

2026

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 (4日(土)を除く)
8時15分～12時
4日(土)、5日(日)、8時15分～17時
市民課、国保年金課
学校教育課、子育て支援課

年に1回健診を受けましょう

八戸市では、脳心血管疾患、糖尿病などの生活習慣病による死亡率が全国より高く、予防や早期発見・早期治療が必要な現状にあります。これらの病気は自覚症状がほとんどないまま進行することが多いため、健診を受けて全身の健康状態や経年変化を確認するとともに、結果を踏まえて生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

健康に自信のある方も、現在何らかの病気で通院中の方も、年に1回健診を受けましょう!

※健診結果は、健診機関と市で共有します。

また、生活習慣病予防のため、市の保健師・看護師・栄養士が家庭訪問や電話を行う場合があります。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日より、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	2	3	4
5	6	7	8 南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	9 南郷健診バス	10 南郷健診バス	11
12	13	14	15 南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	16	17 南郷健診バス	18
19	20	21	22 南郷健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日 缶・びん、ペットボトル収集なし	30 鮫健診バス	1	2

2026

5



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（2日(土)を除く）
8時15分～12時

5月31日は世界禁煙デーです！

喫煙はがん・循環器疾患・歯周病・COPD*(慢性閉塞性肺疾患)など多くの病気と関係し、特に妊娠中の喫煙は、流・早産、低出生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します。八戸市は、がんや循環器疾患、COPDによる死亡率が全国と比較して高くなっており、その要因の一つに高い喫煙率が挙げられます。

この機会に、たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙に取り組んでみませんか。

*…長年の喫煙習慣が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気のこと。

COPDや市内の禁煙外来等の情報については、市ホームページをご覧ください。→



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 鮫健診バス	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	7 鮫健診バス	8	9
10	11	12	13 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	14	15 小中野健診バス	16
17	18	19	20 小中野健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	21	22	23
24	25	26	27 南浜健診バス	28	29 下長健診バス	30
31			缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布			

2026

6



6月の納税

市県民税・森林環境税1期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

月間

食育月間

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒を防ぐためには、以下の3つのことが原則となります。

- ①細菌を食べ物に「つけない」【清潔】
 - ・手洗い、器具の洗浄・消毒
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」【冷蔵・高温保管・迅速】
 - ・適切な温度（冷蔵または60℃以上の高温）で保管、調理後は速やかに食べる
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」【加熱・消毒】
 - ・75℃で1分以上（二枚貝等ノロウイルスに汚染されている可能性がある場合は85～90℃で90秒以上）の加熱殺菌



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日より、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 下長健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	4 下長健診バス	5 下長健診バス	6
7	8 下長健診バス	9	10 下長健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	11 大館健診バス	12 大館健診バス	13
14	15	16	17 大館健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	18	19 大館健診バス	20
21	22	23	24 大館健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	25 大館健診バス	26	27
28	29	30	1	2	3	4

2026

7



7月の納税

固定資産税 2期
国民健康保険税 1期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

熱中症を予防しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いたときに、体温調節がうまくできなくなることで引き起こされる障害の総称で、屋外だけでなく屋内や夜間でも発症します。症状として、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気等が生じ、最悪の場合には死に至ることもあります。熱中症は適切な対処により予防できるため、以下のポイントを意識して生活しましょう。

〈予防のポイント〉

- ① のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給する。(1日の目安は1.2L)
- ② 温湿度計で室温をチェックし、エアコンを使用してこまめに調節する。(エアコンを使用する際は、室温28度を目安に適切な温度を保つ。室温を下げ過ぎると外気温との差で体の負担になるため要注意。)
- ③ 熱中症警戒アラートが発令された場合は、予防行動をとり、できるだけ不要不急の外出は控える。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で回覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 館健診バス <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small>	2 館健診バス	3	4
5	6	7	8 市川健診バス <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small>	9 市川健診バス	10 市川健診バス	11
12	13	14	15 <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small>	16	17	18
19	20 海の日	21	22 <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small>	23	24 吹上健診バス	25
26	27	28	29 吹上健診バス <small>缶・びん、ペットボトル</small>	30 吹上健診バス	31	1

