

北海道マラソン2022

体調管理チェックシート

氏名		当日の体温（℃）	
----	--	----------	--

下表の「健康状態」および「接触歴・行動歴」のいずれかに「はい」がある場合は、参加を控えてください。

該当する方に○

健康状態	<p>▽受け付けをする7日前以降に、以下の症状があった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ のどの痛みがある ・ 咳（せき）が出る ・ 普段以上に痰（たん）が出たり、からんだりする ・ 鼻水、鼻づまりがある ※1 ・ 頭が痛い ※1 ・ 強い倦怠感（体のだるさ）がある ・ 発熱（37.5℃以上）がある ・ 息苦しさがある ・ 味覚異常（味がしない） ※1 ・ 嗅覚異常（匂いがしない） ※1 ・ 上記の症状を抑えるために薬剤を服用した 	はい . いいえ
接触歴・行動歴	<p>▽受け付けをする14日前以降に、以下の接触・行動があった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 同居家族に新型コロナウイルス感染症と診断された人、または感染が疑われる人がいた ・ 風邪症状や37.5℃以上の発熱のある人（※1）と濃厚接触（※2）があった ・ 換気の悪い飲食店等（※3）に大人数（5名以上）で長時間滞在した ・ 海外から帰国後に観察期間を必要としている人と濃厚接触（※2）があった 	はい . いいえ

※1・・・原因が新型コロナウイルス感染症以外であることが明らかな場合を除く

※2・・・1m程度の距離で必要な予防策（マスクの装着など）をとらずに
15分以上の接触があった場合など

※3・・・例えば、スナック・カラオケなど

北海道マラソン2022

体調管理チェックシート【大会終了後】

大会終了後2週間の健康状態をチェックしていただくものです。

○発熱などの症状が4日以上続く場合は必ず最寄りの保健所、診療所に相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状だと思う場合にはすぐに相談してください。

○保健所、診療所に相談後、検査で陽性反応があった場合は必ず北海道マラソン事務局（011-232-0840）に報告してください。

※該当する場合は○を記入（大会終了後2週間は健康チェックをすること）

大会翌日からの日数		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
氏名と体温 (0.1°C単位の 数字を記入)	氏名														
健康状態	のどの痛みがある														
	咳（せき）が出る														
	普段以上に痰（たん）が出たり、からんだりする														
	鼻水、鼻づまりがある ※1														
	頭が痛い ※1														
	強い倦怠感（体のだるさ）がある														
	発熱（37.5°C以上）がある														
	息苦しさがある														
	味覚異常（味がしない） ※1														
	嗅覚異常（匂いがしない）※1														
上記に該当する症状を抑えるために薬剤を服用した															

※1・・・原因が新型コロナウイルス感染症以外であることが明らかな場合を除く