

2025 11						
日	月	火	水	木	金	土
						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

《カレンダー内の表示について》

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16～17ページ)

日	月	火	水	木	金	土
30	1 先負 世界エイズデー	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引
7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負 食育の日	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口 窓口開庁
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3

1月の納税
国民健康保険税7期

市民課窓口開庁日時
毎週土曜日(※3日(土)除く)
8時15分～12時

令和8年
2026
January

1



2026 2						
日	月	火	水	木	金	土
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

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元日 大安	2 赤口	3 先勝 窓口開庁
4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引
11 先負	12 仏滅 成人の日	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 赤口 食育の日	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

12月の納税

国民健康保険税6期
市県民税・森林環境税4期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日(※27日(土)除く)
8時15分～12時

令和7年
2025
December

12



12月1日は世界エイズデーです

WHO(世界保健機関)は、世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、世界エイズデーを定めました。

HIV・エイズとは

HIV感染=エイズではありません。

HIVは、エイズの原因となるウイルスの名前です。エイズ(後天性免疫不全症候群)は、HIVに感染し、免疫力が低下することでかかる様々な病気の総称です。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。



感染経路について

HIVの感染経路には性行為のほか、血液を介しての感染などがあります。☆咳やくしゃみ、握手などの日常生活上の接触によって感染することはありません。

HIV・エイズのいま



治療法の進歩により、HIV感染の早期発見・治療の早期開始をすることで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。

検査を受けるには？



HIV検査は全国どここの保健所でも匿名・無料で受けられます。→エイズ相談・検査の日程は、資料編5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。

飲みすぎに注意！
適正飲酒量を知っていますか？

年末年始、ついついお酒を飲み過ぎていませんか。過度な飲酒は、がん・高血圧・脂質異常症などのリスクを高め、健康に影響を及ぼします。

厚生労働省では、生活習慣病を高める飲酒量(1日あたり平均純アルコール量)を男性40g、女性20gと定めています。

下記の量を参考に、適度な飲酒を心がけましょう。*飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

純アルコール20gとは？

日本酒 度数:15% 量 :180ml	ビール 度数:5% 量 :500ml	焼酎 度数:25% 量 :110ml
ワイン 度数:14% 量 :180ml	ウイスキー 度数:43% 量 :60ml	缶チューハイ 度数:5% 量 :約500ml 度数:7% 量 :約350ml

いずれか1つで純アルコール量20g

毎日飲酒する人は、休肝日を設けるよう意識しましょう。

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