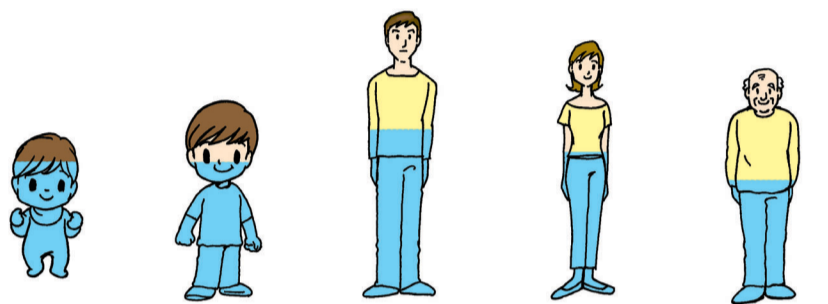


## 水と健康 水をじょうずに使って ヘルスケア

水は人間だけでなく全ての生き物にとって、なくてはならないものです。この水は私たちのからだ(生命)を維持する上で、重要な役割を果たしています。いったいからだの中でどのような働きをしているのでしょうか。また、私たちが毎日入る“お風呂”は、からだや心にやすらぎと潤いを与えてくれます。からだの内と外の両面から「水」の働きをみてみましょう。

### 人のからだの水分

私たちのからだは、大部分が水分でなっています。その割合は次のとおりです。体重が60kgの成人男性だと、およそ36kgが水分ということになります。



体重 × % = 水分

### 1日に取り入れている水の量、排出している水の量



### 体内における水の働き

**物質を溶かす・運ぶ**  
栄養物、ホルモン、代謝老廃物を溶かし、各臓器の間を血流にのせて運びます。

**不用物の排せつ**  
血液をとおして腎臓に運んだ老廃物を尿として排せつ、炭酸ガスを肺から呼吸として排出します。

**体液濃度の調節**  
細胞の水を出し入れして、塩分、タンパク質などの成分濃度を調節します。

**体温の調節**  
体内の熱を水分で吸収したり、発汗による気化熱で体温を調節します。



### 水分補給はバランスよく!

からだの水分は、汗、呼吸、尿などの形で、たえず排出されています。朝・昼・晩に、バランスよく水分補給することが大切です。睡眠中にも多くの水分が失われています。このため、血液の濃度は高くなっています。いわゆるサラサラ血液にするためにも、まず、起床時(朝一番)は、コップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。一般的には、1日に1,500mlくらいの水分を水やお茶で飲用すると、ドロドロ血液を防ぐことができるといわれています。発育盛りの子どもは、大人以上に多く汗をかきます。早めの水分補給に心がけましょう。

<参考文献>「水とからだの健康」 左巻 健男

### 水道水で心も体も“ほっこり”リラックス!!

入浴は、一日の疲れをとり、心身をリフレッシュしてくれます。入浴には、皮膚を清潔にする、心身の疲労や緊張を除く、血液やリンパの循環を促進するなどの効果があります。



からだが温まると血行がよくなり、自律神経が刺激されます。自律神経には、からだを活動的にする交感神経と、からだをリラックスさせる副交感神経があります。ぬるめ(夏は38度、冬は40度くらい)のお風呂の場合、副交感神経の働きが高まり、精神的に落ち着きます。また、末梢血管が拡張するため、血圧がさがり心臓の負担が軽くなります。水の浮力によって体重が軽くなり、関節などへの負担が軽減され、からだがかたしやすくなります。

### からだへの負担が少ない半身浴!

お風呂に入ると、お湯の圧力で肺が縮み、呼吸数が増えます。また、皮下の血管やリンパ管が圧迫され、心臓にもどる血液やリンパ液が増加して心臓の負担が増えます。この、からだへの負担を軽減した入浴方法に“半身浴”があります。

半身浴は上半身と腕を出したまま、「ぬるめで」「みぞおち」20分をキーワードにゆっくりと温まります。

冬季は、お湯につかる部分にかけ湯をし、体を慣らします



入浴後は、コップ1杯程度のお水を飲んで水分を補給しましょう。(水道水でお冷やをつくっておきましょう!)

参考:「健康ネット」(財)健康・体づくり事業財団ホームページ「入浴と健康をかんがえる」より <http://www.health-net.or.jp/index.html>

入浴によって体に負担が生じることもあります。特に心臓病、高血圧症など疾患のある方、高齢の方、体調が悪い方は、医師の指示を受けるなどしてくれもご注意ください。

### 災害への備え - ライフラインの担い手として - <配水管破裂復旧訓練>

水道局では、いつ発生するかわからない大災害に備えて、毎年、尼崎市防災総合訓練や地震災害対策総合訓練に参加し、市民のライフラインである水道管の破裂復旧作業や、応急給水などの訓練を実施し、防災意識の向上と出動体制の整備に努めています。



### 「他都市との連携～兵庫県水道災害相互応援に関する協定～」

水道局では、水道災害への広域的相互支援として、平成10年に「兵庫県水道災害相互応援に関する協定」を締結しています。これまでに、平成14年の篠山川薬品流入事故による篠山市での断水や、平成16年台風23号による水害の際、豊岡市、但東町、一ノ宮町(淡路)の1市2町へ応援給水活動に出動しました。

