

## 兵庫労山六甲全縦大会セルフチェックシート

六甲全山縦走は長距離で、一般のハイキングの3倍近い距離を歩きます。また、夜間歩行にもなります。加えて、コース途中では医療機関がないので緊急対応ができません。そのため参加にあたってはセルフチェックをお願いしています。

各項目をチェックして自分の体力、体調を確認の上、大会に臨んでください。このシートは、事故、傷病があった場合に提出をお願いします。

氏名		サポート会名	
参加コース			

<p>1. 事前トレーニングについて</p> <p>(1) あなたは登山、ハイキングの他に何かスポーツをしていますか？</p> <p>A, 現在行っているスポーツの種目(                    )、週(            )回、1回(            )時間</p> <p>B, 過去に行っていたスポーツの種目(                    )、(            )年間</p> <p>C, なにもしていない</p>
<p>(2) 日常トレーニングについて</p> <p>A, トレーニングを始めてどれぐらいになりますか？(        年        ヶ月)</p> <p>B, 日常トレーニングは 週(            )回、トレーニングの種類は(                    )</p> <p>C, 日常トレーニングはしていない</p>
<p>(3) 登山、ハイキング歴について</p> <p>A, 始めて(                    )年、</p> <p>B, 登山、ハイキングの回数 月(            )回、年(            )回</p>
<p>(4) 今まで六甲全縦は何回行いましたか？ 主催団体、個人を問いません</p> <p>A, (                    )回、内、完走(                    )回</p>

<p>2. 健康管理について</p> <p>(1) 健康診断</p> <p>A, 最近の受信実績 (            月) 受診予定(            月    日)</p>
<p>(2) 今までに入院するような病気にかかったことがありますか？</p> <p>A, ない</p> <p>B, ある(病名                    )最近3年間のことで(        年)(            )月頃</p>
<p>(3) 今まで、医師に「糖尿病」「痛風」と言われたことがありますか？</p> <p>A, ない</p> <p>B, ある</p>
<p>(4) 今まで「高血圧」と言われたことがありますか？</p> <p>A, ない</p> <p>B, ある 現在の平常時血圧値は(最高                    /最低                    ) 1分間の脈拍数(                    )</p>
<p>(5) 今までに心臓に「不整脈がある」「雑音がある」「心電図がおかしい」「心臓が悪い」など言われたことがありますか？</p> <p>A, ない</p> <p>B, ある 病名(                    )</p> <p>C, ペースメーカー 有・無</p>
<p>(6) 現在の体調はいかがですか？</p> <p>A, 大変良い B, よい C, 普通 D, 少し悪い E, 悪い F, 治療中</p>
<p>(7) 現在、次のような症状がありますか？</p> <p>A, たちくらみ B, めまい C, どうき D, いきぎれ E, 胸が痛い F, 胸が締め付けられる</p> <p>G, 疲れやすい H, 眠れない I, せき、たんがでる</p>

\* チェック項目で体調に不安があったり、持病を持たれている方は、かかりつけの医師に相談のうえ、了解を得て参加するようにしてください。