

健康づくり情報

早期の治療が肝心！

異変を感じたら早めに受診しましょう！

身体の異変を放っておくと、症状が長引いたり、処置が間に合わなくなる場合もあります。まずは病気にかからない対策をし、症状が出たら早めに受診しましょう。

☎健康推進課健康推進担当 ☎71・2470 ☎71・2328

帯状疱疹に注意しましょう

帯状疱疹は、体内の「水痘・帯状疱疹ウイルス」が活動を再開することで発症する病気です。子どもの時に、このウイルスに初めて感染すると水ぼうそうを発症します。水ぼうそうが治っても、体内にはウイルスが潜んでおり、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下するとウイルスが再び活動を始めます。ウイルスが神経を伝わって皮膚に到達すると、帯状疱疹として発症します。

規則正しい生活を心掛け、免疫力を低下させないようにしましょう。

【できやすい部位】

- ☞ 身体のどちらか一方の神経に沿って現れる。
- ☞ 胸から背中にかけて多く、顔面、特に目の周囲に発症しやすい。

【症状】

- ☞ 初期症状は皮膚の痛み（ピリピリ、ズキズキ、チクチクといった神経痛）やかゆみ、その後に発疹や水ぶくれが带状に現れる。

【発症年齢および原因】

- ☞ 50歳以上の年代に多い。加齢や過労、ストレス等が引き金で発症する。

【治療】

- ☞ 抗ウイルス薬を中心に行われ、鎮痛剤の処方もされる。
- ☞ 治療を早期に開始するほど効果が期待できる。

【予防するには】

- ☞ 食事や睡眠、適度な運動やリラックスする時間をとりストレスをためない。免疫力を低下させないことが重要。

【早めの受診を】

- ☞ 帯状疱疹と気が付かず治療が遅れると、皮膚症状が治まっても長期にわたり痛みが残る可能性が高まるため、疑うような症状に気が付いたらできるだけ早く受診することが大切です。



ダニの感染症に気を付けましょう

野山に生息するダニに噛まれるとさまざまな病気に感染する恐れがあります。ダニは春先から初冬にかけてシカやイノシシなどの野生動物が出現する環境や民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道などに生息しています。

服装や噛まれた時の対処法を確認し、感染症を予防しましょう。

【ダニによる主な感染症】

- ☞ 重症熱性血小板減少症候群
- ☞ ダニ媒介脳炎
- ☞ つつが虫病
- ☞ 日本紅斑熱
- ☞ ライム病

※日本では、日本紅斑熱とつつが虫病が多く、死亡例もあります。主な症状は、発熱、発疹、全身の倦怠感等です。

【ダニから見を守ろう】

- ☞ 長袖、長ズボン、足を覆う靴等を着用し、肌の露出を少なくしましょう。明るい色の服装はダニを目視で確認しやすくなります。
- ☞ 付着しているダニが室内に入ってしまう恐れがあるため、上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう。また、シャワーや入浴時に体にダニがついていないか確認しましょう。

【ダニが吸着していたら】

- ☞ 皮膚に吸着しているダニは無理に引き抜こうとせず、医療機関を受診しましょう。ダニに噛まれてからしばらく（数日から数週間）して、発疹、発熱等の症状が認められたら、早めに医療機関を受診し、ダニに噛まれたことを医師に教えてください。

参加者募集！

令和2年度 安曇野市自転車での健康づくり実証実験

サイクリングで健康チャレンジ

自転車を活用したまちづくりの一環として、日常生活で自転車に乗ることで健康増進にどのような効果があるのかを検証する「自転車での健康づくり実証実験教室」を開催します。令和2年度は、2年目の取り組みとして、新たに25人の市民の皆さんを募集します。

検証期間中、活動量計を装着して日常生活で積極的かつ安全に自転車を活用していただきます。

【検証期間】4月～10月（月1回教室を開催）

【場所】堀金総合体育館等

【教室の内容】▷体力測定（初回〈4月〉と最終回〈10月〉に測定）
▷自転車の乗り方についての専門家の指導とサイクリング
▷市から参加者に貸与する「活動量計測機能付きGPSスポーツウォッチ」で測定した心拍や自転車の走行距離、体力測定結果を基にした運動指導および栄養指導

【対象】30歳～69歳の市内在住・在勤者（詳細は募集チラシをご覧ください）

【定員】25人（定員を上回る場合は抽選）

【費用等】無料（各自で自転車・ヘルメットの用意、自転車保険の加入をお願いします）

【申し込み】4月8日（水）までに下記の方法で申し込みください。

- ①ながの電子申請サービスから申し込み（右記2次元バーコードから）
- ②募集チラシ裏面の申込用紙に記入の上、政策経営課（2階1番窓口）へ持参・郵送（4月8日必着）・ファクスいずれかの方法で。募集チラシは同課・各支所または市HPから入手できます。

【提出先】〒399-8281（住所記載不要）政策経営課 宛

【問い合わせ】政策経営課企画担当 ☎71・2401 ☎71・5155



申し込みはこちら

市有財産（土地）の売却

市が所有する土地を一般競争入札により売却します。一般競争入札とは、入札参加者が価格を競い合っ、市があらかじめ定めた最低売却価格以上で最も高い価格を付けた人が購入する方法です。

参加には事前の申し込みが必要です。希望する場合は、必ず売却案内書と現地を確認の上、参加ください。

【申込書受付期間】4月24日（金）午後5時まで（必着）

【入札日時（当日応札）】5月20日（水）午後1時30分～ 【入札場所】市役所2階会議室201（入札室）

【申し込み】入札参加申込書などを記入の上、関係書類と併せて期限までに財産管理課（3階4番窓口）へ提出。案内書は同課窓口または市HPから入手できます。

【その他】▷この入札は市の都合により、延期または中止することがあります。

▷本物件は、現状有姿による売却、引き渡しです。▷市土地利用条例による各種手続きが必要です。

【問い合わせ】財産管理課管財担当 ☎71・2003 ☎72・1340



所在地：安曇野市明科東川手494番1、同番3、同番9（3筆）
面積：152.63㎡（約46坪） 最低売却価格：243万円
旧用途：安曇野市消防団第7分団第1部詰所跡地
設備：下水道公共ます設置済み