

令和3年3月16日

市長記者会見

西宮市政記者クラブ各位

「宮っ子 アイ・ケア5」の策定と取組について

子供たちの近視が増えており、世界的な問題となっています。

西宮市においても、小・中学生の裸眼視力（1.0未満）の比率は、全国平均を上回っています。

子供たちの目を、生涯にわたって良好に保つためには、子供時代に近視を発症させない、進行させない取り組みが重要であると考えられるようになってきました。

このようなことから、本市では、西宮市医師会の先生方と連携して「宮っ子 アイ・ケア5」を掲げ、子供たちの目を守る取り組みを進めてまいります。

お問合せ先

西宮市教育委員会 学校教育部 学校保健安全課

担当：中前 電話：0798-35-3812

健康福祉局 保健所 健康増進課

担当：園田 電話：0798-26-3154

## 西宮市の子どもの視力と生活習慣

西宮市教育委員会

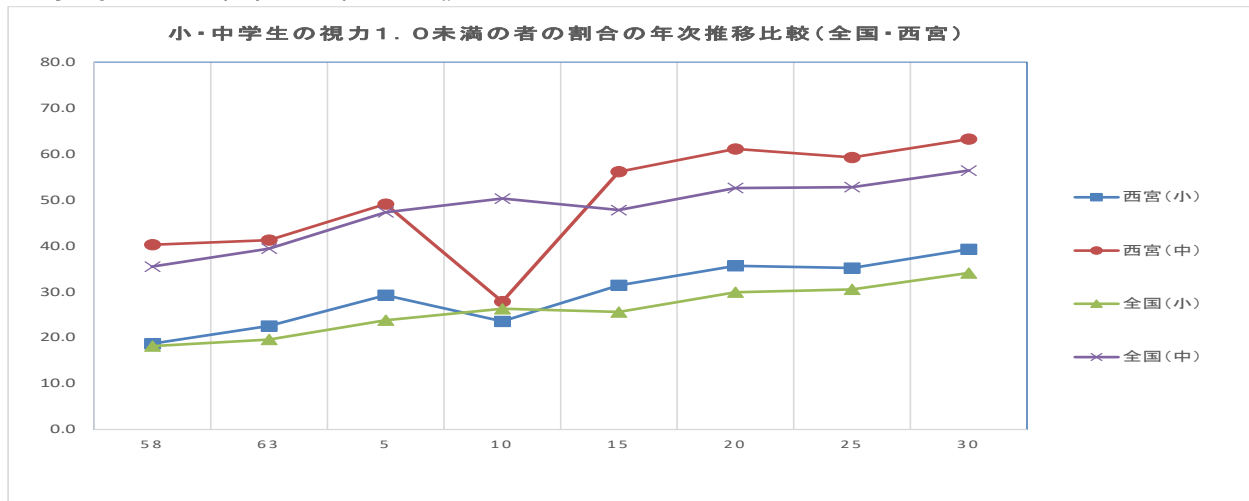
子どもたちの近視が増えており、世界的な問題となっています。西宮市の子どもの裸眼視力(1.0未満)は、全国と比較して、良くない傾向にあります。近視はたとえ軽度であっても、将来に近視以外の目の病気に罹るリスクも上昇させることが、疫学調査で明らかとなりました。

人生100年時代を生きる子どもたちの目を、生涯にわたって良好に保つためには、子ども時代に近視を発症させない、進行させない取り組みが重要であると考えられるようになっています。

日本眼科医会は「子どもの近視を防ぐための生活習慣」について、外で過ごす時間を増やすことや、読書や書き物など近いところを見る作業は、十分な明るさと距離を取り、長時間連続して作業しないよう注意を呼び掛けています。

また今後、子どもたちのICT機器使用頻度は確実に高まることから、日常生活の中で近くを見る不必要な作業を減らすことなどに加え、食事や睡眠など規則正しい生活を心がけることが必要だと考えます。

### <参考Ⅰ> 本市と全国の比較



年度	58	63	5	10	15	20	25	30
西宮(小)	18.7	22.6	29.3	23.6	31.4	35.7	35.2	39.3
西宮(中)	40.3	41.3	49.1	27.9	56.2	61.1	59.3	63.3
全国(小)	18.2	19.6	23.8	26.3	25.6	29.9	30.5	34.1
全国(中)	35.5	39.4	47.3	50.3	47.8	52.6	52.8	56.4

