

# 立ち向かう。

世界がどんなに変わっても、  
前を向き、歩く。  
立ち止まることもある、  
それでも前へ。  
時代、仕事、家族、生きること、  
自分自身に立ち向かう。

100キロ歩行、  
感動のその先へ。



 **24<sub>h</sub>100<sub>km</sub>**

晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行

●開催日 2022. 5/3<sup>災・祝</sup>・4<sup>永・祝</sup>

## 大会説明資料

晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行実行委員会

## ご挨拶



晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行振興会  
会長 梶谷 俊介

この度は、「晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行2022」にご参加いただき、誠にありがとうございます。

コロナ渦による影響で、大きな荒波の時代を迎えております。2年間中止となりましたが、久しぶりに実施できることを嬉しく思っています。

100キロ歩行は、単なるイベントではありません。言うなれば、人生修行の様な深い大会です。チャレンジャーにとっては、完歩しても、完歩しなくても、貴重な体験が得られると思います。また、サポーターにとっても、気づきや学びの多い体験になると思います。様々な困難や出来事があると思いますが、正面から向き合い楽しんでください。

「親子の部」の皆様は、共に乗り越えることにより、親子の距離がより近いものになるのではないかと考えます。また「チームの部」の皆様は、チームとして歩みを進める事の難しさを経験し、より強固な絆になるのではないかと考えます。

幅広い年齢の方がチャレンジされる事に心より敬意を表します。また、このイベントを支えてくださるサポーターの皆様をはじめ、地域の方々の熱い応援に心より感謝申し上げます。

皆様にとって、素晴らしい体験になることを期待して、ご挨拶とさせていただきます。

**晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行実行委員会  
実行委員長 能登 雅彦**

晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行の開催にあたり、多大なるご尽力いただきました全ての皆様に、心からお礼申し上げます。

また、チャレンジャーの皆様、大変長らくお待たせいたしました。そして、この途方もない100kmへの挑戦に、心から尊敬と敬意を表します。

この2年間、関係自治体と地元の方々と共に、最後の最後まで開催への可能性を模索してまいりましたが、中止という決断に至り実行委員会一同本当に悔しい年を過ごしてまいりました。しかし、開催を熱望してくださった皆様に支えられ、規模を縮小するという形でようやく3年ぶりに開催できる運びとなりました。

今年のテーマは「立ち向かう」です。

世界がどんなに変わっても、前を向き、歩く。

立ち止まることもある、それでも前へ。

2022年5月3日。チャレンジャーとサポーターの皆様が創り出す、心震えるドラマに出会えることを心待ちにしております。

## 目的・趣旨

### 【目的】

自らの限界に挑むことにより、成長を促し未来を切り開く力を習得すること  
比類無き、しかし実現可能な感動体験により、連帯感と感謝の心を養うこと

### 【趣旨】

「24時間・100キロ歩行」は、松下政経塾「100キロ行軍」を参考に現在の岡山県南地域の基盤を築いた津田永忠の足跡を辿るコースを設定して2003年から始まりました。

自らの限界に挑むことにより、成長を促し未来を切り開く力を習得することを目的として、毎年ゴールデンウィークに開催してきました。練習と準備を重ねたチャレンジャーは、完歩か否かを問わず多くの学びを得て人生の教訓として大切にしています。また、それを支えるサポーターも運営に携わる中で多くの気付きを得ることができ、意義ある事業として継続されてきました。

2012年、「晴れの国おかやま 24時間・100キロ歩行」と名称を改め、参加者を募り、200名を超える大会になりました。

さらに大会規模の拡大が予想される中、「晴れの国おかやま 24時間・100キロ歩行」を発展的な事業として継承するため運営責任体制を明確にし、2014年1月に、事業の普及を通じて地域振興と地域連携を図ることを目的とした「晴れの国おかやま 24時間・100キロ歩行振興会」を設立、大会は、同振興会の中に組織された「晴れの国おかやま 24時間・100キロ歩行実行委員会」が事業を主催し、毎年参加者を増やしています。

2017年大会より「親子の部」と「チームの部」を新たに設け、幅広い年齢層のチャレンジャーが集う大会になっています。

今年の大会テーマは「立ち向かう」です。世界がどんなに変わっても、前を向き、歩く。立ち止まることもある、それでも前へ。

100キロ歩行を通じて学び得る価値や感動により、これからの人生がさらに素晴らしく変化するきっかけになって頂ければと思います。

郷土岡山の歴史と自然の香り漂う空間の中で先人の偉業に想いを馳せ、多くの皆様が、自らを高め、新たな可能性を発見し、「感動」と「感謝」を共有する時間を創出する事業として取り組んで参ります。

