

健康づくり
担当者向け

使用説明書

対象ツール

喫煙している方/喫煙していた方、
受動喫煙の環境下にいる方/環境下にいた方を
対象としたCOPD疾患啓発ツール

私たちの身近に潜む
隠れ COPD

喫煙している方、喫煙していた方、受動喫煙の環境下にいる方

約65%の人が知らないCOPD(慢性閉塞性肺疾患)。
これまでCOPDは、慢性気管支炎や肺気腫などの病名で呼ばれていました。
たばこ煙を主とする有害物質がCOPDのリスク因子となります。
COPDになる可能性がある人、COPDになっていてもわからない人は、
年齢や喫煙量とともに、COPDの発症率が高まると言われています。
喫煙している方/喫煙していた方(特に40歳以上)、受動喫煙の環境下にいる方/
環境下にいた方は、COPDになる可能性があります。

令和6年のCOPDによる死亡者数は **16,629人**¹⁾で、
令和6年の交通事故死者数の **2,663人**²⁾より多い!

健康な肺 COPDの肺

COPDが重症化すると、介護が必要になったり、
死亡につながることも!

COPDが身近な病気。身近に潜むリスクがある人へ!
喫煙や受動喫煙による有害物質(たばこ煙)が主原因で、
発症しやすい。多くの喫煙者や受動喫煙者で、COPDの
発症リスクが高まることがあります。COPDの発症
がある場合は、医療機関を受診し、
適切な治療を受けることが大切です。

COPDについて
もっと知りたい方は、
ハンドブックを
ご覧ください。

喫煙者
受動喫煙者

厚生労働省

一般向け
知る。気づく。明日を変える。
COPDハンドブック

COPDによる死亡者数は
交通事故で多い。

COPDによる死亡者数:**16,629人**(令和6年)¹⁾
交通事故死者数:**2,663人**(令和6年)²⁾

厚生労働省

リーフレット・ハンドブック作成の背景および目的

背景

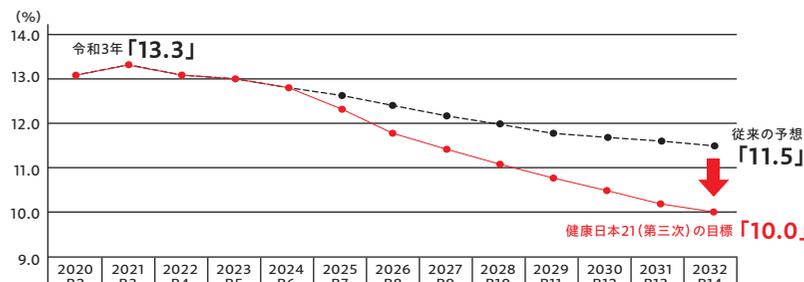
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は主にたばこ煙や大気汚染に起因する生活習慣病です。本邦では、たばこ煙が主の有害物質と考えられており、500万人を超える患者さんがいると推定されています。¹⁾また、COPDは主要な死因の一つとして位置づけられており、年間約16,600人が死亡しています。²⁾しかし、令和5年の患者調査におけるCOPD患者数は38.2万人³⁾であり、適切な治療を受けていない患者さんが多くいます。COPDは高齢者ほど罹患率が高い疾患であり、今後も人口の高齢化が進むことから、患者数の増加が見込まれます。また、喫煙率は減少したものの、今は禁煙していても過去に喫煙していた方や受動喫煙の環境下にいる方/環境下にいた方もCOPDを発症する可能性があるため、今後さらにCOPD患者さんが増加すると予測されます。

健康日本21(第二次)では、「COPDの認知度の向上」を目標とし、情報発信などさまざまな取組を行いましたが、認知度は変わらないという結果でした。

健康日本21(第三次)のCOPD対策では、引き続き認知度の向上を行うことに加え、発症予防、早期発見・介入、重症化予防など総合的に対策を行うことが重要となります。

COPDの罹患率については、公式統計が存在しないことも踏まえ、健康日本21(第三次)では、死亡率の減少を目標としました。

COPDの死亡率(人口10万人当たり死亡者数)の推移(予測)と目標^{4,5)}



一般社団法人日本呼吸器学会、「COPDの死亡率(人口10万人当たり死亡者数)の推移(予測)と目標」図、木洸れ陽2032

目的

国民のCOPD認知度を向上させ、潜在的なCOPD患者さんに疾病に気づいてもらい、適切な医療機関の受診につなげることを目的として、リーフレットおよびハンドブックを作成しました。

