

第9回神戸マラソン 健康チェックリスト

神戸マラソン実行委員会

神戸マラソンへの参加にあたって、健康チェックが必要です。
ランナー各自で必ず確認のうえ、自己責任でレースに参加してください。

A

下記の項目(1~4)のうち、ひと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、健康診断や心臓検診を受けてください。

- 1 心臓病(心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、不整脈など)の診断を受けている、
または治療中である。
- 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“心臓病”で突然亡くなった方がいる。
- 5 最近1年以上、健康診断を受けていない。

B

下記の項目(5~8)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、
レース参加までに状態を安定させてください。

- 6 血圧が高い(高血圧症)。
- 7 血糖値が高い(糖尿病)。
- 8 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。

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。

