

「聞こえのセルフチェック」

あなたの聞こえは大丈夫ですか？

聴力は年齢とともに衰え、60代後半では3人に1人が加齢性の難聴とも言われています。聴力の低下はゆっくりと進むため、自分では自覚がない方もいます。難聴は、認知症の危険因子の1つとも言われ、早めに発見することで、聞こえを改善することができます。



まずは、自分の聞こえの状態をチェックしてみましょう

- ☐ 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- ☐ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない。
- ☐ 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- ☐ 耳鳴りがある。

- 0 個 現在の聞こえに問題はなさそうです。少しでも聞こえに不調がある場合には、聴力検診を受けてみましょう。
- 1 ～ 2 個 実生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。
- 3 ～ 4 個 耳鼻咽喉科で相談してみましょう。
- 5 個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

※参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会 HP より

難聴（聞こえにくさ）をほうっておくと…

家族や友人との
コミュニケーションが
うまくいなくなる

テレビや映画の音が
聞き取りにくくなる

車の音などに気がつかず、
外出時に危険も

人と話すことがおっくうになり、
社会との関わりが
減ったりすることも



聞こえのミニ講座



◀ こちらから港区立介護予防総合センターラクっちゃんの
言語聴覚士による聞こえの講話動画をご覧ください。

聞こえにくいと思ったらまずは耳鼻咽喉科を受診しましょう

耳の疾患や耳垢が詰まっているなど、加齢以外の理由で聞こえなくなっている場合は、治療や耳の掃除をすると聞こえがよくなる場合もあります。

また、加齢性の難聴の場合も、聴力検査を行い、難聴の程度はどのくらいか、補聴器が必要かを診断してもらうことができます。

港区では、区が指定する耳鼻科（補聴器相談医）を受診することを要件に、補聴器購入費を助成する事業を行っています。詳細は、下記をご覧ください。

補聴器を勧められたら早めに装用を検討しましょう

補聴器を使うにはまだ早すぎる…。このように思っていないですか？そんなことはありません。聞こえにくさを放置すると、仲間同士の会話に支障が出る、外出に不安がある等の影響により、社会参加の機会が減少し、社会的に孤立していく可能性があります。

「聞こえにくい」ことをあきらめず、早めの補聴器装用で、友人との会話や地域活動を楽しみながら、豊かな人生を送りませんか？



家族や友人との
会話もスムーズに

習い事やサークルで
仲間と一緒に生き生きした
社会生活を

外出の時も
しっかり聞こえて安心

※補聴器は高額なものです。消費者トラブルも報告されているため、医師やご家族とよく相談して購入することが大切です。

港区高齢者補聴器購入費助成事業のご案内

【対象者】（以下の①～③の要件すべてを満たす方）

- ① 港区に住所がある 60 歳以上の人または区が実施する高齢者聴力検査の対象者
- ② 区が指定する医療機関（補聴器相談医在籍）の医師が補聴器装用を必要と認めた人
- ③ 聴覚障害による身体障害者手帳を持っていない人

【対象機器】管理医療機器としての補聴器本体（片耳 1 台分）とその付属品

【助成額】対象機器購入額（上限 144,900 円）

ただし、住民税課税の人は対象機器購入額の 1/2（上限 72,450 円）

【申請及び相談窓口】 総合支所区民課保健福祉係または高齢者相談センター

＜発行＞

港区役所 高齢者支援課 在宅支援係 〒105-8511 港区芝公園 1-5-25

☎03-3578-2400 ~ 2406 F A X 03-3578-2419

発行番号 2025025-3721