

COPD集団 スクリーニング質問票

COPD-PS (COPD Population Screener) は、
広く一般の人を対象として、COPDの可能性がある
かどうかを調べられる質問票です。設問数が5問と
少ないため、簡単に自己採点ができます。

設問数
5問

簡単に
自己採点

合計点が**4点以上**の方
回答済みの質問票を持ってかかりつけ医に
相談のうえ、呼吸機能検査を受けましょう！

かかりつけ医がないなど相談先に迷われた場合は、
「はやぶさネット 医療機関」で検索し、お近くの受診可能な
医療機関をご確認ください。

はやぶさネット 医療機関

検索



「はやぶさネット」の医療機関検索画面で
「◆◆主たる診療分野◆◆」から「呼吸器内科」を選択！

望まない受動喫煙を防止するため 健康増進法が改正されました



令和2年4月1日から、
多くの人が利用する
全ての施設は屋内禁煙です。

20歳未満の
立入禁止

喫煙室の
設置が必要

標識掲示が
義務付け

20歳未満の方は
喫煙エリアへ
立ち入り禁止に

屋内での喫煙には
喫煙室の設置
が必要に

喫煙室には
標識掲示が
義務付けに

詳しくはこちら（岐阜県HP）

岐阜県受動喫煙防止対策について

検索

岐阜県健康福祉部保健医療課
TEL:058-272-1111（内線3300）



すぐチェック！COPD

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	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

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	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

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	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

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	はい	わからない
□ ₀	□ ₂	□ ₀

5. 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

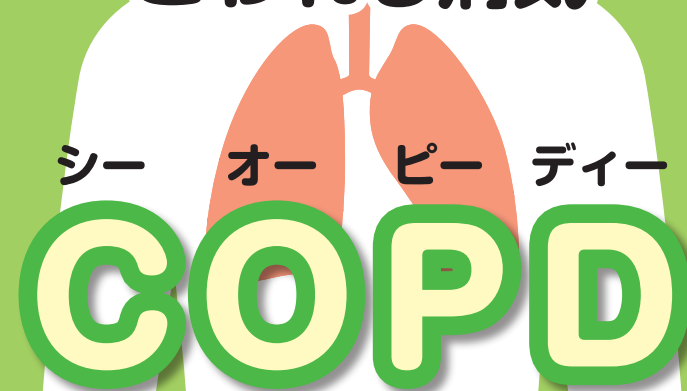
得点の
計算

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

出典：一般社団法人GOLD日本委員会

たばこ等で肺が こわれる病気



を知って
いますか？



監修 岐阜県医師会
岐阜県COPD対策協議会

発行 令和7年8月 岐阜県健康福祉部保健医療課

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に喫煙者、喫煙歴のある人に多い病気です。

たばこの煙に含まれる約5,300種の化学物質に含まれる有害な物質（ニコチン、タール、一酸化炭素など）が、気管支や肺を傷つけることにより、肺胞がこわれたり、気管支に炎症が起きたりします。

息切れのために日常生活が困難になり、進行すると酸素吸入が必要となる生命にかかわる病気です。

また、加熱式たばこや電子たばこは喫煙者本人及び周囲への健康影響や臭いなどが従来の紙巻たばこより少ないという誤った認識から切り換える人がいますが、健康に悪影響を及ぼす可能性は変わりません。



紙巻たばこ

細かく刻んだ葉たばこを紙で細長く巻き上げた形態のもの。

新型たばこ

<加熱式たばこ>

専用の道具を使って、葉たばこやその加工品を電気で加熱し、発生する煙を喫煙するもの。

ニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。

<電子たばこ>

香料などを含んだ溶液を加熱して発生する蒸気を吸入する製品。

電子たばこによっては、健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などを発生するものと報告されています。

なお、喫煙以外にも大気汚染や職業的な塵埃や化学物質などによってもCOPDを発症することがあります。

岐阜県健康増進計画「第4次ヘルスプランぎふ21」の目標指標に「COPDを知っている人の増加」を掲げています。29.1%（2022年調査）➡95%以上（2034年目標値）

こんな症状が出たら注意

① 風邪をひいていないのに咳が出る

しつこく続く慢性の咳とたんや、風邪をひいたときや体を動かしたときの喘息（ぜいぜいすること）も、COPDの症状です。



② 粘り気のあるたんが出る

喫煙習慣や繰り返す感染で、気道粘膜表面の線毛が傷つけられ、線毛運動が障害されると、たんを外に出そうとする能力が低下し、たんがたまりやすくなります。



③ 階段の上りなどで息切れがする

特に体を動かしたとき（例えば階段を上り下りするときや坂道を上るとき）に気づきます。

また、同年代の人と一緒に歩いていて、他の人より歩くペースが遅れてしまうといったこともみられます。



COPDは、これらの症状がなく、気が付かないうちに進むこともあり、発見が遅れがちとなるため、注意が必要です。

これらのような症状があったときには、COPDを疑って早めに病院を受診しましょう。



たばこを長年吸い続けることで、肺がんや心筋梗塞になりやすいといわれていますが、たばこが一番密接に関係する病気がCOPDです。

たばこの煙により肺に炎症が起こると、気道と呼ばれる空気の通り道が狭くなるために、呼吸がしにくくなって息切れを感じるようになります。

さらに、気道の先につながつた袋状の肺胞が破壊されてしまい、酸素と二酸化炭素の交換がうまくできなくなります。



COPDは治療可能な疾患です。 早めの治療が重要です

COPDを治療することにより、病気の進行を遅らせ、息切れなどの自覚症状を軽くし、運動能力を高めます。治療を行うことで、同年代の健康な人と同じような生活を送ることができます。

COPDの実際の治療は禁煙が第一で、それに薬物治療や呼吸リハビリテーションなどの方法を組み合わせて行います。

