

情熱ハーフマラソン2020

新型コロナウイルス感染症についての健康チェックシート

本チェックシートは情熱ハーフマラソン 2020 において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。

本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。

また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。

但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要な範囲で保健所等に提供することがあります。

※大会1週間前から記入し、大会当日、主催者の指示に従い指定の場所に必ず提出すること／提出前に各自、コピーまたは写真を撮ってデータを保管すること

※該当しない場合はチェックを入れ、該当する場合は○を記入すること（体温0.1℃単位の数字を記入）

No.		9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
1	のどの痛みがある								
2	咳（せき）が出る								
3	痰（たん）が出たり、からんだりする								
4	鼻水（はなみず）鼻づまりがある <small>（※アレルギーを除く）</small>								
5	頭が痛い								
6	体のだるさなどがある								
7	発熱の症状がある								
8	息苦しさがある								
9	味覚異常（味がしない）								
10	臭覚異常（匂いがしない）								
11	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

◆誓約内容

- HP掲載の「感染症対策のための誓約書・規約」を読み、内容を承諾した上で参加します。
- 大会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症への感染が発覚した場合は、主催者に対して濃厚接触者の有無等についても報告すること。※連絡先：公式HPお問い合わせフォーム（URL：<https://jounetsu-halfmarathon.net/contact/>）
- 以下項目に該当する場合は、大会への参加は出来ません。

- ・大会1週間以内に37.5℃以上の熱がでた
- ・少しでも新型コロナウイルス感染の疑いがある場合
- ・同居家族や接触した身近な知人などに新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる場合
- ・新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

私は、大会に参加するにあたり、上記内容を遵守及び承諾することを誓約します。

ナンバー

氏名

連絡先

保護者氏名

※参加者が未成年の場合は、保護者の署名が必要です。

個人情報の取得・利用・提供に同意する。（チェックを入れて下さい。）

健康チェックシート

事前調整チェック項目

下記項目（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、かかりつけ医に良く相談して下さい。かかりつけ医の指導の下、検査や治療を受けて下さい。レースに参加する場合には、自己責任で行って下さい。

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。

下記項目（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下さい。

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。

スタート前のセルフチェック

下記項目（1～8）の中で、1つでも当てはまる項目があれば、レース参加を中止するか、慎重にレースに臨んで下さい。

1. 熱がある、熱感がある。
2. 疲労感が残っている。
3. 昨夜の睡眠が充分にとれなかった。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5. かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
8. レース運びの見通しが立っていない。

レース中の注意事項

レース中は水分補給を心がけましょう。

体調に異状を感じたら、早めにレースをやめる勇気を持ちましょう。

ラストスパートは急激に心臓に負担がかかる危険な走り方ですので、余裕を持ってフィニッシュしましょう。