

## 第31回 東京総合健保ミニマラソン大会要綱

### ○ 開催目的

「健康日本21」推進事業として、健康づくりについての知識と関心を高めるとともに、被保険者及び被扶養配偶者等の健康保持・増進を図ることを目的といたします。

### 1. 主催

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

### 2. 後援

東京都総合健康保険組合協議会

### 3. 開催日

令和5年2月26日(日) 小雨決行(中止の場合は順延なし)

#### (1) 大会開催可否の判断基準日

令和5年2月1日(水)

- ・感染拡大状況及び関係機関のガイドライン等により総合的に判断いたします。
- ・上記基準日時点における大会開催の可否は、下記イベントホームページにて公開します。
- ・その後、開催前日までに中止と決定した場合、申込時にご登録のメールアドレスにお知らせを送信いたします。

東振協イベントホームページ : <http://toshinkyu.sblo.jp/>



#### (2) 大会当日の開催有無

大会当日の午前6時以降に、上記イベントホームページから確認できます。

※大会当日に中止となった場合、中止に関するメール送信はございません。上記イベントホームページ上でご確認ください。

### 4. 会場

豊洲ぐるり公園 (江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先)

東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」 徒歩12分

※近隣に駐車場(有料)はございますが、本大会参加者用ではありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

### 5. コース

豊洲ぐるり公園周辺コース(別紙1)

## 6. 参加資格

(1) 東振協会員組合の被保険者本人（女子の部は被扶養配偶者含む）

(2) 東振協健康友の会会員                      (3) 一般都民等（18歳以上）

※車椅子不可。伴走者を伴う視覚障害者の参加可。伴走者が必要な方は事前に大会事務局へご連絡ください。

## 7. 種目

種目	対象年齢	距離	受付時間	スタート時間	定員
女子	18歳以上	5km	8:00～8:45	9:00	160名
男子A	40歳以上	5km	8:50～9:35	9:50	160名
男子B	40歳未満	5km	9:40～10:25	10:40	160名
男子C	40歳以上	10km	10:30～11:15	11:30	160名
男子D	40歳未満	10km	11:50～12:35	12:50	160名

※年齢は大会開催日を基準とします。

※申込は1人1種目とさせていただきます。

※対象年齢外の種目には参加できません（オープン参加も不可）。

※開会式、準備体操、閉会式及び表彰式は行いません。

## 8. 参加費

1人 1,500円（傷害保険料含む）

## 9. 競技規則

日本陸上競技規則に準じる

## 10. 計測・スタート方法

### (1) 計測方法

ネットタイム（スタートラインを通過した時からフィニッシュまでの時間）

### (2) スタート方法

ウェーブスタート（40名／1グループごとの時差スタート）

## 11. 表彰等

### (1) 表彰対象

各種目 第1位、第2位、第3位 …… 賞状、賞品等

第4位～第10位 …… 賞品

### (2) 参加者

- ・参加者全員・・・参加賞（レース後、ゼッケン（ICチップ）と引き換え）
  - ・完走者・・・完走証（タイムのみ記載）
- ※ネットタイムの計測により走者全員がゴールするまで順位を確定できないため、完走証に順位は記載いたしません。
- ※大会終了後、当協会ホームページにてゼッケン番号から順位・タイムをご確認いただけます。

### （３）表彰方法について

- ・本大会は、ネットタイムの計測により記録集計に時間を要すること、また表彰時の密や接触を回避するため、表彰式を行いません。
- ・表彰対象となった方には、大会終了後、大会事務局より賞状・賞品等を申込時のご住所へ送付いたします。
- ・各種目の第１位～第１０位まで、記録集計を終了次第、会場内に掲示させていただきます。

## 12. 申込方法

### 本大会の申込は、インターネットによるWeb申込のみの受付となります（抽選方式）

#### （１）Web申込URL

<https://www.toshinkyō.or.jp/event/index.html#3>



#### （２）申込期間

令和５年１月１０日（火）９：００～令和５年１月２９日（日）２３：５９

- ・申込は１人１種目とさせていただきます。１人で複数の申込みが確認された場合、最終申込みのみを有効とさせていただきます。
- ・メールアドレスで個人を特定するため、１つのメールアドレスにつき１回限りの申込みとさせていただきます。
- ・まとめて複数人の同時申込みはできません。お１人ずつお申込みください。
- ・申込完了後に申込完了メールを送信しますので、完了メールが届かない場合は、下記「（３）Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡ください。
- ・申込後のキャンセルや変更についても、下記お問合せ先までご連絡ください。

