

水道水で元気な毎日！

神奈川県営水道は、健康のため水道水で水分補給をすることを啓発する「健康のため水を飲もう」運動^注を推進中です。

じゃ口をひねれば「手軽」に「安全」で「安心」な水ができる水道は生活の中の身近な存在です。

 ぼく、カッピーです。みんなは、人間の体のどのくらいが水分なのか知ってる？

 実は体の約60%、赤ちゃんだと約76%が水分でつくられているよ。

 体の半分以上が水分なんだね。

 じゃあ、みんなが普段の生活で失う水分は、どれくらいだと思う？

 だいたい、呼吸や汗で0.9リットル、排せつで1.6リットルと言われているよ。

 一日に失う水分は、2.5リットルにもなるのね。

 そうなんだ。でも食事の中の水分や体でつくられる水分は1.3リットル。意識してこまめに水を飲まないと、1.2リットル不足するんだ。

 汗をかいたり、のどが渴いたら、すぐに水を飲まないといけないんだね。

 それだと遅いんだよ。体の水分が5%失われると脱水症状や熱中症状などの症状が現れるんだ。のどが渴いていると感じるのは、もう「脱水」が始まっている証拠なんだよ。

 だから、のどが渴いたと感じる前に水分を取ることが重要なんだね。

 他にも意識して水を飲んだ方がいいのは、いつなのかしら？

 実はたくさんの汗をかいているのが、入浴中や寝ているとき。

「健康のため水を飲もう」運動では、こまめな水分補給と「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ようと呼びかけています。まだ暑い季節です。熱中症予防にも手軽で身近な「水道水」での水分補給をお勧めします！

平成26年度水道に関する作品コンクール

中学生ポスターの部



鎌倉市立御成中学校
三年(受賞時)
木藪 璃佐さん



小学生ポスターの部



茅ヶ崎市立鶴嶺小学校
四年(受賞時)
木村 四季さん



そこで、水分補給の大切さと水道水のおいしさを伝えるため、新たに水缶「箱根湧水 水ノ野の水ノススメ。」を製造しました。

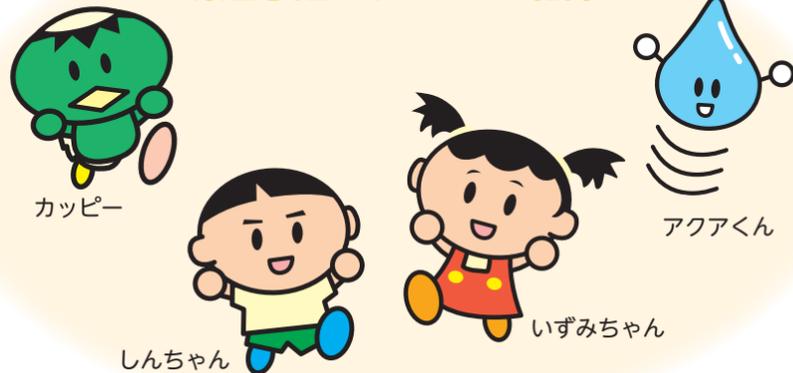
ペットボトル水「神奈川のおいしい水 森のハーモニー」と同様に、イベントなどで配布しているほか、水道営業所で販売しております。

どちらも、食品衛生法の検査はもちろんのこと、水道水としての検査も実施し、すべての項目を満たしております。ぜひ、ご利用ください。

注)「健康のため水を飲もう」推進委員会が主唱し、厚生労働省が後援している運動です。

「水分補給で元気な毎日」で [検索](#)

県営水道キャラクター紹介



	箱根湧水 水ノ野の水ノススメ。	神奈川のおいしい水 森のハーモニー
容器	アルミ缶	ペットボトル
採水地	箱根町仙石原	相模原市緑区鳥屋
原水	湧水	伏流水
賞味期限	製造から5年	製造から2年
内容量	350ml	500ml
特徴	ミネラルが豊富な「中硬水」	口当たりの良い「軟水」
価格	1本 100円(消費税込) 1箱 24本入り 2,160円(消費税込)	
販売場所	下記の水道営業所(お客様コールセンター(電話0570-005959)でも注文を受付けています。)	
		

漏水の通報にご協力ください。

地面から水が出ているのを発見した時は、最寄りの水道営業所までご連絡ください。



水道営業所

相模原水道営業所 ☎042-755-1132
相模原南水道営業所 ☎042-745-1111
津久井水道営業所 ☎042-784-4822
鎌倉水道営業所 ☎0467-22-6200
藤沢水道営業所 ☎0466-27-1211

茅ヶ崎水道営業所 ☎0467-52-6151
平塚水道営業所 ☎0463-22-2711
厚木水道営業所 ☎046-224-1111
海老名水道営業所 ☎046-234-4111
大和水道営業所 ☎046-261-3256
箱根水道センター ☎0460-82-4306