

令和4年10月7日

## 眼鏡の不適合による体調不良等に注意！

— 眼鏡は処方箋をもとに作製し、目の健康を守りましょう —

10月1日はメガネの日<sup>1</sup>、10月10日は目の愛護デーです。目に関する最も身近な製品である眼鏡は本来、視機能をサポートするためのものですが、事故情報データベースには、合わない眼鏡を作製され、その眼鏡を掛けることで頭痛、めまい、目の不調等が生じた等との情報が平成24年から令和4年8月末までの約10年間に238件寄せられています。その多くの原因はレンズの不適合であり、幅広い年代で体調不良等が見られましたが、中には子どもの視力が低下した可能性のある事例もありました。

文部科学省の「学校保健統計調査」（令和3年度）<sup>2</sup>によると、視力が1.0未満の者は6歳の小学生では2割程度ですが、12歳では約6割と年齢が高くなるにつれ、視力矯正の必要な児童生徒が増えています。小学生以下は基本的に眼鏡を用いて視力矯正をすることになり、眼鏡を作製する子どもも増えていると考えられます。

眼鏡が必要な場合、特に幼い子どもにとって、適切に作られた眼鏡は視機能の保護・発達のために必須であり、必要な時期に適切な眼鏡を装用しないと、両眼を使って物を見る能力が発達しなかったり、後に眼鏡を掛けても十分な視力が得られなかったりする場合があります。

眼鏡を作る際には、以下の点に注意しましょう。

- (1) 眼科医を受診し眼鏡の使用用途に沿った処方箋をもとに眼鏡を作製してもらえば、目の病気の早期発見にもつながります。特に、子どもは正確な屈折（度数）や視力を測るためには眼科医の受診が必要です
- (2) 眼鏡が合わない場合には、眼鏡の問題以外に目の病気の可能性もあります。眼疾患がないかどうか、処方どおりに眼鏡が作製されているかなど、眼科医に確認をしてもらいましょう
- (3) 価格や利便性だけでなく、サービス内容に納得できる眼鏡店を選びましょう

なお、令和3年8月に「技能検定」の職種に「眼鏡作製職種」が新設され、眼鏡作製技能士が令和4年11月に誕生することになりました。本職種は眼鏡技術者が眼科医と連携しつつ、国民により良い眼鏡を提供し、目の健康を守るよう、眼鏡作製の技能を高めていくことを目的<sup>3</sup>としており、眼科医と協力して良質な視覚を提供する体制が整備されることが期待<sup>4</sup>されています。

<sup>1</sup> 日本眼鏡関連団体協議会「10月1日「メガネの日」制定についてのお知らせ」<https://www.megane10-01.com/about>

<sup>2</sup> 文部科学省「学校保健統計調査」[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm)

<sup>3</sup> 厚生労働省プレスリリース「技能検定「眼鏡作製職種」を新設しました」[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_20375.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_20375.html)を参考に記載。

<sup>4</sup> 眼鏡作製技能検定 - 公式サイト | 眼鏡技術者の国家検定資格（最終閲覧日 令和4年9月30日）<https://www.megane-joa.net/>を参考に記載。

## 1. 眼鏡に関連した体調不良等

事故情報データベース<sup>5</sup>に登録された眼鏡作製などの眼鏡店でのサービス及び作製した眼鏡によって体調不良等が生じた件数は平成24年から令和4年8月末までの10年8か月間に238件（図1）で、うち10歳代以下は12件でした。（図2）

