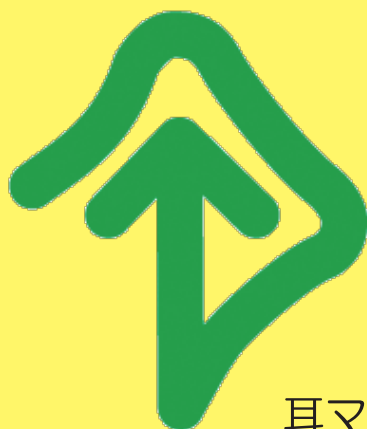


きこえが気になる方・ご家族・支援者の方へ

# きこえの健康手帳



耳マーク

このマークの説明は  
25ページにあります。

- ☐ 耳がきこえにくいです。
- ☐ 話し始める前に合図をしてください。
- ☐ 顔の表情や口元を見せて話してください。
- ☐ はっきり、少しゆっくりめに話してください。
- ☐ 大きな声で話してください。
- ☐ 筆談でお願いします。

## はじめに

この「きこえの健康手帳」は、自分のきこえの状態を記録するとともに、もしきこえにくくなっても、自分らしく暮らすために役立つ情報が掲載されています。

この手帳を活用して、きこえの健康が増進されるよう願っています。

表紙の項目は、ご自身にとって必要な箇所にチェック☑して、話をするお相手に見せてお使いください。

氏名
住所
生年月日

# 目次

## 第1章 自分のきこえを知りましょう

● きこえの簡単チェック	2
● 聴力測定記録	6
● 補聴器装用の記録	10
● 各種講座の受講記録	14
● 体調の変化や出来事	16

## 第2章 きこえのしくみを知りましょう

● きこえのしくみ	20
● 難聴の種類ときこえ方の違い	21
● 加齢性(老人性)難聴と聞き取りにくい音	22
● 耳がきこえにくいことで生じるリスク	23
● きこえのクイズ	24
● 難聴の予防方法	26

## 第3章 きこえを補う方法を活用しましょう

● 補聴器について	27
● 補聴器と集音器の違い	29
● 補聴器の種類	30
● 補聴器の練習	31
● 補聴器相談医とは	32
● 認定補聴器技能者・認定補聴器専門店とは	33
● 便利情報	34

## 第4章 福祉サービスを活用しましょう

● 補聴器購入者が医療費控除を受けるために	36
● 補聴器購入助成制度	38
● 要約筆記と派遣について	39
● 電話リレーサービス、ヨメテル	40
● NET119 緊急通報システム	42
● 身体障害者手帳について	43

## 第5章 周囲の人に配慮を求めましょう

● 周囲の人からの配慮	44
● 中途失聴難聴者の会	46
● きこえの相談や福祉サービス利用の相談窓口	47

## 引用・参考資料

## きこえの簡単チェック①

○きこえについて年に1回チェックをしてみましょう。

前回よりチェックした項目が増えたら、医療機関を受診しましょう。

チェック日： 年 月 日



☐ テレビの音が大きいと言われる。

☐ 会議や複数人での会話で、

相手の発言が聞き取りにくい。

☐ 聞き間違えることが多い。

☐ 会話が聞き取れず、聞き返してしまう。

☐ 病院などで呼ばれても気づかないことがある。

☐ 後ろから呼ばれても気づかないことがある。



当てはまる数： 個

### 難聴当事者の声

右耳がきこえず、左耳もきこえにくいです。右側や後ろから声をかけられても気づかないだけなのに、「無視しないで!」「きいてる!？」と怒るように言われたり、「あいつ無視する」と言われていたことがあります。無視するつもりはないです。



