





<35 cmの目安です>

B4 サイズの用紙に、上記35cmのメジャーと同寸法になるようにカラーで印刷してください。(印刷のページサイズ処理は「実際のサイズ」を選択してください。)



このチェックは、疾患の診断に代わるものではありません。視覚異常があっても検出されないことがあります。
チェックの結果、問題や異常がなくても、不安や気になることがあれば必ず眼科専門医にご相談ください。

シートを ①少し離して ②片眼で●を見つめ ③そのままゆっくりひと回し。4つの生き物見えますか？

①

シートを置き、35cmくらいから片眼で中心を見てください。

チェックを始める前にまず絵柄をしっかりと確認してください。読書用眼鏡をお使いの方は使ってください。
次にシートを約 35cmの距離で机や床に置いてください。
チェックは片眼ずつ行います。



②

では右眼からチェック。中心●を見たまま、距離を変えてみるとイモムシが消えます。

左眼を隠してください。右眼だけで中心●を見つめてください。このとき視線を動かさないように気をつけてください。
はじめに右眼の盲点を見つけます。右眼で中心●を見ながらシートとの距離を少し変えてみてください。どこかで右の「イモムシ」が消えます。これはすべての人にある正常の暗点(マリオネット盲点)です。病気ではありません。チェックはこの距離で行います。

③

そのまま、ゆっくりシートを回します。4つの生き物は見えますか。

中心●を見ながら、シートをゆっくり時計のように、1時、2時、3時・・・と回していきます。中心●を見ていても、盲点以外では、4つの生き物がすべて見えるか確認してください。
中心●を見て、中央の格子が歪んだり、「ひまわり」の花びらが欠けたりしないか確認してください。



④

つづいて、左眼もチェック。

左眼の盲点の確認は、「イモムシ」が「ひまわり」の左側に来る向きで行ってください。
そのまま、左眼についても③と同様にチェックしてください。

生き物たちのどれかひとつでも見えなくなったら、緑内障などの病気の可能性があります。