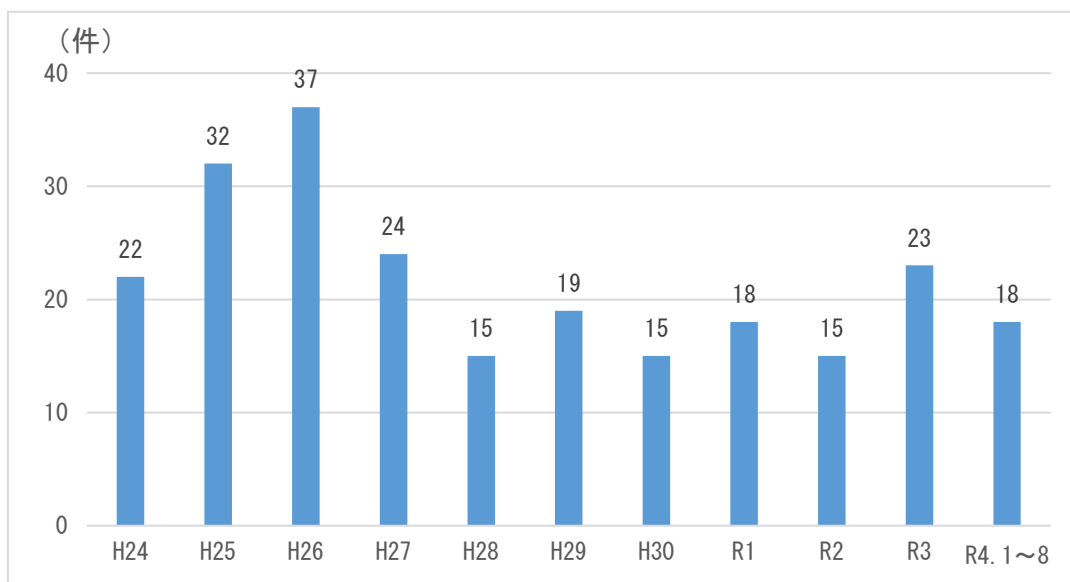


図1 眼鏡に関連した体調不良等の年別件数（n=238）

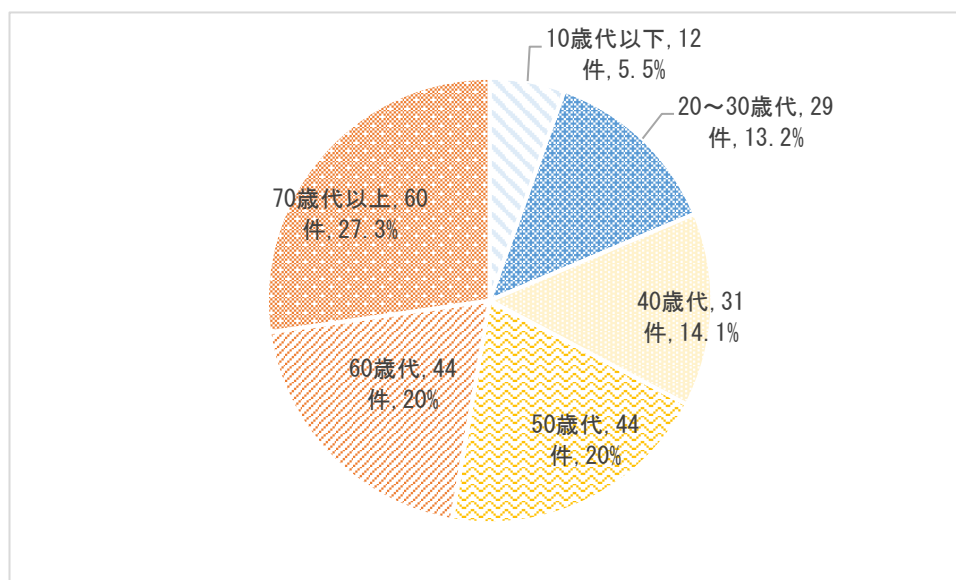


図2 被害者の年代別の体調不良等件数と割合  
（n=220、年代不明の18件を除く）

<sup>5</sup> 「事故情報データベース」は、関係機関から「事故情報」、「危険情報」を広く収集し、事故防止に役立てるために、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと提携して運用しているデータ収集・提供システム（平成22年4月運用開始）です。事実関係及び因果関係が確認されていない事例も含まれます。件数及び分類は、本件のために消費者庁が精査したものです。眼鏡店でのサービス（役務）が関与せず、眼鏡自体の材質によるアレルギーで皮膚障害などが生じた事例は除いています。

体調不良等の原因については、「レンズの度数などが不適」が126件と最も多く、次に「フレームの調整が不適」が51件となっています。(図3)

自覚症状等としては、「頭痛」が82件と最も多く、「吐き気・めまい・気分不良など」が78件、「疲れ目、目が痛いなどの目の不調」が70件でした。「視力低下」の申出も9件ありました。(図4)

