第40回

太陽と海とジョガーの祭典

NAHAマラソン

大会前日スケジュール

12月5日(土)		第40回記念スペシャルトークショー｜セルラーパーク那覇	
開催時間	県立武道館アリーナ棟	開催時間	出演者
10:00～20:00	ランナー受付	11:00～11:30	志村 美希さん
	県立武道館アリーナ棟ステージ	15:30～16:00	三津家 貴也さん
13:30～14:00	開会式	17:00～17:30	三津家 貴也さん・志村 美希さん

例年、受付開始直後は大変混雑いたします。時間に余裕をもってお越しください。

ランナー受付
受付の流れ

①アスリートビブスを受け取る
②記念Tシャツを受け取る
・Tシャツのサイズ変更はできません。

CHECK ※印字された名前が間違ってないか受け取りの際に確認して下さい。

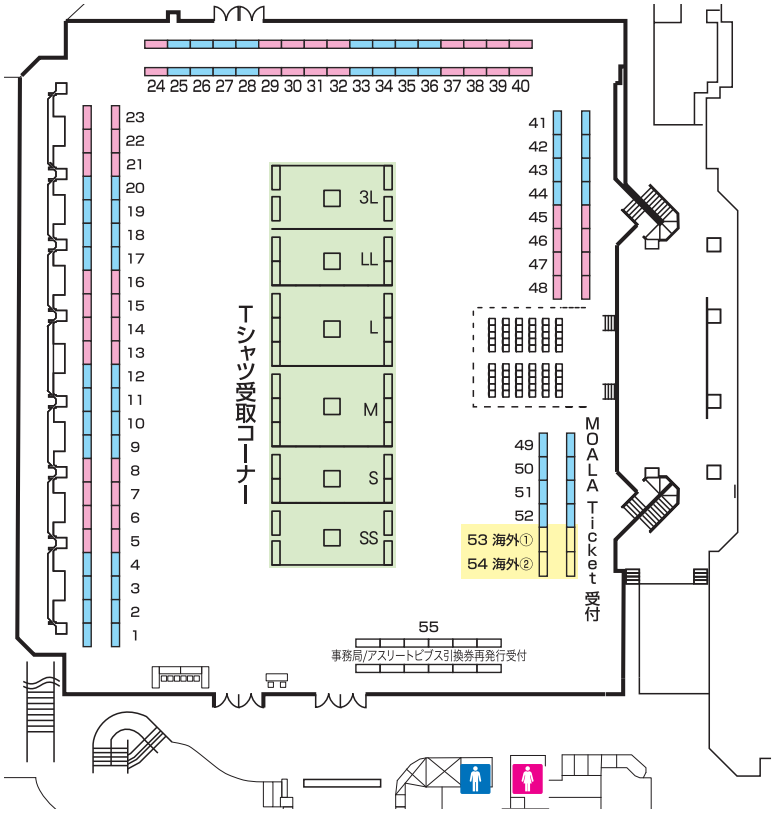
1	1~600	21	12001~12600	41	24001~24600
2	601~1200	22	12601~13200	42	24601~25200
3	1201~1800	23	13201~13800	43	25201~25800
4	1801~2400	24	13801~14400	44	25801~26400
5	2401~3000	25	14401~15000	45	26401~27000
6	3001~3600	26	15001~15600	46	27001~27600
7	3601~4200	27	15601~16200	47	27601~28200
8	4201~4800	28	16201~16800	48	28201~28800
9	4801~5400	29	16801~17400	49	28801~29400
10	5401~6000	30	17401~18000	50	29401~30000
11	6001~6600	31	18001~18600	51	30001~30600
12	6601~7200	32	18601~19200	52	30601~31250
13	7201~7800	33	19201~19800		
14	7801~8400	34	19801~20400		
15	8401~9000	35	20401~21000		
16	9001~9600	36	21001~21600		
17	9601~10200	37	21601~22200		
18	10201~10800	38	22201~22800		
19	10801~11400	39	22801~23400		
20	11401~12000	40	23401~24000		

MOALA Ticket 受付

53	海外① 1~16000
54	海外②16001~31250

55	事務局・アスリートビブス引換券再発行受付

武道館アリーナ棟　5日（土）



大会当日スケジュール

12月6日(日)	
05:00	軍港駐車場オープン
08:10	明治橋歩道通行禁止
08:30	スタート前整列完了(奥武山公園内川沿い)
08:40	交通規制開始後スタート地点へ誘導
09:00	スタート　明治橋交差点
13:00	表彰式(男女1位～5位)
15:15	ゴール　奥武山陸上競技場
15:30	閉会式

