

健康チェックリスト



富山マラソン2026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。

10月31日(土)ランナー受付において、富山マラソンWEB参加票※(アスリートビブス引換証)の提示をもって、本書の内容を十分に確認したものとみなします。

※WEB参加票の発行にあたっては、発行前に表示される誓約内容を遵守することへの同意が必要です。

A	下記の項目のうち、1つでも当てはまる項目がある場合は、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。 ※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。
☐	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、または治療中である。
☐	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。
☐	血縁者で突然亡くなった方がいる(心臓突然死等)。
☐	最近1年以上、健康診断を受けていない。
☐	60歳以上の男性である。
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。 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。
☐	血圧が高い(高血圧)。
☐	血糖値が高い(糖尿病)。
☐	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。
C	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。 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。
☐	10月26日(月)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。
☐	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ていない。
☐	かぜの症状(微熱・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水)がある。
☐	レース前の食事や水分をきちんと摂れていない。
☐	胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れもある。
☐	腹痛・下痢・吐き気がある。
☐	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%)