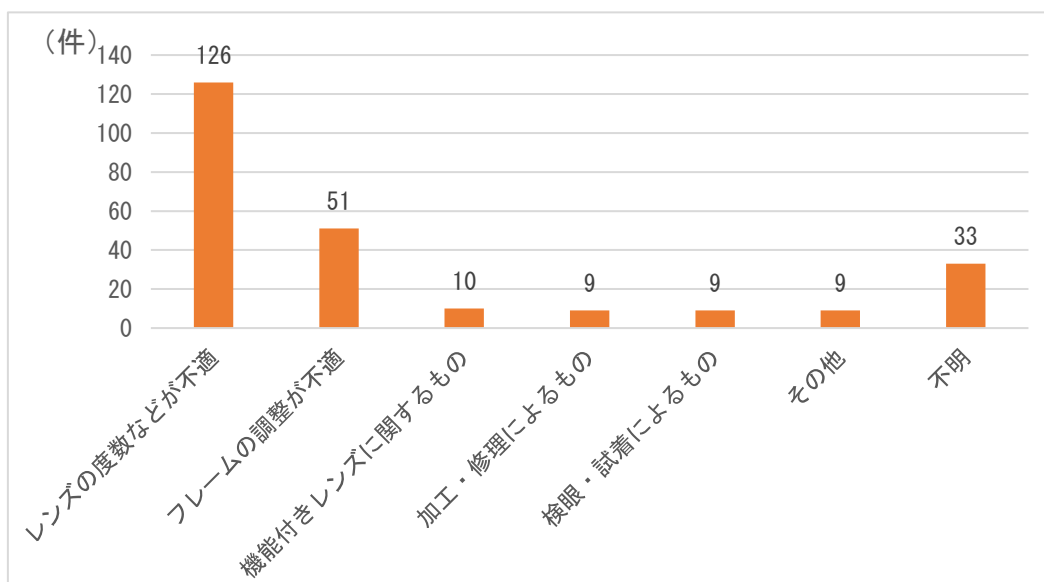


図3 体調不良等の原因<sup>6</sup> (複数選択あり)

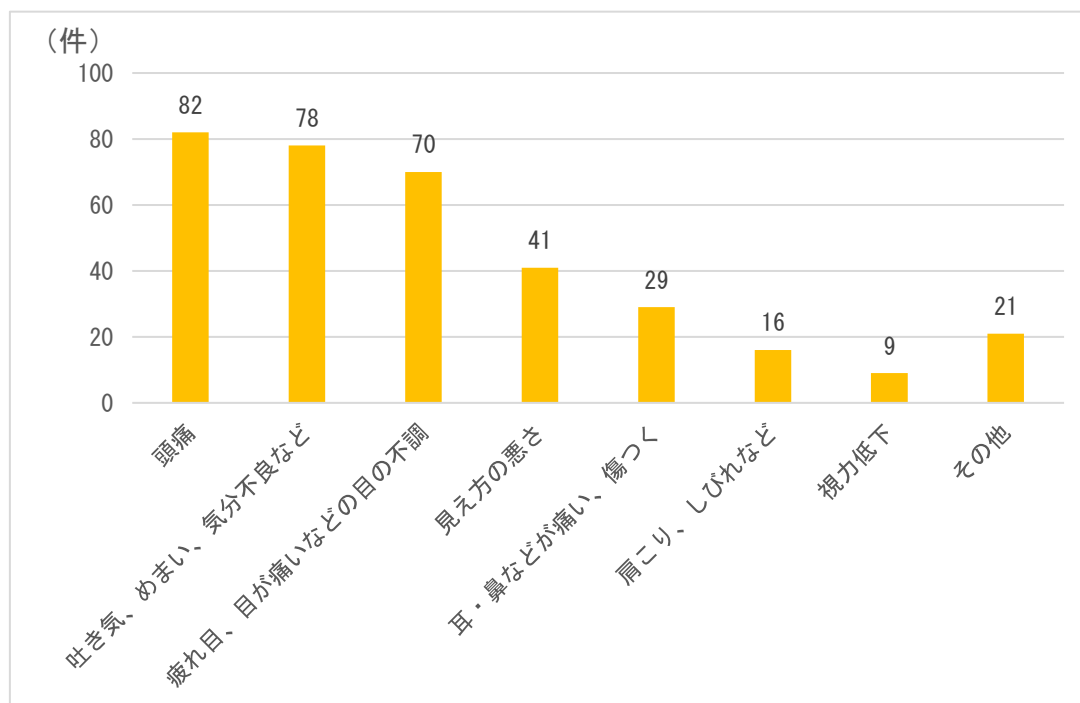


図4 自覚症状等<sup>7</sup> (複数選択あり)

<sup>6</sup> 「機能付きレンズに関するもの」：ブルーライトカット、UVカットなどの機能が付いたレンズによるもの  
「その他」：眼鏡のクリーニング、リラクゼーションマッサージなどによるもの

<sup>7</sup> 「その他」：試着時にタグが目に入りけがをした、合わない眼鏡でふらつき転んだ、皮膚への色素沈着など

## 2. 主な事例（事故情報データベースより）

### 【事例1】処方箋なく眼鏡を作製し体調不良になった

眼鏡店で検眼して眼鏡を作った後、肩こりや頭痛、吐き気などの体調不良になった。眼鏡を掛け慣れておらず、目に合っていないとは分からなかった。眼科を受診したところ眼鏡の度数が5度以上強く、乱視の度数も半分以下で良かったことが分かった。またレンズの加工がされておらず、検眼の仕方も間違っていた。販売店に申し出たが、当時の担当者は異動しており店からも謝罪がない。補償を求めたい。

