

# 2018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

2018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。