令和８年度旭区民マラソン大会 健康チェックリスト

下記項目について、ひとつでも当てはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけの医師とよく相談してください。
医師の指導のもと、必要があれば健康診断や心臓健診を受けて下さい。

- ♣ 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。
- ♣ 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- ♣ 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- ♣ 血縁者に‘いわゆる心臓マヒ’で突然に亡くなった方がいる（突然死）。
- ♣ 最近1年以上、健康診断を受けていない。

下記項目は、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、かかりつけの医師に相談し、大会参加前までに状態を安定させて下さい。

- ♣ 血圧が高い（高血圧）
- ♣ 血糖値が高い（糖尿病）
- ♣ LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）
- ♣ たばこを吸っている（喫煙）

レース直前セルフチェック項目

☆ **次の項目にひとつでも該当する場合は、ペースを落とす、またはレース自体の自重が必要です。心臓トラブル等の回避には、自己管理が不可欠です。体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。**

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

（日本陸上競技連盟医事委員会「市民マラソン・ロードレース スタート前チェックリスト」から抜粋）

健康状態に問題がなければ、裏面の「健康状態確認書兼ゼッケン引換書」に署名し、受付に提出してください。

健康状態確認書　兼　ゼッケン引換書

この「健康状態確認書」については、本大会を安全に実施するにあたり、参加者自身がきちん各自が健康状態を確認し、大会に参加してもらうために提出を求めているものですので、ご理解とご協力をお願いします。

下記の内容を確認し、参加できる健康状態にあることを宣言いたします。

令和9年1月17日　　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※ 緊急連絡先　（　　間柄（　　）

大会当日の健康状態

1　体　温　（　　）℃

2　下記の内容であてはまるものに☑してください

- ☐ 平熱を超える発熱（３７．５℃以上）
- ☐ 咳（せき）やのどの痛みなどの風邪の症状
- ☐ 身体のだるさ（倦怠感）、息苦しさ
- ☐ めまいがする
- ☐ 嘔吐や下痢が数日前から続いている
- ☐ 胸の痛みがある
- ☐ 上記にあてはまるものはない

※ この「健康状態確認書兼ゼッケン引換書」は大会の開催実施にのみ活用し、開催後は直ちに安全な方法で廃棄し、個人情報は保護いたします。