### 水道の申込み・中止はこちらへ!

#### 水道局電話受付センター

電話 06-6375-0002

受付時間: 8時45分～17時30分

(土、日、祝日も受け付けています。)

- 使用開始・中止の申込み( )
- 使用者の名義変更( )
- 水道料金の口座振替の手続き( )
- ( )の印は、水道番号・お客様番号をお知らせください。水道局ホームページでも申し込みできます。 <http://www.suidou.amagasaki.hyogo.jp/>
- 修繕の申込み( )
- 断水や赤水の問い合わせ
- 道路上の漏水の通報

## ～平成17年度決算の概要をお知らせします～

平成17年度は、経営健全化計画(平成17年度～平成21年度)に沿って、料金改定を行うとともに、引き続き、経費の削減に努めた結果、年度収支は、約8億円の黒字となり、累積赤字の減少につながりました。これからも効率的な経営に努めてまいります。

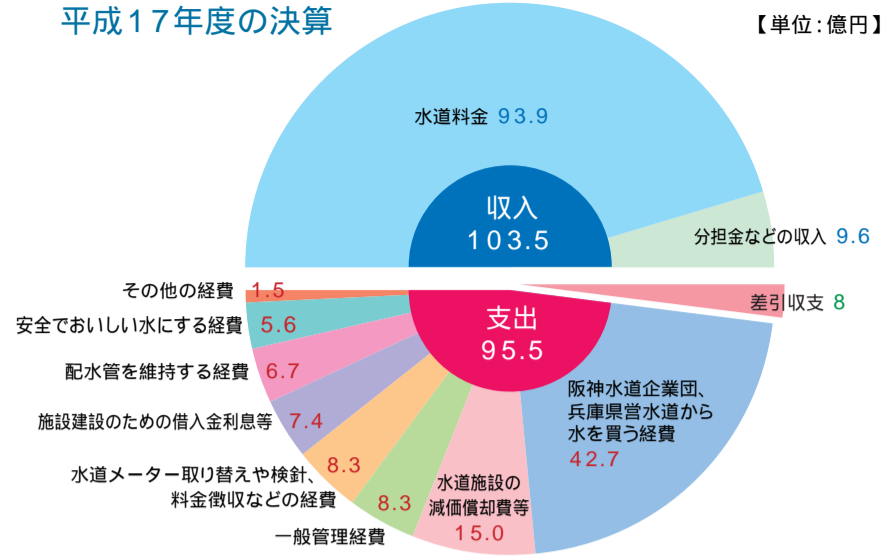
### 3カ年の事業実績の推移

	平成15年度	平成16年度	平成17年度
給水戸数(万戸)	22.8	22.7	22.9
給水量(百万m <sup>3</sup> )	59.4	58.9	58.0
(対前年比)	( 2.3%)	( 0.7%)	( 1.6%)
収入(億円)	98.5	101.7	103.5
支出(億円)	96.9	96.0	95.5
差引収支(億円)	1.6	5.7	8.0
累積赤字(億円)	22.5	16.8	8.8

(参考)平成14年度=給水量60.8百万m<sup>3</sup>、年度末累積赤字24.1億円

## 平成17年度の決算

【単位:億円】



平成17年度決算書は、水道局ホームページに掲載しています。

お問い合わせ先 経理課 電話 6489-7408

## 受水槽や高置水槽の定期点検はお済みですか？

マンションなどの中高層住宅で、受水槽や高置水槽がある場合、適正な水道水の品質を維持するため、清掃・点検・検査などの管理が必要です。受水槽の有効容量が10m<sup>3</sup>を超える貯水水槽水道の場合、法律で1年以内ごとに1回、定期的に建物の設置者(管理者)が、受水槽等の管理を行なっていただくことになっています。また、受水槽の有効容量が10m<sup>3</sup>以下の場合も、設置者(管理者)は、同様の管理に努めていただく必要があります。

清掃・点検等がお済みでない場合は、点検の手続きをおこなってください。

お問い合わせ先 給水装置課 電話6489-7430

## 平成17年度水質検査結果のお知らせ

平成17年度の水質検査計画に基づく結果は次のとおりです。ほとんどの項目が、法律で定められた水質基準の10分の1未満で、基準をはるかに下回っており、安全でおいしい水をお届けしています。

