

2023	日	月	火	水	木	金	土
1	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				

2023  
令和5年

February  
きさらぎ  
如月

2



2月の納税

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

冬の心筋梗塞を防ぐための10箇条

(国立循環器病研究センター資料より)

- ① 脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- ② 風呂温度は38~40℃。熱い湯は血圧が高くなり危険です。
- ③ 入浴時間は短めに。
- ④ 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。
- ⑤ 高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けてチェック。
- ⑥ 入浴前にアルコールは飲まない。
- ⑦ 収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- ⑧ 起床時はコップ一杯の水を補給する。
- ⑨ 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋を着用し、寒さを調整する。
- ⑩ タバコを吸う方は禁煙をする。



来月3月1日~8日は「女性の健康週間」です!

日本産婦人科学会と日本産婦人科医会は、3月3日の「ひな祭り」、3月8日の「国際女性の日」を含む1日から8日までの8日間を「女性の健康週間」と定めています。ぜひ、この機会に自分自身の健康について、振り返ってみませんか。

女性のからだは、「女性ホルモン」の作用により、年齢とともに大きく変化していきます。仕事に家庭に忙しい女性は、自分の健康については後回しになりがちです。自分の健康への関心を高め、健康で明るく充実した日々を過ごすために、その時期の体に合わせたライフスタイルをつくりましょう。また、健康診断やがん検診を受けて自分のからだを守りましょう。

市では、「女性の健康相談」を受け付けています。

(▶詳細は、資料編7ページをご覧ください。)

また、女性の健康週間にあわせ「女性のための健康講座」を開催します。日程等の詳細は「広報はちのへ」、市ホームページ等をご覧ください。

2023	日	月	火	水	木	金	土
4							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
23	30	24	25	26	27	28	29

2023  
令和5年

March  
やよい  
弥生



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
26	27	28	1 大安 健診 全地区 自殺対策強化月間 女性の健康週間(～8日) 	2 赤口 健診 全地区	3 先勝 健診 全地区 耳の日	4 友引 市民課窓口開庁 (8時15分～12時)
5 先負	6 仏滅 健診 全地区	7 大安 健診 全地区	8 赤口 健診 全地区 	9 先勝 健診 全地区	10 友引 健診 全地区	11 先負 市民課窓口開庁 (8時15分～12時)
12 仏滅	13 大安 健診 全地区	14 赤口 健診 全地区	15 先勝 健診 全地区 	16 友引	17 先負 健診 全地区	18 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分～12時)
19 大安 食育の日	20 赤口 健診 全地区	21 先勝 春分の日	22 友引 健診 全地区 	23 先負 健診 全地区	24 仏滅 健診 全地区	25 大安 市民課窓口開庁 (8時15分～17時) ※開庁課は右の 「年度末の開庁課」 参照
26 赤口 市民課窓口開庁 (8時15分～17時) ※開庁課は右の 「年度末の開庁課」 参照	27 先勝 健診 全地区	28 友引 健診 全地区	29 先負 健診 全地区 	30 仏滅 健診 全地区	31 大安 健診 全地区	1

支えあおう 心といのち  
～3月は自殺対策強化月間です～

ストレスや様々な悩みが原因でこころが追い詰められると、自ら命を絶つような深刻な事態を招くことがあります。わたしたち一人ひとりが、決して他人事ではないという意識を持ち社会全体で考えていきましょう。

市民のチャレンジ目標

こころの健康

1. 悩んだときは誰かに相談します。
2. ストレスと上手に付き合い、コントロールします。
3. 十分な睡眠や休養をとります。
4. 友人や地域と交流を持ちます。
5. 仕事と家庭や地域生活のバランスをとります。
6. 心の病気と適切な対応について理解を深めます。

悩みを抱えた人の発するSOSにいち早く気づきサポートして、かけがえのない命を守りましょう。こころの相談窓口は資料編8ページをご覧ください。

こころの健康の  
合言葉

- は 話してみませんか
- ち 近くの人に
- の のんびりと
- へ へこまずに
- し 自然体で

(八戸市保健推進員 健康まもり隊8期生考案)



4月と3月の市民課窓口土曜日の開庁

住民票の写し、印鑑証明書、戸籍に関する証明書の交付、マイナンバーに関する手続きの他、住所変更に関する届出、戸籍に関する届出を受け付けます。これに伴い国保年金課の国保資格喪失の窓口のみ開庁します。

年度末の開庁課

年度末(3月25・26日)は、以下の課が8時15分から17時まで開庁します。

- 市民課
- 学校教育課
- 国保年金課
- 子育て支援課



※土曜日と年度末の開庁日に対応できる業務は限定されていますので、詳しくは各課にお問い合わせください。