

# 健康チェックリスト

※提出の義務はありません。各自で必ず確認をしてください。

- (A) 下記の項目(1~5)のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医によく相談してください。  
かかりつけ医の指導のもと、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。
- 1. 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、不整脈など)の診断を受けている、もしくは治療中である
  - 2. 突然、気を失ったこと(失神発作)がある
  - 3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある
  - 4. 血縁者に心臓マヒで突然に亡くなった方がいる(突然死)
  - 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない
- (B) 下記の項目(6~9)は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談してください。
- 6. 血圧が高い(高血圧)
  - 7. 血糖値が高い(糖尿病)
  - 8. LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)
  - 9. たばこを吸っている(喫煙)

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。  
かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

※マラソン大会で、疾病などによる事故が増えています。参加には十分注意してください。

# スタート前チェックシート

※提出の義務はありません。各自で確認をしてください。

安全にレースを運ぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。  
※小学生、中学生の参加者には保護者の皆さままで注意をお願いします。

下記項目(1~8)の中で、1つでも当てはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

- 1. 熱がある、熱感がある
- 2. 疲労感が残っている
- 3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった
- 4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった
- 5. かぜ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある
- 6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある
- 7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある
- 8. レース運びの見通しが立っていない

## ●レース中の注意事項

コース上に給水所を設けています。喉の渇きを自覚する前に早めに水分補給をしましょう。

熱中症はレース歴、体力、年齢に関わらず誰にでも発症する可能性があります。体調不良を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

ラストパートは心臓への負担が急激にかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。

