

2022	日	月	火	水	木	金	土
5	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

June
みなづき
水無月



6月の納税
市県民税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
29	30	31	1 先勝 健診 南郷 	2 友引 健診 南郷	3 先負 健診 南郷	4 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時) 歯と口の健康週間 (~10日)
5 大安	6 赤口 健診 下長	7 先勝 健診 下長	8 友引 健診 下長 	9 先負 健診 下長	10 仏滅 健診 下長	11 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
12 赤口	13 先勝 健診 大館	14 友引 健診 大館	15 先負 健診 大館 	16 仏滅	17 大安 健診 大館	18 赤口 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
19 先勝 食育の日	20 友引 健診 大館	21 先負 健診 大館	22 仏滅 健診 大館 	23 大安 健診 大館	24 赤口 健診 大館	25 先勝 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
26 友引	27 先負 健診 大館	28 仏滅 健診 館	29 赤口 健診 大館 	30 先勝 健診 大館	1	2

6月4日~10日は歯と口の健康週間

市民のチャレンジ目標

歯と口腔の健康

- むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防法を学びます。
- よく噛んで食べます。
- 毎日、歯磨きします。
- むし歯や歯周病が見つかったら早めに治療します。
- かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科検診を受診します。



覚えて防ごう！食中毒の基礎知識

食中毒は、食中毒の原因となる「細菌」や「ウイルス」、「有毒・有害な物質」が、食べ物と一緒に体の中に入ることによって起こります。

【食中毒を起こさないために】

①菌をつけない(清潔)

- 食材や食器にさわる前や生の肉・魚介類にさわった後などは石けんでよく手を洗いましょう。
- 包丁やまな板を使うときは、先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生の肉や魚介類はあとで切りましょう。
- 生の肉や魚介類に使った包丁やまな板と、調理済みの食品がふれないようにしましょう。



②菌を増やさない！(迅速・冷却)

- 食品は、表示を確認して、冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 調理された食品は、早めに食べましょう。



③殺菌する！(加熱・消毒)

- 加熱を要する食品は中心部まで十分に加熱しましょう。
- 作りおきの料理を食べる場合は、十分に加熱しましょう。
- まな板、包丁等の調理器具を消毒しましょう。
- 生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒を防ぐためには-20℃以下で24時間以上の冷凍が有効です。



2022	日	月	火	水	木	金	土
8		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

July
ふみつき
文月



7月の納税
国民健康保険税 1期
固定資産税 2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
26	27	28	29	30	1 友引 健診 館	2 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
3 仏滅	4 大安 健診 館	5 赤口 健診 館	6 先勝 健診 館 	7 友引 健診 館	8 先負 健診 湊	9 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
10 大安	11 赤口 健診 湊	12 先勝 健診 湊	13 友引 健診 湊 	14 先負 健診 湊	15 仏滅 健診 湊	16 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
17 赤口	18 先勝 海の日	19 友引 健診 湊 食育の日	20 先負 健診 湊 	21 仏滅	22 大安 健診 市川	23 赤口 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
24 先勝 全市一斉530運動	25 友引 健診 市川 肝臓週間(~31日)	26 先負 健診 市川	27 仏滅 健診 市川 	28 大安 健診 市川 日本肝炎デー	29 先勝 健診 市川	30 友引 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
31 先負						

熱中症予防のポイント

6~7月は急に気温が高くなり、熱中症がおきやすい時期です。

熱中症は暑い環境で体温が調節できなくなり、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状を起こし、最悪の場合は死に至る疾患です。屋外だけでなく、室内でも起こるため、日ごろから予防することが大切です。

【予防のために…】

①日傘・帽子の着用

直射日光を避けることが大切です。

②日陰でこまめな休憩

日陰を選んで歩いたり、こまめに休憩しましょう。

③こまめな水分・塩分補給

塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も補給しましょう。

④体を冷やす

濡らしたタオルや、冷却シート、扇風機・エアコンなどの冷房を上手に利用しましょう。

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される前日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら…

- ①普段以上に「熱中症予防行動」を実践
▶のどが渇く前に水分補給、涼しい服装にする
- ②外での運動は、原則中止、または延期する

7月25日~31日は 肝臓週間

市民のチャレンジ目標

- 1. 未成年や妊婦は飲酒しないようにします。周りの人は飲酒させないようにします。
- 2. 適切な飲酒習慣に努めます。
- 3. 過度な飲酒による健康影響を理解します。
- 4. 休肝日をつくります。

飲酒

