

2022	日	月	火	水	木	金	土
7						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

August
はづき
葉月

8



8月の納税

国民健康保険税2期
市県民税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「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
31	1 仏滅 健診 市川	2 大安 健診 市川	3 赤口 健診 市川 	4 先勝 健診 市川	5 友引 健診 上長	6 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
7 仏滅	8 大安 健診 市川	9 赤口	10 先勝 	11 友引 山の日	12 先負	13 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引 健診 上長 	18 先負	19 仏滅 健診 上長 食育の日	20 大安 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
21 赤口 健康はちのへ 21の日	22 先勝 健診 上長	23 友引 健診 上長	24 先負 健診 上長 	25 仏滅 健診 上長	26 大安 健診 上長	27 友引 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
28 先負	29 仏滅 健診 上長	30 大安 健診 吹上	31 赤口 健診 吹上 	1	2	3

8月21日は「健康はちのへ21の日」

八戸市健康増進計画『第2次健康はちのへ21』は、めざす姿を「すべての市民が共に支え合い、健康で生きがいのある住みよいまち」とし、平成25年に策定しました。

めざす姿を実現するために、健康づくり戦略として、以下の9つの領域に分けて市民のチャレンジ目標を設定し、健康づくりを推進しています。

【健康づくり戦略9領域】

具体的な市民のチャレンジ目標は各カレンダーのページに掲載しています。

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 こころの健康
- 4 喫煙
- 5 飲酒
- 6 歯・口腔の健康
- 7 がん
- 8 循環器疾患(脳血管疾患・心疾患)
- 9 糖尿病

市では毎年8月21日を「健康はちのへ21の日」と定めております。自分のできることからでもかまいませんので、市民のチャレンジ目標を意識し、生活してみましよう!



2022	日	月	火	水	木	金	土
10							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

September

ながつき
長月

9



9月の納税

国民健康保険税3期
固定資産税3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
28	29	30	31	1 先勝 健診 吹上 がん征圧月間	2 友引 健診 吹上	3 先負 市民課窓口開庁 (8時15分~12時)
4 仏滅	5 大安 健診 吹上	6 赤口 健診 吹上	7 先勝 健診 吹上 	8 友引 健診 吹上	9 先負 健診 吹上	10 仏滅 市民課窓口開庁 (8時15分~12時) 世界自殺予防デー 自殺予防週間(~16日)
11 大安	12 赤口 健診 吹上	13 先勝 健診 長者	14 友引 健診 長者 	15 先負	16 仏滅 健診 長者	17 大安
18 赤口	19 先勝 敬老の日 食育の日	20 友引 健診 長者	21 先負 健診 長者 世界アルツハイマーデー 	22 仏滅 健診 長者	23 大安 秋分の日	24 赤口 市民課窓口開庁 (8時15分~12時) 結核予防週間 (~30日)
25 先勝	26 先負 健診 長者	27 仏滅 健診 柏崎	28 大安 健診 長者 	29 赤口 健診 柏崎	30 先勝 健診 柏崎	1

市民のチャレンジ目標

がん

1. がんについての正しい知識を持ち、正しい生活習慣を心がけます。
2. 年に1回は進んで検診を受けます。
3. 精密検査は必ず受けます。
4. 乳がん自己検診を月1回実施します。
5. 治療を継続します。

9月はがん征圧月間です

- 青森県は男女ともに平均寿命が全国で最も短く、がんで亡くなる方が多い県です。がんは初期の段階ではほとんど自覚症状がないことから、早期に発見し、適切な治療を行うために、定期的ながん検診を受けることが大切です。
- 青森県はがん検診の結果「要精密検査」となった方の受診率が低いことが課題です。がんを早く見つける機会を逃さないためにも、必ず精密検査を受けましょう。

定期的ながん検診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう!

9月24日~30日は結核予防週間です

- 結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。
- 結核は、過去の病気と思われがちですが、今でも年間15,000人以上が発症し、特に65歳以上の患者が約7割を占めています。

年に1度は胸部X線検査を受け、早期発見に努めましょう!

家族のため、自分のため。検診に出かけよう!
「早期発見」「適切な治療」

※がん検診・結核検診について、詳しくは資料編14ページをご覧ください。