2024 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			

2024
令和６年

August
葉月（はづき）

8

８月の納税

国民健康保険税２期
市県民税２期

MEMO

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 友引 健診 市川	2 先負	3 仏滅 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）
4 先勝	5 友引 健診 市川	6 先負	7 仏滅 健診 上長	8 大安 健診 上長	9 赤口 健診 上長	10 先勝 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）
11 友引 山の日	12 先負 振替休日	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）
18 先負	19 仏滅 健診 上長 食育の日	20 大安 健診 上長	21 赤口 健康はちのへ21の日 健診 上長	22 先勝	23 友引 健診 上長	24 先負 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）
25 仏滅	26 大安 健診 上長	27 赤口 健診 上長	28 先勝 健診 吹上	29 友引 健診 吹上	30 先負 健診 吹上	31 仏滅 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）

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16~17ページ)

資源(缶・びん・ペットボトル、紙類、古布)の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。

《資源マーク》 缶・びん・ペットボトル　新聞紙・段ボール　雑誌・チラシ・その他紙・古布

８月21日は「健康はちのへ21の日」

八戸市では「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」を目指し、平成25年に八戸市健康増進計画『第２次健康はちのへ21』を策定しました。

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領域に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

八戸市では毎年８月21日を「健康はちのへ21の日」と定めております。ご自身の生活を振り返り、市民のチャレンジ目標を意識して、できることから健康づくりに取り組みましょう！

2024 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		

2024
令和６年

September
長月（ながつき）

9

９月の納税

国民健康保険税３期
固定資産税３期

MEMO

日	月	火	水	木	金	土
1 大安 がん征圧月間 小児がん啓発月間	2 赤口 健診 吹上	3 友引 健診 吹上	4 先負 健診 吹上	5 仏滅 健診 吹上	6 大安 健診 吹上	7 赤口 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）
8 先勝	9 友引 健診 長者	10 先負 健診 吹上 世界自殺予防デー 自殺予防週間 （～16日）	11 仏滅 健診 長者	12 大安 健診 長者	13 赤口 健診 長者	14 先勝 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）
15 友引	16 先負 敬老の日	17 仏滅 健診 吹上	18 大安 健診 長者	19 赤口 食育の日	20 先勝	21 友引 市民課窓口開庁 （８時15分～12時） 世界アルツハイマーデー
22 先負 秋分の日	23 仏滅 振替休日	24 大安 健診 長者 結核予防週間 （～30日）	25 赤口 健診 柏崎	26 先勝 健診 柏崎	27 友引 健診 柏崎	28 先負 市民課窓口開庁 （８時15分～12時）
29 仏滅	30 大安 健診 長者	1	2	3	4	5

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16~17ページ)

資源(缶・びん・ペットボトル、紙類、古布)の収集日です。各日の収集内容は《資源マーク》をご参照ください。

《資源マーク》 缶・びん・ペットボトル　新聞紙・段ボール　雑誌・チラシ・その他紙・古布

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、定期的に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。

定期的にがん検診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう！

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．定期的に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。

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」

※詳細は資料編17ページをご覧ください。