（登録年月：平成26年10月、10歳代）

### 【事例2】処方箋なく眼鏡を作製し体調不良になった

1年前、眼鏡店で視力の検査をして遠近両用眼鏡を購入した。購入時に「見えすぎるのでフラフラする」と伝えたが、1、2か月で慣れると言われ、3か月经ってもフラフラするため、店に相談したがそのうち慣れると言われただけだった。その後頭痛やめまい、ふらつきや吐き気、肩や首の痛みなどの症状が出たため、眼科医に相談したところ、近視の度数が強いことがふらつきの原因と言われ、眼鏡の処方箋を出してくれた。処方箋どおりのレンズを無償で交換してほしい。

（登録年月：令和元年8月、70歳代）

### 【事例3】眼鏡店で斜視と言われて眼鏡を作ったが斜視ではなかった

7年前、眼鏡店で斜視と判断され斜視用の眼鏡を作ったが、眼鏡を使用すると具合が悪くなり、物が歪んで見えた。購入店などに具合が悪くなると度々伝えていたが、慣れると言われ対応はなかった。最近老眼のため眼科を受診したところ、斜視ではないと診断された。返金と不快感への補償を求められるか。

（登録年月：平成25年6月、50歳代）

### 【事例4】繰り返しレンズを変えても眼鏡が合わない

地元眼鏡チェーン店で遠近両用眼鏡を作った。度が合わないことを伝えてレンズを作り直したが、まだ見えづらいので、再度作り直しを依頼した。眼鏡は見やすくなっていたが、その後、眼鏡を掛けると吐き気や肩こりがして具合が悪くなるので、店に苦情を言ったが、慣れてほしいと言われただけだった。本社のお客様センターに苦情を伝えたが、眼科で処方箋をもらうこと、無償対応期限は過ぎているので新たに眼鏡を買い直すよう言われた。

（登録年月：平成31年4月、50歳代）

### 【事例5】処方箋どおり眼鏡が作られておらず、視力が低下した

昨年、小学校の視力検査で視力低下が分かり、眼科で処方箋を出してもらって眼鏡店で眼鏡を作り、1年間使用した。今年の視力検査でも視力低下が分かり、眼科に行ったところ、乱視ではなかったにもかかわらず、片方のレンズに乱視用のレン

ズが入っていたことが分かった。眼鏡店に問い合わせると店がミスを認め、眼鏡店からは眼鏡代金の返金などの解決案を提示されているが納得できない。

(登録年月：令和4年5月、5～9歳)

#### 【事例6】眼鏡のレンズが左右逆になっていた

1年弱前、眼科医の処方箋を眼鏡店に提出して中学生の子どもの眼鏡を作った。最近、片頭痛がすると言うので、主治医とは違う眼科を受診したところ、眼鏡のレンズの度数が左右逆になっているとの指摘を受けた。改めて主治医に確認した方がよいか。

(登録年月：令和4年1月、10歳代)

#### 【事例7】フレームが合わず、顔に傷ができ、めまいもした

3か月前に購入した眼鏡は右目側のフレームが前にずれ、こすれて顔に傷ができ、めまいもする。何回も眼鏡を調整したが直らないし、返品・返金を求めても応じない。

(登録年月：令和3年1月、30歳代)

#### 【事例8】勧められた多焦点レンズで気分が悪くなった

近業用にコンタクトレンズをした上から掛ける度のない眼鏡を買うつもりだったが、店員に「レンズの下部に度を入れると楽になる」と勧められて多焦点レンズにした。1週間使っても慣れず、フレームの当たる耳や鼻が痛み、PCと手元を交互に見ていると酔ってしまった。店で返品・返金を求めたが、できないと言われた。多焦点レンズのメリットばかり説明し、デメリットは何も言わず、フィッティングなしで渡されたのも納得できない。返品・返金は無理だろうか。

(登録年月：令和3年10月、20歳代)

#### 【事例9】レンズの追加機能を一律に勧められる販売方法に疑問

以前、老眼鏡を作った際に、店員からブルーライトカット機能を追加するよう勧められて眼に良いならと約5千円上乗せして購入した。それ以降、良いものとの先入観からサングラスを購入する時もブルーライトカット機能を追加したが、使用して2週間後位から目が痛くなった。個人差を考慮せず、一律に勧める販売方法を何とかできないか。

(登録年月：令和4年4月、60歳代)

