別紙①

**【事前健康チェックシート】**

チーム名

氏　　名

　駅伝大会に出場するにあたって、健康チェックを行います。

各自、必ず以下の項目の確認を行い自己責任のもと参加して下さい。

（Ａ）以下の項目（１～４）のうち１つでも当てはまる項目があれば、

**レース参加を取り止めてください。**

1. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症）の診断を受けている ない ある

もしくは治療中である。

1. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。 ない ある

３．未治療及び治療中の高血圧症。 ない ある

４．病的な心電図異常がある。 ない ある

（Ｂ）以下の項目（５～１０）に当てはまる場合には、

かかりつけ医等に相談してから参加の可否を判断し、自己責任のうえ参加して下さい。

**※　５～１０項目について、かかりつけ医に相談し、参加可の判断を受けた** 受けた　　受けてない

５．不整脈の診断を受けている。 受けてない　　受けた

６．血糖値が高い（糖尿病） 高くない 　　高い

７．コレステロールや中性脂肪が高い。（高脂血症） 高くない　　高い

８．運動時に強い動悸、めまい、疲労感、胸部不快感などの症状がある。 ない ある

９．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。 ない ある

１０．最近１年以上、健康診断を受けていない。 ない ある

（Ｃ）以下の項目（１１～１３）については、かかりつけ医への相談は特に要しないが、

レース参加前までに改善するように努めてください。

１１．最近、残業などで仕事疲れが残っている。 ない ある

１２．睡眠不足である。 ない ある

１３．最近、脚の痙攣（けいれん）を起こしたことがある。 ない ある

かかりつけ医等とは、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。

かかりつけ医等へ相談をし、参加の可否を判断したうえで自己責任のもとレースに参加して下さい。