

健康づくりのための お役立ち ガイド



船橋市地域・職域連携推進協議会（令和4年3月）

COPD(慢性閉塞性肺疾患)から身体を守ろう！

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙などに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じ、呼吸機能が低下していく肺の病気で、「肺の生活習慣病」といわれています。喫煙をしていると免疫力が低下するため、新型コロナウイルスやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなるともいわれています。

COPD 早期発見のためのチェック表

※以下の質問に対し、ご自身にも当てはまる回答に丸を入れてください。

1. 過去4年間に、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
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 2点
2. 咳をしたとき、粘液や痰など出たことが、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
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点
3. 過去12か月のご自身にも最も当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りました。				
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
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点
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		
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点		
5. 年齢はおいくつですか？				合計点
35～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
<input type="checkbox"/> 0点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 2点	点

【参考】COPD情報サイト GOLD-jac.jp

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題はCOPDが原因かもしれません。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。



受動喫煙も COPD の危険因子のひとつです

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることを受動喫煙といいますが、非喫煙者でも受動喫煙が COPD の危険因子となります。

禁煙を始めてみませんか？

COPD は永年にわたる喫煙が大きく影響します。禁煙することは COPD 改善の第一歩です。ご自身のため、周りの人のためにも、禁煙を始めてみませんか？



禁煙治療を行っている船橋市内の医療機関はこちら

あつち時間の食事を大切にしましょう

食事を楽しんでいますか？

子育て世代の皆さんへ



朝食は元気のもと。みんなで食べると楽しい！朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。朝食をしっかり食べて、エネルギーをチャージしましょう！



働き世代の皆さんへ



忍び寄る！生活習慣病に気を付けて。今日から減塩にチャレンジ！塩分の摂りすぎは、高血圧などの原因になります。プラス1皿の野菜料理で、野菜1日350gを目指そう。

高齢世代の皆さんへ



低栄養予防。フレイル予防。「体重の減少」「疲れやすい」「活動量が減った」「歩行速度の低下」「握力の低下」など思い当たりませんか。1日3食、肉・魚・卵・乳製品・豆腐などのたんぱく質(身体を作るもとになる栄養素)をしっかり摂りましょう。

「船橋市食生活サポーター協議会」は市民の健康づくりを応援します。

望まない受動喫煙を防ごう

受動喫煙とは？

人が他人の喫煙によりたばこから発生した煙（副流煙や呼出煙など）にさらされることを受動喫煙といいます。受動喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患、肺がんなどの病気になる危険が高くなります。



三次喫煙（サードハンド・スモーク）とはたばこの火が消された後も残留する化学物質を吸い込むことです。喫煙者の髪の毛や衣類、部屋のソファやカーテンなどの表面に付着したもののから、有害物質を吸い込むことも受動喫煙が起こります。

喫煙するときは周囲への配慮が必要です！

屋外や自宅での喫煙について健康増進法では、望まない受動喫煙が生じることがないように周囲の状況に配慮しなければなりませんという配慮義務があります。（法第27条第1項）



「受動喫煙0（ゼロ）推進協力店」になりませんか。

船橋市地域・職域連携推進協議会では、店舗内終日禁煙に取り組む飲食店向けに無料で禁煙ステッカーを配布しています。たばこを吸う人も吸わない人も、お店を選びやすくなります。



喫煙のマナー。吸わない人への思いやり。

- ・喫煙可能エリア以外では吸わない、歩きタバコ・ポイ捨てはしない。
- ・妊娠中の方や子どもの前では吸わない。
- ・喫煙後45分は呼吸から有害物質が出ている可能性があるため、狭い空間には行かない。

野菜をいっぱい食べよう！



野菜、足りてる？チェック

当てはまるものが多いほど GOOD!
 朝・昼・夕、3食とも野菜を食べている
 野菜料理を1日5皿以上食べている
 生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べている
 外食やお弁当でも、野菜を食べるように気をつけている

