

はじめよう! ノルディックウォーキング



ノルディックウォーキングをご存じですか? 暖くなり、健康づくりのためウォーキングをしている方も多くなってきました。ウォーキングの効果を高めるものがノルディックウォーキングです。沼田町では、平成24年の荻原健司さんの講演会をきっかけに実践する方が増えています。健康づくりにノルディックウォーキングを始めてみませんか?

全身を使う運動のため、消費カロリー20%アップ! メタボ予防・解消にも効果的!

膝への負担が少なくなり、膝痛予防に効果的!



背筋が無理なくピンと伸び、姿勢よく歩くことができます。

腕も使って歩くため、二の腕のシェイプアップに効果的!

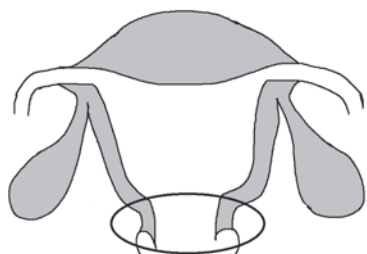
腰への負担が少なくなり、腰痛予防にも効果的!

20代~40代の皆さん!

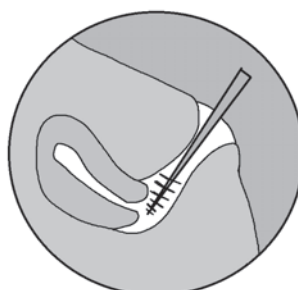
子宮頸部がん検診のお申込はお済ですか?

子宮頸部がんにかかりやすい年齢をご存知ですか? 実は、20代~40代の若い世代が一番かかりやすい年齢だと言われています。通常、他のがんにかかる可能性が高くなる50代以上と比較しても、その差は約1.5倍あります。

20代~40代は、結婚、妊娠、出産や育児、仕事でキャリアアップを目指す等、様々なライフイベントが控えている世代です。将来のためにも、今から自分の健康を守る習慣をつけましょう。



子宮頸部とは、子宮の入り口を指します。



特殊なブラシやヘラで頸部の細胞を採取します。痛みはほとんどなく、30秒ほどで検査は終了します。

沼田町では2年に1回、子宮頸部がん検診の費用助成を実施しています。今年度の助成に関する事等、気になることは、お気軽に役場保健福祉課(35-2120)までご連絡ください。