

COPDかんたん自己チェック

当てはまるものをチェックし、
最後にポイントを合計しましょう。



1 年齢は？

- 40～49 歳 → 0 点
50～59 歳 → 4 点
60～69 歳 → 8 点 70 歳以上 → 10 点

2 1日のたばこの本数÷20本×喫煙年数は？

- 0～14 → 0 点 25～49 → 3 点
15～24 → 2 点 50 以上 → 7 点

3 あなたの肥満度(BMI)は？ BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 25.4 未満 → 5 点 29.7 以上 → 0 点
25.4 以上 29.7 未満 → 1 点

4 天候でせきがひどくなることはありますか？

- あ る → 3 点 な い → 0 点

5 かぜではないのに、痰がからむことはありますか？

- あ る → 3 点 な い → 0 点

6 朝起きてすぐに痰がからむことはよくありますか？

- あ る → 0 点 な い → 3 点

7 喘息(ゼイゼイ、ヒューヒュー)することはありますか？

- 時々・よくある → 4 点 な い → 0 点

8 今までにアレルギー症状はありますか？

- あ る → 0 点 な い → 3 点

合計ポイント

- 17 ポイント以上 → COPD が疑わしい
19 ポイント以上 → COPD の危険性が高い