1) Respirology. 2004;9(4):458
2) 厚生労働省. 令和6年(2024)人口動態統計(確定数)の概況 第9表
3) 厚生労働省. 令和5年(2023)患者調査
4) 次期国民健康づくり運動プラン(令和6年度開始)策定専門委員会, 厚生科学審議
会地域保健健康増進推進委員会, 健康日本21(第三次)推進のための説明資料(案)
令和5年2月20日資料2, p68

5) 厚生労働省: 令和3年(2021年)人口動態統計(確定数)の概況/統計表/第7表/死因簡単分類別にみた性別死亡者数・死亡率(人口10万対)
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei21/>

リーフレット・ハンドブックの対象者

喫煙やたばこ煙にさらされることで発症する可能性があるため、喫煙している方/喫煙していた方(特に40歳以上)、受動喫煙の環境下にいる方/環境下にいた方を対象としています。

下記のとおり、対象者におけるCOPDに関する研究が報告されています。

喫煙している方



たばこ煙はCOPDの最大の危険因子である。COPD患者の約90%には喫煙歴があり、COPDによる死亡率は、喫煙者では非喫煙者に比べて約10倍高い。¹⁾
COPDの発症率は年齢や喫煙の曝露量とともに増加し、高齢の喫煙者では約50%に、60 pack-years以上の重喫煙者では約70%にCOPDが認められた。¹⁾

喫煙していた方



過去に喫煙していた男性は、喫煙していない男性に比べてCOPDに1.5倍なりやすく²⁾、COPD死亡リスクが3倍高い[調整済みハザード比(HR):2.97、95%CI(信頼区間):1.76-5.02]。³⁾

受動喫煙の環境下にいる方/環境下にいた方



家庭内で受動喫煙に曝露されていない方と比べて、家庭内で週4日以下受動喫煙に曝露されている方はCOPDによる死亡リスクが高い[HR:2.40、95%CI:1.39-4.15]。⁴⁾

1) 一般社団法人日本呼吸器学会. COPD診断と治療のためのガイドライン2022[第6版]

3) Prev Med. 2012;55(6):639

2) J Epidemiol. 2007;17(2):54

4) Int J Public Health. 2017;62(4):489

リーフレットおよびハンドブックの概要

- リーフレットおよびハンドブックは、保健指導や健診・検診受診時に対象者にCOPDを説明したり、地方自治体の窓口、がん検診の場や健康教室、健康イベントなど幅広い場面で配布したりすることを想定して作成しています。
- エビデンスに基づき、専門家の監修のもと作成しています。

【リーフレット】



COPDの疾患名、リスク因子、病態など、COPDについて知っていただきたいポイントを絞り、1枚(裏表)にまとめています。
幅広い場面で配布、多くの方に無理なく読んでいただけるよう作成しています。

【ハンドブック】



ハンドブックでは、Q&A形式でCOPDについてより詳細に紹介しています。段階的にCOPDについて、知り、気づき、医療機関を受診していただけるよう作成しています。

自治体の取組事例

健康日本21(第三次)の方針に沿って、全国の自治体でさまざまなCOPD対策が行われています。

認知度向上のため、広報誌やホームページでの情報提供のほか、禁煙週間や世界COPDデーに地域のランドマークをライトアップ、公共施設でパネル展を開催、肺年齢測定などの体験型イベントを開催しています。また、地元テレビ・ケーブルテレビの健康番組内でCOPDの紹介もされています。さらに、若年層への啓発として、学校での出前講座やパンフレット(資材)配布などにも取り組まれています。