2026

8



8月の納税

国民健康保険税2期
市県民税・森林環境税2期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

「市民の健康チャレンジ8（エイト）」を提案します！

市では第三次八戸市健康増進計画に基づき、日頃から「①バランスのよい食事」で「②適正体重を維持」するほか、「③自分に合った運動」と「④十分な休養」を習慣化し「⑤禁煙」「⑥適度な飲酒」で生活習慣を整えることを提案しています。また「⑦歯や口の健康」を保ち「⑧健（検）診の受診」で定期的に自分の健康状態をチェックしましょう。あなたは①～⑧の何にチャレンジしますか？

「市民の健康チャレンジ8」はこちら→



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	6	7	8
9	10	11 山の日	12 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	13	14	15
16	17	18	19 湊健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	20	21 湊健診バス	22
23	24	25	26	27 湊健診バス	28	29
30	31		缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布			

2026

9



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

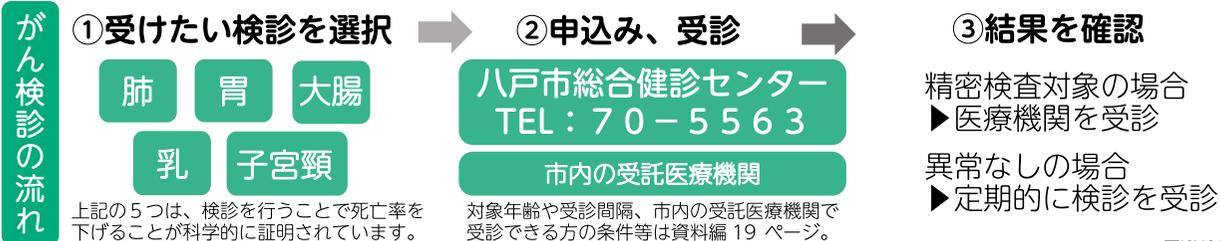
毎週土曜日
8時15分～12時

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
認知症月間

9月はがん征圧月間です

がんは八戸市における死因の第1位です。自分の健康を守るため、この機会に検診の予約をしませんか？



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	3 上長健診バス	4 上長健診バス	5
6	7	8	9 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	10 上長健診バス	11	12
13	14 上長健診バス	15	16 長者健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	17	18 長者健診バス	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	24 長者健診バス	25	26
27	28	29	30 缶・びん、ペットボトル	1	2	3

2026 10



10月の納税

国民健康保険税4期
市県民税・森林環境税3期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

10月20日は世界骨粗鬆症デーです

骨粗鬆症とは、骨量（骨の量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気のことです。閉経後の女性に多いといわれています。自覚症状がほとんどないまま進行するため、予防と早期発見が重要です。

予防のためには、「カルシウムやビタミンDを含む食事」「適度な運動」など、日常生活での工夫が欠かせません。また、早期発見のためには、骨粗鬆症検診が大切です。市でも検診を実施していますので、この機会にぜひ受診してみませんか？

（▶検診の詳細は、資料編 19 ページをご覧ください。）



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日より、市ホームページをご覧ください。→
（各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ）



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 柏崎健診バス	2 柏崎健診バス	3
4	5	6	7 白銀健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	8 白銀健診バス	9 白銀健診バス	10
11	12 スポーツの日	13	14 白銀健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	15	16 白銀健診バス	17
18	19	20	21 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	22	23 江陽健診バス	24
25	26	27	28 江陽健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	29 三八城健診バス	30 三八城健診バス	31

2026 11



11月の納税

国民健康保険税5期
固定資産税4期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

月間

児童虐待・DV防止推進月間
食育月間

11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病とは、血糖値をコントロールするホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が続くことをいいます。この状態を放置すると、全身の血管が傷害され、神経障害や腎症、網膜症などのさまざまな合併症を引き起こす可能性が高まります。

糖尿病の予防のためには、「バランスのとれた食事」「適度な運動」が基本です。また、自覚症状が出にくい病気であるため、定期的に健診を受け、血糖値や尿検査の結果を確認することが早期発見につながります。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診だよりや、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	5	6 三八城健診バス	7
8	9	10	11 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	12 根城健診バス	13 根城健診バス	14
15	16	17	18 根城健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	19	20 根城健診バス	21
22	23 勤労感謝の日	24	25 根城健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

