

## 健康チェックリスト

東京ニューイヤーハーフマラソン 2026 へのご参加にあたり、健康チェックが必要です。  
ランナーの皆さまは、以下の項目を必ず確認のうえ、自己責任でレースにご参加ください。  
(※当日の提出は不要ですが、必ず各自でご確認をお願いいたします。)

**【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)。掲載
- ☐ 8 LDLコレステロールや中性脂肪が高い(脂肪異常症)。
- ☐ 9 たばこを吸っている(喫煙)。

**【C】** 下記の項目（10～16）のうち1つでも当てはまる項目があれば、  
レース参加を辞退してください。

- ☐ 10 発熱、熱感がある。
- ☐ 11 のどの痛みがある。
- ☐ 12 咳や痰、鼻水が出る。
- ☐ 13 頭が痛い。
- ☐ 14 倦怠感(体のだるさ)がある。
- ☐ 15 息苦しさがある。
- ☐ 16 その他、感染症が疑われる症状がある。

※10～15について、原因が感染症でないことが明らかな場合は除く

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。  
かかりつけ医師を決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

東京ニューイヤーハーフマラソン実行委員会