

千僧浄水場 見学会を開催!



人間の体はほとんどが水できており、体にとって水はとても大切です。

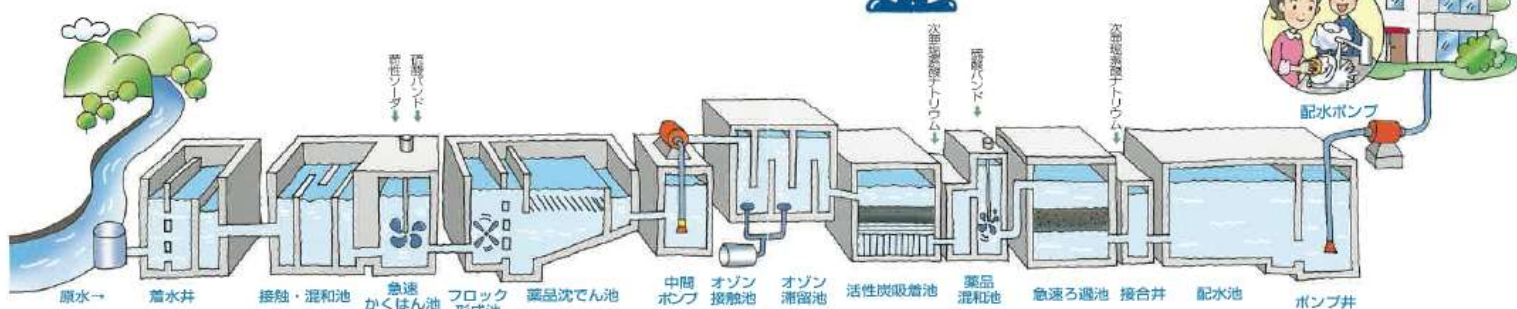
ウォーターくん

伊丹市では、いつでも安心して飲める水道水を1日24時間送りつづけています。

伊丹の千僧浄水場を訪問し、「水道水ができるまで」の施設を楽しく見学しましょう!

「図一 水道水ができるまで」

出典:伊丹市上下水道局「伊丹の水道」



★ 日 時 令和6年10月22日(火) 13:00~15:40 (雨天中止)→10/30(水)に延期

★ 集合場所 伊丹市役所1階守衛室前 101会議室(受付開始13:00) 受付後、浄水場へ。

★ 見 学

- ・安全な水道水ができるまでを編集したDVD「ウォーター君の旅」の視聴(約20分)
- ・「講義—健康と水」(健康政策課保健師)(約10分~15分)
- ・浄水処理施設の見学(約60分)
- ※階段や段差あります、歩きやすい靴で。
- ※施設内への落とし物にご注意ください。
- ・利き水、質問コーナー(約30分) 終了後、現地解散



★ 案 内 上下水道局 浄水課 職員

★ 募集人数 30名(申込み先着順)

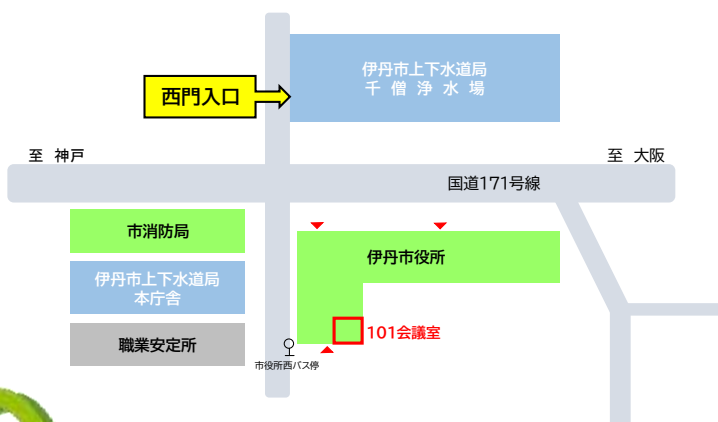
★ 費 用 お一人100円(保険代他)

★ 申込み先 伊丹市 空港・にぎわい課
(☎072-744-2088)

★ 申込期間 10月1日~15日の平日
9時~17時30分の間

★ 持 ち 物 筆記用具・飲料水等

★ 記 念 品 エコバッグ・花の種



(主催) いたみアピールプラン推進協議会・伊丹市

＜ウラ面もご覧ください。＞ ~からだと水の関係~

健康のため水を飲もう講座

健康のため水を飲もう



～からだと水の関係～

「健康のため水を飲もう」推進運動を知っていますか？

「健康のため水を飲んで、熱中症や脳梗塞などの重大な事故や健康障害から尊い人命を守る。」

ことを目的に、2007年からポスター掲示等による啓発活動を行っている運動です。

(主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会、後援:国土交通省・環境省)

第1講

体重 60kg = 36kg 分

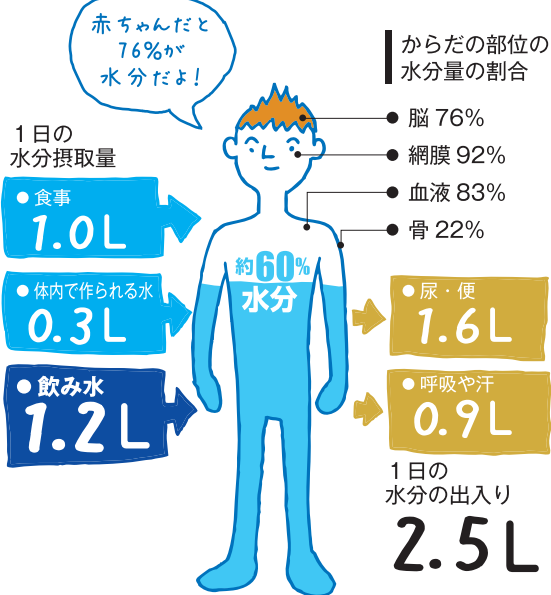
からだの約60% (成人男性の場合) は、水分でつくられています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分となり、からだの大半を水分が占めていることになります。

第2講

1日に2.5L必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5L^{*1}もの水分が失われています。ただし、食事からの水分や体内でつくられる水の量は1.3L^{*2}のみ。意識して、こまめに水を飲まないと、結果1.2Lの不足となってしまうのです。

※1 尿・便 1.6L + 呼吸や汗 0.9L
※2 食事 1.0L + 代謝水 0.3L



第3講

20%で死亡の恐れ

水分摂取量が不足すると重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。児童・生徒を中心に起きているスポーツ中の熱中症や、中高年で多発する脳梗塞、心筋梗塞なども水分摂取量不足がリスク要因の一つといわれています。

たったそれだけで?!

5%失うと



脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと



筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと



死に至ります。

第4講

のどの渴きは「脱水」の証拠

のどの渴きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。渴きを感じてからではなく、渴きを感じる前に水分を摂ることが重要です。



第6講

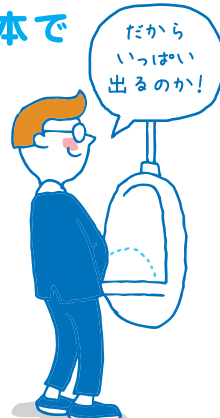
あと2杯、水を飲みましょう

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の「あと2杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。

第5講

ビール10本で11本分

アルコールや多量のカフェインを含む飲料には利尿作用があります。例えばビールを10本飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、11本分の水分を排出してしまいます。



熱中症の 応急処置



涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください!

- 意識がはっきりしないもしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえるもしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

