

## きこえの健康手帳について

### 作成の目的

きこえにくい人は、主に、耳鼻科医院、補聴器店、支援施設などにおいて「きこえに関する情報」を得ています。そこで、きこえにくい人が情報を活かして、きこえに関する理解を深め、社会参加の維持、促進ができるように『きこえの健康手帳』を作成しました。

### 作成の経過

きこえの程度が軽度、中等度の人は、自分の聴力の低下に気づきにくいことから、まずは自分の聴力に関心を持つことの大切さが第1年目（2023年）の実践を通して明らかになりました。そうした結果を踏まえて第2年目（2024年）では、きこえの健康を促進するツールとしての『きこえの健康手帳』を、言語聴覚士、社会福祉士等の専門職の協力を得て作成しました。

### 活用方法

『きこえの健康手帳』では、きこえにくい人が自らの問題に主体的に取り組めるよう、自分のきこえの状態を知る、きこえの仕組みを知る、きこえを補う方法を活用する、福祉サービスを活用する、周囲の人から配慮してもらう方法を知る、といった5つのテーマを設けて、きこえに関する様々な情報を掲載しています。きこえにくい人は、耳鼻科で聴力検査を受けたり、補聴器店で補聴器の調整を受けたりするたびに検査や調整の結果を記録して、きこえの状態を自分で管理します。また、手帳に掲載されている様々な情報を読んだり、講座の受講内容を記録したりして、きこえに関する理解を深めます。さらには、日常の気づきを記録し自らを振り返るきっかけにします。

作成した『きこえの健康手帳』は、地域包括支援センターをはじめ、耳鼻科医院、補聴器店等に配布してヒヤリングフレイルによるリスクの予防と軽減に役立てます。