

なら糖尿病デー2014 ウォークラリー 参加者募集



秋の奈良で、古都の魅力を再発見しませんか？

平成 26 年 11 月 30 日 (日)
奈良県文化会館～奈良公園

※雨天の場合は中止とさせていただきます
※当日は、なら糖尿病デーの催しを同時開催しています
併せて楽しんでください

参加資格：糖尿病の患者さんとそのご家族

(30 名を予定)

開始時刻：午前 10 時 00 分

(受付午前 9 時 30 分より)

終了時刻：午後 12 時予定

コース：奈良公園内約 3 km

参加費：無料

注意事項

- 主治医の許可を得て申し込みをしてください。
- 参加者の皆様が主体となり、グループでウォーキングを楽しんでいただきます。
- 約 3 km を 1 時間ほどで歩ける方が対象です。

お申し込み・お問い合わせ

お申し込み：

参加希望者は、必ず参加規約に同意の上、折り込みの参加申し込み用紙に必要事項を記入して、ファックスにて大会事務局までお申し込みください。
ご提供いただいた情報はウォークラリー開催にのみ使用させていただきます。
個人あるいはグループでの申し込みも可能です。

お問い合わせ：

〒631-0846 奈良市平松一丁目 30 番 1 号
奈良県総合医療センター ウォークラリー大会事務局
電話：0742-46-6001 内線 6283 門脇まで

☆ウォークラリーとは？

患者さんやご家族などの参加者が糖尿病を学ぶ場および交流の場として、1992年に第1回大会が東京で開催されました。その後、全国で開催されるようになり、最近是国内50カ所以上になっています。

☆ウォークラリーの趣旨

ウォーキングは、糖尿病治療に欠かせない「運動療法」の中でも最も手軽で効果的とされています。そのウォーキングを楽しみながら、糖尿病の正しい知識を身につけることを目的にしています。

☆今回のウォークラリーは「糖尿病予防キャンペーン西日本地区 in 奈良」 & 「なら糖尿病デー2014」の催し物の一つになっています。ウォークラリー終了後はこの催しも楽しむことができます。

☆ウォークラリーの方法

参加者はそれぞれ5人程度のグループになり、地図を頼りに3kmのコースのチェックポイントをめぐります。チェックポイントでは、糖尿病に関するクイズやご当地クイズに挑戦します。正解に応じて得点が加算されます。

ウォークラリーは決して速く歩くことではありません。決められた時間にできるだけ近かったグループに得点が加算されます。またそこにクイズの得点が加算され、入選者が決まります。

ウォークラリー終了後、入選者には表彰と入選賞を贈らせていただきます。

☆安全なウォーキングに向けて

かかりつけ医の先生に3km程度のウォーキングに問題がないか相談してください。

当日は医師と看護師などの医療関係者が待機しており、体調チェックをさせていただきます。昨年は医師28人、看護師68人がこの一連の催しに参加しています。

それぞれのグループに看護師2人が同行します。看護師は血圧計やパルスオキシメーター、血糖測定器を持参しています。またスタート点と折り返し点に医師が常駐し、AED等の医療機器を用意し、もしもの場合に対応するようにします。

かかりつけの先生へのお願い

万が一、急病や事故があれば緊急対応できるように準備しています。このようにできるだけ安全に配慮していますので、もし参加に支障ないと考えられる患者さんからの希望があれば、ご配慮をよろしくお願い申し上げます。

本パンフレット記載の参加規約を必ずご確認ください

なら糖尿病デー2014 ウォークラリー参加規約

(なら糖尿病デー2014 ウォークラリー実行委員会)

以下の参加規約をよくお読みいただき、ご了承のうえご参加ください。

- ① 参加者は、健康に留意し、大会に臨みます。傷病、事故、紛失等に対し、自己の責任において大会に参加します。
- ② 参加者は、大会開催中に主催者より参加に支障があると判断された場合、主催者の中止の指示に直ちに従います。また、その他、主催者の安全管理・大会運営上の指示に従います。
- ③ 参加者は、大会開催中に傷病が発生した場合、応急手当を受けることに異議ありません。その方法、経過等について、主催者の責任を問いません。
- ④ 参加者は、大会開催中の事故、紛失、傷病等に関し、主催者の責任を免除し、損害賠償等の請求を行いません。
- ⑤ 参加者は、大会開催中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲であることを了承します。
- ⑥ 家族・保護者（参加者が未成年の場合）は、本大会への参加を承諾しています。
- ⑦ 年齢・性別等の虚偽申告、申込者本人以外の参加（代理参加）はいたしません。それらが発覚した場合、主催者の決定に従います。
- ⑧ 大会の映像・写真・記事等が新聞・テレビ・雑誌・インターネット・パンフレット等に報道・掲載・利用されることを承諾します。また、その掲載権・使用权は主催者に属することを承諾します。（主催者は、個人情報保護法令を厳守して参加者の個人情報を取り扱います。）
- ⑨ 自然災害・事件・事故・疫病等による開催縮小・中止、通知方法等についてはその都度主催者が判断し、決定することを承諾します。
- ⑩ 大会中は、主催者が指定した目印を身につけて参加することを承諾します。