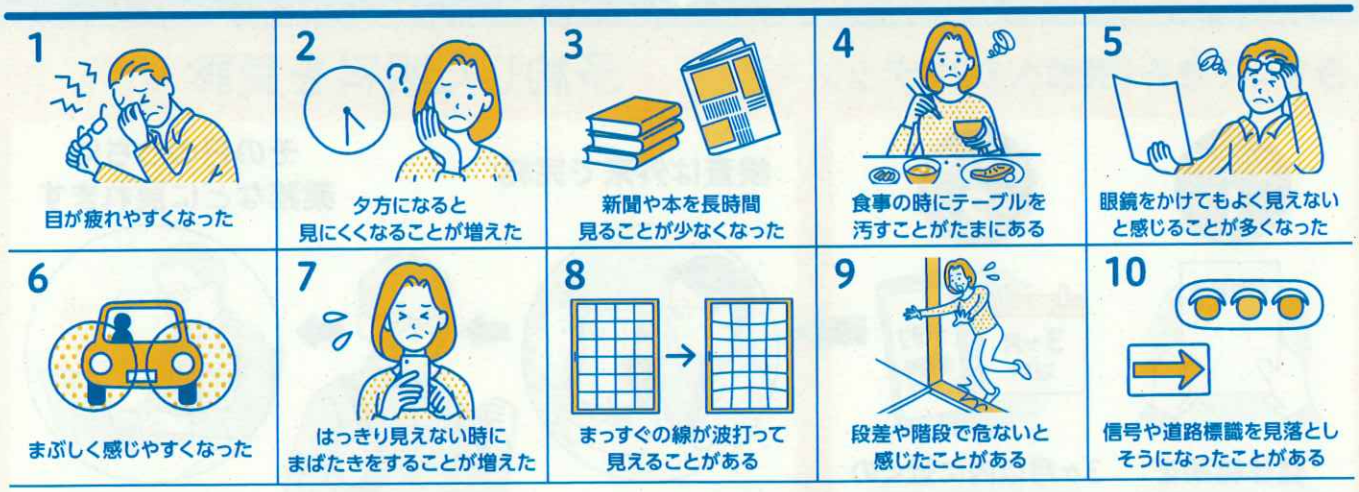
Alex A Black, et al.Optometry and vision science 2011
Jones PR, et al. Ophthalmic Epidemiology. 2019 から作成

足元の危険に気づきにくくなることが、転倒の一因です。

段差や水たまり、障害物を見落とさないように、職場を見直していきましょう。

アイフレイル（加齢による目の機能低下）の自己チェックも有効です

2つ以上該当したら眼科医への相談をお勧めしています。目の病気のサインを見逃さないでください。



アイフレイル
目の健康寿命をのばそう

緑内障・白内障・黄斑変性・ドライアイなどの検査概要、アイフレイルチェックリストなどを紹介しています

公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

別添16

視力検査・眼底検査で「要精密検査」となった方へ

心配しすぎないで

でも、後回しにしないで

精密検査で「見える生活」を更新しましょう！

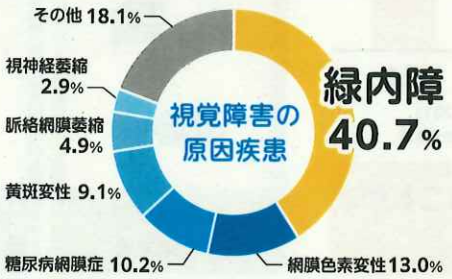
「要精密検査＝悪い病気!?」と心配しすぎたり、
「画像の写り具合のせいだろう」と後回しにしたりせず、
「見える生活」を続けるための大切なステップと考えて、
「リスクを知る」という前向きな気持ちで眼科を受診しましょう。

なぜ、「精密検査」が必要なの？

「見えにくくなる」原因の8割は眼底の病気です

緑内障や糖尿病網膜症は通常の視力検査だけでは発見できないため、眼底検査などが必要です。

視覚障害の原因、第1位は「緑内障」



緑内障になると読む速度が低下し、転倒は4倍に、交通事故は2倍に増えるというデータもあり、早期発見が重要です。

自覚症状がないまま、静かに進行します

見えなくなってからでは元に戻せないため、症状が出る前の早期発見が極めて重要です。

今すぐできる！受診への2ステップ

STEP 1

健診結果を手元に用意する

STEP 2

3ヶ月以内に近くの眼科を予約する

予約した眼科を受診

検査は外来で完結

その日のうちに業務などに戻れます

※散瞳が必要な場合は、運転はできません。

公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

「精密検査」でどんなことをするの?

負担の少ない主な検査項目

視力検査

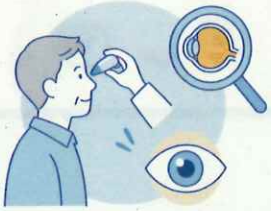
眼圧検査

眼底検査

視野検査

OCT検査（眼科版のCT検査）

点眼で網膜や視神経を詳細に確認



一時的に瞳孔を広げる点眼を行い、
目の奥にある網膜や視神経を、詳しく観察します。

※散瞳が必要な場合は、運転はできません。

専門医による診察

眼底検査の結果と他のデータをあわせて、
専門医がしっかり診察・診断します。

検査結果と次のステップ

異常がなかった場合

異常がなければ、
安心につながります

経過観察が必要な場合

早期発見なら、治療不要や
経過観察で済むことも多い

治療が必要な場合

早期に適切な治療を行うことで、
目の健康を守ることができます

あなたの“見える”を守るために。

放置すると手遅れになるリスクもあります。まずは一度確認しましょう。

別添17

全ての事業主の方へ

令和８年
４月から

病気を抱える労働者の治療と就業の両立支援が努力義務になります！

改正労働施策総合推進法（令和７年法律第63号）により、令和８年４月１日から、職場における治療と就業の両立支援の取組が、事業主の努力義務になります。

治療と就業の両立支援指針（令和８年厚生労働省告示第28号）を踏まえ、社内の環境整備や必要な両立支援の措置を講ずることが求められます。

イメージキャラクター
ちりょうさ

病気を抱える労働者の状況

がん等の病気を抱える労働者の中には、職場の理解や支援体制が十分でなく、就業をあきらめてしまうケースが少なくありません。

今後、高齢者の就労の増加等を背景に、どの職場でも、病気を治療しながら仕事をする労働者は増えていきます。

治療と就業の両立支援とは

大切な人材が病気になっても、治療を受けながら安心して働き続けられるよう支援するため、本人からの相談に応じ、適切に対応できる体制・環境を整備し、必要な就業上の調整や配慮を行う取組です。

両立支援に取り組む意義

労働者の健康確保及び就業継続とともに、社員全体の安心感やモチベーションの向上による人材の定着、生産性の向上といった企業の成長につながります。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

都道府県労働局 健康（安全）課