

【重要】ツアー参加と健康チェックリスト

シュノーケリング・カヤックのための健康チェックをしましょう。

以下のすべての質問のうち、**ひとつでも該当する項目がある場合は、医師による診断書(シュノーケリング活動への参加許可書類)の提出が必要**になります。

基本的な質問

以下のいずれかが当てはまる場合は医師による評価シートの記入が必要です。

- ☐ 中程度の運動(例えば、1.6km/1マイルを14分で歩く、あるいは、200m/200ヤードを止まらずに泳ぐ)をするのに苦労します。または、過去12ヶ月の間に適性あるいは健康上の理由で、通常の身体活動に参加することができませんでした。
- ☐ 12ヶ月以内に手術を受けました。もしくは、過去の手術に関係する問題が継続しています。
- ☐ 処方薬を服用しています(避妊薬、あるいは、メフロキン(ラリアム)以外の抗マラリア薬は除く)。

心肺機能に関する質問

これまでに、通常の肉体的あるいは精神的能力に影響するような、肺、呼吸、心臓、血液の問題があった人で、現在または過去に、以下のいずれかが当てはまる場合は医師による評価シートの記入が必要です。

- ☐ 胸部手術、心臓手術、心臓弁手術、植え込み型医療機器(例、ステント、ペースメーカー、神経刺激装置)、気胸または慢性肺疾患を持っています。
- ☐ 喘息、喘鳴、重度のアレルギー、花粉症、気道の詰まりが過去12ヶ月以内にあり、身体活動/運動に制限が生じました。
- ☐ 心臓に関係する問題、あるいは、病気。例えば: 狭心症、労作時の胸痛、心不全、浸漬性肺水腫、心臓発作または脳卒中。あるいは、心臓の状態を整える薬を服用しています。
- ☐ 過去12ヶ月以内に気管支炎が再発し現在咳をしている、あるいは、肺気腫と診断されました。
- ☐ 過去30日以内に、肉体的あるいは精神的能力を損なう、肺や呼吸、心臓、血液に関する症状がありました。