

## 申し込み時健康チェックリスト

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会

市民マラソン・ロードレース申し込みにあたって、健康チェックが必要です。

申込者各自で必ず確認してください。

(A) 下記の項目（１～６）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

（※）に良く相談してください。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けて下さい。レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

１．心血管疾患（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、心不全、先天性心疾患、不整脈、大動脈瘤など）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‘いわゆる心臓マヒ’で突然に亡くなった方がいる（心臓突然死）。

５．最近 1 年以上、健康診断を受けていない。

６．60 歳以上の男性である。

(B) 下記の項目（７～10）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下さい。

７．血圧が高い（高血圧）。

８．血糖値が高い（糖尿病）。

９．LDL コレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。

10．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。

## スタート前チェックリスト

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会

安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。下記項目（１～９）の中で、１つでもあ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下さい。

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. 昨夜にアルコールを２ドリンク※より多く飲んだ。

※アルコール２ドリンク＝ビール 500mL（度数 5%）、日本酒 1 合（度数 15%）、焼酎 110mL（度数 25%）、ワイン 180mL（度数 14%）、ウイスキー60mL（度数 43%）

9. 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

レース中は水分補給を心がけましょう。体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。ラストスパートは急激に心臓に負担が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。

### ■事務局

**TAKASAKI CITY** はるな梅マラソン実行委員会

〒370-3392 群馬県高崎市下室田町 9 0 0 - 1

高崎市榛名支所地域振興課教育担当

電 話 :027 (374) 6715 F A X :027 (374) 5035

E-mail : [haruna-spe@city.takasaki.gunma.jp](mailto:haruna-spe@city.takasaki.gunma.jp)