

2025 7						
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	31		

《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	31	1 吹上 先勝	2 友引
肝臓週間(～8月3日)						
3 先負	4 吹上 仏滅	5 吹上 大安	6 吹上 赤口	7 吹上 先勝	8 吹上 友引	9 先負
10 仏滅	11 山の日 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅
17 大安	18 湊 赤口	19 吹上 先勝 食育の日	20 湊 友引	21 先負	22 湊 仏滅	23 先勝
24 友引	25 湊 先負	26 湊 仏滅	27 湊 大安	28 湊 赤口	29 湊 先勝	30 友引
31 先負						

9月の納税
国民健康保険税 3期
固定資産税 3期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
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
31	1 上長 仏滅	2 上長 大安	3 上長 赤口	4 上長 先勝	5 上長 友引	6 先負
7 仏滅	8 上長 大安	9 上長 赤口	10 上長 先勝 世界自殺 予防デー 自殺予防週間(～16日)	11 上長 友引	12 長者 先負	13 仏滅
14 大安	15 敬老の日 赤口	16 長者 先勝	17 長者 友引	18 先負	19 長者 仏滅 食育の日	20 大安
21 世界アルツ ハイマーデー 赤口	22 長者 友引	23 秋分の日 先負	24 長者 仏滅	25 長者 大安	26 柏崎 赤口	27 先勝
28 友引	29 長者 先負	30 柏崎 仏滅	1	2	3	4

9月の月間

健康増進普及月間
食生活改善普及月間
がん征圧月間
小児がん啓発月間



2025 10						
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	31	

9月は健康増進普及月間、
食生活改善普及月間です！

厚生労働省では、毎年9月を健康増進普及月間、食生活改善普及月間と定めています。

また、市では八戸市健康増進計画を策定し、運動や食事、禁煙などの健康に関する普及啓発を行い、健康づくりを推進しています。

みなさまもこの機会にご自身の健康について振り返ってみませんか。



令和6年度に「第2次健康はちのへ21」の最終評価を行い、市の健康課題を分析しました。資料編1ページに、食事や運動など生活習慣の改善ポイントを掲載していますので、ご覧ください。



できることから少しずつ、
健康づくりをはじめよう！

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～

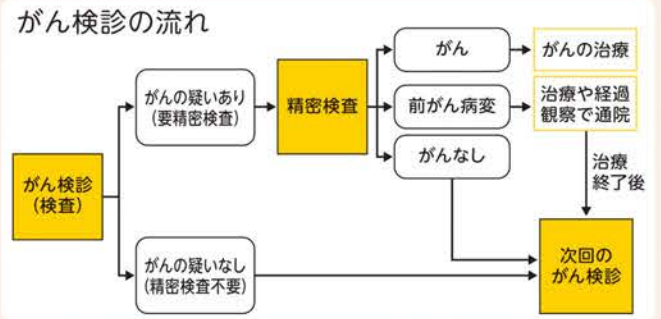
(株)根城グリーン建設

八戸市西白山台六丁目9-21 TEL 27-6733

9月はがん征圧月間です

八戸市の死因の第1位は「がん」であり、がんによる死亡を減少させるためには、定期的ながん検診受診による早期発見・早期治療が重要です。がんの予防のため、生活習慣の改善を心掛けるとともに、定期的ながん検診の受診に努めましょう。

また、がん検診の結果「精密検査」が必要となった方の受診率が低いことも課題です。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。



9月24日～30日は
結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は、過去の病気と思われがちですが、今でも日本国内では年間10,000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。早期発見のために、**年1回、検診で胸部X線検査を受けましょう。**

また、さまざまな呼吸器感染症の流行に備え、**生活リズムを整えること、適度な運動、バランスの良い食事**で感染症にかかりにくい身体づくりをしましょう。

マスク着用や咳エチケット、手洗い、消毒、換気等は感染症を予防するために有効です。