有料手荷物預かりのご案内　大会当日、会場では有料の手荷物預かりサービスをご利用いただけます。

場所:武道館アリーナ棟(大会当日のみ)
料金:1,000円(現金のみ／お釣りのないようご協力ください)
受付時間:午前6:00～午前8:30
引渡し時間:～午後5:00まで
対応サイズ:専用袋に入る荷物(縦約90cm × 横約80cm × マチ約15cm／容量約70Lまで)
受付・引渡し方法:アスリートビブス番号にて管理いたします。

注意事項
壊れやすい物、多額の現金、高価な物はお預けにならないようお願いいたします。
専用袋は受付時にお渡しします。袋に入らない荷物はお預かりできませんので、あらかじめご了承ください。

無料手荷物置き場は奥武山公園内【少年野球場】に設置しております。詳細は会場図をご確認ください。

当日の持ち物チェックリスト

必要な物	□アスリートビブス(前面・後面)
持っておくと便利な物	□緊急事態用交通費(1000円程度の所持をお勧めします)　□健康保険証　□軽食(エネルギーゼリー、塩分、糖分、ミネラル補充、など) □熱中症・雨対策:帽子、サンバイザー、雨カッパなど　□身体のケア対策:冷却スプレー、絆創膏、ワセリンなど

会場図

奥武山公園及び陸上競技場内において火器類の使用・ビールサーバー及びビン類の持込みを禁止します。
また、競技場内のトラック外周観覧エリアについては、午前7時より第4ゲートから出入りすることが可能です。