スクリーニング質問票を活用した早期発見・早期受診の仕組みを構築し、健診・検診の場を利用した普及啓発や個別指導へ展開するなど、既にある仕組みを活かす工夫もされています。

なかでも体験型イベントは住民の関心を引きやすいため、組み合わせることにより、認知度の向上だけでなく、早期発見・早期受診へつながっているとの声も寄せられています。

本事例集では、COPD対策に独自の工夫を凝らしている自治体の取組を紹介します。ぜひ、貴自治体の施策検討にお役立てください。



自治体で取り入れられている取組の例

認知度向上

- 広報誌や公式ホームページでの情報提供
- パンフレットやチラシの作成・配布
- パネル展示やポスター、動画を用いた普及啓発
- メディア活用 (テレビ、ラジオ、SNS、庁内放送)
- 出前講座



イベント

- 世界COPDデーや禁煙週間に合わせたライトアップ
- 市民公開講座や健康教室での講演・講話
- 肺年齢測定体験、簡易呼吸機能検査
- COPD教室(リハビリテーション・体操教室)
- 健康イベントでの相談ブース など

早期発見・早期受診

- スクリーニング質問票(COPD-PS)の活用
- 特定健診・特定保健指導・検診の利用
- 医療機関の紹介・マップ配布 など



研修・連携

- オンライン研修(動画配信)
- 大学や医師会、医療機関、関係団体との協力・連携
- 他部門との連携 など



紹介する自治体と主な取組

自治体	区分	人口 (2026年1月1日現在)	主な取組
1. 北海道 恵庭市	一般市	70,159 (2025年12月末現在)	図書館でのパネル展示、出前講座、呼吸機能検査
2. 埼玉県 幸手保健所	保健所	390,319 (2025年1月1日現在)	健康管理担当者向けのCOPD講習(オンライン研修)
3. 東京都 北区	特別区	367,432	肺年齢測定会(動画放映、個別相談)
4. 滋賀県 甲賀市	一般市	86,870 (2025年12月末現在)	出前の肺年齢測定会
5. 山口県	県	1,258,038	県全体での総合的な取組
6. 長崎県 長崎市	中核市	382,397	禁煙相談会と肺年齢測定会、ライトアップ

〈 北海道恵庭市 〉

ポイント

限られたリソースの中で、地域の強みとなる関係機関と連携し、若年層から高齢層まで幅広い世代への普及啓発を展開

恵庭市では、年代別喫煙率の分析とCOPD死亡率の全国比較などを行った結果、喫煙対策とCOPD対策を統合して進めることとなりました。この対策は、第三次健康づくり計画に位置づけられ、限られたリソースの中で、関係機関との連携による効果的な普及啓発に取り組んでいます。

市のシンボルでもある図書館とのコラボレーションでは、禁煙週間にCOPD特集展示を企画。図書館スタッフが関連書籍を選定し、パネルと一緒に展示しました。「読書のまち」として利用率の高い図書館が、保健センターが入っている市民活動センターの1階にあり、幅広い層の市民が利用する立地を活かした普及啓発となっています。

高校の出前授業では、がんの話と絡めてたばこの害に関する健康教育を行っています。また成人式では、新成人全員にたばこの害を示したパンフレットを配布していますが、今後はCOPDを追加することを検討しています。

医療機関との連携では、市内に呼吸器専門医が不在である現状を踏まえ、禁煙指導に積極的な医師が在籍する市内の病院が開催する市民公開講座で、市は広報などの周知や所有するスパイロメーターの貸出しを担当しました。講座には、約30人が参加してほぼ満席となりました。参加した市民は医師・理学療法士による講話を聴き、呼吸機能検査を体験測定しました。

