

気になることはありませんか？

# 聴こえの セルフチェック



最近「聞き返すことが増えた」「聞き間違えたり、聞き分けることが難しくなった」ということはありませんか？  
聞こえは徐々に低下することが多く、自覚がないまま難聴になっている方もいます。まずは、**簡単な「聴こえのセルフチェック」**から始めてみましょう。

当てはまる項目にチェックしてみましょう 

よくある 4点	時々ある 2点	ない 0点
------------	------------	----------

初対面の人と会うとき、聞こえなくて困る			
家族と話しをするとき、聞こえにくくてイライラする			
職場の人やお客さんの話が聞こえにくくて困る			
最近、聞こえづらいと感じる			
友人、親戚、近所の人と話すとき、聞こえにくくて困る			
映画館や劇場などで聞き取りづらい			
聞こえにくくて、家族の人と口論になる			
テレビやラジオを聴くとき、聞こえにくくて困る			
聞こえにくいことで、私生活や社会活動が制限されていると思う			
親戚や友人とレストランにいるときに、聞こえにくくて困る			

○をつけた個数	4点× 個	2点× 個	0点× 個
小計	点	点	点
合計	点		

 合計で何点になりましたか？

10点以上

早めに  
耳鼻咽喉科を  
受診しましょう。

4~8点

耳鼻咽喉科で  
聴力検査を  
してみましょう。

0~2点

定期的に  
聞こえをチェック  
していきましょう。

裏面も  
あります



# 聴こえ8030運動って？

80歳で30dB（デシベル）の聴力（または補聴器をした状態で30dBの聴力）を保つ国民啓発活動です。80歳で30dBの聴力を保つことができれば、高齢でも会話や音楽を楽しめ、豊かなシニアライフを過ごすことができます。

年を重ねて聞こえが悪くなるのは「加齢性難聴」という変化です。放置せずに耳鼻咽喉科の診察を受けましょう。



30dBはささやき声が聞こえるくらいです

聴こえ8030運動  
についてはこちら  
⇒⇒⇒



## 良い聴こえで健康長寿！

### 難聴の影響



●危険察知能力が低下する



●自信がなくなる



●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



●社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある

### 難聴が認知機能に影響をもたらす可能性も

近年の研究で「難聴」が「認知症」のリスクを高めることがわかってきました。そのリスクは、軽度の難聴でおよそ2倍、中等度で3倍、重度難聴ではおよそ5倍になると言われています。

まずはご自身の難聴の程度を知ることが大切です。少しでも聞こえにくいと感じたら、耳鼻咽喉科で聴力検査を受けましょう。

出典：「一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 ホームページ」

【問い合わせ先】 高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係



087-839-2346（平日8：30～17：00）