■更衣室

・荷物は更衣室内に放置せず、手荷物置き場をご利用下さい。

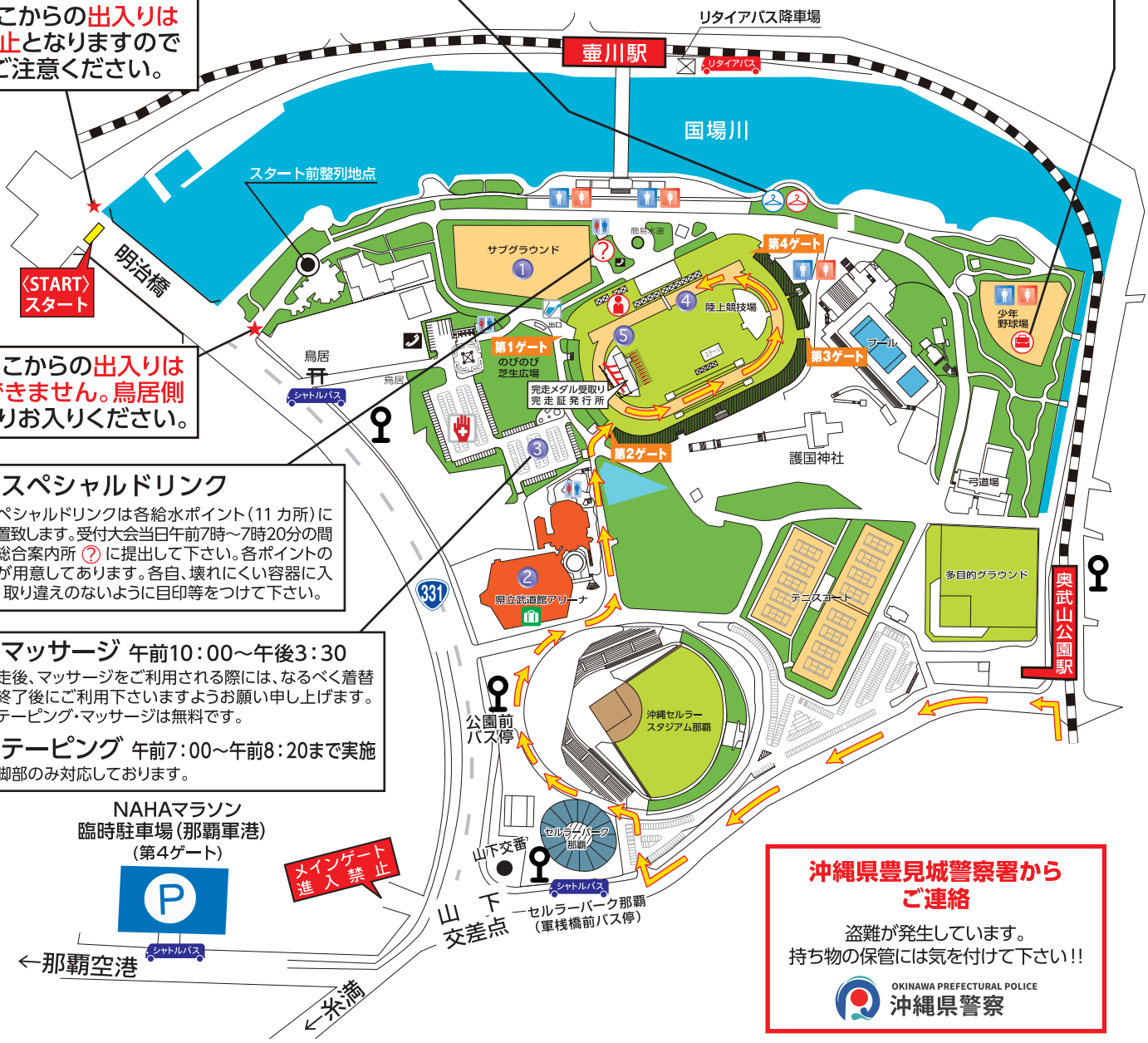
【無料手荷物置き場のご案内】

大会当日、奥武山公園内【少年野球場】に、ランナー専用の無料手荷物置き場を設置します。
・ご自身の**アシックスビブスに記載されたアルファベットと同じラック**をご利用ください。
・置き場には係員が常駐していますが、**荷物の管理は各自の責任**でお願いいたします。

■注意事項
・無料手荷物置き場は、**マラソン大会に参加するランナー専用**です。
・**貴重品・高価な物・壊れやすい物は、絶対に入れないでください。**

8:10より
ここからの出入りは禁止となりますのでご注意ください。

ここからの出入りはできません。鳥居側よりお入りください。



■スペシャルドリンク

スペシャルドリンクは各給水ポイント(11カ所)に配置致します。受付大会当日午前7時~7時20分の間に総合案内所 ? に提出して下さい。各ポイントの箱が用意してあります。各自、壊れにくい容器に入れ、取り違えのないように目印等をつけて下さい。

■マッサージ 午前10:00~午後3:30

出走後、マッサージをご利用される際には、なるべく着替え終了後にご利用下さいますようお願い申し上げます。
※テーピング・マッサージは無料です。

■テーピング 午前7:00~午前8:20まで実施

※脚部のみ対応しております。

沖縄県豊見城警察署からご連絡

盗難が発生しています。
持ち物の保管には気を付けて下さい!!

OKINAWA PREFECTURAL POLICE
沖縄県警察

? 総合案内	女子更衣室	1 サブグランド 1.スポンサーブース 2.飲食ブース
大会本部	男子更衣室	
救護所	P 臨時駐車場	2 県立武道館アリーナ棟 手荷物預かり(有料)
手荷物置場(無料)	公衆電話	3 のびのび芝生広場横駐車場 1.マッサージ・テーピング 2.スポンサーブース
ゴール後給水所	リタイアバス降車場	
施設トイレ	シャトルバス乗降場所	4 Finishゲート
簡易トイレ		5 完走メダル受取り・完走証発行所

会場アクセス

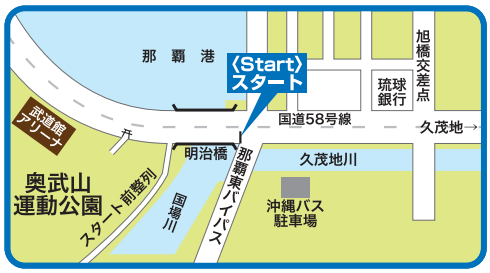
・モノレール「壺川駅」、「奥武山公園駅」にて下車。徒歩約1分。
※運賃・時刻については<沖縄都市モノレール>https://www.yui-rail.co.jp/をご覧ください。

・那覇バスターミナル(旭橋駅横)より徒歩約10分。

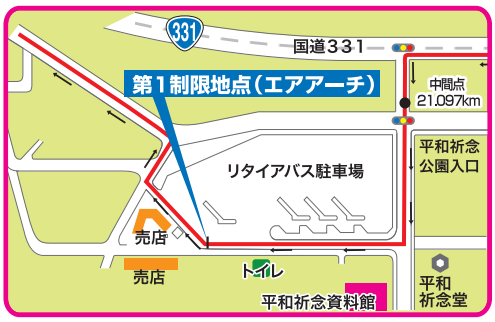
コース MAP・高低図・関門・給水・救護所



START　明治橋交差点



第1制限地点　平和祈念公園内



リタイアバス乗車場

※時間は目安です。

17.1km	具志頭交差点付近 発車予定時刻 11：40～
17.7km	ローソン八重瀬 玻名城店 発車予定時刻 12:00～
21.3km	第1制限地点（平和祈念公園内） 発車予定時刻 12：15～
26.2km	琉球ガラス村 発車予定時刻 13：00～
34.3km	第2制限地点（那覇看護専門学校） 発車予定時刻 14：10～