#### （３）Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先

専用電話番号：０８０-２１９２-１９８３（平日９：００～１７：００）

※設置期間：令和５年１月１０日（火）～２月２４日（金）

#### （４）参加者の決定方式

申込数が定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

## (5) 参加者決定の通知日

令和5年2月8日(水)

- ・申込時にご登録のメールアドレスに、当選又は落選の通知を送信いたします。
- ・メールが届かない場合は、上記(3)のお問合せ先までご連絡ください。

## 13. 参加費の取り扱いについて

- ・参加費の支払等の取り扱いについては、ご加入の健康保険組合からの案内をご確認ください。
- ・東振協健康友の会会員及び都民等の方には、別途、参加者決定後に参加費振込のご案内を送付いたします。
- ・参加費未払いの方は大会に参加できませんのでご了承ください。
- ・参加費は、申込後のキャンセルや不参加、悪天候(降雨・降雪)・天災・風水害・事件事故など主催者の責によらない事由による中止の場合は返金いたしません。予めご了承ください。
- ・大会当日、受付での検温により入場不可となった場合も、参加費は返金いたしません。
- ・新型コロナウイルス感染拡大に起因して開催前に大会を中止とした場合に限り、参加費を返金させていただきます。

## 14. 参加案内(ゼッケン等)の送付

大会1週間前までに、参加案内等(ゼッケン・新型コロナウイルス感染症対策入力フォームURL(以下「新型コロナ対策入力フォーム」という)同封)を参加者へ送付いたします。

- ・大会1週間前を過ぎても参加案内等が届かない場合は、お手数ですが「19.(2)Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先」までご連絡ください。
- ・大会当日、ゼッケン(ICチップ付き)を忘れないようご持参ください。万が一、大会当日にゼッケンをお忘れの方は、受付までお申し出ください。
- ・都合により大会に参加できなかった場合は、参加案内に同封の返信用封筒にてゼッケンを大会事務局まで必ずご返送ください。
- ・返送がない場合は、実費をご負担いただくことがございます。

## 15. 大会当日の参加の流れ

### (1) 受付

- ①大会当日の朝、大会1週間前に届く参加案内に記載の「新型コロナ対策入力フォーム」URLから、ご自身の健康状態について入力を済ませておく。
- ②受付にて、検温、手指消毒のうえ、スマホで新型コロナ対策入力フォーム入力完了画面あるいは入力完了メール画面を受付スタッフへ提示する(PC等で入力完了メール画面を印刷して提示でも可)。
- ③②を終了した証として、「リストバンド」を受取り手首に装着する。

※リストバンドを装着されていない方はスタートできません。

## (2) スタート前

- ①事前に届くゼッケンをあらかじめ装着のうえ、準備してください。  
※準備体操は行いませんので、スタート前のウォーミングアップは各自で十分に行ってください。
- ②各種目とも、スタート時間10分前頃に案内のアナウンスをいたしますので、スタート地点に集合してください。

## (3) レース中

- 周回数のカウントは、参加者自身で行ってください。
- 周回数がわからなくなった場合、大会スタッフにより確認することはできますが、タイム計測を止めることはできませんので予めご了承ください。

## (4) ゴール後

- ①完走証をお渡ししますので、専用テントまでお越しくください（当日のみ発行可）。
- ②ICチップ回収箱を設置しますので、参加者の方は回収箱に使用済のICチップを入れていただき、引き換えに参加賞を受け取ってください。
- ③表彰式・閉会式は行いませんので、順次お帰りください。

## 16. 大会結果

大会結果は、大会当日に完走証（タイムのみ）としてお渡しするほか、当協会ホームページにも大会終了後の数日中に掲載予定です（ゼッケン番号・タイム・順位の掲載）。

## 17. 注意事項

- (1) 本大会は公園を会場として使用するため、公園管理者の指示に従うこととし、競技中は参加者および一般公園利用者の安全面を最優先といたします。  
公園内には多くの一般公園利用者がおりますので、接触等の事故には十分ご注意ください。  
万が一危険と判断した場合は、ランナーを一時停止させる場合もございますので、その際は、大会スタッフ、公園管理者等の指示に必ず従ってください。
- (2) 本大会は、公認コース・公認大会ではありません。
- (3) 大会の参加にあたり、健康管理に十分注意し、各自万全な体調で臨んでください。  
(A) 下記①～⑤の項目のうち1つでも当てはまる項目があれば、レース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もと検査や治療を受け、レースに出場する場合には、自己の責任で参加してください。
  - ①心臓病（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、先天性心疾患、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“いわゆる心臓マヒ”で突然に亡くなった方がいる（突然死）。
  - ⑤最近1年以上、健康診断を受けていない。
- (B) 下記⑥～⑨の項目は、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、かかりつけ医にご相談ください。
- ⑥血圧が高い（高血圧）。
  - ⑦血糖値が高い（糖尿病）。
  - ⑧LDL 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）。

