

# 大阪マラソン2024

## 健康チェックリスト

本大会の参加にあたっては、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下、検査や治療を受けてください。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、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)