リタイアバスはコースを巡回し、満席になり次第、奥武山運動公園に向かいます。道路状況が混雑している場合は、長時間の乗車、待機時間の延長等が発生する場合がございます。予めご了承ください。

交通規制に関するお問い合わせ番号（英語対応）

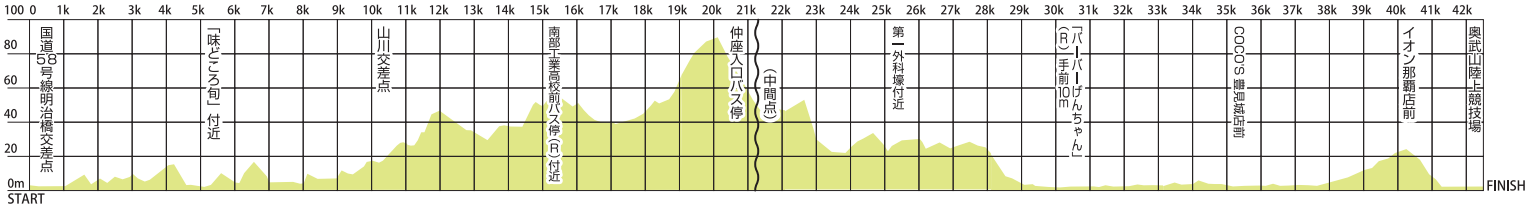
TEL 050-3786-7855

■コールセンター開設期間　12月4日（金）～12月6日（日）

■お問い合わせ時間　※英語対応は12/6(日) 午前8:00～午後4:00のみとなります

12/4（金）午前 9:00～午後6:00
12/5（土）午前 9:00～午後9:00
12/6（日）午前 6:00～午後4:00

※高低図は若干変動する可能性もあります。



車をご利用の方

NAHAマラソン臨時駐車場(那覇軍港) P 約1,000台

那覇軍港内西側エリア(フリーゾーン近く)駐車場出入口は第4ゲートです。
駐車場は大変混雑が予想されます。臨時駐車場が満車になった場合の混雑や他パーキングを探すなどで、スタートに間に合わない状況も考えられます。影響を極力避けて頂くために、会場へお越しの際は、公共交通機関のご利用をお願いいたします。

【那覇軍港】
NAHAマラソン臨時駐車場利用時間(予定)
前日／12月5日(土) 午前9時～午後8時30分
当日／12月6日(日) 午前5時～午後6時

メインゲート(山下交差点)からは入れませんのでご注意下さい

路上駐車は、周辺にお住いの方に大変ご迷惑となりますので、絶対にしないで下さい。

近隣施設への駐車は固くお断りします。

※臨時駐車場の時間外の駐車はできません。ご利用時間を超えた場合、レッカー移動費及び保管料として40,000円ご請求させていただきます。予めご了承ください。

無料シャトルバス運行時間　那覇軍港駐車場～会場まで

12月5日 土

午前9時～午後8時15分　随時運行
那覇軍港発着⇔鳥居前発着

最終運行時間
鳥居前発▶那覇軍港行　午後8時15分

12月6日 日

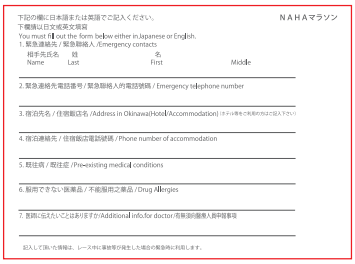
那覇軍港⇔セルラーパーク那覇前(随時)　午前5時～午前9時30分
那覇軍港⇔鳥居前(15分間隔)　午前9時30分～午後2時
那覇軍港⇔鳥居前(随時)　午後2時～午後5時30分

最終運行時間
鳥居前発▶那覇軍港行　午後5時30分

アスリートビブス

・アスリートビブスは主催者が用意したものを必ず使用して下さい。
・配付するアスリートビブスは胸用(裏面にBibTagを貼付済)と背中用の2枚です。
・アスリートビブスは必ず前面・背面の2枚を使用し、アルファベットを含むアスリートビブス番号がはっきり見えるように腰から上部に付けてください。
・アスリートビブス上部に記載されているナンバーと氏名は必ずご確認下さい。
・他人のアスリートビブスによる代理出場は認めません。
・本大会はスポンサーのご厚意によって成り立っています。スポンサー部分を折り曲げたり隠したりしないで下さい。
・アスリートビブスへの落書きは禁止です。
・受け取ったアスリートビブスは、紛失・忘れなどに注意して大会当日まで大切に保管して下さい。

