

神戸マラソン2025 健康状態確認票

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、健康状態の確認が必要です。
ランナーご自身で必ず確認のうえ、自己責任でレースに参加してください。

A

下記の項目(1～5)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(6～8)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)。

※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。