聞こえのセルフチェックをしてみましょう

問 本庁舎長寿社会課（13番窓口） TEL 0857-30-8211 FAX 0857-20-3906

普段の会話、聞こえていますか？

高齢期の聴力の低下（加齢性難聴）は、60歳代後半で3人に1人、75歳以上では半数の人に症状があると言われており、年を取るとともに少しずつ聞こえにくくなることから、自分では気付きにくいと言われています。

耳の聞こえの不調は、家族や友人との会話を楽しむことができなくなったり、外出時に車の接近に気付くのが遅れたりと日常生活のさまざまな場面に影響があります。また、バランス感覚や歩行機能の低下、認知症のリスクを高める危険因子のひとつとも言われています。

加齢性難聴は早期発見、早期対応が大切です。

まずは自分の聞こえの状態を確認しましょう。

当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- ☐ 会話しているときに聞き返すことがよくある。
- ☐ 後ろから呼びかけられると気付かないことがある。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。
- ☐ 見えないところからの車の接近に気付かない。
- ☐ 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。
- ☐ 耳鳴りがある。

いくつチェックがつきましたか？

0　個：現在の聞こえに問題はなさそうです。
1～2個：実生活でお困りのことがあれば耳鼻咽喉科に相談してみましょう。
3～4個：耳鼻咽喉科を受診しましょう。
5個以上：早めに耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

※参考：（一社）日本補聴器販売店協会ウェブサイトより

聞こえにくいと思ったら

まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。早めに対応することで、難聴の進行を遅らせることができます。また、加齢以外の耳の疾患などにより聞こえにくくなっている場合は、治療などで聞こえが良くなる場合があります。

6月は「歯と口の健康週間」「食育月間」

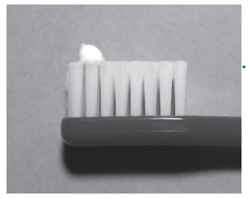
問 駅南庁舎健康づくり推進課
TEL（歯科）0857-30-8581 TEL（食育）0857-30-8582 FAX 0857-20-3964

歯を見せて　笑える今を　未来にも

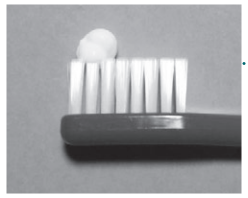
6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康は、食生活や社会生活を支え、生活の質を高めるためにとても大切です。毎日の歯みがきにフッ化物配合歯みがき剤を適切に使用し、効果的にむし歯を予防しましょう。

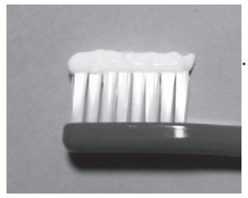
歯みがき剤の付け方



歯が生えてから2歳
量：米粒程度（約1～2㍉）
フッ化物配合濃度：900～1000ppmfの歯みがき剤



3歳～5歳
量：グリンピース程度（約5㍉）
フッ化物配合濃度：900～1000ppmfの歯みがき剤



6歳～成人・高齢者
量：歯ブラシ全体（約1.5～2㌢）
フッ化物配合濃度：1400～1500ppmfの歯みがき剤

参考：「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年版）」

ふしめ歯科検診

対象者
本市に住所のある40歳・50歳・60歳・70歳の人または45歳・55歳・65歳の鳥取市国民健康保険加入者（令和6年度中に到達する年齢）
ところ
鳥取県東部歯科医師会所属の各歯科医院
負担金
無料（受診券は対象者へ6月末発送）

妊婦歯科健康診査

対象者
本市に住所のある妊婦
ところ
鳥取県東部歯科医師会所属の各歯科医院
負担金
無料（受診票交付者）

今日からできる適塩生活のススメ

本市では、無理な減塩をするのではなく、普段の食生活を見直し、適切な塩分を摂取するという意味の「適塩」を呼びかけています。そこで、適塩イメージキャラクター「シオとらん」を作成し、今より1日マイナス2㌘を目指した取り組みを展開しています。

食育月間を機会に、適塩生活をススメてみませんか。

適塩のポイント

- 調味料は「かける」より「つける」
- 酸味や香味を活用する
- 野菜や果物を食べる
- 栄養成分表示（食塩相当量）を見て購入する

食育月間の展示コーナー

とき
6月10日（月）～28日（金）
ところ
中央図書館

レッツチャレンジ！ 小松菜のワサマヨ和え

【材料（4人分）】
- 小松菜　320㌘
- かに風味かまぼこ　2本
- マヨネーズ　大さじ2
- わさび（チューブ）　小さじ1～2

【作り方】
①小松菜はゆでて3㌢の長さに切る。
②かに風味かまぼこはみじん切りにする。
③ボウルにマヨネーズとわさびを入れてよく混ぜ、①と②を加えて和える。

鳥取市公式LINEで食育メニューを紹介