

「奥浜名湖ちやり天 2015 三岳山ヒルクライム」健康チェック表

下記の「健康状態自己申告及び参加同意書」は皆さんの安全を第1に「奥浜名湖ちやり天 2015 三岳山ヒルクライム」を実施することを目的として記載いただきますので、なるべく正確にご記入ください。また、この情報は第三者へ開示されることはありませんのでご安心ください。

ひらがな 氏名			(年令 才)
			(性別 男・女)
＜緊急時連絡先＞ * 希望される方のみ、ご記入ください。			
ふりがな 氏名	続柄 ()	電話番号	— —

健康状態自己申告

あなたの体調や健康状態についてお知らせください。

- ①今朝、朝食を食べてきた。……………(いいえ ・ はい)
 ②昨晚の睡眠時間は？そして睡眠の質は？…… (時間) (良い ・ 普通 ・ 悪い)
 ③最近、便秘が続いている。……………(いいえ ・ はい)
 ④最近、下痢気味である。……………(いいえ ・ はい)
 ⑤今、風邪をひいている、もしくは風邪気味である。(いいえ ・ はい)

- ⑥今、治療中のケガや病気がある。……………(いいえ ・ はい)
 ⑦今、薬を飲んでいる。……………(いいえ ・ はい)
 ⑧過去に、心臓や脳の病気をしたことがある。……(いいえ ・ はい)

※⑥～⑧のいずれかで「はい」を答えた方にお聞きします。

お医者様からの運動の許可はありますか？……(いいえ ・ はい)

- ⑨膝や腰などに痛みがあり、自転車散歩参加に不安がある。……………(いいえ ・ はい)
 ⑩日頃から(仕事、家事、運動など)よく身体を動かしている。……………(いいえ ・ はい)
 ⑪体力に自信がある。……………(ある ・ ない ・ どちらでもない)

参加同意書

参加条件

- * 「奥浜名湖ちやり天 2015 三岳山ヒルクライム」への参加にふさわしい身体状況であること
- * 運動参加の最終判断は、本人が責任を持つこと。
- * 緊急の際には緊急連絡先へ連絡なしに、現場での応急処置や医療機関への搬送が行われることを承諾すること。

上記の参加条件を理解・承諾し、「奥浜名湖ちやり天 2015 三岳山ヒルクライム」へ参加することを承諾します。

(参加者)署名 _____

(参加者が未成年の場合)保護者署名 _____