たばこを吸う方、
過去にたばこを吸っていた方へ

こんな症状ありませんか？



階段を上がると
ゼイゼイヒューヒュー**息切れ**がする



風邪でもないのに
痰や**咳**がいつもでる



速く歩くと辛い

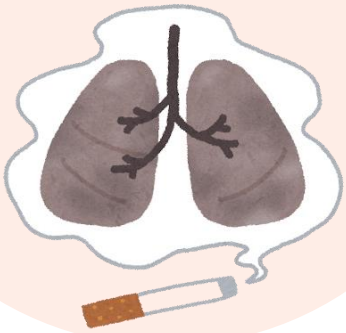


朝起きてすぐ痰がからむ

それ、

COPD

かもしれません！



！ 症状の変化を見逃すと、命に関わる悪化につながるため、
早期発見・早期治療が重要です！
まずは、かかりつけ医に相談するか、呼吸器内科を受診してください。

肺年齢測定をしてみませんか？



保健所で簡単チェック！

実年齢と比較し、肺の健康状態の
目安を知ることができます。

料金は無料です。
測定は簡単にできます！

＜申込み・問合せ＞青森市保健所　健康づくり推進課　健康寿命対策室(元気プラザ)
TEL：017-718-2912　FAX　017-743-6276