## きこえの簡単チェック②

○きこえについて年に1回チェックをしてみましょう。

前回よりチェックした項目が増えたら、医療機関を受診しましょう。

チェック日：      年      月      日

☐ テレビの音が大きいと言われる。

☐ 会議や複数人での会話で、

相手の発言が聞き取りにくい。

☐ 聞き間違えることが多い。

☐ 会話が聞き取れず、聞き返してしまう。

☐ 病院などで呼ばれても気づかないことがある。

☐ 後ろから呼ばれても気づかないことがある。



当てはまる数：      個

その他気になることなど

## きこえの簡単チェック③

○きこえについて年に1回チェックをしてみましょう。

前回よりチェックした項目が増えたら、医療機関を受診しましょう。

チェック日：      年      月      日

☐ テレビの音が大きいと言われる。

☐ 会議や複数人での会話で、

相手の発言が聞き取りにくい。

☐ 聞き間違えることが多い。

☐ 会話が聞き取れず、聞き返してしまう。

☐ 病院などで呼ばれても気づかないことがある。

☐ 後ろから呼ばれても気づかないことがある。



当てはまる数：      個

その他気になることなど

## きこえの簡単チェック④

○きこえについて年に1回チェックをしてみましょう。

前回よりチェックした項目が増えたら、医療機関を受診しましょう。

チェック日：      年      月      日

☐ テレビの音が大きいと言われる。

☐ 会議や複数人での会話で、

相手の発言が聞き取りにくい。

☐ 聞き間違えることが多い。

☐ 会話が聞き取れず、聞き返してしまう。

☐ 病院などで呼ばれても気づかないことがある。

☐ 後ろから呼ばれても気づかないことがある。



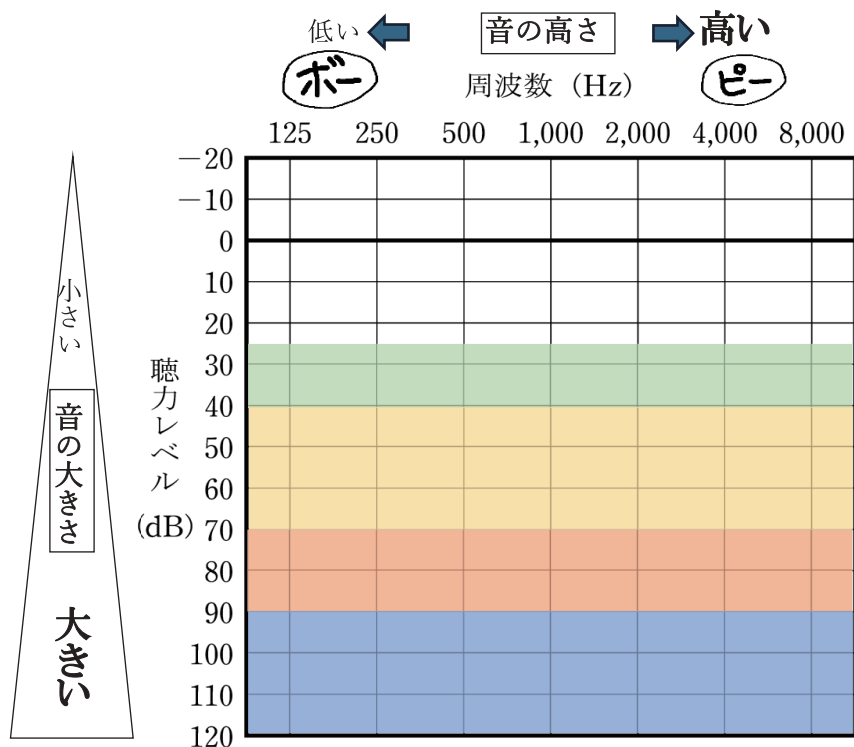
当てはまる数：      個

その他気になることなど

# 聴力測定の記事①

○医療機関や補聴器店などで、聴力検査・測定を受けた時に記入してもらいましょう。

検査日： 年 月 日 ( )回目



平均聴力レベル

右 dB

左 dB

最高語音明瞭度

右 % ( dB)

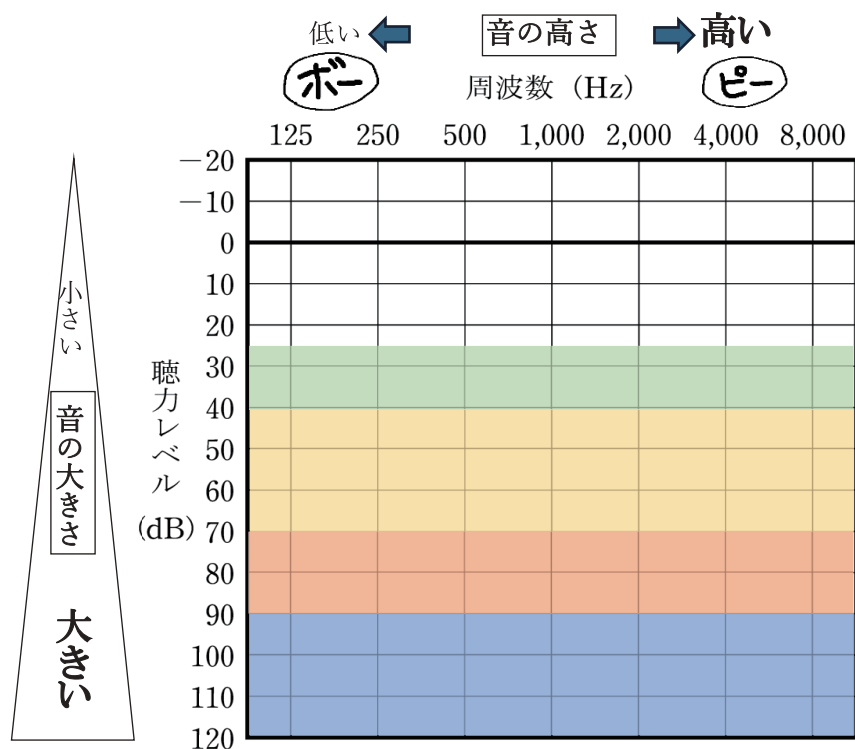
左 % ( dB)

	気導	骨導
右耳	—○—	[
左耳	…×…	]

## 聴力測定の記事②

○医療機関や補聴器店などで、聴力検査・測定を受けた時に記入してもらいましょう。

検査日： 年 月 日 ( )回目



平均聴力レベル

右 dB

左 dB

最高語音明瞭度

右 % ( dB)

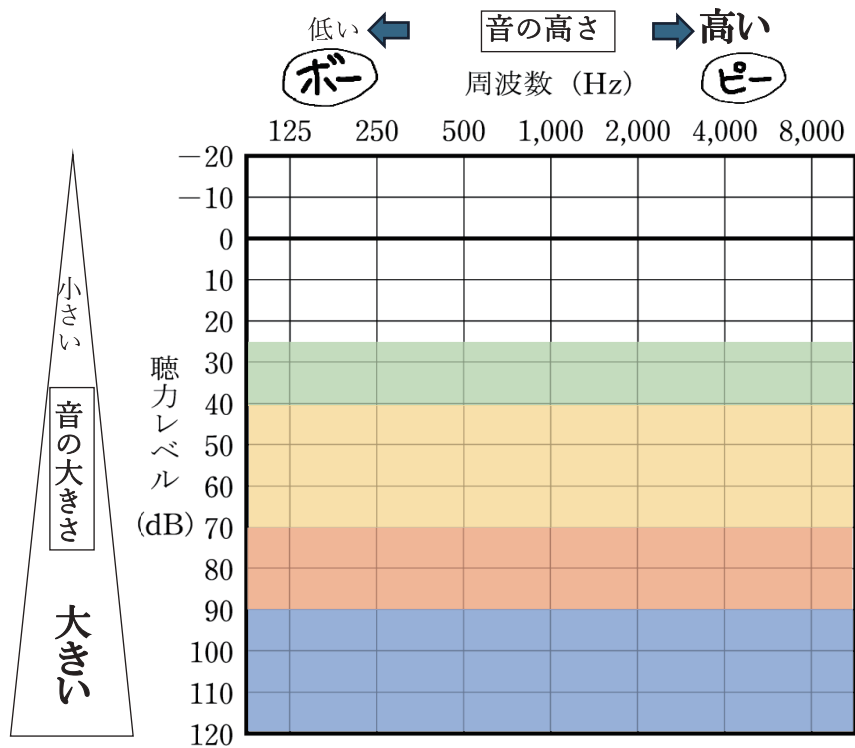
左 % ( dB)