COPD対策については、わかりやすいパンフレットの作成・配布が課題です。



〈 埼玉県幸手保健所 〉

ポイント

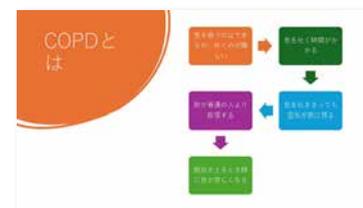
世界禁煙デーに合わせて、健康管理担当者向けのCOPD動画研修を実施

埼玉県幸手保健所ではこれまで取り組んでいなかったテーマであることから、令和7年度は禁煙対策としてCOPD研修を行うことになりました。

労働衛生機関や企業などの健康管理担当者向けに、COPD研修動画を配信しました。保健所管内の呼吸器内科医による10分間の講義をオンデマンド形式で視聴できるよう、YouTubeで限定公開。世界禁煙デー（5月31日）に合わせて5月30日から10月31日までの期間、公開しました。

動画ではCOPDについて理解を深めてもらうとともに、医療機関受診へつなげるため、COPD集団スクリーニング質問票（COPD-PS）の活用を促しています。

事業所に周知するも、COPDという言葉自体聞き慣れない方も多く、参加者を増やすことが難しいという課題があります。



参加費無料

タバコを吸う人は要注意！

～COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってなに?～

5月31日は、世界禁煙デーです。
この機会に禁煙について考えてみませんか。



【日時】
(動画配信)
令和7年5月30日(金)9時～10月31日(金)15時まで

【対象】
幸手保健所管内の企業等(規模・業種問わず)の経営者・所属責任者・従業員の健康管理に関わる部門の担当者、労働基準監督署、地域産業保健センター、商工会議所・商工会、市町村衛生主管課等、保健所職員、その他働く世代の健康増進に関心を持つ方

講 師 かまなか内科・呼吸器内科クリニック
藤村 正人医師

講師プロフィール
東北大学医学部卒。総合習志野立病院研修医、東北大学大学院、エール大学免疫生化学研究員、久慈市新井病院勤務を経て現職。
COPD、気管支喘息、慢性気管支炎の診療や禁煙指導を行っています。

この機会にセルフチェックをしてみませんか。
※COPD集団スクリーニング質問票をご活用ください。



質問票は、申込用紙からダウンロードできます。

COPD集団スクリーニング質問票

お申込みは裏面へ→



〈東京都北区〉

ポイント

公害健康被害対策から地域住民の健康寿命延伸へむけたアプローチへの拡充！過去の実施を踏まえた改善や定年退職保健師の活用など、工夫を重ねながらCOPDの周知・啓発を展開

東京都北区では、公害健康被害予防事業の一環として呼吸機能の維持・向上による健康寿命の延伸を目的に、呼吸器疾患の予防と重症化予防対策を進め、COPDの周知・啓発活動に力を入れています。

参加者が実感しやすい体験型イベントとして肺年齢測定会を環境再生保全機構が助成事業化したことを受け、平成29年度より開催しています。当初は健康教室との同時開催でしたが、コロナ禍の中止をはさみ令和4年度よりイベント単独開催となり、令和7年度からは区独自で開催するようになりました。過去3回の実施では待ち時間が課題でしたが、本年度は予約制（2日間で各60名）を採用し、会場の動線も工夫することでスムーズなご案内ができました。

これまで待ち時間の有効活用としていた、さまざまな啓発ブースやパネル展示なども啓発の好機と捉えさらなる充実を図り、呼吸器疾患の悪化の原因となる感染症予防や健康長寿に関することなど、より多くの情報を提供できるように工夫しています。予算や資源に限りがあることから、動画や資料は無料で使用できるものを利用し、呼吸器健康教室の先生に協力頂き作成した資料を活用したりしています。また、区を定年退職した保健師がスタッフとして参加することで健康相談体制の充実を図っています。

現状の肺年齢測定会は高齢の参加者が多いことを踏まえ、今後は例年10月から11月に健康づくり強化期間として区で行っている健康フェスティバルなどのイベントを活用した測定会の実施を検討し、壮年世代へのアプローチの拡大拡充を図っていきます。



