



2026

3月
3日
耳の日

今月のテーマ【ヘッドホン難聴】

耳の日は、1956年に耳や聴力への関心を集め、難聴と言語障害をもつ人の支援を目的として、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の提案により制定されたものです。「ミミ」という語呂合わせや数字の「3」が耳の形に似ていることから3月3日が選ばれました。

今、世界中で若者の聴力低下が問題となっており、日本でもここ10年で10～30代の聴力が低下傾向にあると報告されています。その主要因とされているのが、ヘッドホン難聴です。



ヘッドホン難聴とは…？

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることで、聞こえにくくなることをヘッドホン（イヤホン）難聴といいます。



電車では、ヘッドホンで音楽を聴いています。周りがうるさい時は音量を上げています。

日中はオンライン会議、夜はゲームなどで、一日中ずっとイヤホンを使っています。



思い当たる方は要注意！！

ヘッドホン難聴にならないために

ヘッドホン難聴は何年もかけてゆっくりと聞こえにくくなります。一度失った聴力は二度と元には戻りません。そのため、何よりも予防が大切です。

耳に優しいヘッドホン（イヤホン）の使い方

- 可能な限り音量を小さくする
- 遮音性の高いヘッドホンを使う（ノイズキャンセリング機能付きなど）
- 音量と視聴時間をモニターして、長時間の使用を避ける
- 音量を制限（ボリュームリミッター）するアプリを使う
- 少なくとも、1時間に10分程度は耳を休める

参考：日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会／厚生労働省

≫ 次回は「ストレスチェック・セルフケア」について掲載します

ほけんセンター
ニュース

検診や健康情報をお知らせします



3月は
自殺対策強化月間

3月は進学や就職、転勤など生活環境が大きく変わる時期であり、例年、自殺者数が多い傾向にあります。つらい時、ひとりで悩まず、ぜひご相談ください。

▷ 困ったときの相談方法・窓口

電話やLINE・チャットなど様々な相談方法があります。金融・法律などの専門の相談先につながります。

まもろうよところ>>>
(厚生労働省ホームページ)



ひきこもりの悩み
ありませんか？



ひきこもりとは

6ヶ月以上、家族以外の人との接触を避け、学校や仕事などの社会活動に参加せず、ほとんど自宅で過ごしている状態です。

誰にでも、どんな家庭にも起こりうることで、特別なことではありません。ひとりで悩まず相談してみませんか。

- 宮城県ひきこもり地域支援センター
☎0229-23-0024
- 保健センター ☎83-2312



睡眠ポイント
アドバイス

睡眠・覚醒リズムを整えるために朝食を毎朝食べましょう

【問】保健センター 82-2312