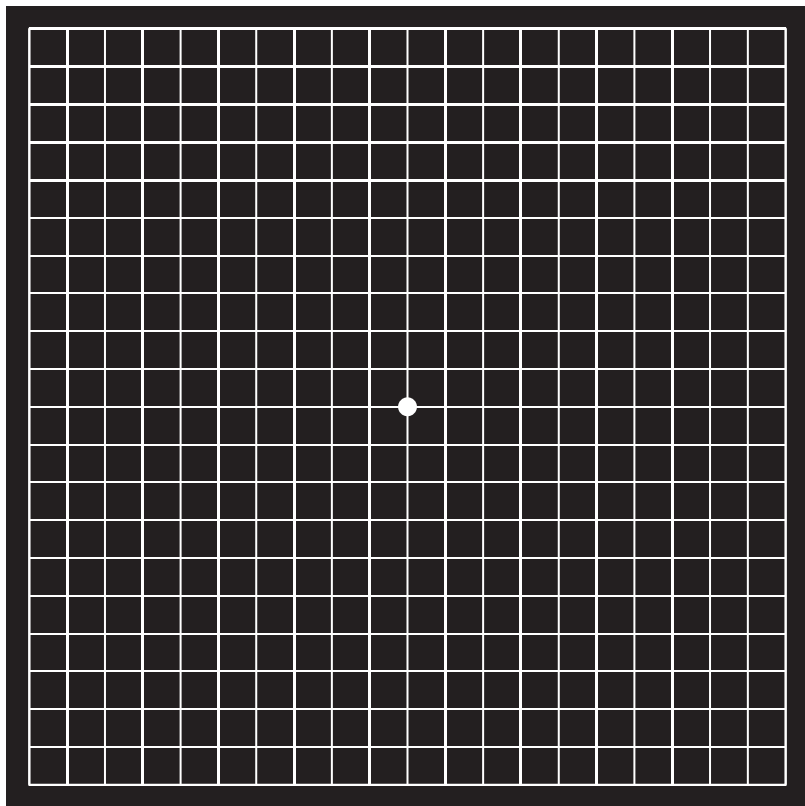


## 自己チェックシート 月に一度は片目で見え方チェック



約 30cm 離れて、メガネをかけたまま片目ずつ  
マス目の中心点を見てください。

- ① 線がぼやけて薄暗く見えませんか？
- ② 中心がゆがんで見えませんか？
- ③ 部分的に欠けて見えませんか？

このチャートは見え方を自己チェックするためのものです。以前と比べて見え方がひどくなった場合は、医師の診察を受けてください。