## 大会規約

- 本大会の趣旨に同意し、交通規制を遵守し、全て自己管理と自己責任において参加し、自己完結すること。
- 本大会の定める新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約に同意すること。
- 参加者は、氏名・住所・生年月日・緊急連絡先・携帯番号と参加費を期限までに収めること。
- 参加者は、大会規約・大会ルールを確認の上、誓約書に同意すること。
- 参加資格は小学5年生以上。ただし、小学5年生から中学3年生までは保護者の同行が必要。  
(その際すべての責任は保護者がとる事) 高校生以上20歳未満の参加者は保護者の承諾が必要。
- 健康に留意し、心と身体と物の準備を十分行い大会に臨むこと。持病者・薬服用者は医師の許可を得ること
- 参加の際は家族の同意を得て参加すること
- 大会開催中の事故・紛失・傷病等は、全て自己責任であり、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内であることを了承すること。
- 警報が出ている場合は、基本的に中止とするが、前日の判断が難しいときは、当日の朝の結論になる場合があります。
- 地震・風水害・事件・事故等による中止の場合の参加料返金の有無、額等についてはその都度主催者が判断し決定します。
- 自己都合による申込後のキャンセルは出来ません。また、その際の返金は致しません。
- チャレンジャー、サポーター含め、他者に迷惑をかける行為や法律、大会規約、大会ルールを順守しない者は主催者権限で失格とします。
- 大会期間中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。

# 大会ルール

## 【大会ルール】

- 本大会で定めた新型コロナウイルス感染症防止特別参加規約を遵守し、感染症対策に努めること。
- 道路交通法及び関係法を厳守すること。（赤信号の場合は歩行を停止するなど）
- 近隣住民の方や一般の方に迷惑になる行為はしないこと。特に夜間大声での会話は慎むこと。
- トイレなどを利用させていただく施設では、他のお客様施設の迷惑になる行為はしないこと。汚した場合は綺麗にすること。
- 自分の出したごみは各自で持ち帰ること。ごみのポイ捨ては失格となります。
- 参加者の途中交代、入れ替え、及び当日の参加申し込みはできません。
- コース上に配置された誘導員の指示がある場合は、その指示に従うこと。
- スタッフは絶えずゼッケンを確認しています。ゼッケンは必ず前後両面に、スタッフが確認できる場所（たえず着衣の一番上）に付けること。
- 各チェックポイントで通過の確認を行います。その際、ゼッケンの確認にご協力ください。
- リタイアする場合は、必ず担当者に連絡すること。
- 夜間の安全歩行のため、準備をすること。[夜行タスキとヘッドライト（懐中電灯）]
- 必要な荷物（夜行タスキ、現金、携帯電話、Tシャツ、靴下など）は自力で運ぶこと。また、各自で保管管理を行うこと。（大きな手荷物は受付時にお預かりいたします）

## 【チャレンジャー失格規定】

- 大会規約と大会ルールに準ずる。
- 歩行の継続が危険と判断された者。
- ごみのポイ捨てをした場合。
- 夜間装備[夜行タスキと懐中電灯2つ以上]を装備していない者。（日没後、夜間装備、ゼッケンの確認をさせていただきます。）
- この大会は「24 時間 100 キロ歩行」です。

