

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 作成、2024. 11. 30 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（1～6）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、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（心臓突然死）。
5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。
6. 60歳以上の男性である。

(B) 下記の項目（7～10）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。

7. 血圧が高い（高血圧）。
8. 血糖値が高い（糖尿病）。
9. LDL コレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
10. 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。

市民マラソン・ロードレース

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

2013. 4. 11 作成、2024. 11. 30 改定

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（1～9）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下さい。

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. 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%）

9. レース運びの見通しが立っていない。

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。

体調に異状を感じたら、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。