

市民マラソン・ロードレース申し込み時の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

【申し込み前に自身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（※）によ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。

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（1～8）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ください。

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. レース運びの見通しが立っていない

事前発送したアスリートビブス（ナンバーカード）の裏面に、緊急連絡先の氏名と電話番号を書いておきましょう。

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。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。