	気導	骨導
右耳	—○—	⌈
左耳	…×…	⌋

## 聴力測定記録③

○医療機関や補聴器店などで、聴力検査・測定を受けた時に記入してもらいましょう。

検査日： 年 月 日 ( )回目



## 平均聴力レベル

右 dB

左 dB

## 最高語音明瞭度

右 % (dB)

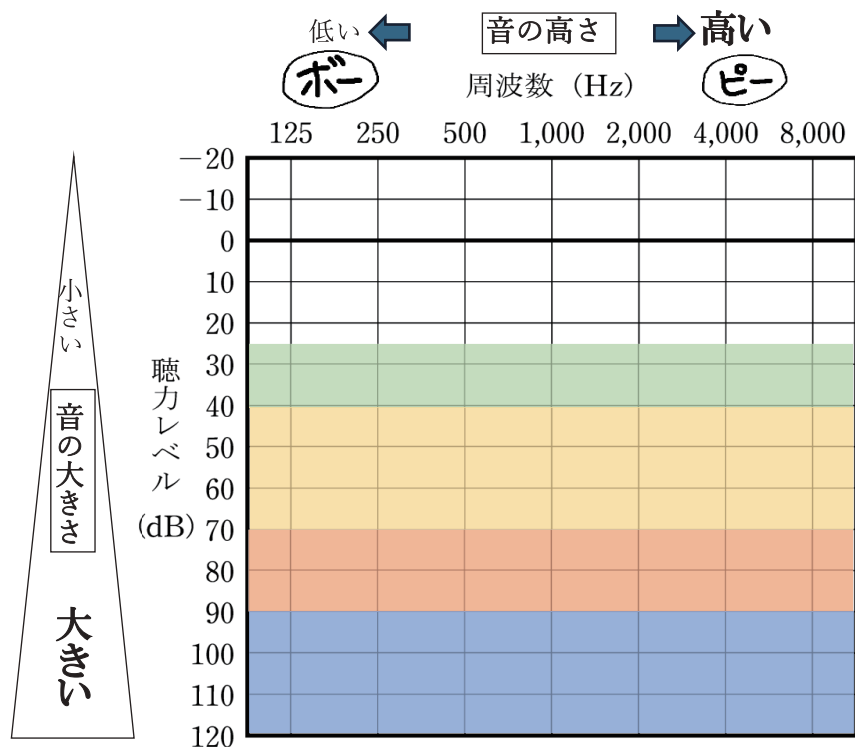
左 % ( dB)

	氣導	骨導
右耳	—○—	⌈
左耳	…×…	⌋

## 聴力測定の記事④

○医療機関や補聴器店などで、聴力検査・測定を受けた時に記入してもらいましょう。

検査日： 年 月 日 ( )回目



平均聴力レベル

右 dB

左 dB

最高語音明瞭度

右 % ( dB)

左 % ( dB)

	気導	骨導
右耳	—○—	⌈
左耳	…×…	⌋

## 補聴器装用の記録①

○医療機関や補聴器販売店(認定補聴器専門店)で、  
補聴器の調整などをした時に記入してもらいましょう。

相談日： 年 月 日 ( )回目

記録者： \_\_\_\_\_

装用補聴器：

	補聴器名	電池	イヤ モールド	既成 耳せん
右			あり／なし	サイズ
左			あり／なし	サイズ

プログラム設定：P1=

P2=

P3=

ことばのきこえ検査

装用耳	検査音圧 (dBSPL)	最高明瞭度 (%)	備考
右・左・両耳			
右・左・両耳			

問題点・困りごとやその対応等



## 補聴器装用の記録②

○医療機関や補聴器販売店(認定補聴器専門店)で、  
補聴器の調整などをした時に記入してもらいましょう。

相談日： 年 月 日 ( )回目

記録者： \_\_\_\_\_

装用補聴器：

	補聴器名	電池	イヤ モールド	既成 耳せん
右			あり／なし	サイズ
左			あり／なし	サイズ

プログラム設定：P1=

P2=

P3=

ことばのきこえ検査

装用耳	検査音圧 (dBSPL)	最高明瞭度 (%)	備考
右・左・両耳			
右・左・両耳			

問題点・困りごとやその対応等

## 補聴器装用の記録③

○医療機関や補聴器販売店(認定補聴器専門店)で、  
補聴器の調整などをした時に記入してもらいましょう。

相談日： 年 月 日 ( )回目

記録者： \_\_\_\_\_

装用補聴器：

	補聴器名	電池	イヤ モールド	既成 耳せん
右			あり／なし	サイズ
左			あり／なし	サイズ

プログラム設定：P1=

P2=

P3=

ことばのきこえ検査

装用耳	検査音圧 (dBSPL)	最高明瞭度 (%)	備考
右・左・両耳			
右・左・両耳			

問題点・困りごとやその対応等

## 補聴器装用の記録④

○医療機関や補聴器販売店(認定補聴器専門店)で、  
補聴器の調整などをした時に記入してもらいましょう。

相談日： 年 月 日 ( )回目

記録者： \_\_\_\_\_

装用補聴器：

	補聴器名	電池	イヤ モールド	既成 耳せん
右			あり／なし	サイズ
左			あり／なし	サイズ

プログラム設定：P1=

P2=

P3=

ことばのきこえ検査

装用耳	検査音圧 (dBSPL)	最高明瞭度 (%)	備考
右・左・両耳			
右・左・両耳			

問題点・困りごとやその対応等

○きこえに関する講座に参加した時に、  
ご自身で記入してください。

[illegible]



体調の変化や出来事(生活での困りごと・嬉しかったこと)

年月日	内 容 等









# きこえのしくみ



## ①外耳

(耳介・外耳道)

空気の振動(音波)を集めて中耳へ送る。

## ②中耳

(鼓膜・耳小骨・耳管)

振動を大きくして内耳へ送る。

## ③内耳(蝸牛・蝸牛神経)

音を感じる有毛細胞が、振動を電気信号に変えて脳へ送る。

(蝸牛の中にある有毛細胞は、一度壊れて減ってしまうと元には戻りません…)

