

聞こえのサインを
見逃さない

令和8年第3回定例会一般質問資料
通告No.9 中山議員4(1)
地域包括ケア課

令和8年度 豊島区

ヒアリングフレイル チェック

所要時間20分

無料

聞こえづらさをそのままにしておくと、認知症やフレイルにつながる可能性があります。アプリを使った聞こえのチェックをしませんか。

対象:豊島区在住・在勤の65歳以上の方

申し込み方法

裏面を見て、参加日と会場を決める



会場ごとの予約先に電話で申し込む

東池袋フレイル対策センター: 03-5924-6212

高田介護予防センター : 03-3590-8116

お問い合わせ

高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

TEL:03-4566-2433

令和8年度ヒアリングフレイルチェック開催日程

☎予約先
東池袋フレイル対策センター
03-5924-6212

東池袋フレイル対策センター
 (東池袋2-38-10)

時間:午前

4月3日(金)	10月2日(金)
5月1日(金)	11月6日(金)
6月5日(金)	12月4日(金)
7月3日(金)	1月8日(金)
8月7日(金)	2月5日(金)
9月4日(金)	3月5日(金)

区民ひろば

仰高	5月14日(木)	11月25日(水)	午前
駒込	6月11日(木)	11月26日(木)	
西巣鴨第一	5月12日(火)	10月19日(月)	
豊成	5月20日(水)	10月 7日(水)	
上池袋	5月27日(水)	1月27日(水)	
池袋本町	5月28日(木)	12月 7日(月)	午後
南大塚	5月25日(月)	11月30日(月)	
清和第一	5月19日(火)	9月14日(月)	
朋有	6月23日(火)	1月26日(火)	
朝日	6月10日(水)	12月 9日(水)	
西池袋	5月11日(月)	9月 1日(火)	

☎予約先
高田介護予防センター
03-3590-8116

高田介護予防センター
 (高田3-38-7)

時間:午前

4月22日(水)	10月14日(水)
5月30日(土)	11月21日(土)
7月18日(土)	1月30日(土)
8月15日(土)	3月10日(水)

介護予防センター長崎活動室
 (長崎2-27-18)

時間:午後

6月30日(火)	12月 4日(金)
9月11日(金)	2月 26日(金)

区民ひろば

南池袋	5月14日(木)	10月15日(木)	午前
高南第一	5月20日(水)	11月18日(水)	
目白	8月25日(火)	1月12日(火)	
長崎	5月28日(木)	10月8日(木)	
高松	6月15日(月)	1月18日(月)	午後
池袋	9月24日(木)	10月22日(木)	
要	5月11日(月)	12月14日(月)	
椎名町	7月6日(月)	9月29日(火)	
富士見台	6月29日(月)	1月25日(月)	
千早	5月25日(月)	11月30日(月)	
さくら第一	6月11日(木)	11月12日(木)	

「聞こえのセルフチェック」

あなたの聞こえは大丈夫ですか？

聴力は年齢とともに衰え、60代後半では3人に1人が加齢性の難聴とも言われています。聴力の低下はゆっくりと進むため、自分では自覚がない方もいます。難聴は、認知症の危険因子の1つとも言われ、早めに発見することで、聞こえを改善することができます。



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ことがよくある。
- ☐ 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。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 見えないところからの車の接近に気づかない。
- ☐ 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- ☐ 耳鳴りがある。

- 0 個 現在の聞こえに問題はなさそうです。少しでも聞こえに不調がある場合には、聴力検診を受けてみましょう。
- 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 早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

※参考：一般社団法人日本補聴器販売店協会 HP より

難聴（聞こえにくさ）をほうっておくと…

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

テレビや映画の音が聞き取りにくくなる

車の音などに気がつかず、外出時に危険も

人と話すことがおっくうになり、社会との関わりが減ったりすることも

聞こえのミニ講座



◀ こちらから港区立介護予防総合センターラクっちゃんの言語聴覚士による聞こえの講話動画をご覧ください。

聞こえにくいと思ったらまずは耳鼻咽喉科を受診しましょう

耳の疾患や耳垢が詰まっているなど、加齢以外の理由で聞こえなくなっている場合は、治療や耳の掃除をすると聞こえがよくなる場合もあります。

また、加齢性の難聴の場合も、聴力検査を行い、難聴の程度はどのくらいか、補聴器が必要かを診断してもらうことができます。

港区では、区が指定する耳鼻科（補聴器相談医）を受診することを要件に、補聴器購入費を助成する事業を行っています。詳細は、下記をご覧ください。

補聴器を勧められたら早めに装用を検討しましょう

補聴器を使うにはまだ早すぎる…。このように思っていないですか？そんなことはありません。聞こえにくさを放置すると、仲間同士の会話に支障が出る、外出に不安がある等の影響により、社会参加の機会が減少し、社会的に孤立していく可能性があります。

「聞こえにくい」ことをあきらめず、早めの補聴器装用で、友人との会話や地域活動を楽しみながら、豊かな人生を送りませんか？



家族や友人との
会話もスムーズに

習い事やサークルで
仲間と一緒に生き生きした
社会生活を

外出の時も
しっかり聞こえて安心

※補聴器は高額なものです。消費者トラブルも報告されているため、医師やご家族とよく相談して購入することが大切です。

港区高齢者補聴器購入費助成事業のご案内

【対象者】（以下の①～③の要件すべてを満たす方）

- ① 港区に住所がある 60 歳以上の人または区が実施する高齢者聴力検査の対象者
- ② 区が指定する医療機関（補聴器相談医在籍）の医師が補聴器装用を必要と認めた人
- ③ 聴覚障害による身体障害者手帳を持っていない人

【対象機器】管理医療機器としての補聴器本体（片耳 1 台分）とその付属品

【助成額】対象機器購入額（上限 144,900 円）

ただし、住民税課税の人は対象機器購入額の 1/2（上限 72,450 円）

【申請及び相談窓口】 総合支所区民課保健福祉係または高齢者相談センター

《発行》

港区役所 高齢者支援課 在宅支援係 〒105-8511 港区芝公園 1-5-25

☎03-3578-2400 ~ 2406 FAX 03-3578-2419

発行番号 2025025-3721