#### 【事例10】目の周りのマッサージで痛みや眩しさが生じた

眼鏡店で子どもの眼鏡を購入する際に、保護者への説明がないまま、目の周りのマッサージを勧められて、店員から30分間ほどマッサージを受け、その後眼鏡を選んだ。帰宅途中、子どもが顔の痛みや眩しさ、頭痛を訴えたため病院を受診した。苦情を伝えて解約できたが、店員からの謝罪がなく不満。

(登録年月：令和3年7月、10歳代)

### 3. 注意ポイント

合わない眼鏡を掛けると、見えにくいだけではなく、頭痛や吐き気、目の痛みなどの体調不良、フィッティング不良による傷を負う可能性があります。中には、子どもの視力が低下した可能性のある事例もあるため、眼鏡を作る際は以下の点に注意しましょう。



#### (1) 眼科医を受診し眼鏡の使用用途に沿った処方箋をもとに眼鏡を作製してもらえば、目の病気の早期発見にもつながります。特に、子どもは正確な屈折（度数）や視力を測るためには眼科医の受診が必要です

眼科では眼鏡を作るための視力検査をするだけではなく、病気がないか一通り診てもらえますので、目の病気の早期発見にもつながります。眼鏡店での検眼では病気は見つかりません。特に目に異常を感じないからと受診を遠慮せず、事前に眼科のウェブサイトなどで医院の特徴を調べておき、眼鏡の作製について気軽に相談してみましょう。処方箋を作成してもらう際は、仕事でパソコン作業をする、運転用に遠くがよく見えるようにしたいなどの使用用途なども伝えましょう。

また、子どもは、眼科でしか使えない調節麻痺薬<sup>8</sup>を用いなければ、正確な屈折（度数）を測ることができません。眼鏡を作る必要がある場合は、中学生までは眼科医と相談の上、調節麻痺薬を使った検査をしてもらいましょう。それ以降、大人になってからも、初めて眼鏡を作る方、斜視、遠視がある方は眼科医の診察を受けて、必要がある場合には、調節麻痺薬を使って正確な屈折（度数）を測ってもらうようにしましょう。

#### (2) 眼鏡が合わない場合には、眼鏡の問題以外に目の病気の可能性もあります。眼疾患がないかどうか、処方どおりに眼鏡が作製されているかなど、眼科医に確認をしてもらいましょう

眼鏡を作った際は、眼鏡店で試着して、見え方や使用感に問題がないかよく確認しましょう。気分が悪くなったり、目や頭などが痛くなった場合はフレームも含めて眼鏡の調整をしてもらいましょう。

新しく作った眼鏡は慣れるまで時間がかかる場合もあり、後日、具合が悪くなった場合でもよく眼鏡店に相談しましょう。契約内容にもよりますが、レンズなどの無償交換が可能な場合もあります。

<sup>8</sup> 目のピントを合わせるための筋肉（毛様体筋）を弛緩させて、レンズ（水晶体）が伸びるようにする薬剤。点眼薬。目の屈折度（近視、遠視、乱視）は、目のピントを合わせる力（調節力）が働いていない状態で検査をしなければ正確には分かりません。子どもはこの調節力が強いので調節麻痺薬を使った検査を行います。

相談事例の中には、繰り返し調整をしているのに眼鏡が合わないといった相談や処方箋に従って眼鏡が作られていない場合もありました。眼鏡が合わない場合は、目の病気が隠れている場合もあります。眼科医は処方どおり眼鏡が作られているか確認するため、再度受診を促すことが通常です。眼鏡の確認のために眼科医を受診することに問題はありません。

### (3) 価格や利便性だけでなく、サービス内容に納得できる眼鏡店を選びましょう

眼鏡店に眼鏡作りを任せっぱなしにははいけません。快適に見える眼鏡は度数だけで決まるものではなく、フレーム・レンズの大きさや重さ、つるや鼻当てなどがフィットしているかも掛け心地を左右します。また、老眼の補正によく使われている多焦点レンズでは、選ぶレンズの種類（遠近、中近、近近など）やメーカー・グレードによっても見え方は変わってきます。テストレンズで見え方を体験できる眼鏡店が望ましいでしょう。

眼鏡の価格や家から近いなどの利便性だけでなく、レンズやフレームに関する疑問や質問に答えることができ、購入後も継続して眼鏡の調整が可能なアフターケアのしっかりした店舗を選びましょう。

また、レンズの追加機能で目が痛くなった、気分が悪くなった事例や検眼時のリラクゼーションマッサージなどで体調不良を訴えた事例もありました。作る眼鏡の機能や検眼内容を理解した上で、付加的なサービスが必要かどうかよく考えてから契約するようにしましょう。



