

# スタート前健康チェックシート

安全なレース運営のため、参加する皆さん1人1人がレース当日の体調をスタート前に必ずチェックしてください。

次の項目（1～8）の中で、1つでも当てはまる項目があれば、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.  熱感がある。
2.  疲労感が残っている。
3.  昨夜の睡眠が充分にとれていない。
4.  レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。（食欲がなかった。）
5.  かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
6.  胸や背中の不快感や痛みがある。
7.  動悸・息切れがある。
8.  腹痛・下痢がある。

## レース中の注意事項

レース前・レース中。レース後は水分補給を心がけましょう。

体調に異常を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

レース前のウォーミングアップは十分に行ってください。

レース運びを計画立ててレースに臨みましょう。また、ラストスパートは急激に心臓に負担がかかります。

当日は、余裕を持ってフィニッシュできるよう心がけましょう。

# 事前健康チェックシート

事前の健康チェックをお願いします。必ずご本人が確認してください。

**(A)次の項目（1～4）のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース参加についてかかりつけ医によくご相談ください。かかりつけ医の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。**

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)次の項目（5～7）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）

かかりつけ医とは、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。

かかりつけ医をきちんと決めて、大会参加などについて相談しましょう。

# 気象状況

当日は気候が急変する場合がありますので、各自で雨や防寒の対策をお願いします。

## 【過去2年の気象状況】

大会当日レーススタート時間(8時30分)の気象

年	気候	気温	風向・風速
第1回(2016年)		9.2°C	北 1.6m/s
第2回(2017年)		9.5°C	南 1.3m/s