CHECK
急病や事故など緊急時に速やかに対応できるよう、アスリートビブス裏面の必要事項を必ず記入してください。





【前面】



【背面】

記録計測(BibTag)について

・記録計測は、アスリートビブスに装着してある「BibTag(発信器)」で計測します。BibTagが無いと記録計測ができません。絶対にはずさないで下さい。
張り付けが不完全な場合は武道館内「事務局テーブル」へお越し下さい。
・計測用アンテナマットをスタート地点、5km、10km、15km、20km、21.097km(中間点)、21.3km(第1制限地点)、25km、30km、34.3km(第2制限地点)、35km、40km、ゴール地点に設置しています。必ず計測アンテナマットの上を通過して下さい。
計測マットを通過せず、正しく計測できなかった場合は失格となります。※失格対象者は公式記録として残りません。ご注意下さい。
・計測用アンテナマット付近、または計測地点を通過するタイミングで、電波を発する機器(計測用腕時計、携帯電話、スマートフォン、携帯音楽機器等)の使用は、計測の妨げになる場合があります。取り扱いには十分にお気を付けください。
・他人のBibTagのみを持って出場した場合、対象者は失格となります。
・BibTagは使い捨てタイプのため、回収しません。返却不要です。

途中棄権・リタイアバス降車場について

・制限時間に間に合わなかったランナーはアスリートビブスを外し速やかに競技を中止し、歩道へ移動してください。
・ゴール会場(奥武山陸上競技場)へ戻る場合は以下のいずれかの方法をご利用ください。
① コース上の直近のリタイアバス乗車場まで移動し、リタイアバスに乗車する。
② コース上を巡回しているリタイアバスに乗車する。
③ 最後尾のリタイアバスに乗車する。
・リタイアバス乗車場から発車したバスは、再び同じ乗車場には戻りません。乗車を希望される方は、発車時刻にご注意ください。
・リタイアバスを利用せず、公共交通機関等でゴール会場へ戻る場合の交通費は、ランナー各自のご負担となります。
※交通規制に伴い、ランナーの皆さまに安全に降車していただくため、モノレール壺川駅付近に専用の降車場を設けております。安全確保および交通規制の都合上、指定の降車場以外での降車はできません。ご利用の際はあらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

拾得物について

・大会当日の拾得物は、**16:00まで**陸上競技場正面「総合案内所」にてお預かりします。
・拾得物情報は、大会終了後、準備が整い次第、公式ホームページに掲載します。お問い合わせは、公式ホームページの問い合わせフォームからお願いします。
・大会終了後、12月下旬ごろまでNAHAマラソン協会事務局で保管します。保管期間を過ぎた拾得物は、貴重品を除き処分します。

競技規則および注意事項

NAHAマラソン競技規則・競技規定

1. 2026年度日本陸上競技連盟規則及び本大会申し合わせ事項とする。
2. 審判員又は医師がレース続行不能の判断（診断）した場合は、競技を中止させることができる。
3. 審判員は、ルールやマナーを守らず、厳重な注意を無視し、大会運営に著しく支障をきたす競技者に対し、競技を中止させることができる。（スタート前、決められた位置に整列しなかった場合や、途中からの飛び入りなどの不正や危険な行為があった場合など）
4. 審判員は制限地点を制限時間内に到底通過できないと判断した競技者に対し、制限時間前でも競技を中止させることができる。
5. 日本陸上競技連盟登録会員として出走したランナーが公設の補給所以外（例:私設エイドなど）で飲食物の補給を行った場合、失格となる可能性がございますのでご注意ください。
6. 救急車は、救護を必要とする者のみ収容し、リタイアしたランナーは収容しません。
7. 緊急時はいかなる場合でも緊急自動車を優先にします。ランナーは緊急自動車の進行の妨げにならないよう注意してください。

競技中の事故について

1. マラソンは大変激しいスポーツです。健康管理を十分になされていないと、思わぬ事故に遭うことがあります。参加者は自己の責任において健康に十分気をつけ、特に大会当日、体の不調を感じたら出場を取りやめて下さい。また、競技中に異常を感じた場合は絶対に無理をせず、すみやかに競技を中止してください。
2. 競技中の事故につきましては、主催者で応急処置は行いますが、主催者に重過失がある場合を除きそれ以外の責任は負いません。各自十分に注意してください。

