

# 健康チェックリスト

金沢マラソン2018へのご参加にあたり、健康チェックが必要です。  
ランナーの皆さんは、以下の項目を必ず確認のうえ、  
自己責任でレースに参加してください。

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、かかりつけ医によく相談してください。

かかりつけ医の指導の下、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’で突然亡くなった方がいる(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(脂肪異常症)。
- 9 たばこを吸っている(喫煙)。

かかりつけの医師とは、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。  
かかりつけ医師を決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。



金沢マラソン2018  
KANAZAWA marathon 2018