

「聞こえにくい」を放っておかないで！

地域包括支援センター ☎ 65-1245



「最近、聞き返すことが増えた」、「テレビの音が大きくなった」、そんな変化はありませんか？
聞こえにくさを「年のせいだ」と放置すると、さまざまな影響を招くことがあります。

なぜ聞こえが大事なの？ 聞こえにくくなると ...

○会話がおっくうになる

→人との交流や外出を避けるようになる
→閉じこもりがちに

フレイル

○耳からの情報が少なくなる

→脳への刺激が減る
→認知機能の低下

認知症

認知症患者の8～9割に
難聴の傾向があります。

フレイルって？

加齢に伴い、心身の機能や社会的なつながりが弱まることで、健康な状態から要介護状態へ移行する中間段階のことです。

早い段階で対策を行うことで健康な状態へ戻ることもできます。



聞こえにくいと感じたら、早めに耳鼻咽喉科を受診！

聞こえにくいからと大きな音を聞き続けると、耳に負担がかかり難聴が進むことがあります。

耳あかの除去や中耳炎などの治療、**補聴器の使用**により、進行を緩やかにし、聞こえにくさを軽減できる場合があります。



チェック!!

補聴器購入費の補助制度があります。

詳細はこちら▶▶▶



【問い合わせ】

介護福祉課 ☎ 65-1241

補聴器にこんなイメージはありませんか？

- ・費用が高額で、購入しても自分に合うか不安
- ・操作や手入れが難しそう

しかし、現在の補聴器は一人一人の聴力に合わせて調整が可能です。本人の要望に合った提案や、購入後の調整・メンテナンスをしっかりと受けられる「**認定補聴器専門店**」での相談をおすすめします。



安心して相談できる
専門店の目印です

毎月 17 日は、ローソルト + ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約 30 秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 8 月 18 日(火) 9:30 ~ 11:30

場 国保課 11 番窓口前

￥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に精神科医師が応じます。

(Zoom によるオンライン相談も可)

日 9 月 4 日(金) 13:30 ~ 15:30

定 3 組程度 (要予約)

￥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



集団健診予約受付中！

8 月 10 日は健康ハートの日。暑い夏の日に、毎日休みなく働いている心臓や体を思いやり、集団健診を受けませんか。特定健診とがん検診が受診できます。

申 健診日の約 1 カ月前までに予約

問 保健センター ☎ 35-1308

国保課 ☎ 65-1219



■成人歯周病検診を受けませんか？

日 7 月 ~ 10 月

場 市内委託医療機関

定 20 歳、30 ~ 74 歳 ※現在治療中の人は除く

￥ 無料

申 市内委託歯科医療機関に直接申し込み

持参物 市民であることが確認できるもの (マイナンバーカード、運転免許証など)

問 保健センター ☎ 35-1070

委託歯科医療機関などの
詳細はこちら



しょっかい

「食改さん」が実施する地区講習会に参加しませんか

食生活改善推進員（食改さん）は、地域で活躍する食育ボランティアです。

調理や試食をしながら、すぐ実践できる減塩やバランス食のこつを学べます。経験や資格は不要で、料理が得意な人はもちろん、「料理は少し苦手…」という人も気軽に参加できます。

また、新居浜公民館では子育て世代の講師が活躍中！夜間開催のため、仕事帰りやお子さんと一緒に参加も大歓迎です。

■食改さんの料理教室

「簡単・おいしい・健康的」をかなえる「ワンパン料理」にチャレンジ！

調理や試食を楽しみながら、毎日の食事に役立つこつを学べます。仕事や子育てで忙しい人にもぴったり！料理が苦手な人も大歓迎です。

日・場 8 月 28 日(金) 17:30 ~ 19:30

新居浜公民館

9 月 11 日(金) 9:30 ~ 13:00

保健センター

￥ 20 人程度 **￥** 1,000 円 (食材費含む)

申 電話または二次元コードから申し込み

※ 8 月 31 日(月)締め切り

問 保健センター ☎ 35-1070



申し込みはこちら



■フレイル予防講座 参加者募集中！

日・場 ① 8 月 21 日(金) 10:00

地域交流センター (☎ 34-6320)

② 8 月 27 日(木) 10:00

角野公民館 (☎ 41-6224)

定 30 人 **￥** 無料 **申** 各公民館

問 地域包括支援センター ☎ 65-1245