

事前 健康チェックリスト

「スイートコーンマラソン&ウォーク」参加にあたり、事前の健康チェックをお願いします。
必ずご本人が確認してください。提出の義務はありません。

(A) 下記の項目（1～5）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もと、検査や治療を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で行ってください。

1. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、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. 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’で突然亡くなった人がいる（突然死）
5. 最近1年以上、健康診断を受けていない

(B) 下記の項目（6～9）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）
7. 血糖値が高い（糖尿病）
8. LDL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（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。

レース前 健康チェックリスト

安全なレース運営のため、参加する皆さんひとり一人がレース当日の体調を
スタート前に必ずチェックしてください。提出の義務はありません。

(A) 下記の項目（1～8）のうち1つでも当てはまらない項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んでください。

1. 体温は平熱である、熱感はない
2. 疲労感が残っていない
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れた
5. かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない
6. 胸や背中の不快感や痛みなどはない。動機・息切れもない
7. 腹痛、下痢はない。吐き気はない
8. レース運びの見通しが立っている

レース中の注意事項

レース前・レース中・レース後は水分補給を心がけましょう。
体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。
※レース運びを計画立ててレースに臨みましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。当日は余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。