チャレンジャーの皆様は、くれぐれも歩くことでゴールを目指してください。走った場合は失格となりますのでご理解ください。

（歩くとは、どちらかの足が地面についている状態である）

- この大会は、24 時間以内に 100 キロを歩くことが主旨となっております。24 時間以内に歩けない時間になると、タイムアウトとなり失格となります。

## 《タイムアウト規定時間》

17：30 31.3Km 地点 邑久駅南交差点

22：30 51.3Km 地点 伊里漁協

6：00 77.5Km 地点 磐梨中学校

9：00 91.8Km 地点 セブンイレブン岡山牟佐店

※リタイア者専用バスは 44.8Km 地点の備前中学校から出発致します。

※備前中学校以前のリタイアバスは対応致しません。

（リタイアポイント）

31.3Km 邑久駅南交差点 リタイアバスなし 自力(電車)で帰宅お願い致します。

44.8Km 備前中学校 → 51.3Km 伊里漁協 → 60.2Km 閑谷緑地公園 →

69.9Km リバーサイド和気 → 77.5Km 磐梨中学校

※リタイアポイントは全5カ所で、バスが巡回致します。

## ☆チームの部についての注意点

完歩条件は3名同時に24時間以内に100キロを歩きゴールする事です。

各チェックポイントを時間内に3名同時に通過する必要があります。

チームの一人でもリタイアするとその時点で全員がリタイアとなります。

※チームで1つのGPSを所持して歩いて頂きます。

※残ったメンバーで継続して歩くことが出来ません。

## ☆親子の部についての注意点

完歩条件は親子2名同時に10時間30分以内に44.8キロを歩きゴールする事です。

各チェックポイントを時間内に親子2名同時に通過する必要があります。

親もしくは子供がリタイアするとその時点でリタイアとなります。

※親または子のみで継続して歩くことは出来ません。

※親子で1つのGPSを所持して歩いて頂きます。

ゴール地点は備前中学校となります。ゴール後、スタート地点までの送迎バスを準備しております。

## 特に注意が必要な事項

下記事項は特に注意して欲しい事項となります。過去に参加された事のある方も必ずご確認をお願いします。**過去の大会から変更となっている箇所がありますのでご注意ください。**

- **新型コロナウイルス感染症防止対策 ※今回追加**

当大会は新型コロナウイルス感染防止特別参加規約に基づいた、感染対策を徹底しながらの本大会運営に努めます。今一ホームページ記載の規約をご確認頂き、大会参加者・関係者の皆様には、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

当日は健康チェックシートの提出が必要です。1週間前から体温チェックを実施し結果を記入し大会当日受付にて提出をお願いします。

- **コースについて ※変更あり！**

コースはアップダウンも多く、夜間は電灯のないルートも歩きます。事前にコースを下見したり、地図やホームページで確認しておく事をお勧めします。



<http://okayama24h100k.main.jp/course/>

- **夜間装備の徹底 [夜光タスキとヘッドライト (懐中電灯)]**

夜間は電灯のない道を歩く為、ヘッドライトや懐中電灯がないと歩けません。

また、歩道が狭い区間や車両がすれ違う区間もあります。特に夜間は車から歩行者が見える様、夜光タスキをつけて下さい。

※夜間装備をされていない方は失格となりますのでご注意ください。

【夜間装備例：(夜行タスキ、ヘッドライト)】



• **スタートについて（ウェーブスタートの導入）※変更あり！**

今大会はスタート時の混雑を防ぐため、ウェーブスタートとします。

【第1ウェーブ】10:00 スタート（目標タイム 18h 以内/18~20h、親子の部）

【第2ウェーブ】10:05 スタート（目標タイム 20~22h、チームの部）

【第3ウェーブ】10:10 スタート（目標タイム 22~24h）

• **脱水・熱中症、低体温症の予防、対策**

日中は暑い年で 30 度近くになった年もあります。日中は脱水・熱中症対策（こまめな水分補給、糖質の補給、帽子の着用）が必要です。逆に夜間は 10 度を切る場合があります、風が強くと体温を奪われる為、防寒対策が必要になります

• **食事や飲み物について**

食料、飲み物は各自、自己責任で準備してください。前半はコンビニや自動販売機が少なく、売り切れも予想されます。途中善意で炊き出しや飲み物を提供頂いている箇所もありますが、数に限りがありますので、基本ご自身でご用意下さい。

• **リタイアする場合**

リタイアする場合は必ずリタイアポイント（6箇所）で申し出て下さい。

絶対に勝手に帰らないで下さい。行方不明者として検索する事になります。

万一、途中で歩けなくなった場合は、緊急連絡先へ連絡をお願いします。

※緊急連絡先は当日配布のパンフに記載されています。

• **チャレンジャー用 LINE@の開設**

100km完歩に役立つ情報を発信します。LINEを利用の方は必ずご登録下さい。

登録は簡単です。5秒で完了します。<https://line.me/R/ti/p/%40frx4136s>



• **計測について ※変更あり！**

今大会は、GPS 端末装着による、位置の把握と計測を実施します。

受付で配布する GPS 端末を装着頂き、大会に参加頂きます。

100キロ歩行は暗い夜道を歩く為、道に迷ったりするリスクが付きまといます。

もしも暗い夜道でトラブルがあった場合でも、遠くから見守る事が可能となり、早く異常事態に気付ける可能性が高まりますし、もし検索などが必要になった場合にも、早期の発見に繋がります。