【公益財団法人 日本陸上競技連盟医事委員会.「市民マラソン・ロードレース申し込み時健康チェックリスト」.2013.（参照 2022-9-30）より】

<https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/healthcheck20130411.pdf>

- (4) 大会参加中、完走に自信のない方、体調不良、怪我を負った場合は無理をせず、大会スタッフに申し出てください（主催者は傷病等の事故について、応急処置はいたしますが、一切責任を負いません）。
- (5) 荷物のお預けは、大会事務局が用意した預かり所テントをご利用いただけます。預ける際は、大会1週間前に届く参加案内に同封の「荷物預かり用の袋」をご利用ください。ただし、主催者の責によらない紛失・盗難等の事故については、責任を負いかねますので、貴重品等は持ち込まないか、各自で管理してください。
- (6) 本大会は、ゼッケンに貼り付けたICチップを使用してタイム計測を行いますので、出走の際には必ず装着してください。装着されていない場合は、記録計測ができません。  
ICチップは、完走・棄権に関わらず、必ずご返却をお願いいたします。  
当日不参加の場合も、大会事務局に必ずご返送ください。  
万が一、破損・紛失された場合は、実費をご負担いただくことがございます。
- (7) 更衣室は男女共に用意いたしますが、一度に利用できる人数に限られるため、可能な限り、予め走れる服装でご来場ください。
- (8) ゴミは各自で持ち帰り、公園内には捨てないようお願いいたします。

## 18. その他

本大会は、新型コロナウイルス感染抑止対策として、「新型コロナウイルス対策について（別紙2）」に準拠することを前提に開催いたしますので、各対策を遵守のうえご参加ください。

## 19. お問い合わせ先

### (1) 東振協ミニマラソン大会事務局

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1丁目7番地3 5階

電話：03(3626)7504 (平日9:00～17:00)

FAX：03(3626)7509

### (2) Web申込・ゼッケンに関するお問合せ先

専用電話番号：080-2192-1983 (平日9:00～17:00)

※設置期間：令和5年1月10日(火)～2月24日(金)

## 20. ホームページ

- ・東振協ホームページ : <https://www.toshinkyu.or.jp/>



- ・東振協イベントホームページ : <http://toshinkyu.sblo.jp/>



## 開催会場図

### ◆豊洲ぐるり公園

大会コース： 1周 2.5 km (5 km : 2周 / 10 km : 4周)

※周回数のカウントは、参加者自身で行ってください。

周回数がわからなくなった場合、大会スタッフにより確認することはできますが、タイム計測を止めることはできませんので予めご了承ください。



- ・豊洲ぐるり公園 (江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先)  
東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」 徒歩12分

※近隣に駐車場(有料)はございますが、本大会参加者用ではありませんので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



## 第31回東京総合健保ミニマラソン大会 新型コロナウイルス対策について

### 1. 大会開催について

本大会における感染防止対策については、日本スポーツ協会「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」に準じて、参加者・スタッフ等に周知のうえ、ご協力をいただき大会を開催することといたします。

#### (1) 大会開催の可否

① 開催可否の判断基準日:令和5年2月1日(水)

- ② ①により開催可能と判断し、大会当日までの期間は、感染拡大状況及び関係機関のガイドライン等に応じて、随時、大会開催可否の判断を行うこととなりますのでご注意ください。
- ③ 大会開催可否に係る情報は、随時組合へ連絡するほか、東振協ホームページ上でも公開します。  
・東振協 イベント情報サイト <http://toshinkyu.sblo.jp/>

#### (2) 開会式・閉会式等

- ① 開会式、準備体操、閉会式及び表彰式は行いません。
- ② 表彰対象となった方には、大会終了後、大会事務局より賞状・賞品等を申込時のご住所へ送付いたします。

#### (3) 応援者

原則、応援のための来場は控えるようお願いします（家庭事情等のやむを得ない場合を除く）。

### 2. 大会主催者としての対策

大会主催者が準備等すべき事項として、ガイドラインが示す事項を遵守するほか、以下の対策を行います。

#### (1) 受付

- ・受付の混雑を回避するため、ゼッケン（ICチップ付き）は事前に送付いたします。
- ・受付を終了した証として参加者にリストバンドを配付しますので、大会参加中は常時着用してください。

#### (2) 更衣室用テント

- ・定期的な換気に努めますが、密閉空間となりやすく感染リスクが比較的高まることから、利用時は極力会話を控えていただき、なるべくウェア着用での来場をお願いします。

