

## 聞こえのセルフチェックシート

聞こえは認知症との関連性も高いと言われています。

今の聞こえの状況をチェックし、耳鼻科受診や補聴器利用の目安としましょう。

### 【難聴障害度質問表（簡易版）HHIE-S】

	質問項目	はい (4点)	時々 (2点)	いいえ (0点)
①	初対面の方と話すとき、聞こえないことによって困ったことはありますか？			
②	ご家族との会話で、聞こえないことによってストレスを感じますか？			
③	小さな声で話しかけられた時に困ることがありますか？			
④	聞こえないことで不利益を受けることがありますか？			
⑤	友人や親類、近所の方と話していて、聞き取れずに困ったことがありますか？			
⑥	よく聞き取れないために、集会や会合に出ることをためらうことはありますか？			
⑦	聞こえないことについて、家族と話をすることはありますか？			
⑧	テレビやラジオの音が聞こえにくいことがありますか？			
⑨	聞こえないことでやりたいことが十分にできないと感じることはありますか？			
⑩	レストランや食堂で話がよく聞き取れないと感じることはありますか？			

総得点が10点以上…軽中度難聴の可能性あり

24点以上…重度難聴の可能性あり

**\* 10点以上の場合、または聞こえが気になる場合は耳鼻科の受診をお勧めします \***