

健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
堀 容子

ご自身やご家族にこんな症状は
ありませんか？

- 家族にテレビやラジオの音が
大きいと言われることがよ
くある
- 相手の言ったことを推測で判
断することがある
- 外出することが面倒になった
- 会議や会食など複数人の会
話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいのと言われる
- 会話をしている時に聞き返
すことが増えた
- 大きな声で話しかけられて
もうまく聞き取れず聞こえ
たふりをしてしまう

チェック項目が気になる場合は、
もしかしたら「ヒアリングフレイル」
が原因かもしれません。ヒアリング
フレイルとは、聞き取る機能の衰
えのこと。聴覚機能の低下による
コミュニケーションの問題やQOL
(生活の質)の低下を含む、身体

聞こえにくさを放置しないようにしましょう



／青葉区一番町
二番町堀耳鼻咽喉科

衰え(フレイル)の一つです。
ヒアリングフレイルを放置する
と、認知症やうつ病などのリスクが
高まります。認知症の医学的介入
が可能な危険因子として、難聴が
他の危険因子に比べて最も影響が
大きいという報告もあります。
ヒアリングフレイルを予防・対策
するためには、ご本人やご家族など
周囲の方が聞こえの低下にできる
だけ早く気づくことが大切です。聴
力チェックアプリやチェックシートを
活用したり、周囲が積極的に会話
をしたりすることが、早期発見につ
ながります。騒音を避けるなど耳に
やさしい生活を送ることを心がけ、
耳鼻咽喉科医への受診や相談、必
要に応じて補聴器を装用し、聞こえ
る状態を維持しましょう。

アクティブシニア・ボランティアポイント制度 参加店舗を募集しています

【制度概要】

高齢者の健康寿命の延伸や、地域支え合いの担い手確保のため、高齢者がボランティアや介護・フレイル予防などの活動に参加した際に、スマートフォンアプリなどを活用して市内の店舗で利用できるポイントを付与する制度です。

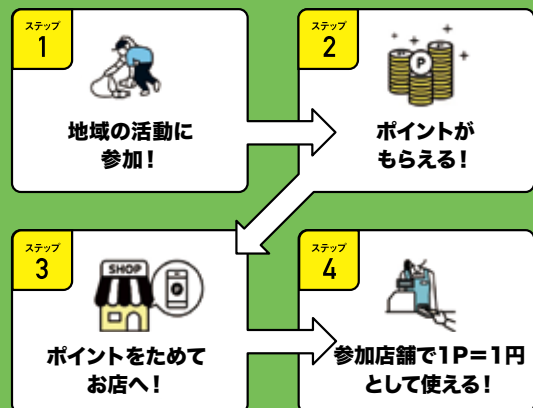
- 実施期間：令和7年9月1日から令和8年3月31日
- 店舗募集期間：令和8年2月28日まで
- ※申請は随時可能ですが、7月31日までに申請をいただくと、制度開始の9月1日から専用HPに掲載されます。
- 対象店舗：下表の通り

対象	飲食店	体験型 アクティビティ	レンタカー	宿泊施設	文化施設
対象外	小売店	スポーツ観戦	カラオケ	タグシー	観光施設
	風俗営業等の規制に 該当する事業者	駐車場	パチンコ店	クラブ・バー ・スナック	
	地方公共団体が 管理・運営	宅急便	ゲームセンター	キャバレー・ キャバクラ	

制度の詳細や応募はこちらから
<https://business.igusupay.jp/store/>



手数料不要！
請求作業不要！



【お問い合わせ】

仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課
電話：022-214-8484
メール：fuk005140@city.sendai.jp