

## 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。

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できるよう心がけましょう。

## 事前健康チェックシート

川崎国際多摩川マラソン参加にあたり、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。

(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。