

# 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
- 15～24 → 2点
- 25～49 → 3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
- 25.4以上 29.7未満 → 1点
- 29.7以上 → 0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