# 難聴の種類ときこえ方の違い

## ○難聴の種類(大きく分けて3つ)

### 【伝音難聴】

外耳・中耳が障害されて起こる。難聴は軽度～中等度。  
大きな声だと、ことばが聞き取りやすい(補聴器が有効)。  
治療が可能なことも多い。

### 【感音難聴】

内耳が障害されて起こる。難聴は重度に至る場合も。  
大きな声でも、ことばがはっきり聞き取れない。  
治療は難しい。加齢性難聴(老人性難聴)も感音難聴。

### 【混合難聴】

伝音難聴・感音難聴の両方がある場合。

## ○きこえ方の違い



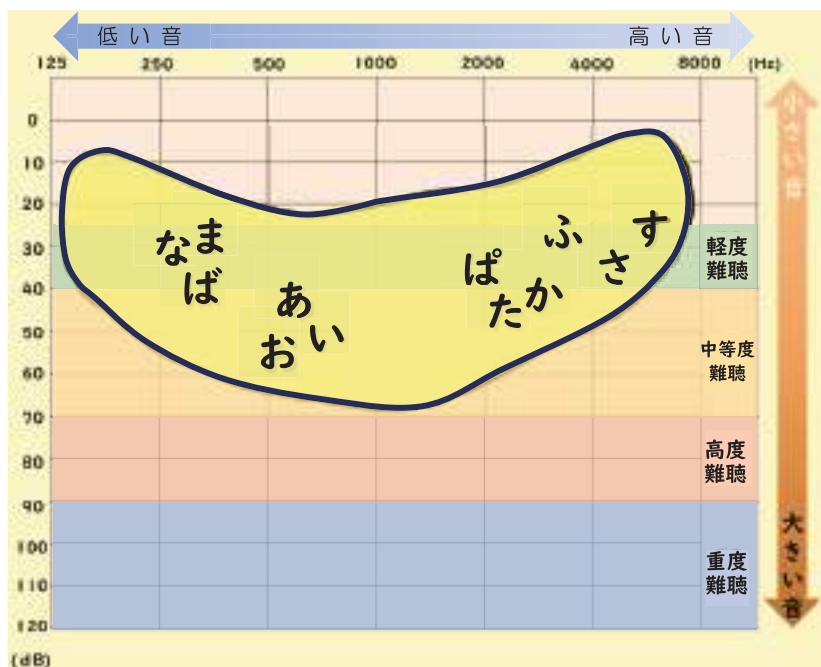
伝音難聴→小さくきこえる



感音難聴→小さくきこえる  
＋  
歪んできこえる

# 加齢性(老人性)難聴と聞き取りにくい音

加齢以外に明らかな原因がない難聴のことです。一般には両耳で起こります。高い音からきこえにくくなり、徐々に進行していきます。進行するにつれて低い音もきこえにくくなります。主な原因は内耳(蝸牛)の加齢性変化で、30 歳代より始まるといわれています。「音はきこえるのに、言葉が聞き取りにくい」ということはありませんか？これも加齢性難聴の特徴です。また、聞き取りやすい音と聞き取りにくい音があります。



上の図は母音や子音の音の高さと大きさを示しています。力行・サ行・タ行・パ行などは周波数の高い音のため、加齢性難聴の場合は聞き取りにくくなる方が多いです。「佐藤さん」が「加藤さん」ときこえたり、意味が変わって聞き取ってしまうことや、意味が通じない可能性もあります。

# 耳がきこえにくいことで生じるリスク

## ○難聴による認知症などへのリスク

耳がきこえにくいことによって、脳への刺激が少なくなり、認知機能が低下したり、会話が億劫になり閉じこもってしまったり…。他者との交流が減る・閉じこもりがちになることはフレイル(高齢者の虚弱状態)を招きやすくなり、結果的に要介護状態にもなりやすくなってしまいます。また、きこえにくいことで外の音が分からず、事故や転倒などに繋がるリスクもあります。病気が隠れていることもあるので、年だからと放置せず、診察を受けて、適切な方法できこえを改善し、人との交流を絶やさないようにしましょう。



### 人工内耳利用者の声



人工内耳をつけていますが、音は入っても言葉は分かりにくいです。電話をかけても、相手が出たかどうか分かりません。

## きこえのクイズ

1. 人間の身体の中で、 1番小さな骨があるのはどこでしょう？ ①目      ②耳      ③指
2. 左から音がした時、左耳と右耳、 どちらに先に伝わるでしょう？ ①左耳      ②右耳      ③左右同時
3. 加齢による難聴は、 どんな音からきこえにくくなるでしょう？ ①高い音      ②低い音 ③高い音・低い音同時
4. 右のマークはなんでしょう？ ①木のマーク      ②耳のマーク ③上向き矢印のマーク
5. 聴力が100 <sup>デシベル</sup> dBの人と、0 <sup>デシベル</sup> dBの人がいます。 よくきこえているのはどちらでしょう？ ①100dBの人      ②0dBの人 ③特に差はない
6. きこえない・きこえにくい人たちは、 どのようにお話しているのでしょうか？ ①口を大きく開けて、大きな声で話す ②紙に書いて話す ③手話や身振り手振りで伝え合う



## きこえのクイズ 答え

### 1. ②耳

1番小さい骨である耳小骨は3つの小さな骨であり、ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨と呼ばれています。3つ合わせて1円玉くらいの大きさです。