緊急車両について

・事故等により緊急車両が通行する場合、いかなる場合でも緊急車両を優先します。ランナーは緊急車両の進行の妨げにならないよう注意して下さい。

緊急車両通行時には、ご協力をお願いします。

関門規制

交通・警備・競技運営上、コース中に関門及び競技中止勧告時間を設けます。制限時間に間に合わない場合は競技を続けることはできません。

関　門	場　所	距　離	制限時間
第1制限地点	平和祈念公園内	21.3km	12時15分
第2制限地点	那覇看護専門学校	34.3km	14時10分
FINISH	奥武山陸上競技場	42.195km	15時15分

※上記の時間をもって交通規制を解除します。制限時間に間に合わなかったランナーは、アスリートビブスを外して速やかに競技を中止し、歩道へ移動してください。

競技中止勧告時間

●仲井真交差点（7.2km）…… 10時25分頃
●東風平中学校前（13.3km）…… 11時20分頃
●具志頭交差点（17.1km）…… 11時50分頃
●南部病院跡地前（28.3km）…… 13時20分頃
●赤嶺交差点　（39.3km）…… 14時55分頃

走路・距離・時計表示について

・コース上の時計表示はスタート時の号砲9:00からのタイムとなります。
・距離標識は1km毎に走路左側に設置しています。
・スタート地点を含む5km毎に設置している記録計測用マットの上を必ず通過してください。
・記録計測用マットを通過せずにコースを大きく外れて走行した場合は失格となります。
・最後尾車が通過した後は、競技を続けることができません。競技を中止し、すみやかに歩道へ上がってください。
・コースのセンターライン上にカラーコーンを設置している区間がありますが、いかなる場合においても前のランナーを追い越すためにカラーコーンをはみ出して走行することは大変危険ですので絶対にお止めください。
※審判員は制限地点を制限時間内に到底通過出来ないと判断したランナーに対し、制限時間前でも競技の中止を指示することがあります。その際は指示に従ってください。
※競技中止勧告を上記5か所の地点で行います。交通渋滞の緩和の為、ご協力いただきますようお願いいたします。

給水・救護・スポンジ地点

※距離は目安です

	給水（スポーツドリンク・水）	スポンジ	救護所
5.1km	①ブルーポート古波蔵S/S・サキハマ		
8.5km		①ファミリーマート津嘉山みなみ店	
11.1km	②東風の里前		①東風の里前
13.3km		②東風平中学校前バス停	
14.9km	③ローソン南部工業高校前 NEW		
17.1km	④JAおきなわ具志頭支店		②JAおきなわ具志頭支店
18.2km		③（有）平良建設前	
21.3km	⑤平和祈念公園内（第1制限地点）	④平和祈念公園前（第1制限地点）	③平和祈念公園（第1制限地点）
24.6km	⑥優美堂駐車場		④優美堂駐車場
26.2km		⑤琉球ガラス村前	
29.4km	⑦タウンプラザかねひで真栄里店		⑤タウンプラザかねひで真栄里店
33.2km		⑥トヨタウン糸満店	
34.3km	⑧那覇看護専門学校（第2制限地点）		⑥那覇看護専門学校（第2制限地点）
36.0km	⑨東日産自動車		
37.4km		⑦サムズバイザシー小禄バイパス店前	
39.0km	⑩ローソン那覇高良店前 NEW		
40.0km	⑪イオン那覇店前		⑦イオン那覇店前

