健康チェックリスト

金沢マラソン２０２６へのご参加にあたり、健康チェックが必要です。
ランナーの皆様は、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）。掲載**
- ☐ 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）。**

C

下記の項目（10～16）のうち**１つでも当てはまる項目があれば、**
レース参加を辞退してください。

- ☐ 10 **発熱がある。**
- ☐ 11 **のどの痛みがある。**
- ☐ 12 **咳や痰、鼻水が出る。**
- ☐ 13 **頭が痛い。**
- ☐ 14 **倦怠感（体のだるさ）がある。**
- ☐ 15 **息苦しさがある。**
- ☐ 16 **その他、感染症が疑われる症状がある。**

※10～15 について、原因が感染症でないことが明らかな場合は除く

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。