ご家族や友人に位置情報を共有しておけば、通過状況を見守ってもらうことができ、遠くから力をもらうことができます。

詳細は次ページ「IBUKIの装着」を参照下さい。

## IBUKIの装着 位置の把握と計測のためにIBUKI GPS端末を装着していただきます



端末をポーチに入れて



➔ ザックの肩紐に巻きつけ



そのまま背負ってください

※どうしてもザックに巻き付けられない場合は、ザックのできるだけ上部に入れてください。

※ボトルなどの影に隠れると、うまく計測ができず結果が残らない場合があります。

※ゴール・リタイア後は必ず端末とポーチをスタッフにご返却ください。

(紛失されますと21,780円(税込)の実費のご負担が必要となりますのでご注意ください)

### 100kmコース

IBUKI LIVE



<https://ibuki.run/ev/8962784157629549742/map>

結果速報



<https://ibuki.run/ev/8962784157629549742/results>

### 43kmコース

IBUKI LIVE



<https://ibuki.run/ev/8962784157629549759/map>

結果速報



<https://ibuki.run/ev/8962784157629549759/results>

ご友人やご家族にあらかじめリンクを共有しておくと、リアルタイムで現在地や順位が分かり便利です。

## 心と体と物の準備のお願い

降水量 1mm 未満の年間日数が 276.8 日（気象庁公表：統計期間 1981～2010 年）と日本一多い県である岡山県での「晴れの国おかやま 24 時間 100 キロ歩行」チャレンジャーの皆さまへの救護班からのお知らせ・お願いです。

24 時間で 100km 歩くことの特徴は、日中の暑い時間帯から夜間の涼しい、寒い時間帯にわたり、平坦、上り、下りの様々な長い道を、時には一人の状態ですり続けるということです。途中から足にマメができて中盤から終盤にかけては足腰が痛くなり、体の疲労も積み重なります。

岡山市の 5 月 3,4 日の過去 10 年の天候の記録では、10mm/日以上以上の雨となった日は去年の 1 日（初めての激しい風雨でした）しかなく、ほとんどが晴れか曇りとなっています。日中の気温が 25℃以上の日が 7 日、最高気温は 31.4℃でした。夜間の気温は 10℃未満が 3 日、最低気温は 8.6℃でした。各年によって気象条件は異なりますが、昼間はかなり暑く夜間は寒くなる環境のもと、時には一人で長い道のりを歩くことになる可能性があります。以上のことから、24 時間 100 キロの距離を安全に歩くためには、チャレンジャーの皆さま方も体と物の準備を整え、心構えを確かにして当日を迎えていただくことが大切だと考えております。歩行中に起こり得る主な病態と症状、その対策について提示いたします。

### ① 内科的症狀

(ア) 熱中症、イ) 低体温、ウ) 極度の疲労

### ② 外科的症狀

➤ 足のマメ、下肢、腰の痛み、転倒他の外傷

この大会では外科的症狀としての足のマメや痛みは、チャレンジャーのほとんどの方が訴えます。最も注意していただきたいのは、熱中症、低体温、極度の疲労といった内科的な症狀です。日中 30℃近くに達した年は、熱中症になったチャレンジャーが多くでました。無理をすると、腎不全（尿がでなくなる）などの重篤な症狀を引き起こします。さらに子どもは体の水分比率が大人より高く、脱水になりやすい傾向があります。また、夜間の気温の低下、雨などの影響で低体温を起こす場合があります。

## 内科的・傷病名 その症状

### ◆ 脱水

- ◆ 汗で水分と電解質が失われた状態
- ◆ のどの渇き、倦怠感、めまい、吐き気、血圧低下、意識混濁

### ◆ 熱中症

- ◆ 気温が高い、湿度が高い、脱水で、体からの放熱や発汗ができず、体温が上昇する。
- ◆ こむらがり、低血圧、頭痛・吐き気、脱力感、体温上昇、意識混濁、臓器不全

### ◆ 低体温症

- ◆ 寒い中、体温が低下した状態。体の熱を産生する以上に体から熱が奪われた状態。気温 12℃以下で危険性あり。雨、風なども影響。ゴール後も注意。
- ◆ 身体が動かない、筋内の硬直、意識の低下
- ◆ 不整脈・心停止・脳梗塞
- ◆ 動脈硬化、高血圧、狭心症など、基礎疾患がある場合、疲労、脱水等が誘引。
- ◆ 呼吸停止、意識喪失→心肺蘇生



