

事前 健康チェックリスト

「第 8 回グランフォンド八ヶ岳」参加にあたり、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。提出の義務はありません。

(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、大会参加について、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) 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、大会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、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。

大会前 健康チェックリスト

安全な大会運営のため、参加する皆さん1人1人が大会当日の体調をスタート前に必ずチェックしてください。提出の義務はありません。下記項目（1～7）の中で、1つでも当てはまらない項目があれば、大会参加を中止するか、慎重に大会に参加ください。

1. 体温は平熱である、熱感はない。
2. 疲労感が残っていない。
3. 昨夜の睡眠は充分にとれた。
4. 大会前の食事や水分をきちんと摂れた。
5. かぜの症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）はない。
6. 胸や背中の不快感や痛みはない。動悸・息切れもない。
7. 腹痛、下痢はない。

大会中の注意事項

大会前・大会中・大会後は水分補給を心がけましょう。
体調に異常を感じたら、早めに大会参加をやめる勇気を持ちましょう。
※当日は一日の流れを計画立てて大会に参加しましょう。また、急激な動きは心臓に負担がかかります。当日は、余裕を持って大会に参加できるように心がけましょう。