肺年齢測定のお話（動画視聴）



肺年齢測定（理学療法士による）



保健師による健康相談



（左）呼吸筋ストレッチ体操（動画視聴）
（右）手洗いチェック

〈滋賀県甲賀市〉

ポイント

県内の大学と連携し、人の集まるスーパーの広場、市や病院のイベントなどで肺年齢測定会を実施

甲賀市では、COPDの標準化死亡比が高いという健康課題に対応するため、びわこリハビリテーション専門職大学や市内の病院と連携し、令和5年度からCOPD対策に取り組んでいます。大学や病院の理学療法士の指導・協力のもと、人の集まるスーパーの広場、市や病院のイベントなどで肺年齢の測定会を行っています。測定会の告知は、市の公式LINEやホームページ、関連機関にポスター掲示などで行っています。

肺年齢測定会は予約不要、無料で実施しており、1回につき50～80名程度の方が参加されています。令和7年度は4回実施し、数名の方が医療機関受診へとつながっています。

肺年齢測定会は、COPDの認知度を高める啓発と、早期発見の2つの目的として開催しています。



〈 山口県 〉

ポイント

COPDの死亡率が全国上位であることに危機感を感じ、総合的な取組に着手

- ・ 公開講座の実施（オンデマンド配信）
- ・ 県庁や健康福祉センター（保健所）での啓発ブース設置、ライトアップ（県政資料館）
- ・ 簡易呼吸機能検査、COPD-PSによるハイリスクアプローチ
- ・ 医師会との連携による体制整備



山口県では、今年度COPD対策を新規事業として位置づけ、普及啓発から受診勧奨、専門医療機関との連携体制の整備まで総合的に取り組んでいます。また、たばこ対策をCOPD対策の枠組みに組み込んでいる点が特徴です。

リーフレットは県内の関係機関を通じ、健診・検診会場などで配布しています。令和6年度からは専門家の助言を踏まえ質問票（COPD-PS）を組み込み、健診・検診や保健指導の場で喫煙歴のある方へのスクリーニングに活用するなど、ハイリスクアプローチにつなげています。

県民フォーラムなどのイベントでは、COPDブースでCOPD-PSや簡易的な呼吸機能検査の体験機会を提供しています。肺機能の「見える化」や世界禁煙デーでのライトアップによる県民の意識啓発とともに、県がモデルを示すことで市町での取組促進と連携を図っています。

また、医師会とも綿密に連携し、県主催の対策会議には学識経験者や関係団体の代表者などが参画、医師会主催の委員会には県庁職員が委員として参加しています。令和6年度から医師会にCOPD対策推進ワーキンググループが設置され、医療従事者向けの研修も実施しています。令和7年度はCOPDの診断・治療に協力いただける医療機関リストの作成を予定するなど、診療連携体制の整備を進めています。

山口県では、COPDの発症予防、早期発見・治療介入、重症化予防に向けた取組を推進しています。



〈 長崎県長崎市 〉

ポイント

市が禁煙相談会、大学と医師会が肺年齢測定を実施するという役割分担でCOPD対策を実施

2013年から長崎市医師会および長崎大学が実施してきた肺年齢測定に、2017年から長崎市が実施する禁煙相談会を組み合わせ、年に約10回開催する体制を構築しました。これにより、「肺年齢測定とたばこに関する相談会」としてCOPDの予防・早期発見・禁煙支援を一体的に推進しています。

長崎市は、相談会の集客や告知を担当するとともに、肺年齢測定により医療機関への受診を勧奨された方や禁煙を希望する方に対し、1～2回を目安に電話やメールによる受診状況などの確認を行うなど、継続的なフォローアップを実施しています。

また、「肺年齢測定とたばこに関する相談会」に加え、たばこに関する出前講座や依頼講座を通じてCOPDに関する知識の普及啓発を行っています。さらに、毎年5月から6月にかけて世界禁煙デーに合わせたパネル展示を実施し、COPDの症状や予防に関する情報を発信しています。加えて、市内のめがね橋および袋橋のライトアップや、メディアへの情報提供を行うことで、周知活動の強化を図っています。

長崎市医師会、長崎市臨床内科医会および長崎大学がCOPD対策を積極的に推進している地域特性を活かし、禁煙対策のさまざまな機会を通じて、COPDの予防啓発に継続的に取り組んでいます。

