

市民マラソン・ロードレース

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
2013. 4. 11 改定

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（1～5）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下さい。

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。