#### (3) ゴミ箱

- ・ゴミ箱は、給水所以外は設置いたしませんので、ゴミは各自で持ち帰るようお願いいたします。

#### (4) 計測・スタート方法

- ・ネットタイムの計測（スタートラインを通過した時からフィニッシュまでの時間）、ウェーブス

タート（時差スタート）により、スタート地点の混雑を緩和します。

### 3. 参加（申込）前の確認事項

参加申込前に、以下事項についてご確認いただき、遵守のご協力をお願いします。

ご協力を得られない場合、他の参加者等の安全を確保する観点から、大会への参加を取り消したり、途中退場を求めたりすることがあります。

- (1) 大会当日の参加者自身の体温測定により、**体温が 37.5℃以上に該当**（東振協の保健事業の目安）、もしくは「新型コロナウイルス感染症対策入力フォーム」（以下「新型コロナ対策入力フォーム」という。）の**健康チェック項目※に1つでも該当**した場合、来場を見合わせる（同居者に同症状等がある場合、または軽度な症状等がある場合も同様の扱いとする）  
※「9.【参考】新型コロナ対策入力フォーム 健康チェック項目」を参照
- (2) 受付での検温により体温が 37.5℃以上に該当することが判明した場合、その場で入場不可とする
- (3) 当日の検温及び新型コロナ対策入力フォームの入力済であることを確認するため、大会主催者から配付された**リストバンドを大会参加中は常時着用**すること
- (4) 感染防止のため、大会主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従う
- (5) 大会終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、大会主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告する

### 4. 大会当日の受付時の留意事項

大会当日の受付時は、以下事項についてご留意ください。

- (1) 受付は、大会スタッフによる検温、新型コロナ対策入力フォームの入力完了画面（スマホ等）の提示により完了とする
- (2) 受付時の検温及び新型コロナ対策入力フォームの入力済者は、大会主催者が配付するリストバンドを大会終了まで常時着用する

### 5. 大会開催中の遵守事項

大会開催中は、以下事項について遵守をお願いします。

- ・会場内ではマスクを必ず着用すること  
※走行時は、熱中症や呼吸困難を考慮して外して構わない
- ・くしゃみや咳をする場合、手で口を覆うことは厳禁とする。マスクや袖、服の内側、ハンカチ等で口元を抑え、それらの部分には触れないようする
- ・会場内全ての場所において唾や痰を吐く行為を厳禁とする
- ・飛沫や粘膜に触れたティッシュやタオル等の取り扱いに十分注意する
- ・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒の実施
- ・他の参加者、スタッフ等との距離（できるだけ2mを目安に（最低1m））を確保する
- ・会場及びその周辺で大きな声で会話、応援等をしない

## 6. 大会スタッフ等の感染防止対策

大会参加者と同様に、スタッフにも検温・新型コロナ対策入力フォームの入力・リストバンドの着用を求め、参加基準も同等とします。

家庭事情等によりやむを得ず随行して来場される方は、「5. 大会開催中の遵守事項」を遵守し、また大会当日の体温測定により37.5℃以上に該当、もしくは「9. 【参考】新型コロナ対策入力フォーム 健康チェック項目」に1つでも該当した場合、来場を見合わせるようお願いします。

## 7. リスク管理

大会主催者として、万が一感染者が発生した場合のリスク管理として以下の事項に備える。

- (1) 大会終了後、参加者等から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合、速やかに関係各所に連絡して指示に従う
- (2) 本大会にて新型コロナウイルス感染症が発生した場合、保健所等（当局）の指示により東振協ホームページ上にその旨を公開し、直近営業日に参加者が加入する会員組合に連絡する
- (3) 参加者等への連絡については、濃厚接触者としての認定も含め当局の指示に従う

## 8. その他

- (1) 大会終了から 2 週間経過後、本大会に係るコロナウイルス感染者が一切発生しなかった場合、その旨を東振協ホームページ上に公開します。
- (2) 大会当日の受付時、新型コロナウイルス感染疑いによる入場不可が発生した場合、事前に入金された参加費は返金いたしません。
- (3) 新型コロナウイルス感染拡大に起因して大会を中止とした場合、事前入金された参加費は返金します。

## 9. 【参考】新型コロナ対策入力フォーム 健康チェック項目

- (1) 14 日以内及び当日に平熱を超える発熱はない
- (2) 14 日以内及び当日に咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状はない
- (3) 14 日以内及び当日にだるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）はない
- (4) 嗅覚や味覚の異常はない
- (5) 体が重く感じる、疲れやすい等はない
- (6) 14 日以内及び当日に新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触はない
- (7) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方はいない
- (8) 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等へ渡航又は当該在住者との濃厚接触はない