はっきり聞こえていますか？

聞こえのセルフチェック

当てはまるものに ☑ をつけましょう。

- ☐ 会話をしているとき、聞き返すことがよくある。
- ☐ よく聞き取れなかったとき、推測で言葉を判断する。
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- ☐ 家族に「テレビやラジオの音量が大きい」とよく言われる。
- ☐ 人が集まる場所では、話し相手の声が聞こえにくい。

1つでも ☑ がついた方は…

耳鼻咽喉科で相談してみましょう。

加齢による難聴の場合

補聴器が必要かどうかを検査してもらえます。

耳の疾患による難聴の場合

治療で聞こえがよくなる可能性があります。

難聴を早期に発見し、より良い「聞こえ」で健康的な生活を送りましょう！

裏面もあります⇒⇒

聞こえにくさを、そのままにしておくと…

- 認知機能に影響をもたらす
- 社会との関わりが減る
- 会話がスムーズにいかなくなる
- 危険を察知する能力が低下する
- 自分に自信がなくなる…

難聴を予防するために 生活習慣を見直しましょう！

バランスのよい食事

１日３食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

規則正しい睡眠

毎日規則正しく睡眠時間を十分にとりましょう。

適度な運動

積極的に体を動かし、筋力低下を防ぎましょう。

禁煙

喫煙している方は禁煙しましょう。

旭川市介護予防高齢者聞こえ支援モデル事業

自宅で暮らしている高齢者を対象に補聴器購入費の一部を助成します。詳しくは旭川市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

旭川市　福祉安心部　長寿社会課　地域支援係

〒070-8525　旭川市７条通９丁目　総合庁舎２階　１４番窓口

電話　0166-25-5273

ASAHIKAWA CITY