### 2. ①左耳

左右の耳に音が届く時間差や大きさにより、音の方向が分かるようになっています。



### 3. ①高い音

進行するにつれて低い音もきこえにくくなります。



### 4. ②耳のマーク

きこえが不自由なことを表すと同時に、きこえない人・きこえにくい人への配慮を表すマーク。

病院や銀行などの窓口、コンビニなどで使われています。



耳マーク

### 5. ②0dBの人

dB(デシベル)は音の大きさの単位。

dB が小さいほど、小さい音です。

0dB : きこえる人が聞き取れる最も小さい音。

100dB : 耳元での叫び声、電車通過時のガード下。



### 6. ① ② ③ 全て

その人に合った方法を1つ、または複数使ってお話しています。



# 難聴の予防方法

血流を良くする ～全身の血流を良くし、耳への血流を改善～

## ○身体を温める

入浴や運動、身体を温める食べ物や飲み物を摂る習慣を付けましょう。



## ○運動をする

ストレッチやウォーキングなど軽い運動でも OK です。

## ○耳へのマッサージ

耳への血流を物理的に改善するために、マッサージが有効です。耳を軽くつまんで引っ張ったり回したりして、耳の周囲をマッサージしましょう。 ※痛くない程度に

- ①耳を軽くつまみ、上・下・横に  
5秒ずつ引っ張ります。



- ②そのまま軽く引っ張りながら、  
後ろに向かってゆっくり  
5回まわします。



- ③耳を包むように折り曲げ、  
5秒間キープします。



- ④耳全体を手のひらで覆って、  
ゆっくり円を描くように  
後ろに向かって5回まわします。





## 補聴器について



補聴器は、自分の聴力に合ったものを選ぶことが大切です。  
補聴器を購入する際は、

- ①耳鼻咽喉科医（補聴器相談医※<sup>1</sup>）に相談する。
- ②必ず聴力を測って補聴器の処方を受ける。
- ③補聴器店（認定補聴器専門店※<sup>2</sup>）で相談し、  
説明を受け、色々な種類の補聴器を試したうえで  
自分に合ったものを見つける。
- ④家の中や外、1対1の会話、大勢との会話…など  
実際に生活の中で補聴器を使う場面で試す。
- ⑤補聴器の試聴と調整を繰り返して、  
自分の耳に合わせていく。

などに注意してください。



※1：補聴器相談医→32 ページ参照

※2：認定補聴器専門店→33 ページ参照



### 補聴器利用者の声

耳がきこえにくいことや、補聴器を隠す必要は一切ないと思います。逆に目立った方が良いです。  
耳が悪いことや補聴器をつけていることを相手が分かってくれたら、対応も変わってくると思います。  
話しかける前に合図をしてくれたり、呼びかけに気づかなくても「今補聴器をしていないんだな」と思ってもらえます。

### 補聴器利用者の声



きこえにくくなってから、友人に「電話は一切できない」と伝えました。  
スマートフォンと接続することができるBluetooth機能を搭載した今の補聴器に変えてからは、音が補聴器から直接きこえるので、部屋の中を静かな状態にしたから電話ができるようになりました。

Bluetooth機能とは…

コード類を使わず、スマートフォンやパソコン等を、イヤホンや補聴器と接続できる無線通信です。

# 補聴器と集音器の違い

**補聴器と集音器は別物**なので、集音器が合わなくても補聴器なら困っている症状を解決できるかもしれません。

	補聴器	集音器
機能	<p>『<b>自分のきこえに合わせる</b>』 →「<b>足りない音を大きくする</b>」 その人のきこえていない音は大きく、きこえている音はあまり上げない</p> <p>○<b>搭載機能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・騒音を抑えて、言葉を聞き取りやすくする</li> <li>・大きすぎる音の場合、一定以上の音にしない 防御機能 など</li> </ul>	<p>『<b>自分のきこえに合わせない</b>』 →「<b>全ての音を大きくする</b>」 全ての部分を上げるためきこえている部分の音も大きくなる →入ってくる音が大きくなりすぎて、不快感を与える恐れも</p> <p>○補聴器に搭載しているような機能に乏しい</p>
医療機器	<p>【<b>医療機器</b>】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚生労働省の効果や安全性に関する厳しい検査をクリアし販売される</li> <li>・基本的に「<b>難聴者</b>」を対象にして開発</li> </ul>	<p>【<b>家電製品</b>】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厳しい検査はない</li> <li>・そもそも「<b>難聴者</b>」向けではない集音器もある</li> </ul>
販売形式	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的に対面形式で、音を調整しながら最終的に購入となる</li> <li>・聴力検査をしてその人の聴力を把握し、補聴器を調整していく</li> <li>・貸してもらい、実際に使ってみてから購入するか決めることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネット、通販、家電量販店で簡単に購入可能</li> <li>・聴力検査など、その人の聴力を把握する必要なし →簡単に買うことができる</li> </ul>
アフターフォロー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に<b>フォロー</b></li> <li>・補聴器を医療機関などで導入した場合、<b>購入後も定期的に受診して補聴器の調整</b>もしていく</li> <li>・何かあれば相談も可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家電製品なので、<b>購入後は自身で管理</b></li> <li>・アフターフォローは<b>特にな</b>い</li> </ul>

# 補聴器の種類

写真提供：RIONET

分類	耳かけ型	耳あな型	ポケット型
			
概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 耳にかけて使うタイプ</li> <li>• 最も一般的に使用されている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 耳に収まるタイプ(ITE)</li> <li>• 外耳道にほぼ収まるITC、外耳道内に収まるCICなどがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 本体とイヤホンをコードでつなぐタイプ</li> </ul>
利点	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 機能的に優れている</li> <li>• 操作しやすい</li> <li>• 価格帯が幅広い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目立たない</li> <li>• 運動時や眼鏡装用時に邪魔にならない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 集音性が高い(マイクを相手の口元に近づけられる)</li> <li>• 操作しやすい</li> <li>• 低価格</li> </ul>
欠点	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目立つものもある</li> <li>• 汗に弱い</li> <li>• 眼鏡の装用時邪魔になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 高価格</li> <li>• 電池交換や操作が難しい</li> <li>• ハウリングが起きやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目立つ</li> <li>• コードが邪魔になったり、衣擦れ音が入ることがある</li> </ul>

## ※ハウリングとは

補聴器と耳との間の隙間から音が漏れることにより、補聴器からピーピーといった音が鳴る現象です。  
ハウリングを軽減するには、オーダーメイドの耳型(イヤモールド)を使う、ハウリング抑制機能を使うといった方法があります。

# 補聴器の練習

## ○補聴器の練習

きこえが悪くなると脳が萎縮し、「難聴の脳」になっていきます。補聴器を使った会話は、「難聴の脳」となった脳の機能をもう一度使うことです。補聴器を使うことは、「耳と脳のリハビリ」になります。補聴器を装用してしばらくはうるさく感じることもあります。個人差はありますが、使い続けることで脳が慣れてくるので常用するようにしましょう。以下のことが大切になります。

