



国立長寿医療研究センターが行った研究によると、75歳以上で難聴のある人は7割を超えています。一方で、難聴を自覚している人の割合は3割という調査結果もあり、自分では気づきにくい病気でもあります。

◆ **加齢性難聴の特徴について**
聞こえの衰えは30歳過ぎから徐々に進むといわれています。加齢性難聴は、加齢以外に特別な原因がない難聴を指します。高い音が聞き取りにくくなり、音を判別する能力も低下します。例えば「低い声は聞き取れるが、高い声が分りにくい」、「し」や「ひ」のような同じ母音で終わる音が分りにくい」といわれています。

◆ **65歳から急増する「難聴」**
3月3日はひな祭りの日でもありますが、語呂合わせから「耳の日」でもあります。この機会に「加齢性難聴」について考えてみませんか。

65歳から急増する「難聴」

「〜」歳をとったから仕方ない」と放置していませんか?

◆ **難聴があると認知症のリスクが1.9倍に?**
私たちは五感を使い、周囲からの情報を得ています。難聴があると周囲からの情報が入りにくくなり、必要な音が聞こえず、危険を察知する能力が低下したり、人とコミュニケーションがうまくいかなくなり、閉じこもりがちになったりします。また、難聴は、認知症の危険因子の一つにあげられています。

◆ **「耳の健康チェック」**
□ 話し声がはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
□ 相手の言ったことを推測で判断することがある
□ 話し声が大きいと言われる
□ テレビの音量が大きいと言われる
□ 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
□ 車の接近に気付かないことがある
□ インターホンや電子レンジの音が聞こえにくい

【難聴の予防】

- ① 規則正しい生活をする。
- ② 適度な運動、禁煙、栄養バランスのとれた食事を心がけ、高血圧症や糖尿病、脂質異常症のある方は治療する。
- ③ テレビは、適切な音量で見ると連続で見るときは、1時間以内にする。
- ④ スマートフォンなどで、ヘッドホン・イヤホンを使うときは、最大音量の60%以下の音量で、週40時間以内にする。1時間に1回10分程度耳を休める。
- ⑤ 定期的に聞こえの検査を受ける。

◆ **加齢性難聴と言われたら**
① **早めに補聴器を使う**
補聴器は、脳が音になれる期間が必要で、毎日少しずつ装着時間を増やし、適切な調整を重ねることで、聞き取り能力が向上します。

市では、補聴器購入の一部助成を



今月お話しするのは保健師の福重です。

◆ **周りの人ができること**
感染症対策でマスクを着用する場面が増えている状況ですが、マスクを着用すると音がこもり、口の動きも見えないため、一時的にマスクを外して、正面から、はっきりゆっくり話すことが大切です。また、分かりやすい言葉に言い換えることも効果的です。(例:「しじじ」は「ななじ」へ言い換える。)
難聴だからと言って大声で話すと、かえって音が割れて聞き取りづらくなる場合があります。いつまでも会話を楽しみ、人とのつながりをもつて、お過ごしください。

■ **問い合わせ先**..
健康長寿課 健康増進グループ
Tel. 472-1111 (内線881)

TOPIC

市役所の封筒に「広告」を掲載しませんか?

市では、事務用封筒を広告媒体として活用し、民間企業などとの協働により市の財源を確保するため、広告主を募集します。

掲載封筒イメージ



(1) 角形2号封筒 (2) 長形3号封筒

- **広告サイズ**
(1) 角形2号封筒 縦7cm×横20cm
(2) 長形3号封筒 縦5cm×横10cm
- **封筒の発行枚数**
(1) 角形2号封筒 約15,000枚/年
(2) 長形3号封筒 約30,000枚/年
- **募集枠数** 各3枠
- **掲載料金**
(1) 角形2号封筒 1枠当たり22,000円
(2) 長形3号封筒 1枠当たり11,000円
- **掲載期間** 1会計年度を超えない範囲
- **申込期限** 4月14日(火)まで

■ **問い合わせ先**: 会計課 会計グループ
Tel. 472-1111 (内線890)

※ 詳細は、市ホームページよりご確認ください。
(二次元コードから確認できます)



TOPIC

带状疱疹予防接種の費用を助成します

令和7年度から、带状疱疹予防接種が定期接種となり、対象者へ接種費用の一部助成が始まりました。助成の対象となる方には、令和7年3月に受診券および予診票を送付しています。

令和7年度助成の対象となる年齢・生年月日

65歳	70歳	75歳	80歳
昭和35年4月2日～ 昭和36年4月1日	昭和30年4月2日～ 昭和31年4月1日	昭和25年4月2日～ 昭和26年4月1日	昭和20年4月2日～ 昭和21年4月1日
85歳	90歳	95歳	100歳以上
昭和15年4月2日～ 昭和16年4月1日	昭和10年4月2日～ 昭和11年4月1日	昭和5年4月2日～ 昭和6年4月1日	大正15年4月1日 以前生まれ
60歳以上 65歳未満			
60歳以上65歳未満であって、免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する者として厚生労働省令に定める者			

市からの助成額

带状疱疹ワクチンには2種類あり、接種回数や助成額などに違いがあります。

	接種回数	助成金額
生ワクチン(水痘ワクチン)	1回	4,000円
不活化ワクチン(带状疱疹ワクチン)	2回	10,000円 (1回につき)

※ 接種費用から助成金額を差し引いた差額については自己負担となります。

■ **受診券の有効期限** 令和8年3月31日まで

■ **接種の際に必要なもの** 受診券(黄色)、予診票(アイボリー色)、本人確認書類、接種費用(自己負担分)、障害者手帳(60歳以上65歳未満で対象の方)

※ 市では、本市に住所を有する50歳以上の方へ同様の費用助成を行っています。有効期限を過ぎてからの接種を希望される場合は、任意接種用の受診券を発行しますので健康長寿課までお問い合わせください。

■ **問い合わせ先**: 健康長寿課 健康増進グループ Tel. 472-1111 (内線258)