

目の健康



健康づくり
応援 News
2026



2026/1/7

デジタル時代で、スマートフォンやパソコンの画面を凝視することが多くなり、目の疲れや不調を訴える人が増えているといわれています。目の病気は多岐にわたるため、自己判断はせず、不調を感じたときは眼科で適切な検査を受けましょう。

また、自分の目の悩みに合わせて、日頃から目を労わりましょう。



添付ファイル

- [目の健康](#)

