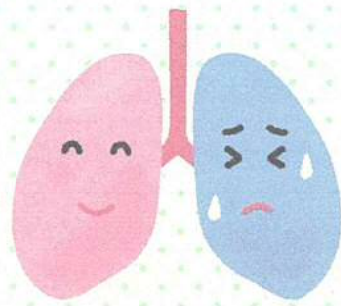


# 専門医による 呼吸器講演会




参加費  
無料

～COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?あなたの肺年齢は?～

裏面に肺の健康チェック表があります。ぜひお試しください。

日時 平成28年11月21日(月)

時間	内容	定員	講師
13:00 ～ 15:00	「COPDの最新 治療と予防」  息苦しさを和らげる 「日常生活の工夫」	50名 (申込順)	<b>工藤翔二 医師</b> 公益財団法人 結核予防会 理事長   <b>千住秀明 理学療法士</b> ・複十字病院呼吸ケア リハビリセンター 部長 ・長崎大学大学院 教授 
※上記講演会の時間帯を除く 12:00～13:00 15:00～16:00	肺年齢測定	合計 40名程度 (当日先着順)	※講演会申込者のみが対象です。

会場 千代田区役所 1階 区民ホール (千代田区九段南1-2-1)

対象 COPD(慢性閉塞性肺疾患)や気管支ぜん息などで治療中の方、  
または関心のある方

講演会に先立ち、下記「くらしの広場」会場でも肺年齢測定を行います。  
「くらしの広場」は参加費無料、申込み不要です。

## 第18回「くらしの広場」

日時 平成28年11月9日(水) 10:45～15:00

※肺年齢測定コーナーは11:00開始

会場 千代田区役所 1階 区民ホール

肺年齢  
測定中

たとえば45歳  
男性でも肺年齢  
は57歳!?って  
事もあります!

申込方法については、裏面をご覧ください。➡

主催・問い合わせ先

千代田保健所 地域保健課 地域保健係 〒102-0073 千代田区九段北1-2-14  
TEL: 03-5211-8174 / FAX: 03-5211-8190 / Mail: chiikihoken@city.chiyoda.lg.jp

◆環境再生保全機構は、千代田区が実施する「専門医による呼吸器講演会」をサポートしています



ぜんそくに関する心配ごとや悩み事は「ぜん息電話相談室」まで  
お医者さんや看護師さんがわかりやすく応えてくれます!

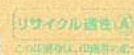
フリーダイヤル 0120-598-014  
受付曜日・時間 月～土曜日(祝日を除く)10:00～17:00



独立行政法人環境再生保全機構 <http://www.erca.go.jp/yobou/>

〒212-8554 川崎市幸区大宮町1310番 ミューザ川崎セントラルタワー8F  
TEL.044-520-9572 FAX.044-520-2134 法人番号8020005008491

大気環境・ぜん息などの情報館 検索



# 申込方法のご案内

以下のいずれかの方法でお申込みください。

(1) 電話: 地域保健係 公害保健担当  
(TEL: 03-5211-8174) まで

(2) メールまたはFAX

「呼吸器講演会申込み希望」とご記入の上、  
氏名、年齢、住所、電話番号を記載し、下記宛先まで。

メール: [chiikihoken@city.chiyoda.lg.jp](mailto:chiikihoken@city.chiyoda.lg.jp)

FAX: 03-5211-8190

やってみよう!  
肺の健康チェック



メールアドレス  
QRコード



## COPD 集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™)

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。  
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス(□)に☑をつけてください。

1. 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  0      数回感じた  0      ときどき感じた  1      ほとんどいつも感じた  2      ずっと感じた  2

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

3. 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  0      そう思わない  0      何ともいえない  0      そう思う  1      とてもそう思う  2

4. 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  0      はい  2      わからない  0

5. 年齢はおいくつですか?

35~49歳  0      50~59歳  1      60~69歳  2      70歳以上  2

**得点の計算:** 各質問に対するご自身の回答の横にある数字を、以下の欄に記入してください。  
数字を足して合計点を出してください。合計点は0から10までの間です。

↑1.の得点 + ↑2.の得点 + ↑3.の得点 + ↑4.の得点 + ↑5.の得点 = 合計点

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患 (COPD) が原因かもしれません。  
COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。  
COPDは完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。  
記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。  
医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。  
合計点が0から3点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。  
医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものが調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.  
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

Japan (Japanese) version

一般社団法人 GOLD日本委員会 推奨

チェックをして気になった方は、ぜひ呼吸器講演会、肺年齢測定にお越しください。