

2022	日	月	火	水	木	金	土
3		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

April
うづき
卯月

4



4月の納税

固定資産税1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	31	1 先負 健診 南郷	2 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~17時) ※開庁課は3月の 「年度末の開庁課」 参照
3 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~17時) ※開庁課は3月の 「年度末の開庁課」 参照	4 赤口 健診 南郷	5 先勝 健診 南郷	6 友引 健診 南郷 	7 先負 健診 南郷	8 仏滅 健診 南郷	9 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
10 赤口	11 先勝 健診 南郷	12 友引 健診 鮫	13 先負 健診 南郷 	14 仏滅 健診 鮫	15 大安 健診 南郷	16 赤口 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
17 先勝 全市一斉530運動	18 友引 健診 鮫	19 先負 健診 鮫 食育の日	20 仏滅 健診 鮫 	21 大安	22 赤口 健診 鮫	23 先勝 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
24 友引	25 先負 健診 小中野	26 仏滅 健診 小中野	27 大安 健診 鮫 	28 赤口 健診 小中野	29 先勝 昭和の日	30 友引 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)

年に1度は健康診査を受けましょう

青森県は短命県と言われており、その原因の多くを生活習慣病が占めています。

こんなことを
思って受診を
控えていま
せんか？

新型コロナウイルスに感染する
のが怖いから健診を受けるのを
控えようかな。
何も症状がないから健診を受け
なくても大丈夫だろう。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。健康診査を受け、ご自身の健康状態を把握することは、健康維持や病気の予防・早期発見に繋がります。定期的に健康診査を受け、ご自身の健康づくりに役立てましょう。



健康診査に関してのお申し込みや、詳しい内容については、資料編13~14ページをご覧ください。

※健診受診結果は、健診機関と市で共有します。生活習慣病予防のため、市の保健師・看護師・栄養士が電話や家庭訪問を行う場合があります。



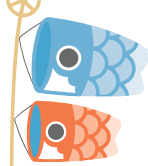
八戸市総合健診センターは、令和4年1月から田向に移転しました。お間違いのないようご注意ください。

2022	日	月	火	水	木	金	土
6				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

May
さつき
皐月

5



5月の納税
軽自動車税
(種別割)

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 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 仏滅	2 大安 健診 小中野	3 赤口 憲法記念日	4 先勝 みどりの日	5 友引 こどもの日	6 先負 健診 南浜	7 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
8 大安	9 赤口 健診 南郷	10 先勝 健診 南郷	11 友引 健診 小中野 	12 先負 健診 南浜	13 仏滅 健診 小中野	14 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
15 赤口	16 先勝 健診 南郷	17 友引 健診 南郷	18 先負 健診 南浜 	19 仏滅 食育の日	20 大安 健診 南郷	21 赤口 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
22 先勝	23 友引 健診 南郷	24 先負 健診 南郷	25 仏滅 健診 下長 	26 大安 健診 下長	27 赤口 健診 下長	28 先勝 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
29 友引	30 大安 健診 下長	31 赤口 健診 下長 世界禁煙デー 禁煙週間 (~6月6日)	1	2	3	4

5月31日は世界禁煙デーです
~きれいな空気と健康を次世代に残そう~

毎年5月31日は世界禁煙デー、5月31日~6月6日の一週間は禁煙週間となっています。

喫煙はがん・心疾患・歯周病を含む生活習慣病の要因となり、特に妊娠中の喫煙は流産・早産、低体重児を出産するリスクを高めます。また、本人だけではなく、煙を吸った周りの人々の健康にも影響を及ぼします。

成人の喫煙率は年々減少しているものの、県・全国と比較すると高い状態が続いています。

ぜひ、この機会に禁煙を実践し、たばこの煙のない環境づくりに取り組みましょう!

資料編3ページも
ご覧ください



市民のチャレンジ目標

1. 妊産婦・未成年者は喫煙しません。
2. 妊産婦や子ども、未成年者の前では喫煙しません。
3. 多数の方が利用する公共の場所では喫煙しません。
4. たばこの影響を理解します。
5. 喫煙者は、禁煙にチャレンジします。

見積無料 **造園・土木工事**

作庭	植木等販売
門扉	フェンス
土留	駐車場

~お庭・外構工事などお気軽にご相談下さい~

(株)根城グリーン建設
八戸市西白山台六丁目9-21 TEL 27-6733