

あなたはCOPDを知っていますか？



COPD講演会+ちょっと肺検 in 文の京

2026年10月6日(火) 13:30~16:30 (受付開始13:00~)

【場 所】 文京シビックセンター4階 シルバーホール (文京区役所)

【実施内容】 第1部 COPD講演会

「COPDを知っていますか？ 病気を知って上手に付き合おう」

講師：医療法人社団至心医療会 呼吸ケアクリニック東京 理事長 医師 茂木 孝氏

第2部 「体を動かそう～肺活トレーニング～」

講師：医療法人社団仁寿会 中村病院 リハビリテーション科 理学療法士 小西 京子氏

第3部 ラング・ウォーク2026 イベント



ちょっと肺検 in 文の京

スパイロメーターを使った肺年齢測定などを無料で体験できます。

◆参加された皆様に、ささやかなプレゼントをご用意しています。

- 申込締切：9月25日(金)
 - 事前申込みが必要です。
 - 参加対象／定員：文京区内在住、在勤、在学者。40名(申込順)
- ※第1～3部別々の申込みはできません。



申込方法

1. Logoフォーム
右のQRコードより



2. 電話
03-5803-1225

3. 窓口
予防対策課
文京シビックセンター8階

第1・2部主催：文京区保健衛生部予防対策課保健予防係 (文京シビックセンター8階)
お問い合わせ：03-5803-1225 (ダイヤルイン)

第3部主催：NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター J-BREATH
お問い合わせ：03-5981-1181 月～金 10:00～17:00 (祝休日除く)

あなたはCOPDを知っていますか？

COPD（シーオーピーディー）は「慢性閉塞性肺疾患」を指す言葉で、英文「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」の略です。慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコの煙などの有害物質を長期間吸入することに起因する肺の炎症性の疾患で、喫煙習慣を背景に中高年に発症するいわゆる「生活習慣病」です。

40代以上の**10**人に**1**人*がCOPDと推定されています。

*NICE study (2001)の有病率から推計



どういう病気なの？

タバコの煙などの有害物質を長期間吸入することで起きる肺の炎症性の疾患で、中高年に発症するいわゆる肺の「生活習慣病」です。

初期症状は？

特徴的な症状は、慢性的に続く咳やたん、軽い運動での息切れなどです。年のせいと見過ごされがちで、気がつかない人も少なくありません。



診断方法は？

確定診断のためにスパイロメーターを用いた肺機能検査が必要です。気になる症状があれば、呼吸器内科の専門医を訪ねましょう。



COPD啓発 LUNG WALK ラング・ウォーク

世界的な呼吸器疾患の啓発運動です

LUNG WALK（ラング・ウォーク）は、COPDを中心とした呼吸器疾患の啓発や禁煙などを呼びかける啓発目的のウォーキングイベントで、NPO日本呼吸器障害者情報センター（J-BREATH）では2008年に東京都立日比谷公園で開催して以来、同イベントを継続しており、本年度19回目となります。慢性の呼吸器疾患を抱えている方は、少し動作をするだけで息が切れるなど、見かけからでは想像できない苦しさを抱えています。イベントを通じてこうした疾患への社会的な認知度が高まり、より暮らしやすい社会となることを目指します。

私たちが「ラング・ウォーク」を続ける理由

小さなNPOである日本呼吸器障害者情報センターが、一般参加者を含む規模の大きな啓発イベントを実施するのは、実は結構大変なのですが、苦勞して継続しているには理由があります。一つには疾患啓発という重くなりがちなテーマを、できるだけ明るく楽しいイベントとして行うのにウォーキングが合っているから。2つ目にはイベント運営を通じて自治体・医師会・学会・協賛各社など関係先との絆が深まりそれ自体の啓発効果が大きいと実感しているから。3つ目に啓発は時間を要するものであり継続こそ大切と考えているからです。



スマホのアプリで！



全国どこからでも参加できます ご近所や家で身体を動かそう

開催期間：2026年10月1日（木）～10月31日（土）

申込期間：2026年9月30日（水）まで

今年で5回目を迎え、毎年好評のイベントです。参加費無料。開催期間中、ウォーキング・アプリを使って、日々の歩数を記録し、参加者どうしが励まし合いながら運動を楽しめます。近所の買い物や家の中で歩いた日常生活での歩数もカウントされるので、自分のペースで参加できます。これを機に毎日、身体を動かす習慣を身につけてみませんか。

＊ラング・ウォーク公式サイトからお申し込みが必要です。

もう一つの
ラング・ウォーク
イベント



同時
開催！

参加費
無料！

抽選で50名様に トートバッグプレゼント！

COPD 啓発の想いを込めた『ラング・ウォークトートバッグ』を抽選でプレゼント。参加申し込み時にご応募いただいた方が対象です。



ラング・ウォーク
缶バッジ付き！

息いきお散歩ラリー
お申し込みは
こちらから▼



肺と向き合う1日に!

第3部 ラング・ウォーク2026 イベント
ちょっと肺検 in 文の京

自分の「肺年齢」を測定して、健康状態を知ろう

あなたの肺は今、何歳?

肺は、内臓の中で唯一、外に接する臓器です。

日々、排気ガスやタバコの煙、

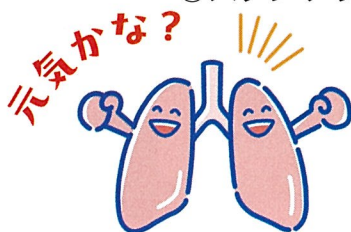
ウイルスや細菌などにさらされ、

知らぬ間に傷ついているかもしれません。

この機会に自分の肺が元気かどうか

確認してみませんか。

- 【実施内容】
- スパイロメーターによる肺年齢測定
 - 気道の炎症状態を測るFeNO測定
 - 肺の健康に関する展示
 - スタンプラリー、フォトスポットでの写真撮影



プレゼントも
あります!



FeNO測定も
同時体験



ラング・ウォーク主催 NPO法人 日本呼吸器障害者情報センター J-BREATH

共催 (順不同) 文京区、公益社団法人日本医師会、日本呼吸器疾患患者団体連合会、独立行政法人環境再生保全機構

後援 (順不同) 東京都、公益財団法人結核予防会、健康日本21推進全国連絡協議会、

一般社団法人日本呼吸器学会、一般社団法人日本呼吸ケア・リハビリテーション学会

協賛 (50音順) アストラゼネカ株式会社、アトムメディカル株式会社、インスメッド合同会社、エア・ウォーター・メディカル株式会社、株式会社エバ、株式会社小池メディカル、株式会社フィリップス・ジャパン、グラクソ・スミスクライン株式会社、コニカミノルタ株式会社、サノフィ株式会社、ダイキン工業株式会社、日本酸素株式会社、帝人ファーマ株式会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、フクダ電子株式会社



ジェイ・ブレス

NPO法人

日本呼吸器障害者情報センター J-BREATH

ジェイ・ブレス

日本呼吸障害者情報センター J-BREATH (ジェイ・ブレス) は、COPDや間質性肺炎などの慢性呼吸器疾患患者さんとその家族のための患者支援団体＝患者会です。年のせいと見過ごされがちな疾患に苦しむ患者さんが、より良い療養生活を送れるよう、さまざまなサポートを行っています。



<https://j-breath.jp>