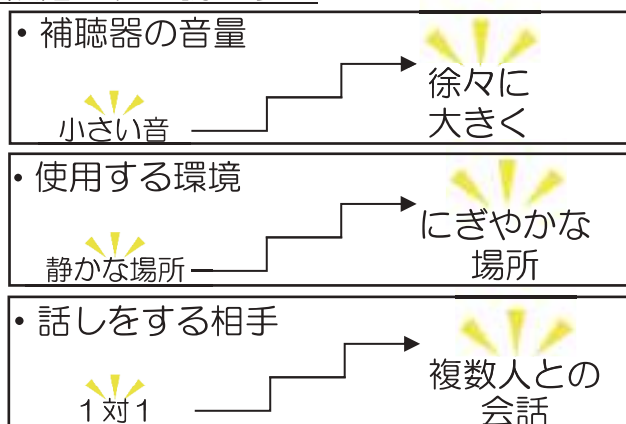
## ○常時使用する

つけている時間が短いと脳が変化しないので、朝起きてから寝るまでの間、常に補聴器をつけましょう。

## ○相談と調整を繰り返しながら最低3ヶ月つける

3ヶ月続けることで「難聴の脳」が変化し、補聴器を使い続けられるようになります。途中でやめてしまうと脳が変化しません。

## ○段階を経て調整する



## ○ご家族・支援者の方へ

補聴器のリハビリ(きこえ方と効果)を理解しましょう。  
補聴器をつけたらすぐに聞き取れるわけではありません。

# 補聴器相談医とは

## ○補聴器相談医

「日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会」が規定する講習カリキュラムを、全て履修した耳鼻咽喉科専門医に対して委嘱を行うものです。難聴者が自身に有効な補聴器を適正に選択して使用できるよう、また適切な補聴器医療が推進されるよう、重要な役割を果たします。

## ◎淡路島内の補聴器相談医

### 「耳鼻咽喉科形成美容外科香山医院」

- ・ 洲本市宇山 3-1-20
- ・ 電話：0799-24-1133

### 「森耳鼻咽喉科」

- ・ 洲本市下加茂 1 丁目 1-36
- ・ 電話：0799-22-7260
- ・ FAX：0799-22-7265

### 「沖田耳鼻咽喉科」

- ・ 洲本市栄町 1 丁目 3-27 TOP ビル 5 階
- ・ 電話：0799-25-4187

### 「中林病院」

- ・ 南あわじ市神代國衛 1680-1
- ・ 電話：0799-42-6200
- ・ FAX：0799-42-6203

2025 年 5 月現在

# 認定補聴器技能者・認定補聴器専門店とは

## ○認定補聴器技能者

「公益財団法人テクノエイド協会」が厳しい条件のもと、基準以上の知識や技能を持つことを認定して付与する資格です。4年間の講習期間を経て、試験に合格することで、初めて資格が得られます。資格取得後も5年おきに講習を受け資格を更新していきます。

## ◎淡路島内で認定補聴器技能者がいる販売店・病院

### 「あわじ補聴器」

- ・洲本市本町 6-2-7
- ・電話：0799-20-6633

### 「沖田耳鼻咽喉科」

- ・洲本市栄町 1 丁目 3-27 TOP ビル 5 階
- ・電話：0799-25-4187

### 「淡路中央補聴器センター」

- ・洲本市栄町 1 丁目 3-27 TOP ビル
- ・電話：0799-22-3341

### 「パリミキ 洲本店」

- ・洲本市納 155 番 2 号
- ・電話：0799-23-2021

2025 年 5 月現在

## ○認定補聴器専門店（補聴器販売店）

補聴器販売店からの認定申請に基づき、「公益財団法人テクノエイド協会」が、補聴器の適正な販売を行うために遵守すべきものとして定めている「認定補聴器専門店業務運営基準」に、その店舗の補聴器販売事業が適合して行われていると認定された補聴器販売店のことです。

## ◎淡路島内の認定補聴器専門店

### 「あわじ補聴器」

- ・洲本市本町 6-2-7
- ・電話：0799-20-6633

### 「淡路中央補聴器センター」

- ・洲本市栄町 1 丁目 3-27 TOP ビル
- ・電話：0799-22-3341

2025 年 5 月現在

## 便利情報『機器の活用』

### 『振動する体温計』

検温終了を、音だけではなく振動でもお知らせしてくれます。

「音のみ」

「振動のみ」

「音＋振動」 の3種類からモードを選べます。



### 『振動・光の目覚まし時計』

薄型タイプで枕の下にセットできるものや、腕時計に似た形をしているリストバンドタイプなどがあります。

振動と音の両方でセットできるものや、光タイプのものがあります。



○詳しく知りたい方は、淡路聴覚障害者センターまでお問い合わせください。

電話：0799-24-3850      FAX：0799-26-1175

月曜日～金曜日   8時 30 分～17 時 30 分



## 便利情報『視覚情報の活用』

### 『テレビの字幕』

新聞や雑誌のテレビ欄の「字」マークは、字幕放送のマークです。テレビ本体の設定メニューの中から設定するか、リモコンの「字幕」ボタンを押すことで、テレビに字幕を表示させることができます。



### 『口の形を読む<sup>どくわ</sup>(読話)』

話し相手の口の動きや表情を手がかりにして、話の内容をつかむ方法です。補聴器や人工内耳で音声をききながら、状況や話のテーマ・流れを手がかりにして、相手が言いたいことを予測します。口や表情がよく見えるように、話し相手に立ち位置(逆光にならない位置等)を工夫してもらうことも大切です。



手話で  
ありがとう

### 『指文字・手話の活用』

覚える必要がありますが、指文字や手話を活用する方法もあります。指文字は、50音を片手で表すことができます。

(表現方法)  
右手を左手の甲に  
軽く当て、上にあげる。

## 補聴器購入者が医療費控除を受けるために

平成 30 年から「補聴器適合に関する診療情報提供書(2018)」を活用することで、医療費控除の対象となりました。日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定の補聴器相談医を受診して、補聴器が必要と判断された場合は一定の医療費控除を受けることができます。