給水地点③・⑩は水のみの提供となります。
【注意】上記地点の給水所以外での給水・給食については主催者は一切責任を負いません。

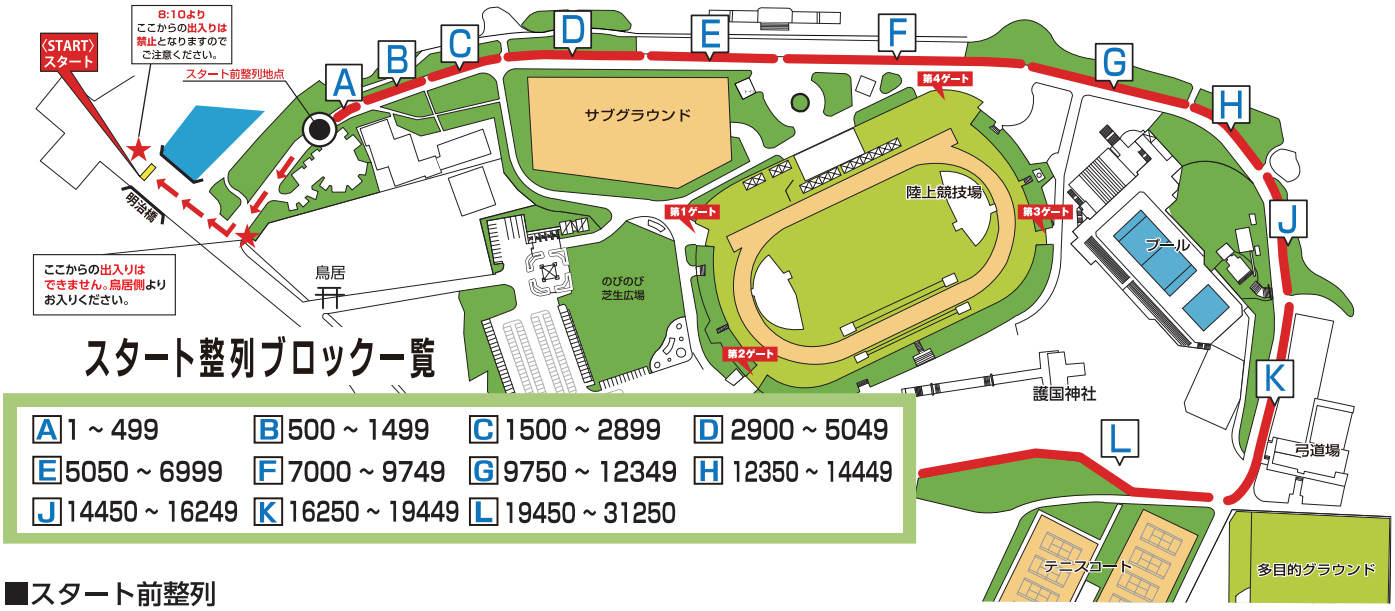
トイレ地点

※距離は目安です

1	2.2km	てんぶす那覇前歩道	8	15.0km	南部工業高校バス停過ぎ	15	28.5km	南部病院跡地前歩道上
2	3.6km	与儀公園	9	17.3km	具志頭駐在所過ぎ歩道上	16	30.2km	糸満市役所入口交差点
3	7.3km	国道329号 那覇東バイパス歩道上	10	17.7km	ローソン玻名城店	17	31.3km	川尻橋手前歩道上
4	9.0km	海邦銀行津嘉山支店・ダイソー駐車場	11	21.3km	平和祈念公園内（第1制限地点）	18	33.2km	トヨタウン糸満店
5	9.5km	県道82号線 空港道高架下歩道上	12	22.3km	みなみの里過ぎ歩道上	19	34.3km	那覇看護専門学校（第2制限地点）
6	11.1km	東風の里前	13	24.6km	優美堂駐車場	20	37.3km	小禄バイパス具志ポンプ場横
7	13.0km	東風平北交差点	14	26.2km	琉球ガラス村			

【注意】コース以外の道路は交通規制が実施されていませんので、トイレなどで競技中に、コースを外れる場合は車両の通行にご注意下さい。

スタート前整列



スタート整列ブロック一覧

A 1 ~ 499	B 500 ~ 1499	C 1500 ~ 2899	D 2900 ~ 5049
E 5050 ~ 6999	F 7000 ~ 9749	G 9750 ~ 12349	H 12350 ~ 14449
J 14450 ~ 16249	K 16250 ~ 19449	L 19450 ~ 31250	

■スタート前整列

・ブロック閉鎖時刻は午前８時３０分です。
・アスリートビブスに表記されているアルファベット（A～L）の該当するブロックに集合・整列して下さい。
・午前８時４０分よりスタート地点【国道５８号線 明治橋】への移動を開始します。
・整列エリアには係員がプラカードを表示しています。
・整列・移動の際、競技役員の指示に従わず割り込みを行った場合、失格になります。
・ブロック閉鎖に間に合わなかった場合は最後尾への整列となります。
※整列時刻より著しく遅延した場合は、出走できなくなる場合があります。



■スタート(9:00)

・国道58号線、明治橋がスタート地点。午前9時に号砲の合図で競技スタートです。
※慌てず押し合わずにスタートして下さい。
※必ずスタート地点を通過してください。途中から競技に合流した場合は失格になります。

ランナーの心得

「スタート整列時に割り込むランナーがいる。マナーが悪い。」というご意見を多くいただいております。スタート時の事故防止とすべてのランナーが気持よく走れるようにスタート前の整列は、役員の指示に従い、アスリートビブス順にご整列下さい。

