



聞こえのチェックリスト

当てはまるかどうか確認してみましょう！

チェック内容	はい
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、 憶測で言葉を判断 することができますか。	
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く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の会話は、 聞きたい人の声が聞きづらい と感じますか。	

一部改変：厚生労働省HP

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

「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。

- 必要な音が聞こえず、危険を察知する能力が低下する
- 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。