## 脱水・熱中症、低体温の予防・処置

### 脱水・熱中症

- \* こまめに水分補給（ナトリウム含有 塩の補給も必要）
- \* 糖質の補給
- \* 日陰、冷所で休憩

こむら返り、倦怠感、頭痛、めまい、吐き気、意識もうろう等あれば、知らせてください。

### \* 低体温症

- \* 日中晴れた日の夜間、山あいの後半にかけて寒くなる。
  - \* 防寒具、着替えの用意
  - \* 暖かい飲料、食料、暖かくして休憩
- 寒気、震え、筋内のこわばり、疲労感があれば、知らせてください。

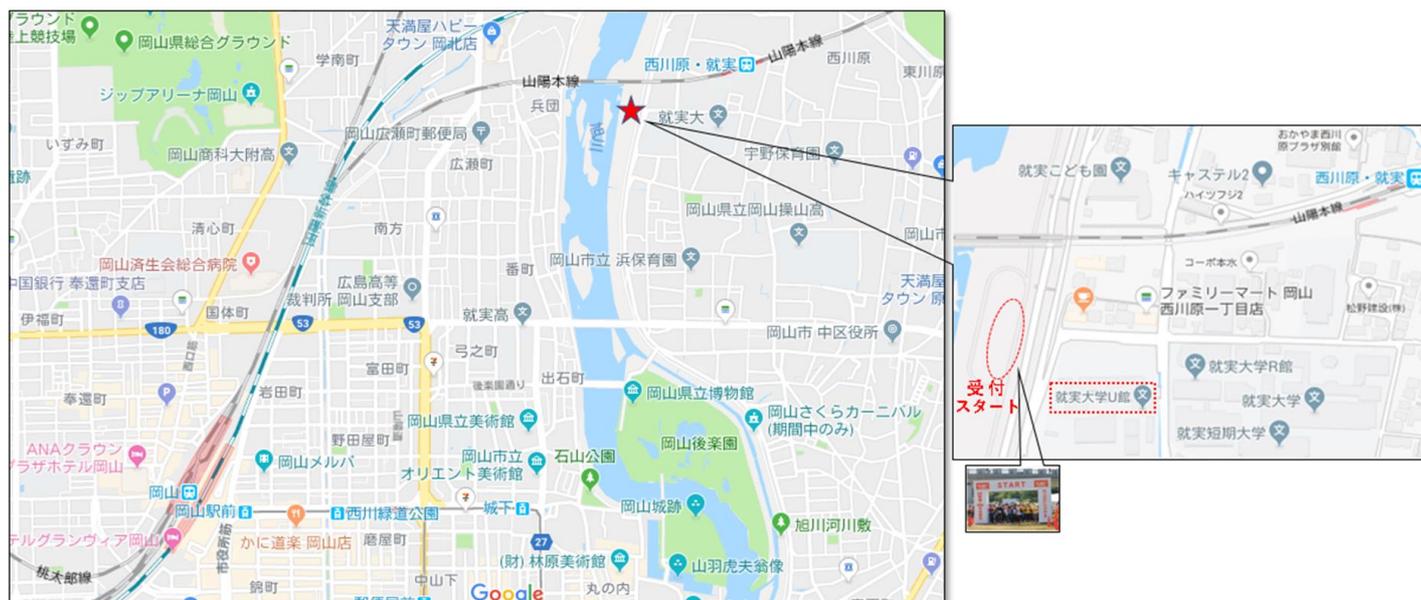
上記の熱中症を初めとする症状がありましたら、無理をせず相談、申告してください。今大会は救医師や看護師などのサポート体制はありません。

交通事故やけがで緊急の場合は救急車を呼び対応する形となります。皆さまが、大きな病状に陥ることなく安全に大会を終えることができますよう、ご注意とご協力をお願い申し上げます。

# 大会当日（2022年5月3日）の集合場所と受付について

## 【集合場所】就実大学U館 横の河川敷

〒703-8258 岡山県岡山市中区西川原1丁目3付近



## 【会場までのアクセス】

※必ず、公共交通機関を利用して下さい。駐車場は用意していませんのでご注意下さい。

○電車・鉄道でお越しの方

- ・JR山陽本線・赤穂線「西川原駅」下車徒歩5分  
※「西川原駅」は通称「西川原・就実駅」です。
- ・岡山電気軌道東山線「城下駅」下車 徒歩18分

## 【受付時間と当日の流れ】

※参加許可証を必ず持参下さい。(忘れると参加出来ません)

