

## 健康対策について

(公社) 日本パワーリフティング協会  
スポーツ医科学委員会

参加申込みに際しては、下記の健康チェックリストにより、各自で事前に健康チェックをして下さい。当てはまる項目があれば、かかりつけ医に相談し、自己の責任において必要な対応を行って下さい。

大会に参加する場合、健康管理には万全を期して、自己責任で参加申込みをしていただきますようお願いいたします。

<p><b>第41回北信越パワーリフティング選手権大会</b> <b>第76回三重国体北信越ブロック最終選考回</b> 参加申込み時 事前健康チェック</p>
---

**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。かかりつけ医のもと、健康診断や心臓検診を受けて下さい。**

- 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下さい。**

- 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しましょう。