1. マラソン当日、コースは沿道の住民をはじめ、多くの方のご協力により長時間交通規制を実施しております。規制解除の時間になりましたら、競技者はアスリートビブスをはずし、係員の指示に従い、リタイアバスに乗るなど、速やかに走路を空けて下さい。
2. ランナーは規制されている車線（コース）を走行すること。いかなることがあっても、絶対に歩道や別車線へはみ出したりしないこと。
※片側車線が走路の場合、対向車線は、車両が進行し、大変危険です。
3. ランナーはそれぞれのペースで走行するが、自ら遅いペースを選ぶ場合は走路の歩道側に寄って走行すること。グループで走る方も、できるだけ歩道側に寄り、道幅をとらないこと。（後から来るランナーの前方を妨げないようにして下さい。）
4. ランナーは使用後のコップを後方から来るランナーの邪魔にならないように、設置しているゴミ箱や、走路の歩道側に捨てること。コース沿いの畑や民家などに絶対に投げ捨てないこと。
5. NAHAマラソンは、多くのボランティアの皆さまのご協力により開催されています。すべての参加者が心地よく過ごせるよう、感謝と敬意をもってご参加ください。
6. 本大会は、スポンサーのご厚意によって成り立っています。アスリートビブスのスポンサー部分を折り曲げる・隠す・加工する行為はご遠慮ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

仮装等について

・他のランナーや応援者を不快にするような服装、転倒の危険性のある大きな装飾や着ぐるみなど、スポーツイベントにふさわしくない仮装は認めません。
・ベビーカーを押しながらの出走、ペットの伴走はできません。
・長物やのぼり旗等を持っての走行も大変危険です。絶対にお止めください。

ご協力願い

・会場内において、スポンサー社以外の企業名などが入った旗やのぼり等の設置はご遠慮下さい。
・奥武山公園では、指定された場所以外での喫煙は禁止です。
・各エイドステーション付近での喫煙はお止めください。
・自分で出したゴミは責任をもって持ち帰りましょう。

過去3年間気象状況

	39回大会（2025年12月7日） 晴れ 完走率：70.45%	38回大会（2024年12月1日） 晴れ 完走率：65.62%	37回大会（2023年12月3日） 曇り 完走率：72.68%
気温(℃)(平均)	21.9℃	22.1℃	21.5℃
湿度(%)(平均)	55%	54%	61%

2025年大会当日のコンディション

スタート時 …… 20.5 ℃
最　高 …… 23.1 ℃
湿　度 …… 55 %

過去3年大会当日のコンディション

最　高 …… 22.8 ℃
平　均 …… 21.9 ℃
最　低 …… 22.2 ℃

NAHA マラソン
スタート前チェックリスト

NAHA マラソン医療・救護部会

安全に大会へ参加するため、大会当日の体調をスタート前にチェックしましょう。

下記の項目 (1 ～ 8) の中で、１つでもあてはまる項目があれば、大会への参加を中止するか、慎重に臨んで下さい。

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．かぜ症状（微熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水）がある。
5．朝食や水分をきちんと摂れなかった。
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に心がけましょう。
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。

参考資料：日本陸連医事委員会「スタート前チェックリスト」

いざという時のために ～アスリートビブスへの記載～

選手受付時にお渡しするアスリートビブスの後面には、①「緊急連絡相手」、②「既往症」、③「服用できない医薬品」を記入する欄が設けてあります。あなたの命を守るために必要な情報です。お手数ではありますが、どうかこれらの欄はもれなく記して、その上で、安心してレースに臨むようにしてください。



前面



後面

※デザインは見本です。

〈メディカルランナーアスリートビブス〉



メディカルランナー

NAHAマラソンでは、大会の安全運営のため、
医師・看護師・救急救命士・消防などの医療従事者の方、
約60名がメディカルランナーとしてランナーとともにコースを走ります。
メディカルランナーは、緊急事態発生時に居合わせた場合、救護活動、
救護スタッフの補助を行います。

NAHA マラソン
健康チェックリスト

NAHA マラソン医療・救護部会

ＮＡＨＡマラソンへ参加にあたって、健康チェックが必要です。
参加者各自で、必ず確認のうえ、自己責任でレースに参加してください。

(A) 下記の項目 (1 ～ 5) のうち、ひと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。かかりつけ医の指導の下、健康診断や心臓検診を受けてください。

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「心臓マヒ」で突然亡くなった方がいる。**
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、各種の検査や大会参加などについて相談しましょう。

参考資料：日本陸連医事委員会「申し込み時健康チェックリスト」

『PUSHコース(心肺蘇生講習会)を開催します!』

受講料無料
ですのでふるってご参加ください。

第40回記念NAHAマラソンに向けて PUSH コースを受講しませんか？
「誰でも」「簡単」「４５分間」気軽に受講していただけます。
自分たちの生命は自分たちで守ろう！！

主　催：沖縄PUSH ネットワーク・NAHA マラソン協会
運　営：沖縄PUSH ネットワーク(事務局：浦添総合病院)
日　時：2026 年 12 月 5 日(土) 10時15分～16時00分
場　所：県立武道館１F　錬成道場
対　象：どなたでも受講可能です。
受講料：無料

