

2016多摩川リバーサイド駅伝 in 川崎

事前健康チェックシート

2016多摩川リバーサイド駅伝 in 川崎参加にあたり、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) 次の項目（1～4）のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加についてかかりつけ医によくご相談ください。かかりつけ医の指導のもと、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、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) 次の項目（5～7）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ください。

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）。

かかりつけ医とは、みな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、大会参加などについて相談しましょう。

2016多摩川リバーサイド駅伝 in 川崎

スタート前チェックシート

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1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。

次の項目（1～8）の中で、1つでも当てはまる項目があれば、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. ☐ 熱感がある。
2. ☐ 疲労感が残っている。
3. ☐ 昨夜の睡眠が充分にとれていない。
4. ☐ レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5. ☐ かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
6. ☐ 胸や背中の不快感や痛みがある。
7. ☐ 動悸・息切れがある。
8. ☐ 腹痛、下痢がある。

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。

体調に異状を感じたら、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（中継）できるよう心がけましょう。