

# COPDチェックシート



5つの設問に対し、該当する回答を選んでください。  
選んだ回答に対応する数字の合計で、COPDの疑いがあるかが分かります。

**Q1** 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

まったく 感じなかった	数回 感じた	ときどき 感じた	ほとんど いつも感じた	ずっと感じた
0	0	1	2	2

**Q2** 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

一度もない	たまに風邪や肺の感 染症にかかったとき だけ	1か月のうち 数日	1週間のうち、 ほとんど毎日	毎日
0	0	1	1	2

**Q3** 過去12か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。  
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

まったく そう思わない	そう思わない	何ともいえない	そう思う	とても そう思う
0	0	0	1	2

**Q4** これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

いいえ	はい	わからない
0	2	0

これまでの人生で吸ったたばこの本数  
=1日の平均本数×365日×喫煙年数

**Q5** 年齢はおいくつですか？

35~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
0	1	2	2

数字の合計が**4以上**の場合、COPDの疑いがあります。**かかりつけ医に相談**してみましょう。

出典：一般社団法人GOLD日本委員会 ([https://www.gold-jac.jp/support\\_contents/copd-ps](https://www.gold-jac.jp/support_contents/copd-ps))

## 香芝市の禁煙及び受動喫煙防止の取組

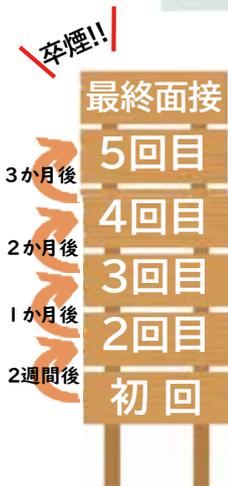
### 香芝市個別禁煙教室

市HP



### 香芝市受動喫煙防止条例

市HP



香芝市では個別禁煙教室にて禁煙したいかたをサポートしています。約3か月間にわたり、保健師が1人ずつに適した禁煙方法を面接、電話、メールなどでアドバイスします。

- ◆ **対象** 市内在住の20歳以上のかた
- ◆ **申込** 窓口または電話、FAXにて申込

香芝市では、平成30年4月に受動喫煙防止条例を施行し、受動喫煙による未成年者及び妊婦をはじめとする市民の健康への悪影響を未然に防止し、市民の健康で快適な生活の推進を図ることとしています。

#### 受動喫煙とは

本人は喫煙していなくても、周囲のたばこの煙を吸わされてしまうことです。

また、喫煙者がたばこやフィルターを通して吸い込む煙(主流煙)よりも、火がついている部分から立ちのぼる煙(副流煙)の方が有害物質の濃度が高く、周囲の人に影響を与えます。