

夏まっさかり!

暑い日には、気づかぬうちに脱水状態になってしまうことがあります。こまめに水分を補給して、夏を健康に過ごしましょう。

どのくらいの水分が必要なの?

- ・1日のうちに人の体に入る水分(食事や飲み物)と、出ていく水分(尿や汗)は、ほぼ同じ約2.5リットル。
- ・通常はこのバランスが取れていますが、運動中や暑い時は汗が多くなるため、それに見合う水分を補給することが必要です。

どうやって水分をとったらいいの?

- ・水分は「早めに」「こまめに」補給してください。のどの渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。

何を飲んだらいいのかな?

- ・糖質の低いもの・糖質を含まないもの…砂糖や塩分の濃度が高いと、胃から腸への水分の移動が遅くなって吸収まで時間がかかります。
 - ・アルコール・カフェインを含まないもの…アルコールには尿の量を増やし、体内の水分を排泄する作用があるため、アルコールで水分補給はできません。また、カフェインにも利尿作用があります。
 - ・通常の水分補給には水や、カフェインの少ないお茶などで十分といわれています。
- 水道水でしっかり水分補給し、暑い夏を健康にお過ごしください。**

人体の水分



●1日2.5リットルの水分が入り出ています。

水道水でこまめに水分補給しよう!

※水分摂取について、医師から制限を受けている方は、医師の指示に従ってください。

※暑い場所で長時間にわたり活動するときや、たくさん汗をかくときは、水分とともに塩分(0.1~0.2パーセント程度の食塩水)も摂取する必要があります。

参考 環境省「熱中症環境保健マニュアル2009」

小学生とご家族の方

夏休み 親子で浄水場を見学しませんか?

- 【日時】** 平成21年8月24日(月) 午前9時から午後4時ごろまで
- 【見学コース】** **Aコース** 印旛取水場(佐倉市)・柏井浄水場(千葉市) **Bコース** 矢切取水場(松戸市)・ちば野菊の里浄水場(松戸市)
- 【集合・解散場所】** **Aコース** JR千葉駅前大通り・NTT東日本フレッツショールーム前(千葉三越向かい側) **Bコース** JR船橋駅(北口)天沼弁天池公園前
※集合場所より水道局借上げのバスで移動します。
※参加される方は、集合・解散場所をお守り下さい。
- 【募集人数】** 各50名 ※応募者多数の場合は抽選となりますが、結果は全員に通知します。
- 【参加費用】** 無料
- 【参加資格】** 県営水道を利用している小学生を含む家族(必ず保護者同伴のこと) ※1組4名様まで応募できます。
- 【申込方法】** 往復はがきに次の事項を記入の上、下記の申込先までお送りください。
1.希望コース(AコースまたはBコースのいずれか) ※両コースの重複申し込みは無効とさせていただきます。
2.申し込み者全員の住所、氏名、年齢、電話番号
3.返信用はがきのあて先
- 【その他】** 昼食持参・雨天決行
- 【申込締切】** 平成21年8月11日(火) 消印有効
- 【申込・問合せ先】** 〒262-8512(郵便番号の記入により、住所省略可) 千葉県水道局技術部浄水課「親子浄水場見学会」係 TEL 043-211-8685



県水クイズ

「考える顔」のポタリちゃんは、今月号に何ヶ所いるのでしょうか? 右の見本と同じ姿のポタリちゃんを数えてください(見本は含めません)。

応募方法

はがきに①クイズの答え②郵便番号・住所③氏名④県水だよりの感想をご記入のうえ、下記であて先まで郵送してください。正解者の中から抽選で25名様に記念品をプレゼントします。なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

締め切り

平成21年8月31日(月)消印有効

あて先

〒262-8512(住所省略可) 千葉県水道局 県水クイズ係
※質問・要望を書かれても直接お答えすることはできませんので、ご了承ください。
※記入された個人情報は、景品の発送以外には使用しません。

5月25日号の正解

正解は、「冷やす」でした。(応募総数 354通、うち正解者数 349通)

「おいしいね おみずはみんなの たからもの」第51回水道週間 標語コンクール 幼児の部 最優秀賞 ながとも りおん 長友 莉音 さんの作品

県水お客様センター

受付時間外(夜間・休日)の問い合わせ等は水道センターへ

水道センター

電話受付時間

月～金曜日 8:45から18:00まで
土曜日 8:45から17:00まで

(日曜日・祝日及び年末年始の休業期間12/29~1/3を除く)

- ナビダイヤル……………0570-001245
- ナビダイヤルをご利用できない場合…043(310)0321
- FAX専用……………043(272)3333

- お引越し等で新しく水道を使うとき
- お引越し等で使っていた水道を止めるとき
- ご利用になるお客様の名義を変えたいとき
- 納入通知書の郵送先を変更したいとき
- 料金・使用水量に対するお問い合わせ
- 水質に関するお問い合わせ ●漏水を発見したとき
- 水道に関するご相談 ●その他水道に関するお問い合わせ

インターネット入力専用フォーム(水道の使用開始・中止等の受付)
<http://www.pref.chiba.lg.jp/suidou/index.html>

- 転居の受付は1ヶ月前からできます。土曜日の受付も行っています。
- 休日明けの月曜日や祝祭日の翌日には電話が集中し、つながりにくくなります。比較的つながりやすい火曜日か土曜日にご利用ください。
- インターネットなどによる使用開始・中止等の受付も行っていますのでご利用ください。
- ※ナビダイヤルをご利用の場合は、お客様の負担は市内通話相当額となります。
- ※ナビダイヤルをご利用できない場合の通話及びFAXをご利用の場合は通話料が全額お客様負担となりますので、ご了承ください。

受持区域ごとに担当会社が異なります

委託会社	連絡先	受持区域
(株)千葉水道センター	0120-043260 043-241-6091	千葉市
(株)船橋水道センター	0120-043261 047-447-7300	船橋市・習志野市・鎌ヶ谷市
(株)市川水道センター	0120-043262 047-332-8852	市川市・浦安市
(株)松戸水道センター	0120-043263 047-367-3937	松戸市
(株)市原水道センター	0120-043264 0436-21-7041	市原市
(株)北総水道センター	0120-043268 0476-98-3000	千葉ニュータウン 成田ニュータウン

(注)0120で始まるフリーダイヤルへは、携帯電話からのご利用はできません。一般の固定電話または公衆電話からおかけください。

夜間・休日の受付時間

区分	月～金	土・日・祝
給水の申し込み及び解除の受付	17時から22時まで	9時から22時まで
漏水事故の通報・その他のサービス	17時から翌朝9時まで	9時から翌朝9時まで
給水装置の修繕受付	9時から22時まで	9時から22時まで

※給水装置の修繕は、昼間でも受け付けます。

間違い電話が多くなっています。番号を確認のうえ、おかけください。

次号は平成21年10月1日(木)発行予定です。