

申し込み時健康チェックリスト

愛鷹さくらリレーランへの申し込みにあたっては、下記の健康チェックが必要です。
申込者自身で事前に必ず確認して体調管理を行ってください。

(A) 下記の項目（1～4）のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加の可否について、かかりつけ医に相談してください。かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。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、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) 下記の項目（5～8）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）。
8. たばこを吸っている（喫煙）。

かかりつけ医とは、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。

かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。