

京都マラソン2024 健康チェックリスト

京都マラソン実行委員会事務局

京都マラソンへの参加に当たって、健康チェックが必要です。
ランナー各自で必ず確認のうえ、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もと、検査や治療をうけてください。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”で突然に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（脂質異常症）。
9. 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。

（日本陸上競技連盟医事委員会）