### 給水栓(じゃ口)水の年平均値

単位:mg/l

項目	種類	検査項目(50項目)	平均値	基準値と比べて	
健康への影響に関する項目	細菌	一般細菌	0	0	
		大腸菌	不検出	不検出	
	無機物質・重金属類	カドミウム及びその化合物	0.001未満	1/10未満	
		水銀及びその化合物	0.00005未満		
		セレン及びその化合物	0.001未満		
		鉛及びその化合物	0.001未満		
		ヒ素及びその化合物	0.001未満		
		六価クロム化合物	0.005未満		
		シアン化物イオン及び塩化シアン	0.001未満		
		硝酸態窒素及び亜硝酸態窒素	1.18		1.2/10
		フッ素及びその化合物	0.10		1.2/10
		ホウ素及びその化合物	0.1未満		1/10未満
	一般有機化学物質	四塩化炭素	0.0002未満	1/10未満	
		1,4-ジオキサン	0.005未満		
		1,1-ジクロロエチレン	0.002未満		
		シス-1,2-ジクロロエチレン	0.004未満		
		ジクロロメタン	0.002未満		
		テトラクロロエチレン	0.001未満		
		トリクロロエチレン	0.003未満		
		ベンゼン	0.001未満		
クロロ酢酸		0.002未満	1/10未満		
クロロホルム		0.003	0.5/10		
消毒副生成物	ジクロロ酢酸	0.004未満	1/10未満		
	ジブロモクロロメタン	0.004	0.4/10		
	臭素酸	0.001	1/10		
	総トリハロメタン	0.011	1.1/10		
	トリクロロ酢酸	0.02未満	1/10未満		
	ブロモジクロロメタン	0.004	1.3/10		
	ブロモホルム	0.001未満	0.1/10未満		
	ホルムアルデヒド	0.008未満	1/10未満		
	水の性質に関する項目	色	亜鉛及びその化合物	0.1未満	1/10未満
			アルミニウム及びその化合物	0.03	1.5/10
鉄及びその化合物			0.03未満	1/10未満	
銅及びその化合物			0.1未満	1/10未満	
味		マンガン及びその化合物	0.001未満	0.2/10未満	
		ナトリウム及びその化合物	17.9	0.9/10	
		塩化物イオン	17.4	0.9/10	
		カルシウム・マグネシウム等(硬度)	42	1.4/10	
		蒸発残留物	111	2.2/10	
発泡		有機物(TOC)	0.8	1.6/10	
		陰イオン界面活性剤	0.02未満	1/10未満	
		非イオン界面活性剤	0.005未満	2.5/10未満	
		ジエオスミン	0.000001未満	1/10未満	
		2-メチルイソボルネオール	0.000001未満		
基礎的性状		フェノール類	0.0005未満	1/10未満	
	pH値	7.54			
	味	異常なし	異常なし		
	臭	異常なし	異常なし		
色	濁度	0.5未満	1/10未満		
	濁度	0.01未満	5/1000未満		

この水質検査結果は、毎月1回、市内16か所の「じゃ口」水を検査した年間平均値です。このほか、水道局では、市内5か所に設置した水質自動監視装置で、各家庭にお届けしている水道水の水質を24時間、連続監視しています

## ～直結増圧方式で、よりフレッシュな水を！～



現在、受水槽方式の中高層住宅であっても、一定の条件(給水管の引込み替え、既設給水管の水質検査、水圧検査等)をクリアすれば、建物設置者(管理者)の経費負担で給水管に増圧ポンプを取り付けて、各戸に直接、水道水を給水する「直結増圧方式」に変更することができます。

詳しくは、給水装置課(電話6489-7430)までお問い合わせください。

## 便利でおトクな「口座振替」をぜひご利用ください！

支払いに向くわずらわしさがなく、支払日を気にする必要がありません。定例(初回)の口座振替日にお支払いの場合に、水道料金の請求金額から53円(金額が53円を超えないときは、その金額)の割引があり、おトクです。



### <おことわり>

口座への入金、振替日の前日までにしてください。振替日当日に入金された場合、金融機関によっては、振替されない場合があります。

口座振替の申込み手続きが完了するまでに請求が発生した場合は、納付書によるお支払いとなりますので、割引は適用しません。

口座振替の手続きについては、

水道局電話受付センター(電話06-6375-0002)まで、お問い合わせください。

## 悪質な訪問販売や電話勧誘にご注意を！

「水道の者です」「水道器具を交換する」「水道管の清掃をする」、また、電話などで住所などの個人情報を聞きだし、浄水器を売ったり、給水管の洗浄を行ったりして、高額な代金を請求されるおそれがあります。

水道局では、皆様のご依頼なして、水質検査や水道設備の点検・清掃等に伺うことはありません。また、浄水器などの物品販売もしていません。

### 32号の記事訂正とお詫び

ウォーターニュースあまがさき第32号(裏面)「水質検査は「ナノテクノロジー」10億分の1の世界!」に誤記がありました。次のとおり訂正しお詫びします。

訂正か所	誤	正
本文2行目	0.00001ミリグラム(1万分の1)	(1万分の1)
本文3行目	1億分の1(10 <sup>-9</sup> )	(10 <sup>-9</sup> )
本文5行目	10億分の1(10 <sup>-10</sup> )	(10 <sup>-9</sup> )

## 「朝一番は、コップ1杯のお水を」水分補給で血液をサラサラに！

適度な水分補給は血液をサラサラにする効果があります。特に就寝中は多くの汗が出ています。起床時には、必ずコップ一杯の水を飲みましょう! 水道水をそのままボトル容器に入れて冷蔵庫で冷やしておけば簡単に「お冷や」ができます。お冷やは、市販の飲料水同様に早めにお使いください。2ℓ入りボトルウォーター1本200円で、水道の水を600本分買うことができます。



「お冷や」でおいしくお飲みください!