

# 聞こえのチェックリスト & 受診勧奨票



切り取り線

当てはまるかどうか確認してみましょう！

| チェックの内容                                       | 該当する<br>場合は○ | 該当する<br>場合は○<br>(控え用) |
|---|--------------|-----------------------|
| 会話をしているとき、聞き返すことがよくありますか。                     |              |                       |
| 相手の言った内容を聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断することがありますか。       |              |                       |
| 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と感じることがありますか。 |              |                       |
| 家族に、「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われますか。                |              |                       |
| 大勢の人がいる場所や周りがうるさい中での会話は、聞きたい人の声が聞きづらいと感じますか。  |              |                       |

※チェック項目に該当する場合は、控え用欄にも○をつけてください。

1つでも○が付いた方、ご自身の「聞こえ」が気になる方は、耳鼻咽喉科医師（補聴器相談医）への相談をおすすめします。



※ 本票の記入内容は、事業効果の検討に活用するため、個人が特定されないように匿名化した上で、厳重な管理のもと、地域介護予防推進センターと京都市との間で共有いたします。

なお、京都市が実施する聞こえの応援事業（加齢性難聴者の補聴器購入助成）に申請された場合は、当該助成事業に必要となる範囲で京都市に情報を提供いたします。

※ 京都市が実施する聞こえの応援事業（補聴器の購入助成）の申請を検討されている方は、名前、生年月日、電話番号、性別の記入を必須とします。

【名前】

姓 \_\_\_\_\_  
名 \_\_\_\_\_

【生年月日】

T・S \_\_\_\_\_ 年  
\_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

(満 \_\_\_\_\_ 歳)

【電話番号】

【性別】

男  女  
 答えない

## 加齢性難聴とは？

年齢を重ねることで徐々に進行する聴力低下のことを言います。

一般的に40歳代から聴力が低下する傾向があるとされており、65歳を超えると、聞こえにくさを感じる人が急激に増え、75歳以上では約半数の方が聞こえにくさを感じているとも言われています。

「聞こえ」に支障が生じると、人とのコミュニケーションが取りづらくなるため、人とのかかわりを避けたり、外出を控えたりしがちになり、生活の質や認知機能に影響を与えるおそれがあるとも言われています。

## 加齢性難聴の予防

加齢に伴う難聴は、誰にでも起こりうることです。しかし、進行を遅らせる、加齢以外の原因を避けるという意味での予防は十分に可能です。



### ポイント①

#### 耳にやさしい生活を心がける



大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない



騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける

### ポイント②

#### 老化を遅らせるための生活習慣の見直し



・生活習慣病の管理  
・栄養バランスのとれた食事



適度な運動



規則正しい睡眠



禁煙

「聞こえづらさ」が進むと、生活する上でこのような支障が起きる可能性があります。

- 外出先で、周囲の音が聞こえず、危険を察知することが難しい。
- 家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる。
- 人と話すことがおっくうになり、社会との関わりが減る。

このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらす可能性もあると言われています。気になったら早めに耳鼻咽喉科医師に相談するようにしましょう！

推進センター記入欄

●チェック年月日

●個人コード

●センター名