### 手順について

①「補聴器相談医」の資格を有する耳鼻咽喉科医療機関を受診し、必要な問診・検査を受ける。

②「補聴器適合に関する診療情報提供書(2018)」を持って、「認定補聴器専門店」に行く。

※「認定補聴器専門店」には「認定補聴器技能者」が在籍しています。

認定補聴器専門店もしくは認定補聴器技能者以外から補聴器を購入した場合には、医療費控除を受けられません。

③当該年度の確定申告の際に、医療費控除として申告する。

**※集音器は医療費控除の対象ではありません**

## 補聴器の医療費控除の申請手続き

耳鼻咽喉科



補聴器相談医  
(問診、検査、診察)



補聴器販売店  
(試聴後、購入)

① 補聴器適合に関する  
診療情報提供書(2018)

受診

①を持参し提出

② 補聴器適合に関する  
診療情報提供書(2018)の写し  
③ 補聴器の領収書

認定補聴器専門店はこのマークが目印！



ロゴマーク提供：  
テクノエイド協会



難聴者(申請者)



申請(②、③を保存し、税務署から求められた場合はこれを提出する)

「補聴器適合に関する  
診療情報提供書(2018)」の  
5項「補聴器を必要とする場面  
(☐医師等による診療や治療を  
受けるために直接必要)」の☐に  
必ずチェック☒があることを  
確認してください。

詳しくは  
「日本耳鼻咽喉科  
頭頸部外科学会」の  
ホームページを  
ご覧ください。



## 補聴器購入助成制度



補聴器の購入費用の一部を、市が助成する制度です。  
助成対象者となるには条件があるので、条件や申請方法など  
詳しい内容については、各担当課までお問い合わせください。

条件例：身体障害者手帳を持っていない方※、  
65 歳以上の方、中等度難聴の方 等

※身体障害者手帳（聴覚障害）をお持ちの方は障害者福祉の各担当課に  
ご相談ください。

### 淡路島3市 担当課

#### ○淡路市

健康福祉部 長寿介護課

- ・ 電話：0799-64-2511
- ・ FAX：0799-64-2529

#### ○洲本市

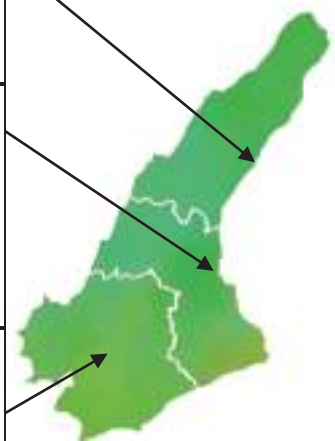
健康福祉部 介護福祉課  
長寿支援係

- ・ 電話：0799-26-0600
- ・ FAX：0799-26-0552

#### ○南あわじ市

市民福祉部 長寿・保険課  
高齢者福祉係

- ・ 電話：0799-43-5217
- ・ FAX：0799-43-5317



## 要約筆記と派遣について **要約**

要約筆記とは、話の内容をまとめ、パソコンで打ったり書くことで、その場で文字にして伝える方法のことです。きこえない・きこえにくい方々に対する支援方法です。淡路島では、要約筆記サークルとして「要約筆記あわじ」が活動しています。



### ○派遣について

- ・対象者：聴覚障害の身体障害者手帳所持者

こんな場面で使えます

→病院診察、行政手続相談、学校での懇談等、  
自治会・町内会・婦人会等の会議、冠婚葬祭、  
資格取得講習(運転免許等) など

○詳しく知りたい方は、淡路聴覚障害者センターまで  
お問い合わせください。

電話：0799-24-3850      FAX：0799-26-1175

月曜日～金曜日   8時30分～17時30分

# 電話リレーサービス

聴覚や発話に困難のある人(きこえない人)と、きこえる人(聴覚障害者等以外の人)との会話を、通訳オペレーターが「手話または文字」と「音声」を通訳することにより、電話で即時双方向につなぐサービスです。



## 【登録方法】

- 登録にはアプリと郵送の2つの方法があります。パソコンのみで利用する方は、郵送で申し込んでください。



詳しくは、

「日本財団電話リレーサービス」をご覧ください。

<https://www.nftrs.or.jp/>

# ヨメテル

電話で相手先の声が「きこえない/きこえにくいことがある」と感じる全ての方へのサービスとして、通話相手の声を文字にする電話アプリです。24 時間・365 日、双方向での利用ができます。利用者は音声(声)で相手に伝えることができ、通話相手の声は文字にすることで、電話でのコミュニケーションをスムーズにする、法律に基づいた公共インフラとしてのサービスです。



## 【登録方法】

- ヨメテルのアプリを、スマートフォンにダウンロードする必要があります。
- 利用にあたっては、アプリからオンラインで利用登録が必要となります。

 ヨメテル 

詳しくは、

「日本財団電話リレーサービス ヨメテル」をご覧ください。

<https://www.yometel.jp/>

# ネット NET119 緊急通報システム

聴覚や発話に障害がある方のための、新しい緊急通報システム。スマートフォン・携帯電話のインターネット接続機能を利用して、簡単な操作で素早く 119 番通報することができます。



## 利用できる方

言語発声による緊急通報(119 番通報)が困難な方のためのサービス。聴覚の障害だけでなく、音声の発声による通報が難しい方々も対象。



聴覚に障害がある・  
音声の聞き取りが難しい方



音声の発声に障害がある・  
発声が難しい方

詳しくは淡路広域消防事務組合消防本部まで  
お問い合わせください。

淡路広域消防事務組合消防本部 消防課情報指令係  
FAX : 0799-24-4575  
電 話 : 0799-24-0119



# 身体障害者手帳について

次のような聴力の程度になると身体障害者に認定され、障害者福祉サービスの利用ができます。

\*聴覚障害のみ抜粋

等級	認定基準※
6級	① 両耳の聴力レベルが 70dB 以上 ② 一側耳の聴力レベルが 90dB 以上、 他側耳の聴力レベルが 50dB 以上
4級	① 両耳の聴力レベルが 80dB 以上 ② 両耳による普通話声の最良の 語音明瞭度が 50%以下
3級	両耳の聴力レベルが 90dB 以上
2級	両耳の聴力レベルが 100dB 以上

