

聞こえの

セルフチェックシート

最近「聞き間違いや聞き返すことが増えた」「複数人での会話がうまく聞き取れない」ということはありませんか？

聴力は一般的に40歳代から低下するといわれており、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づらさを感じているとも言われています。

聴力の低下は自分では気づきにくく、知らず知らずのうちに難聴が進行していることがあります。まずは簡単な聞こえのセルフチェックから聴力の確認をしてみましょう。



普段の生活を踏まえご自身・ご家族の聴力をチェック ☒ してみましょう

- ☐ 会話をしているときに聞き間違いや聞き返すことがある
- ☐ 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいといわれる
- ☐ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- ☐ 車の接近に気づかないときがある
- ☐ 電子レンジやドアのチャイムの音が聞こえにくい

☒ の数	0 個	特段問題ありません。 もし不調がある場合は聴力検診を受けてみましょう。
	1～2 個	実生活でお困りごとがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。
	3～4 個	耳鼻咽喉科に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 <https://www.jhida.org/kounyu/>
厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/nanntyau/aging.html>