

2022	日	月	火	水	木	金	土
11			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

December
し わす
師 走



12月の納税
国民健康保険税6期
市県民税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
27	28	29	30	1 赤口 健診 根城 世界エイズデー	2 先勝 健診 是川	3 友引 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
4 先負	5 仏滅 健診 豊崎	6 大安 健診 是川	7 赤口 健診 豊崎 	8 先勝 健診 豊崎	9 友引 健診 豊崎	10 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
11 仏滅	12 大安 健診 是川	13 赤口 健診 是川	14 先勝 健診 是川 	15 友引	16 先負 健診 是川	17 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
18 大安	19 赤口 健診 是川 食育の日	20 先勝 健診 是川	21 友引 健診 是川 	22 先負 健診 是川	23 赤口 健診 是川	24 先勝 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
25 友引	26 先負 健診 是川	27 仏滅	28 大安 	29 赤口	30 先勝	31 友引

12月1日は 世界エイズデーです

現在は治療の早期開始によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

エイズってなに？



こたえ

エイズは「後天性免疫不全症候群」といい、「HIV(ヒト免疫不全ウイルス)」というウイルスに感染して、体の免疫力を低下させる病気です。

HIVに感染してからエイズを発症するまでは何年間も無症状なので、感染の有無はHIV検査を受けなければ確認できません。

検査はどこで受けられるの？

こたえ

HIV検査は全国のほとんどの保健所で匿名・無料で受けられます。自分が住んでいる地域以外の保健所でも受けられます。

▶エイズ相談・検査の日程は、資料編9ページをご覧ください。



レッドリボンは、エイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

2023	日	月	火	水	木	金	土
2				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				

2023
令和5年

January
むつき
睦月

1



1月の納税

国民健康保険税7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
1 元旦	2 振替休日	3 大安	4 赤口 健診 全地区	5 先勝 健診 全地区	6 友引 健診 全地区	7 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
8 仏滅	9 大安 成人の日	10 赤口 健診 全地区	11 先勝 健診 全地区	12 友引 健診 全地区	13 先負 健診 全地区	14 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
15 大安	16 赤口 健診 全地区	17 先勝 健診 全地区	18 友引 健診 全地区	19 先負 食育の日	20 仏滅 健診 全地区	21 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
22 先勝	23 友引 健診 全地区	24 先負 健診 全地区	25 仏滅 健診 全地区	26 大安 健診 全地区	27 赤口 健診 全地区	28 先勝 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
29 友引	30 先負 健診 全地区	31 仏滅 健診 全地区	1	2	3	4

一年の計は元旦にあり
今年の健康目標を立てましょう

今年も一年間、健康に過ごすために、目標を立ててみませんか。何にしようか悩む場合は、以下も参考にしてみましょう。

野菜を一日
350g食べます



市民のチャレンジ目標

栄養・食生活

1. 1日3食きちんと食べます。
2. 自分の適正体重を知り、やせすぎ、太りすぎに注意します。
3. 栄養バランス等に配慮します。

適正体重を
目指します



身体活動・運動

1. 大人はできるだけ歩き、子どもは外で体を動かして遊びます。
2. 生活の中で、こまめに動くことを心がけます。
3. 運動の必要性を理解し、自分にあった運動を続けます。

一日8000歩
歩きます



いつも持ち歩きましょう!

お薬手帳

突然倒れたとき、災害のとき
あなたのお薬を説明できますか?

でも大丈夫!お薬手帳は
あなたに代わってお薬を説明します!

あなたのいのちを守ります!

お薬手帳の
お問合せは

一般社団法人 八戸薬剤師会

TEL 0178-80-7557