

COPDみんなde万歩計ラリー

4月1日から30日の1ヶ月間、万歩計をつけて歩いてLUNG WALKに参加しましょう。
エントリークラス別にラリーを開催します。最も歩いた方には素敵な賞品が!



- 喫煙歴のある40歳以上の方は、肺機能検査をうけましょう。
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、治療可能な病気です。
- 症状および運動耐容能の改善はCOPDの管理目標です*。
- 医師の指導に従って禁煙・薬物療法・ワクチン接種をしましょう*。
- 歩行時パルスオキシメータ検査を受けた上での運動療法が推奨されています*。

*COPDについてガイドラインで推奨されています



COPD患者さんにおいては、長く歩けるほうが入院も減り、QOLも高く、経過も良いことが知られています。このため、症状が出てきたら運動療法を含む呼吸リハビリテーションが、薬物療法と共に治療の第一選択です。“肺年齢”“COPD”および“ガイドラインに沿ったCOPD治療”の啓発を目的として、「COPDみんなde万歩計ラリー」を開催いたします。

●参加方法●

- 1) 参加資格：①COPD患者さん(主治医の了解をとり、病期クラスをご記入の上ご参加ください)
②企画にご賛同いただく医療者・患者様のご家族、一般の方などのサポーター
- 2) 方法：①毎日ご自分のペースで歩いた歩数を裏面の参加用紙に記録してください
②ラリー期間終了後5月16日(月)までに、J-Breathに用紙をFAXあるいは郵送ください
③COPD患者さん部門、サポーター(ご家族・一般等)部門の最も歩数の多かった方を
J-Breath、日本呼吸器疾患患者団体連合会ニュースにて発表
- 3) ラリー期間：2011年4月1日(金)～30日(土)の1ヶ月間
- 4) 参加費：無料(登録料など一切発生いたしません)
- 5) 問い合わせ先：NPO J-Breath 電話:03-5981-1181 FAX:03-5981-0294

※ご参加は自己責任においてお願いいたします


東京では「みんなで一緒に歩こう!チャリティウォーキングイベント」が開催されます


- ・日時 2011年4月29日(金)〈9:00 受付開始/10:00 ウォーキングスタート〉
- ・場所 日比谷公園
- ・内容 皇居外苑5キロ10キロのウォーキング
<http://www.j-breath.jp>



Lung Foundation Japan

●禁煙を応援します。●空気を汚さない努力をする個人・団体・企業を応援します。●肺の病気の予防、早期診断・治療を啓発します。

主催：NPO法人日本呼吸器障害者情報センター 
共催：日本呼吸器疾患患者団体連合会
主管：NPO法人東京都ウォーキング協会
協力：NPO法人日本禁煙学会、チェスト(株)
後援：厚生労働省、日本医師会、社団法人日本呼吸器学会、
財団法人結核予防会、文部科学省、環境省、東京都、
財団法人健康・体力づくり事業団、
健康日本21推進全国連絡協議会、
慢性呼吸器疾患対策推進議員連盟、
GOLD日本委員会

特別協賛：大塚製薬株式会社、日本マクドナルド株式会社 
協賛：MSD、アトムメディカル株式会社、エア・ウォーター株式会社、
株式会社エバ、グラクソ・スミスクライン株式会社、
株式会社小池メディカル、ダイキン工業株式会社、
中外製薬株式会社、帝人ファーマ株式会社、
テルモ株式会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、
ノバルティスファーマ株式会社、バイタルエア・ジャパン株式会社、
フィリップス・レスピロニクス合同会社、フクダ電子株式会社

(五十音順)

シーオーピーディ

● 「COPDみんなde万歩計ラリー」参加用紙 ●

参加者

氏名： _____

連絡先： 電話 () FAX ()
 住所 〒 _____

(結果報告および賞品の発送のみに使用いたします)

エントリークラス

COPD患者さん 主治医の先生におたずねし、該当に○して下さい

COPDガイドライン病期 I II III IV

かかりつけ医療機関名： _____ 県 _____ 病院

サポーター 該当に○をつけてください

ご家族 医療者 一般

万歩計記録

4月第1週		4月第2週		4月第3週		4月第4週	
1日(金)	歩	8日(金)	歩	15日(金)	歩	22日(金)	歩
2日(土)	歩	9日(土)	歩	16日(土)	歩	23日(土)	歩
3日(日)	歩	10日(日)	歩	17日(日)	歩	24日(日)	歩
4日(月)	歩	11日(月)	歩	18日(月)	歩	25日(月)	歩
5日(火)	歩	12日(火)	歩	19日(火)	歩	26日(火)	歩
6日(水)	歩	13日(水)	歩	20日(水)	歩	27日(水)	歩
7日(木)	歩	14日(木)	歩	21日(木)	歩	28日(木)	歩
						29日(金)	歩
						30日(土)	歩

〈歩いた距離の目安〉
 一歩の歩幅は〈身長cm-100〉と言われます。
 たとえば165cmの方は1歩65cm、1km歩くのに約1538歩です。
 東海道五十三次で考えれば

日本橋～品川宿まで ……▶ 7.9km …… 約1万2千歩!
 箱根宿まで ……▶ 97.2km …… 約15万歩!
 浜松宿まで ……▶ 255.3km …… 約39万3千歩!
 京都まで ……▶ 493.7km …… 約76万歩!

合計歩数

歩