なお、令和3年8月に「技能検定」の職種に「眼鏡作製職種」が新設され、眼鏡作製技能士が令和4年11月に誕生することになりました。本職種は眼鏡技術者が眼科医と連携しつつ、国民により良い眼鏡を提供し、目の健康を守れるよう、眼鏡作製の技能を上げていくことを目的としており、眼科医と協力して良質な視覚を提供する体制が整備されることが期待されています。

## ＜参考 1＞弱視と眼鏡<sup>9</sup>

生まれたばかりの赤ちゃんは光が分かる程度で、物にピントを合わせて見たり、見たいものが動くのに合わせて眼球を動かしたり、両眼で立体的に物を見たりすることはできません。視力は、ことばや歩行などと同じく、成長に伴ってだんだん獲得する能力です。0歳では0.1ぐらいの視力しかなく、3歳ごろまでに急速に発達し大人と同じ視力に達するとされています。

この視力の成長期に目の病気、強い近視・遠視・乱視や斜視<sup>10</sup>など何らかの原因で正常な視力の成長が止まってしまい、眼鏡を掛けてもよく見えない状態を弱視<sup>11</sup>と呼びます。弱視は視力検査だけで判断するわけではなく、他に目の病気がないかを確認し、屈折検査や斜視検査などを行って総合的に判断します。

視力の成長が臨界期（感受性期＝8歳頃まで）を過ぎると、眼鏡で矯正するなどの治療に反応しにくくなるため、3歳児健診などで弱視を発見し、できるだけ早期に眼鏡での矯正などの治療を開始することが大切です。つまり、この時期の眼鏡は単に見え方を補助するものではなく、治療に必要なものです。

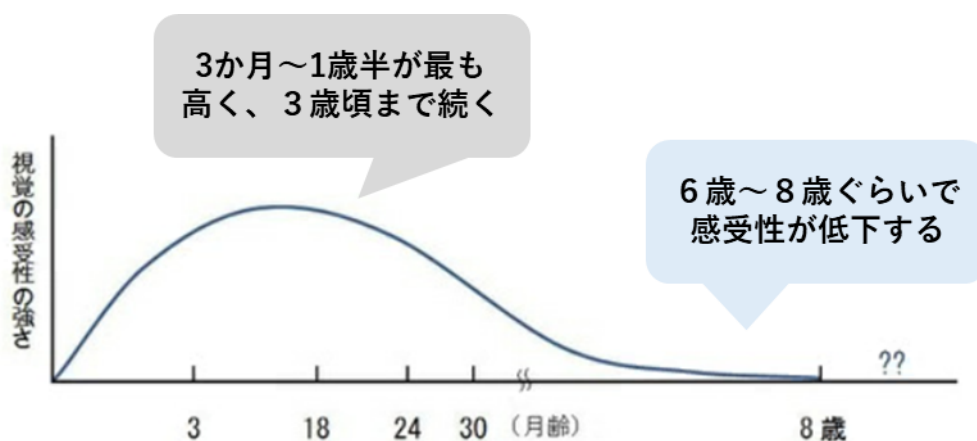


図 5 視覚の感受性期間<sup>12</sup>

<sup>9</sup> (公社)日本眼科医会「3歳児健診における視覚検査マニュアル」[https://www.gankaikai.or.jp/school-health/2021\\_sansai\\_jimanual.pdf](https://www.gankaikai.or.jp/school-health/2021_sansai_jimanual.pdf)、日本弱視斜視学会「弱視」<https://www.jasa-web.jp/general/medical-list/amblyopia> (最終閲覧日 令和4年9月30日)を参考に記載。

<sup>10</sup> 斜視とは、両眼の視線が同じ目標物の方を見ていない状態のことを言い、視覚感受性期の子どもに生じると、両眼で物を立体的に見る機能が発達せず、弱視を伴います。

<sup>11</sup> 裸眼視力がいくら悪くても、目にあった眼鏡を掛けた状態で1.0の視力が出れば弱視ではありません。

<sup>12</sup> 脚注9の「3歳児健診における視覚検査マニュアル」図1(粟屋 忍「形態覚遮断弱視」日本眼科学会雑誌 91 519-544, 1987 改変引用)をもとに消費者庁で作成。



## ＜参考2＞児童生徒の視力

文部科学省の学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の者の割合は、6歳では2割程度ですが、年齢が高くなるにつれてその割合も高くなり15歳では約6割が1.0未満となっています。令和3年度（速報値）では、過去の年度よりもその比率は概ね高くなっています。