※健康チェックシートを記入の上受付時、提出して下さい。

※参加許可証と夜間装備(夜行タスキ、ヘッドライト)を持って受け付けに並んで下さい。

8:30 受付開始

9:30 受付終了

10:00 スタート ※ウェーブスタート(第1 10:00、第2 10:05、第3 10:10)

不要な荷物は受付横でお預かりします。

開会式までにゼッケン・GPSを付け準備を済ませて下さい。

## 感想文について

大会終了後、感想文を募集します。(チャレンジャー・サポーター問わず)

この24時間100キロ歩行での貴重な学び、体験談等をまとめて頂き、メールにてご送付下さい。(受付はメールのみとなります。封書やはがきは掲載出来ませんのでご了承下さい)

後日、集約しホームページにて掲載させていただきます。

提出先アドレス

[okayama24h100km@gmail.com](mailto:okayama24h100km@gmail.com)

過去の感想文はこちらを参照下さい。

<http://okayama24h100k.main.jp/message/>

## よくあるご質問

Q スタート地点に駐車場はありますか？

A スタート（ゴール）付近には駐車場がありません。またその周辺も駐車場がありませんので、チャレンジャーの方、応援に来られる方は必ず公共交通機関でお越し下さい。

Q 食事や飲み物はどうするのですか？

A 基本自己責任となりますので、食べ物や飲み物も自分で用意して頂く事になります。コースの前半は店や自動販売機がありませんので注意して下さい。途中善意で炊き出しなどをしてくれる所もありますが、基本自身で御用意下さい。

Q 道に迷った場合はどうするのですか？

A 道に迷いやすい場所には案内表示を設置していたり、スタッフが立って誘導いたしますが、万が一道に迷った場合には、当日お渡し致します、緊急連絡先に連絡頂ければ、担当スタッフが対応します。

Q リタイアしたい場合はどうすればいいですか？

A リタイアは各リタイアポイントにてスタッフまで申し出て下さい。必ず、スタッフに申し出て所定の手続き（ゼッケンとGPSを回収）を踏んで下さい。コースの途中で歩けなくなってしまった場合は緊急連絡先までご連絡ください。

Q 途中で帰っても大丈夫ですか？

A リタイアされる場合や途中で帰る場合は必ず、スタッフに申し出て所定の手続きを踏んで下さい。

絶対に勝手に帰らないで下さい。過去に勝手に帰られて、行方不明として捜査を行った事もあります。

またGPSを返却せずに帰られた場合は後日GPS代（30,000円）を請求させていただきます。

Q リタイアした場合はどうなりますか？ 最寄駅などに送ってくれるのでしょうか？

A 各チェックポイントで休んで頂くか、リタイア専用のバスに乗って休んで頂く事になります。バスはスタート地点まで巡回しますので、スタート地点まで戻る事が可能です。家族の方などが迎えに来てもらえる場合は迎えに来てもらって帰って頂いて結構です。

※リタイア者専用バスは44.8Km地点の備前中学校が最初の出発場所となります。

それ以前にリタイアされた場合は自力で帰って頂く事になります。

Q 不要な手荷物はどうすればよいですか？

A 大会当日、大会本部（受付）にてお預かり致します。番号札をお渡しいたしますので、ゴール後（又はリタイア後）本部にてお受け取りください。

荷物の預かりは5月4日11:00までとなります。それまでに回収にこられない場合は着払いにて送付させていただきます。

Q ゴール後はどうするのですか？

A ゴール後はスタッフがGPSを回収します。完歩証明書を受け取られた後、解散となります。

Q 靴はどのようなものを履いたらよいですか？

A 靴は長距離の歩行に耐えうるものをご使用ください。スポーツ店などでウォーキングシューズを購入することをお勧めします。過去サンダルなどで参加された方がおりましたが、長距離の歩行は足への負担が大きいですのでスポーツ用のものをご使用ください。

Q コース見学会は実施されますか？

A コース見学会は実施しませんので、ご自身でコースの事前確認をお願い致します。コースはホームページ上に公開されます。過去参加された方も毎年コース変更がありますので、必ず地図や下見でコースを確認しておいてください。下見については、昼通るコースは昼に、夜通過するコースは夜に下見される事を進めます。

Q 医者のサポート体制はどうなっていますか？

A 医者や看護師などのサポート体制はありません。  
交通事故やけがで緊急の場合は救急車を呼び対応する形となります。

Q 当日の気温はどのくらいか？最高と最低気温は？

A 日中は暑い年で30度近くになった年もあります。日中は熱中症対策（帽子をかぶったり、こまめな水分補給）が必要です。逆に夜間は10度を切る場合があります。特に夜間は風が強く体温を奪われやすい為、防寒対策が必要になります。

