

2025 3						
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	31	1 南郷 赤口	2 南郷 先勝	3 友引	4 南郷 先負	5 仏滅
6 大安	7 南郷 赤口	8 南郷 先勝	9 南郷 友引	10 南郷 先負	11 南郷 仏滅	12 大安
13 赤口	14 南郷 先勝	15 南郷 友引	16 鯨 先負	17 仏滅	18 鯨 大安	19 食育の日 赤口
20 先勝	21 南郷 友引	22 鯨 先負	23 南郷 仏滅	24 南郷 大安	25 鯨 赤口	26 先勝
27 友引	28 南郷 仏滅	29 昭和の日 大安	30 鯨 赤口	1	2	3

令和7年
2025
April
う 卯 づ 月

4



4月の納税
固定資産税1期

市民課窓口開庁日時
毎週土曜日
8時15分～12時

年に1回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。
生活習慣病は、偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する様々な病気をいいます。
生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、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16～17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。健診受診後、生活習慣病予防のために、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。

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

5月の納税
軽自動車税(種別割)

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

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

令和7年
2025
May
み づ 月

5



2025 6						
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	30					

5月31日は世界禁煙デーです



毎年5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。

喫煙はがん・循環器疾患・歯周病・COPD*1など多くの病気と関係し、特に妊娠中の喫煙は、流・早産、低体重児を出産するリスクを高めます。また、煙を吸った周りの人々の健康にも影響を及ぼすため、この機会に禁煙に取り組んでみませんか。

*1長年の喫煙習慣等が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。詳細は市ホームページをご覧ください。

COPD集団スクリーニング質問票(COPD-PS)

COPD-PSは、広く一般の方を対象としてCOPDの可能性があるかどうかを簡単に調べることができる質問票です。
各質問の合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題はCOPDが原因かもしれませんので、かかりつけ医に相談することをお勧めします。

- 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？
☐まったく感じなかった→0点 ☐数回感じた→0点
☐ときどき感じた→1点 ☐ほとんどいつも感じた→2点
☐ずっと感じた→2点
- 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？
☐一度もない→0点
☐たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ→0点
☐1か月のうち数日→1点 ☐1週間のうち、ほとんど毎日→1点
☐毎日→2点
- 過去12か月のご自身にも最もあてはまる回答を選んでください。
呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。
☐まったくそう思わない→0点 ☐そう思わない→0点
☐何ともいえない→0点 ☐そう思う→1点
☐とてもそう思う→2点
- これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？
☐いいえ→0点 ☐はい→2点 ☐わからない→0点
- 年齢はおいくつですか？
☐35～49歳→0点 ☐50～59歳→1点 ☐60～69歳→2点
☐70歳以上→2点