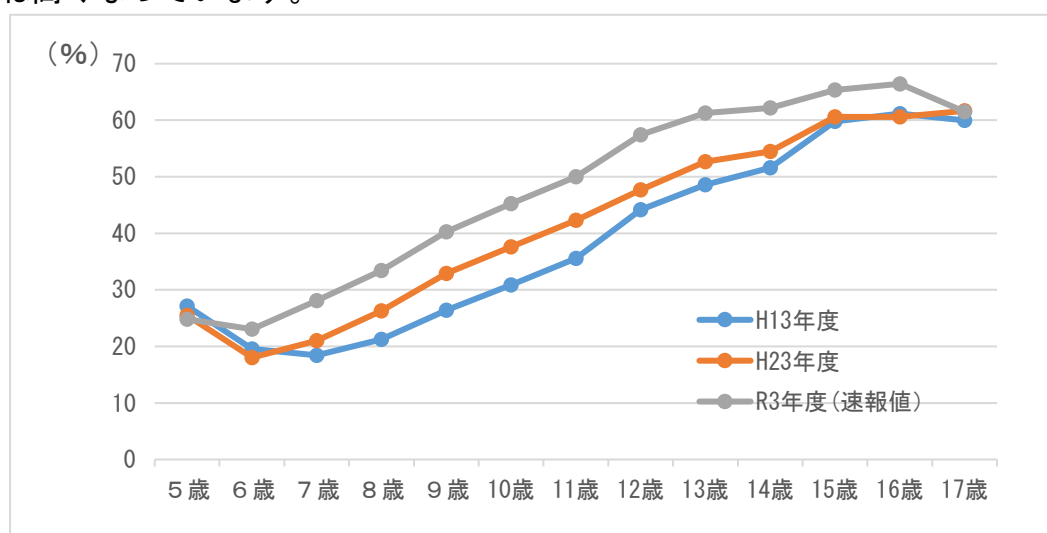


図6 裸眼視力が1.0未満の者の年齢・年度別割合

## ＜参考3＞青少年のインターネットの利用時間

内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、スマートフォンなどのデジタル機器を用いたインターネットの平日の利用時間の平均は、令和3年度では高校生が約5.5時間、中学生が約4.3時間、10歳以上の小学生が約3.5時間、0-9歳が約1.8時間となっており、いずれの年代でも年々長くなってきています。

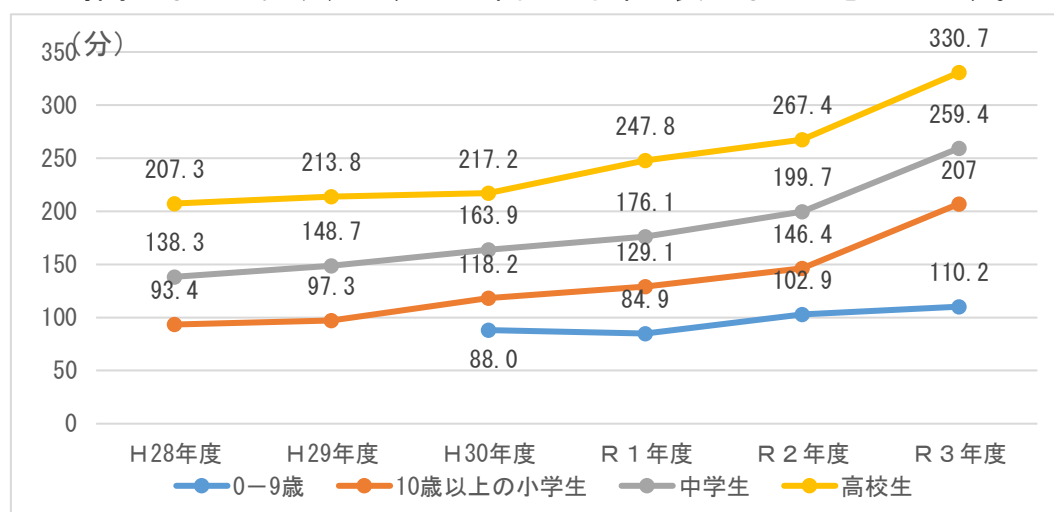


図7 インターネットの平均利用時間の年代別・年度別推移<sup>13</sup>

<sup>13</sup> 内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」[https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai\\_list.html](https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai_list.html)

当該調査では平成29年度以前は0-9歳までの年代は調査対象ではなく、内閣府「低年齢層の子供のインターネット利用環境実態調査」（平成29年1月実施）によると0-9歳の平日のインターネット利用時間は平均60.9分となっています。

#### ＜参考4＞デジタル機器と急性内斜視<sup>14</sup>

近年、スマートフォン、携帯ゲーム機などのデジタル機器の過剰使用が契機と思われる子どもの急性後天共同性内斜視<sup>15</sup>（以下「急性内斜視」という。）の報告がされています。