Q ウォーキングポール（ノルディックスティック）の使用は可能でしょうか？

A スタート時は混雑する為、使用禁止です。湯次神社（39.4キロ）以降使用可能となります。

Q 事前説明会は開催されますか？

A 事前説明会は開催致しません。当大会説明資料をご送付致しますので、必ず大会説明資料を熟読の上、大会に臨んでください。

# 保険について

当大会で加入する保険は、当日の事故や怪我について補償するレクリエーション保険です。補償内容が、死亡3000万円、入院5000円/日、通院3000円/日となっています。補償内容については下記をご参照下さい。

保険金の種類	保険金をお支払いする場合	保険金のお支払額	保険金をお支払いしない主な場合
 <p><b>死亡保険金</b></p>	<p>保険期間中の事故によるケガ<sup>※</sup>のため、事故の発生の日からその日を含めて180日以内に死亡された場合</p>	<p>死亡・後遺障害保険金額の全額を死亡保険金受取人(定めなかった場合は被保険者の法定相続人)にお支払いします。</p> <p>(注) 既にお支払いした後遺障害保険金がある場合は、死亡・後遺障害保険金額から既にお支払いした金額を差し引いた残額となります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保険契約者や被保険者または保険金を受け取るべき者の故意または重大な過失によるケガ<sup>※</sup></li> <li>● 自殺行為、犯罪行為または闘争行為によるケガ</li> <li>● 自動車等<sup>※</sup>の無資格運転、酒酔い運転<sup>※</sup>または麻薬等を使用している運転中のケガ</li> <li>● 脳疾患、病気または心拍喪失によるケガ</li> <li>● 妊娠、出産、早産または流産によるケガ</li> <li>● 外科的手術その他の医療処置によるケガ(ただし、「当社が保険金を支払うべきケガ」の治療<sup>※</sup>によるものである場合には、保険金をお支払いします。)</li> <li>● 戦争、その他の変乱<sup>※</sup>、暴動によるケガ(テロ行為によるケガは、条件付戦争危険等免責に関する一部修正特約により、保険金の支払対象となります。)</li> <li>● 地震もしくは噴火またはこれらを原因とする津波によるケガ</li> <li>● 核燃料物質等の放射性・爆発性等によるケガ</li> <li>● 原因がいかんときでも、頸(けい)部症候群<sup>※</sup>、腰痛その他の症状を訴えている場合に、それを裏付けるに足りる医学的他覚所見<sup>※</sup>のないもの</li> <li>● 乗用具<sup>※</sup>を用いて競技等<sup>※</sup>をしている間のケガ</li> <li>● 下記の「補償対象外となる運動」を行っている間のケガ</li> </ul> <p>など</p> <p>(注) 細菌性食中毒およびウイルス性食中毒は、補償の対象にはなりません。</p> <p><b>【補償対象外となる運動】</b>                      山岳登山<sup>(※1)</sup>、リュージュ、ボブスレー、スケルトン、航空機<sup>(※2)</sup> 操縦<sup>(※3)</sup>、スカイダイビング、ハングライダー搭乗、超軽量動力機<sup>(※4)</sup> 搭乗、ジャイロプレーン搭乗 その他これらに類する危険な運動</p> <p>(※1) ビッケル、アイゼン、ザイル、ハンマー等の登山用具を使用するもの、ロッククライミング(フリークライミングを含みます。)をいいます。                      (※2) グライダーおよび飛行船を除きます。                      (※3) 職務として操縦する場合を除きます。                      (※4) モーターハングライダー、マイクロライト機、ウルトラライト機等をいい、パラシュート型超軽量動力機(パラプレーン等をいいます。)を除きます。</p>
 <p><b>後遺障害保険金</b></p>	<p>保険期間中の事故によるケガ<sup>※</sup>のため、事故の発生の日からその日を含めて180日以内に後遺障害<sup>※</sup>が生じた場合</p>	<p>後遺障害<sup>※</sup>の程度に応じて、死亡・後遺障害保険金額の100%~3%をお支払いします。</p> <p>(注1) 被保険者が事故の発生の日からその日を含めて180日を超えてなお治療<sup>※</sup>を要する状態にある場合は、当社は、事故の発生の日からその日を含めて181日目における医師<sup>※</sup>の診断に基づき後遺障害の程度を認定して、後遺障害保険金をお支払いします。</p> <p>(注2) 既にお支払いした後遺障害保険金がある場合は、死亡・後遺障害保険金額から既にお支払いした金額を差し引いた残額が限度となります。また、保険期間を通じてお支払いする後遺障害保険金は、死亡・後遺障害保険金額が限度となります。</p>	
 <p><b>入院保険金</b></p>	<p>保険期間中の事故によるケガ<sup>※</sup>のため、平常の生活またはお仕事ができなくなり、かつ、入院<sup>※</sup>(入院に準ずる状態<sup>※</sup>を含みます。)された場合</p>	<p>[入院保険金日額<sup>※</sup>]×[入院<sup>※</sup>の日数または入院に準ずる状態<sup>※</sup>の日数]をお支払いします。</p> <p>(注1) 事故の発生の日からその日を含めて180日を経過した後の期間に対しては、入院保険金をお支払いしません。</p> <p>(注2) 入院保険金をお支払いする期間中にさらに入院保険金の「保険金をお支払いする場合」に該当するケガ<sup>※</sup>を被った場合は、入院保険金を重ねてはお支払いしません。</p>	
 <p><b>手術保険金</b></p>	<p>入院保険金をお支払いする場合で、そのケガ<sup>※</sup>の治療<sup>※</sup>のため、事故の発生の日からその日を含めて180日以内に所定の手術<sup>※</sup>を受けられたとき。</p>	<p>[入院保険金日額<sup>※</sup>]×[手術の種類に応じてそれぞれ定められた倍率(10倍、20倍、40倍)]をお支払いします。</p> <p>(注) 1事故に基づくケガ<sup>※</sup>について、1回の手術に限り、また、1事故に基づくケガ<sup>※</sup>について2以上の手術を受けた場合は、そのうち最も高い倍率となります。</p>	
 <p><b>通院保険金</b></p>	<p>保険期間中の事故によるケガ<sup>※</sup>のため、平常の生活またはお仕事に支障が生じ、通院<sup>※</sup>された場合</p> <p>(注) 通院されない場合で、骨折等のケガを被った部位を固定するために医師<sup>※</sup>の指示によりギプス等を常時装着した結果、平常の生活またはお仕事に著しい支障が生じたときは、その日数について通院したものとみなします。</p>	<p>[通院保険金日額<sup>※</sup>]×[通院<sup>※</sup>の日数]をお支払いします。</p> <p>(注1) 事故の発生の日からその日を含めて180日を経過した後の期間に対しては通院保険金をお支払いしません。また、お支払いする通院の日数は90日が限度となります。</p> <p>(注2) 平常の生活またはお仕事に支障がない程度に治った時以降の通院に対しては、通院保険金をお支払いしません。</p> <p>(注3) 入院保険金をお支払いする期間中に通院された場合は、通院保険金をお支払いしません。</p> <p>(注4) 通院保険金をお支払いする期間中にさらに通院保険金の「保険金をお支払いする場合」に該当するケガ<sup>※</sup>を被った場合は、通院保険金を重ねてはお支払いしません。</p>	

