

健康のための水の飲み方 早めに、こまめに、水を飲もう

**のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に
コップ
約6杯

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

のどの渴きは脱水が始まっている証拠です。
多くの方は水分の摂取量が不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、1日に必要な水の量を概ね確保できます。
渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分を摂るようにしましょう。
水分が不足しやすい就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後などに水分を摂ることが重要です。

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！

監修：武藤芳照・「健康のため水を飲もう」推進委員会委員長
(東京健康リハビリテーション総合研究所所長/東京大学名誉教授)
参考：「患者指導のための水と健康ハンドブック」
水と健康医学研究会 [監修] 2006.3. 日本医事新報社

くわしくは：

健康のため水を飲もう

検索



ダム貯水量と水道水の使用状況

ダムの貯水量について

令和4年7月31日現在

	利水容量※	現在の貯水量	貯水率		利水容量	現在の貯水量	貯水率
千本ダム	378,919 m ³	378,919 m ³	100.0 %	布部ダム	2,300,000 m ³	1,941,000 m ³	84.4 %
大谷ダム	1,327,802 m ³	1,106,358 m ³	83.3 %	山佐ダム	1,100,000 m ³	1,387,000 m ³	100.0 %
				尾原ダム	17,200,000 m ³	17,091,000 m ³	99.4 %

松江市全体で使った水の量は・・・

令和4年6月分の合計は 1,759,080 m³でした。1件あたり1ヵ月 18.6 m³になります。

※利水容量とは上水道用等に利用される水をためる容量のことでです。

松江市上下水道局
上下水道NEWS

松江市上下水道局 松江市学園南一丁目17-24

TEL 55-4888

<https://www.water.matsue.shimane.jp>