

6月7日（土）受付時に提出が必要です

健康メディカルチェック表

飛騨高山ウルトラマラソン大会事務局

平成26年6月7日 氏名

ナンバーカード NO

ランナーの皆様の健康状態を把握させていただきますので、ご協力をお願いします。

該当する項目に「○」等ご記入いただき、前日説明会（6月7日（土） 於 高山市民文化会館）の受付時に本部スタッフへ提出してください。

※このチェック表はランナーの健康状態について確認するものです。また個人情報が開示されることはありません。

安全にレースをはこぶために、レース当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記項目（1～8）の中で、1つでもあてはまらない項目があれば、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. 体温は平熱である。熱感はない。

はい いいえ

2. 疲労感が残っていない。

はい いいえ

3. 睡眠は充分にとれている。

はい いいえ

4. 食事や水分をきちんと摂れている。

はい いいえ

5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。

はい いいえ

6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。

はい いいえ

7. 腹痛、下痢はない。吐き気もない。

はい いいえ

8. レース運びの見通しが立っている。

はい いいえ

【レース中の注意事項】

レース中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。

ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。

※裏面の事項は事前に各自で確認してください。

事前の健康チェック

飛騨高山ウルトラマラソンへの参加にあたって、健康チェックが必要です。
申込者本人が必ず確認してください。

(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、かかりつけ医に良く相談してください。かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けて下さい。

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。