

あなたの「目」は大丈夫？



10月10日は何の日だったか分かりますか？数字の「10」と「10」を横にして見ると、眉と目の形に見えることから「目の愛護デー」とされています。

「目は口ほどにものを言う」とあるように、目つきや視線は言葉で説明するのと同様に相手に気持ち伝わるものです。実際、第一印象の55%は表情などの「見た目（視覚情報）」で決まるといわれています。

また、話を何度も聞くよりも、実際に自分の目で見た方が確かであり、よくわかるとされる「百聞は一見にしかず」にもあるように、「見る」こと、目の役割は重要です。皆さんの視力はどうですか？しつかり、見えていますか？

コロナ禍で増えた目のトラブル

新型コロナウイルス感染症が発生して以降、外出の自粛や学校の休校などにより、「巣ごもり生活」が広がっています。実は今、テレビを観る時間やゲームやパソコン、スマホに向かう時間が増えたことによる視力低下や眼精疲労、さらに、内斜視や老眼といった目のトラブルが子どもや若い世代に増えているのをご存知ですか？

本来人の目は、遠くのものを見るようにつくられています。しかし、テレビやパソコンといった近くのものを見る時間が長くなった現代では、「近くを見やすい目にしよう」と、脳が目の構造をつくり変えて「近視」にしてしまっています。

さらに、長時間近くを見続けることで、眼球を内側に寄せる「内直筋」が収縮したまま戻らず、「寄り目」の状態で焦点を合わせる「内斜視」を引き起こしたり、近距離を見る時に使う「毛様体筋」が疲れてピントが合いにくくなる「老眼」を進めてしまったりと、目の病気の引き金ともなっています。

目の健康チェックを習慣に！

目のトラブルは、肩こりや手のしびれ等の身体症状だけでなく、イライラや不眠症、抑うつ症状といった精神症状にも大きく影響を与えます。目の症状は気づきにくいからこそ、日頃からチェックする習慣を。

【目の健康チェック】

- 目が重い
 - 目がシヨボシヨボする
 - 本などを長時間読んでいられない
 - 文字がかすんで見える
 - 目が乾いた感じがする
 - 目やにがたくさん出る
- ※当てはまる項目が多いほど要注意です

●ちよび塩クイズ

巣ごもり生活で重宝するのが冷凍食品。食塩の多い順に並べてください。(答えは、13ページに掲載)

- ① から揚げ 4個 (100g)
- ② ギョーザ 6個 (150g)
- ③ たこ焼き 5個 (100g)

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
0820 (73) 5504

『農業経営支援』を実施します

令和2年1月1日から同年8月31日の間に、町内に住所を有し、野菜・果樹・主食用米の出荷実績のある農家世帯に対し、1世帯につき20000円を支援します。(品種・出荷量は問いません)

なお、すでに「周防大島町花き生産業経営支援金」および「周防大島町畜産業経営支援金」の給付を受けた世帯は申請できません。

■手続きの方法(次のいずれか)

- ① 右記期間内に、JA周防大島統括本部を通じて出荷実績のある方
10月下旬から順次、JA周防大島統括本部より、申請書等必要書類をご自宅に送付します。

○問い合わせ

JA周防大島統括本部 指導販売課
0820 (72) 0970

- ② 右記期間内に、JA周防大島統括本部を通さず、個人で出荷をされた方

役場農林課までお問い合わせください。なお、申請には出荷したこと証明できる、出荷伝票や納品書等が必要となります。

○問い合わせ

農林課 農林振興班
0820 (79) 1002