● 柔道整復師(接骨院、整骨院等)による治療の場合、通院日数の認定にあたっては、傷害の部位や程度に応じ、医師の治療に準じて認定し、お支払いします。また、鍼(はり)・灸(きゅう)・マッサージなどの医療類似行為については、被保険者以外の医師の指示に基づいて行われた治療のみ、お支払いの対象となります。

# 晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行 健康チェックシート

**【注意】5月3日の受付時、忘れずに提出してください！！**

本健康チェックシートは、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本健康チェックシートに記入いただいた個人情報について、運営主体団体は厳正なる管理の下に保管し、関係者の健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要な範囲で保健所等に提供することがあります。

## <大会当日及び直近1週間の体温>

日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温
4/27(水)	℃	4/28(木)	℃	4/29(金)	℃	4/30(土)	℃
5/1(日)	℃	5/2(月)	℃	5/3(火)	℃		

## <大会前1週間における健康状態> ※該当するものに「✓」を記入してください。

チェック項目	チェック欄
① 平熱を超える発熱がない	
② 咳(せき)、のどの痛みなどの 風邪症状がない	
③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない	
④ 臭覚や味覚の異常がない	
⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない	
⑥ 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がない	
⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない	
⑧ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない	
⑨ その他、気になること(以下に自由記述)	

上記記載内容に相違ありません。

## <署名>

フリガナ		電話番号	
氏名			

※参加者が未成年の場合

保護者氏名



晴れの国おかやま24時間・100キロ歩行