※平成7年「学校保健法施行規則」が一部改正され、矯正視力検査のみでも可となり、本市の集計数値は一時的に減少、平成12年以降の調査は矯正視力1.0以上も「近視」として集計

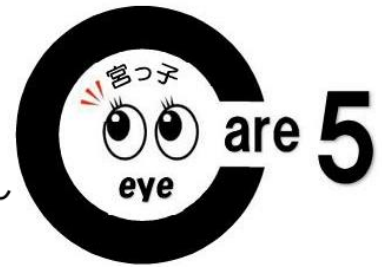
※全国調査は裸眼視力1.0未満を「近視」として集計

### <参考Ⅱ> 本市の一斉臨時休業後の視力変化

	R1	R2
幼稚園	16.2	19.7
小学校	40.4	42.9
中学校	63.4	66.9
高校	81.50	86.9

※視力1.0未満の割合(%)

みやこ  
**宮っ子 アイ・ケア5**  
ファイブ  
～子どもたちの目を守りましょう～



子供たちの近視が増えており、世界的な問題となっています。

西宮市においても、小・中学生の裸眼視力（1.0未満）の比率は、全国平均を上回っています。近視は進行すると不自由さが増すとともに、いろいろな目の病気の原因にもなるので注意が必要です。

本市では医師会の先生方と連携して、「宮っ子 アイ・ケア5」を掲げ、子供たちの目を守る取り組みを進めてまいります。

## 1. 20-20-20 ルール

20分間継続して画面や本を見た後は20フィート（およそ6m）以上離れたものを20秒間眺めましょう。（米国眼科学会が提示）

## 2. 長時間の連続した使用はやめよう

本やテレビ、スマートフォンなどを長時間近くで見るなど連続した作業は近視進行の原因となりますので注意しましょう。

## 3. 屋外で遊ぼう

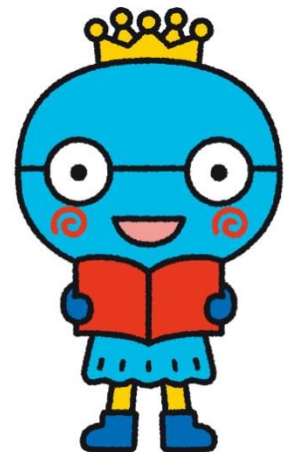
できるだけ外に出て太陽にあたりましょう。

## 4. 寝る前に目を使いすぎるのはやめよう

寝る前に目を使いすぎる生活によって自律神経のバランスが崩れ、寝つきが悪くなったりします。

## 5. 睡眠・休養・栄養バランス

十分な睡眠、適度な休養、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。



西宮市観光キャラクター  
みやたん

## (説明)

(近視進行によって起こりやすくなる病気)

近視が進行すると眼軸（目の縦の長さ）が伸びます。つまり、縦に引き伸ばしたような状態です。それに伴い視神経は歪んで着き、網膜は薄くなります。歪んだ視神経は緑内障の危険因子となり、薄い網膜は網膜剥離の原因となります。

(強度近視の場合)

近視がある程度以上進行すると眼軸のひずみに対して眼鏡での矯正が難しくなります。(矯正しても視力は0.5程度) さらに黄斑部（網膜の中心部分）への出血が生じると、視力は一気に低下します。

(長時間の使用について)

目は自然な状態では遠くにピントが合っており近くを見るときはピントを合わせています。その状況が苛酷になってくると近視になることで近くを見ることが楽になります。(近くを見るときに近視の人は眼鏡を外して見る) 苛酷な状況は長時間、灯りが暗い、細かいことをするなどがあたります。

(屋外で遊ぼう)

太陽光を浴びることで近視の抑制効果があるとされています

(寝る前に目を使いすぎるのはやめよう)

画面からの光刺激によって体内時計が乱れ睡眠障害を生じる恐れがあり、ブルーライトの関与とも言われています。

(睡眠・休養・栄養バランス)

早寝早起きを心がけ、しっかりと睡眠時間を確保するとともに、1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康な生活習慣につながります。体の健康には、さまざまな種類の栄養素をバランスよく摂取することが必要です。主食、主菜、副菜を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。