

# 健康チェックリスト



富山マラソン2024へのご参加にあたり、健康チェックが必要です。

ランナーの皆さんは、以下の項目を必ず確認の上、自己責任でレースに参加してください。

医師への相談、自己確認の上、少しでも不安のある方はレース出場を控えることを推奨します。

富山マラソン受付案内・アスリートビブス引換証(ハガキ)の提出をもって、本書の内容を十分に確認したものとみなします。

<b>A</b>	下記の項目のうち、一つでも当てはまる項目がある場合は、 <u>レース参加の可否について、かかりつけの医師にご相談ください。</u>
<input type="checkbox"/>	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、または治療中である。
<input type="checkbox"/>	血縁者に「心臓病」で突然亡くなった方がいる。
<input type="checkbox"/>	突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
<input type="checkbox"/>	運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
<input type="checkbox"/>	最近1年以上、健康診断を受けていない。
<b>B</b>	下記の項目は、心筋梗塞や狭心症になりやすい危険因子です。 <u>当てはまる項目があれば、かかりつけの医師にご相談ください。</u>
<input type="checkbox"/>	血圧が高い（高血圧）。
<input type="checkbox"/>	血糖値が高い（糖尿病）。
<input type="checkbox"/>	コレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
<input type="checkbox"/>	たばこを吸っている。
<b>C</b>	安全にレースを楽しむために、受付前に、もう一度体調チェックをしましょう。 <u>大会当日も含め当てはまる項目があれば、勇気をもってレース出場を控えることを推奨します。</u>
<input type="checkbox"/>	10月29日（火）以降、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを発症した。
<input type="checkbox"/>	風邪の症状（熱・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水）がある。
<input type="checkbox"/>	昨晚の睡眠が十分にとれていない。
<input type="checkbox"/>	腹痛・下痢・吐き気がある。
<input type="checkbox"/>	胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れもある。
<input type="checkbox"/>	疲労感が残っている。
<input type="checkbox"/>	レース前の食事や水分をきちんと取れていない。

かかりつけの医師とは、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。かかりつけ医師を決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。