2026 12



12月の納税

国民健康保険税6期
市県民税・森林環境税4期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日
8時15分～12時

12月1日は世界エイズデーです

WHO (世界保健機関) は、世界的レベルでのHIV・エイズ蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を「世界エイズデー」と決めました。

この機会にもう一度HIV/エイズのことを皆で考えてみませんか。

HIV・エイズの違いって？



HIVはエイズの原因となるウイルスの名前で、エイズはHIVに感染し免疫力が低下してかかる様々な病気のことです。

レッドリボンを知っていますか？

レッドリボンは、あなたが「エイズに関して偏見を持っていない、HIV/エイズと共に生きる人々を差別しない」というメッセージです。



→地区の健診バスの配車日です。経路は、町内会で閲覧される健診日より、市ホームページをご覧ください。→
(各種健(検)診の詳細は、資料編18～19ページ)



日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	3 豊崎健診バス	4	5
6	7	8	9 豊崎健診バス 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	10 是川健診バス	11 是川健診バス	12
13	14 是川健診バス	15	16 是川健診バス 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	17	18 是川健診バス	19
20	21	22	23 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	24	25	26
27	28	29	30 缶・びん、ペットボトル	31	1	2

2027 1

1月の納税

国民健康保険税7期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日(2日、9日(出除く))
8時15分～12時



お酒と上手に付き合いましょう！

お酒は楽しみのひとつですが、飲みすぎは健康を害する大きな原因となります。肝臓やすい臓の病気だけでなく、高血圧や糖尿病、がんなど生活習慣病のリスクを高めることも知られています。

八戸市では、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合が男女とも全国より高く、特に女性は年々増加しています。

「昨日は飲みすぎたかな？」と思ったら、今日からでも見直しのチャンスです。

週に2日は休肝日を設け、お酒と上手に付き合いながら、健康を守っていきましょう！



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1 <small>元日</small>	2
3	4	5	6 <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small>	7	8	9
10	11 <small>成人の日</small>	12	13 <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small>	14	15	16
17	18	19	20 <small>缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール</small>	21	22	23
24	25	26	27 <small>缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布</small>	28	29	30
31						

2027

2



2月の納税

国民健康保険税8期

市民課窓口開庁日時

毎週土曜日

8時15分~12時

ヒートショックにご注意!

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険がある状態のことです。特に寒い冬場の入浴時に起こりやすく、高齢者や高血圧の方は注意が必要です。

入浴する際は家族に一声掛け、一人暮らしの場合は、すぐ連絡を取れるように携帯電話を近くに置いておきましょう。

家族やご自身の健康を守るために、温度差に気をつけ、安心・安全な入浴を心がけましょう。



●ポイント

- ・入浴前に部屋や浴室を温める
- ・湯温は熱すぎないようにする
- ・長時間の入浴を避ける 等

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	4	5	6
7	8	9	10 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

2027
3



市民課窓口開庁日時

毎週土曜日(27日(土)を除く)
8時15分～12時

月間

自殺対策強化月間

3月と4月の市民課窓口土曜日の開庁



住民票の写し、印鑑証明書、戸籍に関する証明書の交付、マイナンバーに関する手続きの他、住所変更に関する届出、戸籍に関する届出を受け付けます。これに伴い国保年金課の国保資格得喪の窓口のみ開庁します。

年度末・年度始めの開庁課

年度末・年度始め(3月27日・28日・4月3日・4日)は、以下の課が8時15分から17時まで開庁します。

- ・市民課
- ・国保年金課
- ・学校教育課
- ・子育て支援課



※土曜日と年度末・年度始めの開庁日に対応できる業務は限定されていますので、詳しくは各課にお問合せください。

日	月	火	水	木	金	土
28	1	2	3 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	4	5	6
7	8	9	10 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	11	12	13
14	15	16	17 缶・びん、ペットボトル 新聞紙・段ボール	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24 缶・びん、ペットボトル 雑誌・チラシ類、その他紙、古布	25	26	27
28	29	30	31 缶・びん、ペットボトル	1	2	3