神戸マラソン2026 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。