※この表内の聴力レベルは、  
500Hz の聴力レベル(a)、  
1000Hz の聴力レベル(b)、  
2000Hz の聴力レベル(c) を  
 $(a+2b+c)/4$  の式にあてはめて  
計算したものです。

○お願い

身体障害者手帳の相談先・  
申請先は各市の福祉課です。  
取得についてはまずお住まいの  
市役所に相談してください。



## 周囲の人からの配慮

少しの工夫で、聞き取りやすく・伝わりやすくなります。

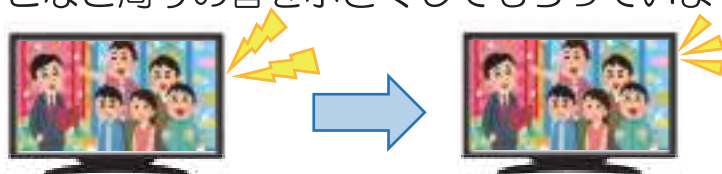
### Aさんの場合

話し始める前に合図をしてもらったり、  
多人数での会話では誰が話しているのか  
分かりにくいので、手を挙げてから発言  
してもらっています。



### Bさんの場合

テレビなど周りの音を小さくしてもらっています。



### Cさんの場合

顔の表情や口元が見えるようにし、口の動きを  
はっきり、少しゆっくりめに話すようにして  
もらっています。  
ゆっくり過ぎるとかえって分かりにくいです。



### Dさんの場合

大切な話は反復したり、紙などを書いて  
正しく伝わっているか確認してもらって  
います。



### E さんの場合

伝わりにくい時は、他の言葉に言い換えたり  
ジェスチャーをつけてもらっています。



### F さんの場合

補聴器をつけている時に大声で話されると、  
音が割れるのでかえってきこえにくくなります。



### G さんの場合

ホワイトボードやメモ用紙などを使い、  
書いてもらっています。



難聴当事者の声

メモを持ち歩き、  
話が分からない時は  
書いてもらうように  
しています。



## 中途失聴難聴者の会



月に1回、コミュニケーション訓練やレクリエーションを通して交流しています。見学も可能なので、興味のある方はぜひ見学に行ってはいかがでしょうか？

「要約筆記あわじ」の協力もあるので安心してご参加ください。

### 【淡路中途失聴難聴者の会】

日時：毎月第3日曜 10時～15時

場所：洲本市総合福祉会館

### 【南あわじ中途失聴難聴者の会】

日時：毎月1回日曜日 13時30分～15時30分

場所：福良公民館

## ○見学申し込みの連絡先

淡路聴覚障害者センターまでご連絡くださると、ご案内いたします。

電話：0799-24-3850      FAX：0799-26-1175

月曜日～金曜日 8時30分～17時30分

### 難聴当事者の声



音声による会話は聞き取れず難しいです。筆談や手話などの視覚的な手段であれば会話ができます。

# きこえの相談や福祉サービス利用の 相談窓口

## 淡路聴覚障害者センター

所在地 〒656-0027

兵庫県洲本市港 2-26 洲本市健康福祉館 3 階

連絡先 電 話：0799-24-3850

FAX：0799-26-1175

開館日 月曜日～金曜日 8 時 30 分～17 時 30 分

## 淡路島 3 市福祉課

○洲本市 健康福祉部福祉課
・ 電話：0799-22-3332
・ FAX：0799-22-1690
○南あわじ市 市民福祉部福祉課
・ 電話：0799-43-5216
・ FAX：0799-43-5316
○淡路市 健康福祉部地域福祉課
・ 電話：0799-64-2510
・ FAX：0799-64-2564

## 引用・参考資料

- 京都府耳鼻咽喉科専門医会・京都市聴覚言語障害センター  
『ふたたび聴こえの喜びを 聴覚障害者リハビリテーション手帳』
- 医学情報科学研究所（編）『病気がみえる vol.13 耳鼻咽喉科』  
メディックメディア、2020 年
- 新潟県「耳の聞こえと補聴器」  
[https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/life/699419\\_2119041\\_misc.pdf](https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/life/699419_2119041_misc.pdf)
- シオノギ製薬「音声コミュニケーションのバリアを乗り越える  
ヒント集」  
[https://www.shionogi.com/content/dam/shionogi/jp/sustainability/society/social-contribution-activities/cbf/pdf/CBFPJ-V-005\\_A1.pdf](https://www.shionogi.com/content/dam/shionogi/jp/sustainability/society/social-contribution-activities/cbf/pdf/CBFPJ-V-005_A1.pdf)
- 特定非営利活動法人 東京都中途失聴・難聴者協会『聞こえに困  
ったら～聞こえにくさを感じ始めているあなたへ～』2016 年
- 「スピーチバナナってなあに？」  
[https://note.com/yumi\\_pumi/n/nOed04fc992dd](https://note.com/yumi_pumi/n/nOed04fc992dd)
- 一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会  
「補聴器購入者が医療費控除を受けるために」  
[https://www.jibika.or.jp/modules/hearingloss/index.php?content\\_id=7](https://www.jibika.or.jp/modules/hearingloss/index.php?content_id=7)
- 淡路広域消防事務組合「NET119 緊急通報システムについて」  
<https://www.awaji119.jp/call119/net119/>
- 一般財団法人日本財団電話リレーサービス  
「電話リレーサービス」<https://www.nftrs.or.jp/>  
「ヨメテル」<https://www.yometel.jp/>
- 厚生労働省  
「身体障害者障害程度等級表」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/0000172197.pdf>
- 洲本市『洲本市障害福祉サービスの手引 2021 年度版』  
洲本市／株式会社サイネックス、2021 年  
<https://www.city.sumoto.lg.jp/uploaded/attachment/9617.pdf>



作成：2025年5月31日

監修：「当事者と専門職との連携による

きこえの健康支援体制の構築事業」運営委員会

協力：一般社団法人 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会

発行：社会福祉法人 ひょうご聴覚障害者福祉事業協会

電話：0799-24-3850

FAX：0799-26-1175

この手帳は

**公益財団法人 日本生命財団** からの

助成により作成しています。