

+ 健康・医療に関する諸注意!!

★ 健康保険証を持参してください。

★ 競技中の事故については、応急処置のみ主催者側で行いますが、それ以上の責任は一切負いません。

★ 事前に健康診断等を受け、十分な練習で体調を整えて参加してください。

★ 当日、体調不良等で心配がある場合は、勇気を持って出場を取り止めてください。

★ 競技中に体調の異常を感じたら、早めにリタイアする勇気を持ちましょう。

★ 水分補給を心がけましょう。

★ ラスト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。

参加前

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、健康診断や心臓検診を受けてください。レースに参加する場合には、自己責任で参加してください。

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. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
4. 血縁者に“いわゆる心臓マビ”で突然なくなった方がいる(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、レース参加前までに状態を安定させてください。

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

C 下記の項目(1~8)のうち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ください。

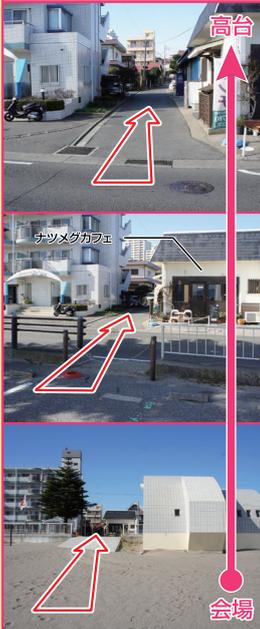
1. 熱がある、熱感がある。
2. 疲労感が残っている。
3. 昨夜の睡眠が十分にとれなかった。
4. レース前の食事や水分をきちんと摂れなかった。
5. かせ症状(微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水)がある。
6. 胸や背中の不快感や痛みがある。動悸・息切れがある。
7. 腹痛、下痢がある。吐き気がある。
8. レース運びの見通しが立っていない。

D レース中に体調不良を感じた場合や周りに体調不良のランナーがいっぱいいたら、コース各所にあります救護所かコース上のスタッフへお知らせください。

※(公財)日本陸上競技連盟医事委員会の資料を参考に作成しています。

チェックリスト

③ ナツメグカフェ 横



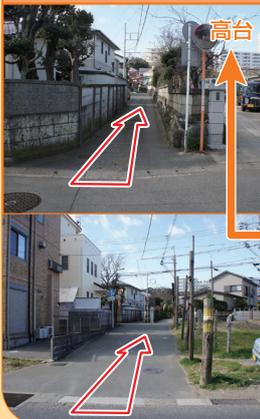
会場(砂浜)から高台への避難経路



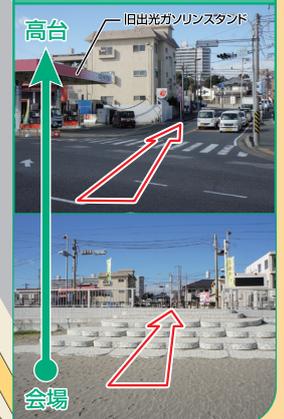
① リハビリデイセンター悠 横



④ PET SALON CANDY(2F) 横 (琴音バス停)



② 旧出光GS 横 (三浦海岸交差点)



- まずは、落ち着いて高台に避難しましょう。
- 避難は焦らずに係員の指示に従って行動しましょう。

参加ランナー及び沿道で応援される方へ

津波から身を守ろう～落ち着いて身の安全の確保を～

地震発生後の避難行動は、最寄りの係員の指示に従い、落ち着いて行動してください

揺れや緊急放送など 異常を感じたら・・・

- ① まずは落ち着いて、その場に止まりましょう。
- ② 最寄りの係員の指示に従い、トンネルや橋の上、崖崩れや津波の影響が予想される場所からは高台へ避難し、身の安全を確保しましょう。
- ③ 緊急時は、けが人や気分が悪い方・子供などを優先し、状況に応じて避難しましょう。
- ④ 避難行動後に大きな災害がなく安全が確認されても、個別の判断・行動は避け、係員の誘導・指示のもとに行動するようにしましょう。

係員の指示に・・・

身の安全確保・・・

落ち着いて行動・・・



「強い揺れ」、「ゆっくりとした長い揺れ」、「津波(大津波)警報等の発表」など、いざというときは安全が確保されるまで高台へ避難しましょう。避難する際は、出来るだけ広い道を利用し、車の使用や海に様子を見に行ったりしないようにしましょう。

※宿泊を希望される方は、(一社)三浦市観光協会 (TEL:046-888-0588) へご相談ください。



三浦国際市民マラソン実行委員会 事務局

〒238-0243
 神奈川県三浦市三崎5-245-7 市場管理棟4階 もてなし課内
TEL: 046 (882) 1120
 【土・日・祝日を除く8:30~17:00】
 URL: <https://miura-marathon.com/>