

世界遺産姫路城マラソン2026 健康チェックリスト

世界遺産姫路城マラソン2026への参加にあたって、以下の項目を必ず確認の上、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、ひと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、心不全、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」で突然亡くなった方がいる（心臓突然死）。
- ☐ 5 最近1年以上、健康診断を受診していない。

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、かかりつけ医にご相談してください。

- ☐ 6 血圧が高い（高血圧）。
- ☐ 7 血糖糖値が高い（糖尿病）。
- ☐ 8 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。