

# かすみがうらマラソン大会

## 申し込み時健康チェックリスト

大会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（1～5）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‘いわゆる心臓マヒ’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。

※（公財）日本陸上競技連盟医事委員会推奨