

あなたの呼吸をチェック してみませんか？

呼吸チェック・シート

グループ1

- 1 40歳以上ですか？

グループ2

- 1 毎日タバコを吸っていますか？ 今は止めていても、
過去に10年以上喫煙していたことがありますか？
- 2 家庭や職場の空気環境に問題はありませんか？
(家族に喫煙者がいる、交通量が多い場所に住んでいる、
仕事で化学物質を扱っている など)

グループ3

- 1 咳や痰が出ていませんか？
- 2 階段を昇ったり、
軽い運動をするときに、息切れしませんか？
(同年代に比べて息切れしやすくないですか？)
- 3 風邪をひきやすい、
または風邪が長びきやすいですか？

グループ1、2、3のそれぞれに1つ以上

✓チェックがついた方は、
健康な呼吸ができていないかもしれません
早めに医師に相談しましょう

