

3月3日は耳の日です

～耳が聞こえにくくなったと感じることはありませんか？～



聴力の衰えは40歳代から始まります。

65歳～74歳では3人に1人、75歳以上では約半数が難聴に悩んでいるといわれています。

「聞こえにくさ」を放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。

「聞こえにくさ」に早めに対応し、家族や友人との会話を楽しむなど、活力ある生活を送りましょう。

難聴の影響 (聞こえにくさ)



聞こえのセルフチェック

聴力の低下はゆっくりと進むため、自分では自覚のない方もいます。

難聴は認知機能の低下にも影響するといわれています。早期に気づき対策をとることが大切です。

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
- 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
- 話し声が大きいといわれる
- 見えないところからの車の接近に気づかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある

✓
の
数

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

早めに耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会 HP より

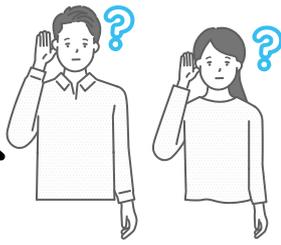


こえを補う

補聴器を
れたら
討！

「年齢のせいだ」と決めつけず、早めに医療機関（耳鼻咽喉科）に相談しましょう。

あなたの
聞こえは
大丈夫？



「加齢性の難聴」は 早期発見・早期対応が大切

加齢以外に特別な原因がない難聴を「加齢性難聴」といい、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ことによる予防は可能です。

耳にやさしい生活を心がけましょう

- 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ましょう
- 騒音下で仕事をしている人は耳栓をしましょう
- 静かな場所で耳を休ませる時間を作りましょう



老化を遅らせるために生活習慣を見直しましょう

- 栄養バランスがとれた食事をしましょう
- 適度な運動をしましょう
- 規則正しい睡眠を心がけましょう



中等度難聴高齢者 補聴器購入費助成事業

※購入前に申請が必要です

補聴器で聞こえを補うことで認知症予防、生活の質を改善させることができます。医師から補聴器をすすめられたら、早めに装着を検討しましょう！

対象者

次の①から③すべての要件に該当する方

- ①町内に住所を有する18歳以上の方
- ②両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満であり、身体障害者手帳の交付の対象とならない方
- ③医師により、補聴器の装用が必要と認められた方

※労働者災害補償保険法（昭和22年法律第50号）その他の法令の規定により、補聴器の購入費の助成を受けている難聴者の方は対象外

対象機器

『医療機器認証を取得した補聴器およびその付属品（電池、充電器、イヤーマールドを含む）』

医師の意見書に基づき、認定補聴器技能者が在籍する補聴器販売業者から購入すること

※付属品のみ購入、修理費は対象外

※原則、装用効果の高い側の耳とするが、医師の判断により両耳または交互に装用できるものも対象可

助成額 補聴器および付属品の購入費の2分の1（上限5万円） ※償還払い

※検査費用、文書料は対象外です。

申請および問合せ先 長寿ふくし課 ☎94-0051



↑詳細はこちら

補聴器で聞

医師から
すすめら
早めに検

加齢以外の原因（耳の疾患など）の場合もあります。「耳が聞こえづらいのは年