

こちらにも記入して下さい。

(グループは代表者が一括して記入)

えびすだいこく100kmマラソン 申し込み時健康チェックリスト

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の上、必要なものについては医師に相談してください。

(このチェックリストは、日本陸上競技連盟医事委員会の推奨によるものです)

(A) 下記の項目(1~4)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、健康診断や心臓検診を受けて下さい。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、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. 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)。
4. 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、レース参加前までに状態を安定させて下さい。

5. 血圧が高い(高血圧)
6. 血糖値が高い(糖尿病)
7. コレステロールや中性脂肪が高い(高脂血症)
8. 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。

.....

上記に留意し、健康チェックの上、申し込みます。

大会事務局に伝える健康上の留意事項は、

| | | | |
|----|---------|-----|---|
| ない | ある(留意事項 | 選手名 |) |
| ない | ある(留意事項 | 選手名 |) |
| ない | ある(留意事項 | 選手名 |) |
| ない | ある(留意事項 | 選手名 |) |
| ない | ある(留意事項 | 選手名 |) |

* どちらかに をつけ、「ある」場合には()に留意事項、選手名を記入下さい。

平成 年 月 日

選手氏名(又はグループ代表者名) _____