

ランナー健康状態チェックアプリ



ランナーズ・ドック



安心して強く美しく走る



チェックはこちらから！

<https://runnersdock.medical-literacy.com/login>

※ダウンロード不要(無料)

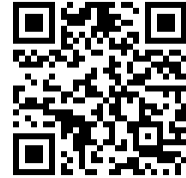


ランナーズ・ドックで健康状態をチェック！



開発ドクターなど詳細情報はこちら

<https://medical-literacy.com/runners-dock/>



ランナーズ・ドックとは、**約5分の問診**により、安心して強く美しく走ることをアシストする**無料Webアプリ**です。心肺機能などのリスク因子をエビデンスに基づいて分析することで、**走る上での安心度**を即表示します。ランニング中の健康状態に起因する事故を防ぐことを目的として、臨床経験豊富な内科・婦人科のドクター市民ランナーを中心に設計しております。

また、女性ランナーの方は女性専用の問診※を受けることができます。

※ 女性専用の問診とは

主に女性ホルモンバランスの変化に起因するリスクを確認する問診となります。ピル服用中、子宮筋腫・内膜症の治療中、40歳以上の女性ランナーの方は特に意識して欲しい問診内容となっております。

【ランナーズ・ドックを利用したランナーの声】

- ・ 来年還暦を迎えるので、心臓のこと意識して安心して楽しく走るきっかけをいただきました
(59歳女性)
- ・ LDLコレステロールを走る際に意識しなければいけないと、全く知りませんでしたので勉強になりました
(41歳女性)
- ・ 40歳を超えてホルモンバランスの影響か血圧が85から110に上がり、思いっきり走ってよいのか心配でしたが、向き合い方が分かりました
(42歳女性)
- ・ 自分の健康診断数値を把握していないので確認してみます
(42歳男性)
- ・ 今までマラソン関連イベント等でも聞くことができなかったテーマの問題を意識するきっかけとなってよかった
(60歳男性)