野菜ジュースは補助的に利用して

野菜ジュース1本（200ml）で、野菜料理1皿分の目安になります。食欲のない時や時間がない時などに利用することで、手軽に1皿分の野菜をとることができます。※野菜ジュースはあくまでも補助的なものとして考え、旬の野菜を食べましょう。

「ふなばしMOREベジ協力店」は、皆様の「野菜を食べる」を応援しています

「野菜たっぷりメニューが食べられる（購入できる）」・「新鮮な地元野菜が購入できる」お店の情報を紹介しています。

ホームページはこちら

こころの健康セルフチェックをしてみませんか

あなた自身やあなたの周りにいる方の、心の健康状態に気になることはありませんか。この機会にセルフチェックをして、適切な対処につなげましょう。

セルフチェック 【参考】あなたのこころ元気ですか？ 千葉県

【自分が気づく変化】

- 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- 今まで楽しめたことにも興味がわかなくなり
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- 眠れない、寝つきが悪い、夜中や朝早く目が覚める
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めくりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- 物事に集中できない、物事を悪い方考える

【周囲が気づく変化】

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠席(欠席)が増加する
- 朝方や休日明けに調子が悪い
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 以前と行動が変化したり、身なりに構わなくなる
- 食欲がなくなる
- 飲酒量が増える

上記チェック項目のうち、2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている場合は…

【ご本人】

休養や気分転換等でのリフレッシュが必要かもしれません。あるいは、他の人に話してみようとしてもいけません。もしよろしければ、秘密は守られるので、下記相談窓口にご相談してみませんか。長く改善されなければ、専門医の受診も検討してみてください。

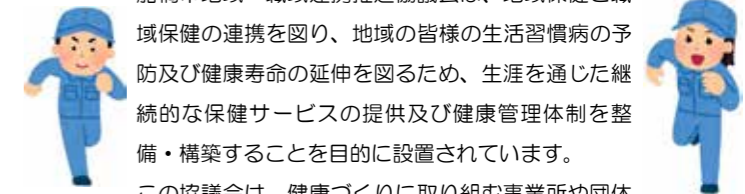
【周囲の方】

ご本人を心配していることを伝え、困り事や悩み事がないか、声をかけてみてはどうでしょうか。また、下記の相談窓口を案内してはどうでしょうか。

「SNS相談@船橋」(LINE)
 平日：17:00～21:00、土日祝休：13:00～17:00
 ※受付は終了30分前まで

「こころの相談窓口」(電話・対面)
 047-409-2859 平日9:00～17:00

めざせ！地域みんなの健康経営！ ～働く世代の心とからだの健康づくり～



船橋市地域・職域連携推進協議会は、地域保健と職域保健の連携を図り、地域の皆様の生活習慣病の予防及び健康寿命の延伸を図るため、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供及び健康管理体制を整備・構築することを目的に設置されています。

この協議会は、健康づくりに取り組む事業所や団体が増え、健康で活気ある職場を目指すことができるよう応援します。



▼ホームページはこちら



「命の門番」、あなたもゲートキーパー

家庭や職場・地域などさまざまな場面で、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぐ役割を担う人を「ゲートキーパー」と言います。

気づき
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

話してくれてありがとう

最近、元気がないけど大丈夫？

ずっとひとりで悩んでいたの？

ゲートキーパーの役割

つなぎ
早めに専門家に相談するように促す

見守り
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

相談できる場所があるよ

一緒に相談に行こう

専門家や相談窓口につないだ後も、必要があれば相談ののこることを伝える

いつでも相談のこるよ

気づいたら、勇気を出して声をかけてみよう！

それぞれの立場で、できることから進んで行動を起こしていくことが、自殺対策につながります。

船橋市保健所 地域保健課は、出前講座「あなたもゲートキーパー宣言」を実施しています。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。 ☎047-409-3274