

2022	日	月	火	水	木	金	土
9					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

2022  
令和4年

October  
かなづき  
神無月



10月の納税

国民健康保険税4期  
市県民税3期

カレンダー内の表示について

**健診 地区** 国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編13・14ページへ)

**資源の収集日**です。詳細は「八戸市家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。

缶・びん・ペットボトル 新聞紙・段ボール 雑誌・チラシ類・その他紙・古布

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 友引 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
2 先負	3 仏滅 健診 柏崎	4 大安 健診 柏崎	5 赤口 健診 白銀 	6 先勝 健診 白銀	7 友引 健診 白銀	8 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
9 仏滅	10 大安 スポーツの日 目の愛護デー	11 赤口 健診 白銀	12 先勝 健診 白銀 	13 友引 健診 白銀	14 先負 健診 白銀	15 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
16 大安	17 赤口 健診 白銀	18 先勝 健診 白銀	19 友引 健診 白銀 食育の日 	20 先負	21 仏滅 健診 江陽	22 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
23 赤口	24 先勝 健診 白銀	25 仏滅 健診 江陽	26 大安 健診 江陽 	27 赤口 健診 三八城	28 先勝 健診 三八城	29 友引 市民課窓口開庁 (8時15分~12時) 世界脳卒中デー
30 先負	31 仏滅 健診 江陽					

10月29日は 世界脳卒中デー

寒暖差が大きい時期は、脳卒中(脳血管疾患)が起きやすくなると言われています。脳卒中は、脳の血管が詰まる、破裂する等により、脳の機能が損なわれる病気です。手足の麻痺やしびれ、言語障害等起こします。

~脳卒中を早期に発見! FAST~

このような症状が現れた場合には、すぐに医療機関へ!

**F**

Face  
顔

**A**

Arm  
腕

**S**

Speech  
言葉

**T**

Time  
すぐ受診

うまく笑顔が作れますか?      腕を上げたままキープできますか?      短い文がいつも通りしゃべれますか?      症状に気づいたら、すぐに119番を!

市民のチャレンジ目標

- 循環器疾患**
1. 循環器疾患についての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。
  2. 年に1回は進んで特定健診を受けます。
  3. 精密検査は必ず受けます。
  4. 循環器疾患の人は治療を継続します。

▶ 詳細は資料編1ページをご覧ください。

2022	日	月	火	水	木	金	土
12					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

2022  
令和4年

November  
しもつき  
霜月



11月の納税

国民健康保険税5期  
固定資産税4期

カレンダー内の表示について

**健診 地区** 国保特定健診、後期高齢健診、住民健診(がん検診等)の地区優先日です。(詳細は資料編13・14ページへ)

**資源の収集日**です。詳細は「八戸市家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。

缶・びん・ペットボトル 新聞紙・段ボール 雑誌・チラシ類・その他紙・古布

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 大安 健診 三八城 児童虐待防止推進月間 DV防止推進月間	2 赤口 健診 三八城	3 先勝 文化の日	4 友引 健診 三八城	5 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
6 仏滅	7 大安 健診 三八城	8 赤口 健診 根城	9 先勝 健診 三八城	10 友引 健診 三八城	11 先負 健診 根城	12 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
13 大安 全市一斉530運動	14 赤口 健診 根城 世界糖尿病デー	15 先勝 健診 根城	16 友引 健診 根城	17 先負	18 仏滅 健診 根城	19 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時) 食育の日
20 赤口	21 先勝 健診 根城	22 友引 健診 是川	23 先負 勤労感謝の日	24 大安 健診 根城	25 赤口 健診 根城	26 先勝 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
27 友引	28 先負 健診 是川	29 仏滅 健診 是川	30 大安 健診 根城	1	2	3

11月は児童虐待防止推進月間です!

子どもが悪いことをしたら叩く、他の子と比べて責める(言葉の暴力)、発達を無視した無理な要求など、「しつけ」のつもりでも、「虐待」にあたります。

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、逆さづり、やけどさせる、溺れさせる、戸外に閉め出すなど



心理的虐待

言葉でおどす、子どもの心を傷つけることを言う、無視する、差別的な扱い、子どもの前で配偶者などに暴力を振るう(夫婦げんか) など

ネグレクト

衣食住の世話をしない、病気になっても病院に連れて行かない、家に閉じ込める、家に残したまま長時間外出する、子どもを車中に放置するなど

性的虐待

性的ないたづらをする、性的関係を強要する、性器や性的な行為を見せる など

子育ての不安や悩みは、ひとりで抱え込まないで気軽に相談をしましょう。どんな小さいことでも気になることがある時は、自分の気持ちを話してみましょう。

▶相談先は、資料編7ページをご覧ください。

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病は、心血管疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足の潰瘍や壊疽、歯周病などの合併症の発症等、個人の生活にも大きな影響を及ぼします。

八戸市は、糖尿病による死亡率が全国平均に比べて1.5倍高いため、予防や治療の継続は重要です。

市民のチャレンジ目標

1. 糖尿病についての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。
2. 年に1回は進んで特定健康診査を受けます。
3. 精密検査は必ず受けます。
4. 糖尿病の人は治療を継続し、合併症予防に努めます。

糖尿病

