

体調管理について

参加申込に際しては、各自で事前に健康チェックを行ってください。

日ごろからかかりつけ医など医師に相談し、自己の責任において必要な対策を行ってください。

健康管理には万全を期してください。

健康チェックリスト

(A) 下記の項目（1～4）のうち、1つでもあてはまる項目があれば、大会参加の可否について、かかりつけ医等によく相談してください。医師の指導のもと、健康診断や心臓検診を受けてください。大会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、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“心臓麻痺”で突然亡くなった人がいる。（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。あてはまる項目があれば、かかりつけ医等に相談し、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、皆さんの健康や体調を管理してくださっている身近なドクターです。

※かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査や大会参加などについて相談できるようにしましょう。

**競技会当日にベストコンディションで臨めるように、トレーニングや練習とあわせ
体調管理も怠らないようにしましょう。**