写真 急性内斜視（術前9方向眼位）<sup>16</sup>

デジタル機器の使用を減らしたことで改善した事例もありますが、使用制限をしても改善せず、眼鏡、ボツリヌス毒素注射、手術などの治療が必要となった事例もあります。どのような機序で急性内斜視が発症するかははっきり分かっていませんが、多くの子どもがスマートフォン等を長時間視聴している現状を踏まえると、デジタル機器の過剰使用だけが急性内斜視の発症原因ではなく、もともと弱視や斜視がある、遠視や近視の矯正が十分でない、ストレスがあるなど、内斜視の悪化に関与する因子が複数存在していると考えられており、特に、両眼で物を見る機能が確立していない低年齢層では注意が必要です。

#### ＜参考5＞5歳未満の生活習慣のガイドライン<sup>17</sup>（WHO）

世界保健機関（WHO）では、5歳未満の小児の健康のためにデジタル機器の視聴時間（スクリーンタイム）を含め、睡眠時間、身体活動時間に関するガイドラインを公表しています。

強度の近視は将来、網膜剥離や緑内障などの目の病気になる可能性があることが知られています。デジタル機器の使用だけが近視などの原因となっているわけではありませんが、このガイドラインなども参考にしつつ、目の健康を守るためにも生活習慣を見直すことが重要です。この機会にデジタル機器を使用するルールなどを親子で話し合ってみましょう。

<sup>14</sup> 佐藤 美保「デジタルデバイスと急性後天共同性内斜視」あたらしい眼科 37（9）1077-1083, 2020、吉田 朋世、仁科 幸子「デジタルデバイスと急性内斜視」あたらしい眼科 36（7）877-882, 2019 を参考に記載。

<sup>15</sup> 生後6か月以降に急性に発症し、眼球運動制限を伴わないもの。

<sup>16</sup> 吉田 朋世、仁科 幸子、松岡 真未、他「Information and communication technology 機器の使用が契機と思われた小児斜視症例」眼科臨床紀要 11（1）61-66, 2018 図1を転載。

<sup>17</sup> 世界保健機関（WHO）「Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age」<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>



1歳未満  
 身体活動：30分  
 スクリーンタイム：0分  
 睡眠時間：14～17時間（0～3か月）  
 12～16時間（4～11か月）

1～2歳  
 身体活動：180分  
 スクリーンタイム：1歳 0分  
 2歳 60分以下  
 睡眠時間：11～14時間

3～4歳  
 身体活動：180分  
 うち60分は中程度から強度の活動  
 スクリーンタイム：60分以下  
 睡眠時間：10～13時間

※2歳未満：スクリーンタイムは推奨されない、2～4歳：スクリーンタイムは1日1時間未満<sup>18</sup>とされています。

図8 生活における各活動時間の目安（WHO ガイドラインより）

<sup>18</sup> 日本弱視斜視学会「小児の健康な成長に関するWHOのガイドライン」<https://www.jasa-web.jp/c-fukushi/1855>（最終閲覧日 令和4年9月30日）から引用

## <参考6> アイフレイル<sup>19</sup>



アイフレイルとは、加齢による目の機能低下です。

がんばってきた目と  
これからも仲良く

アイフレイルチェックリストはこちら

### ツールを使ってチェック

40歳を過ぎたら一度は、眼科医による目の検査を受けましょう。  
まずはセルフチェック！チェックツールでご自身の目の状況を確認できます。  
※セルフチェックで診断ができるわけではありません。おかしいと感じたら、眼科専門医にご相談ください。

アムスラーチャート	視野チェックシート 「クロックチャート」	視野セルフチェック 「クアトロチェッカー®」	コントラスト感度 簡易セルフチェック	10秒&目の症状チェック	おうちでかんたん見え方チェック 「アイミルン」
-----------	-------------------------	---------------------------	-----------------------	--------------	----------------------------

セルフチェックツールはこちら

「アイフレイル」とは、『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態』のことを指します。

加齢とともに、眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでてきます。最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度な障害に陥ると、回復は難しくなります。早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

40歳を過ぎたら一度は、眼科医による目の検査を受けましょう。まずはセルフチェックツールを使って目の状態を確認してみましょう。

<sup>19</sup>日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト <https://www.eye-frail.jp/>（最終閲覧日 令和4年9月30日）を参考に記載。

## 4. 参考

文部科学省「学校保健統計調査」

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/1268826.htm)

内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」

[https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai\\_list.html](https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai_list.html)

(公社) 日本眼科医会「子どもの目・啓発コンテンツについて」

[https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post\\_132.html](https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html)

日本眼科啓発会議「アイフレイル啓発公式サイト」

<https://www.eye-frail.jp/>

世界保健機関 (WHO)

「Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age」(仮訳 5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>