

健康のため水を飲もう講座

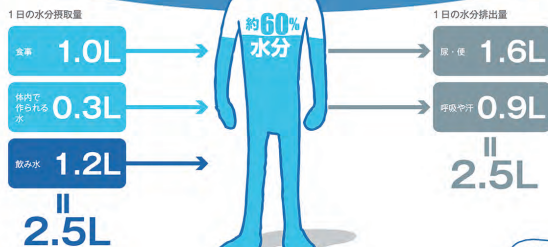


～からだとの関係～

人間のからだの約60%は水分です。例えば体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。



人間は1日に2.5L水が必要です



たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

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 筋力の低下、意識不全などが起こります。

20%失うと 入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」「起床時」には水を飲みましょう。

のどの渇きは「脱水」の証拠

ビール10本で11本分

アルコールには利尿作用があり、通常より尿量を増やします。

あと2杯、水を飲みましょう

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!

- 嘔吐が止まらなくなったり、意識がもうろうとしている
- けいれんが繰り返す
- 呼吸が浅くなっている

熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

くわしくは: [健康のため水を飲もう](#) 検索

主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援:厚生労働省
「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。

災害に備えて飲料水を備蓄しましょう

近年は、地震災害をはじめ、台風、洪水などの自然災害が頻発しています。災害の状況によっては、お客様のもとへ水道水をお届けできない事態に陥ることも想定されます。

人間が生命維持に必要な水は、1人1日あたり2.5リットルとされています。

ご家庭や職場などで日頃から備蓄し、災害に備えましょう。

平成26年より販売してまいりました「松江 緑の水」は、令和4年12月末をもちまして販売を終了させていただきます。これまでご購入いただきましたことに、厚くお礼申し上げます。なお、12月末までは上下水道局お客様センターにて注文をお受けしています。

宅地内で漏水した場合の水道料金の減免制度について

水道管の破裂等により漏水が発生し、使用水量が増えた場合でも、その漏水量に対する水道料金は、原則としてお客様にお支払いいただくこととなります。

ただし、一定の要件を満たす場合には、漏水により増加した水道料金の一部を減免する制度があります。

主な要件

- 漏水箇所の修理が完了していること
- 漏水量が月5m³以上であること
- 直近1年以内に修理した箇所の漏水でないこと

減免を受けるには、定められた期限内に申請書の提出が必要です。

制度の詳細な内容や申請の方法は、「上下水道局お客様センター」にお問い合わせください。

※漏水した水量に対する下水道使用料も、減免の対象となります。

上下水道局お客様センター

☎55-4888 (上下水道局代表)
営業時間 平日8:30~19:00
(土・日祝祭日及び年末年始は休業)

発行元

松江市上下水道局

〒690-0826
松江市学園南一丁目 17-24
TEL 0852-55-4888 (代表)
FAX 0852-55-4891

Eメール service@water.matsue.shimane.jp
web <https://www.water.matsue.shimane.jp>

空きPETボトルは資源ゴミです。
資源のリサイクルにご協力ください。



運命の赤い糸伝説?

結ばれる運命の男女は「赤い糸」でつながっているといわれています。(俗信)
2つのペットボトルを並べて赤い糸がキレイな♡になると...

1本 500ml

上下水道かわら版

せせらぎ

vol. 27



「じゃ口」
それは、一番身近な水分補給

健康のため水を飲もう!

体の中の水分が不足すると、熱中症(ねっちょうしょう)、脳梗塞(のうこうそく)、心筋梗塞(しんきんこうそく)など、さまざまな健康障害(けんこうしょうがい)のリスクとなります。健康のため、こまめに水を飲みましょう。

主催:健康のため水を飲もう推進委員会 後援:厚生労働省
健康のため水を飲もう推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。

上下水道事業に関するアンケート調査での
ご意見、ご質問にお答えします。

松江市上下水道局

【上下水道事業に関するアンケート調査でのご意見、ご質問への回答】

令和3年度に、上下水道ご使用者を対象に、市内800世帯を無作為抽出したアンケート調査を実施いたしました。ご回答いただきました281件（回収率35.1%）の中で特に多かったご意見、ご質問についてお答えいたします。

Q1. 松江市の水道料金、下水道使用料は他都市と比べて高いのでは？

A. 全国平均、県内平均とほぼ同じ水準になっています

一般家庭（口径13mm）で1か月20m³ご使用になった場合の水道料金・下水道使用料（税込）

	松江市	全国平均	島根県内8市平均
水道料金	3,597円	3,307円	3,887円
下水道使用料	3,080円	3,118円	3,492円
合計	6,677円	6,425円	7,379円

※松江市及び島根県内8市平均は、令和4年4月1日現在の金額です。
※全国平均の水道料金は令和2年度、下水道使用料は令和元年度の金額です。
※消費税はすべて10%で計算しています。



松江市の水道事業の特性について

松江市は、水源が乏しいうえ、忌部川、斐伊川、飯梨川と広い範囲に分散しているため、水源が豊富な都市と比べると水道管の敷設費用が多くかかっています。

また、人口の少ない中山間地域を多く抱えていることから、同程度の人口規模の都市に比べ設備投資や維持管理にかかる経費が割高になっています。

松江市の下水道事業の特性について

地形上、汚水を処理場まで送るポンプが多数設置されていることや、点在する集落ごとに汚水処理施設を有していることから、水道と同様に同程度の人口規模の都市と比べると費用が多くかかっています。

上下水道事業の使命は、水道の給水機能と下水道の処理機能を将来にわたって安定的に維持することであり、そのためには、一定の料金を確保する必要があります。

松江市では、平成30年度に策定した「松江市上下水道事業経営計画」に基づき、施設の統廃合を進めコストの縮減を図るとともに、老朽化した施設や管路の更新・耐震化を行い、安心安全な上下水道施設の維持運用に取り組んでいます。

なお、計画期間中（令和9年度まで）は、消費税増税等を除く上下水道料金の本格値上げは行わないこととしています。

Q2. 水道を絶対に民営化しないでください

A. 民営化は行わない方針です

住民生活に大きな影響を与えている水道事業は、特に近年頻発する地震や豪雨時の災害対応なども含め、行政の責任で安全安定給水を行うべきであると考えています。

したがって、松江市では民営化は行わないこととしています。今後は、自然災害時の安全安定給水などの課題解決に向けて、公営を堅持しつつ、近隣水道事業体との統合など広域化の検討も進めていきます。

Q3. 施設や水道管の老朽化が心配だ

A. ダム・浄水場の耐震化工事、水道管の点検や更新・耐震化工事を進めています

松江市の主要水源の1つである千本ダムは、令和元年度～令和3年度に堤体補強工事を実施し、耐震化を図りました。現在は、令和8年度完成予定の忌部浄水場の耐震補強工事を行っています。

その他の施設も施設ごとの危機管理マニュアルを作成して施設管理を行っています。

一方、管路は、更新・耐震化工事を順次進め漏水を防ぐとともに地震に強い安定した給水機能の確保に取り組んでいます。

（令和2年度末全管路耐震化率38.1%）

また、水管橋は、平成20・21年度に点検を実施し、必要な個所の修理を行いました。昨年和歌山県で発生した水管橋落下事故を受け、令和4・5年度に再点検を行い、その結果に基づいて更新や修繕を行っています。