

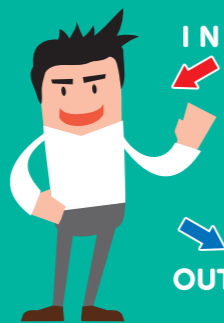
# 健康のため水を飲もう！

水は人間が生きていくのに欠かせないもの。  
長野市上下水道局はいつでも安心してお使いいただける安全な水道水をお届けしています。水道水を飲みましょう！



## 水と健康

水は人間が生きていくのに欠かせないもの。そして、人間(成人の場合)の身体に含まれる水分は体重の約60パーセントと言われており、生命の維持に大変重要です。体内の水分量が少なくなることは、熱中症や脱水症だけではなく、脳梗塞や心筋梗塞などの健康障害のリスク要因の一つになります。普通の生活を送っているときでも、成人で一日約2.5ℓの水が失われるといわれているため、約1.2ℓの水を飲料水で補う必要があります。



食	事	▷ 1.0ℓ
体内でつくられる水		▷ 0.3ℓ
飲料	水	▷ 1.2ℓ
水分の出入り ▷ 1日 2.5ℓ		
尿	便	▷ 1.6ℓ
呼吸	や汗	▷ 0.9ℓ

## 効率的な水分補給

- 起床時・・・就寝中も人間の体からは、水分が失われています。そのため起床時は血液濃度が高くなっており、水分補給が大切です。
- 入浴時・・・入浴時には発汗により水分が失われます。入浴前後の水分補給は大切です。
- スポーツ前後・・・運動時にも発汗により水分が失われます。熱中症などの予防のため、水分補給は大切です。
- 就寝時・・・就寝前に水分を補給することにより、就寝中の血液濃度の上昇を抑えることができます。



## 水道水の安全性

長野市上下水道局では、良質でおいしい水をお客様に提供するため、大切な財産である水源を適切に管理し、水源から取水した水を浄化してお客様にお届けしています。

検査は各水源の水質調査、浄水場の水質検査、水道水が水質基準を満たした状態で家庭に送られているか確認する給水栓(蛇口)の水質検査、給水栓での色・濁り・残留塩素の毎日検査など、計画的にきめ細かく実施しています。

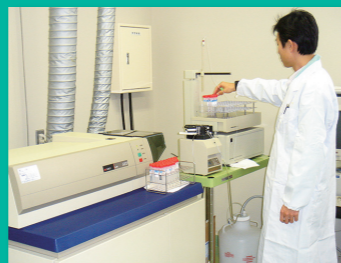
水質検査は、51の水質基準項目の検査のほか、様々な検査を行って、安全・安心に万全を期しています。

上下水道局では、水質検査結果をホームページ等で公表しています。

<http://www.nagano-water.jp/index.html>



▲夏目ヶ原浄水場

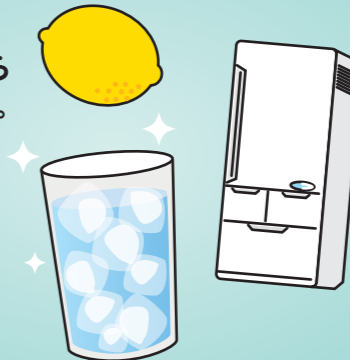


▲水質検査

## 水道水を美味しく飲む方法

普段からお使いいただいている水道水も次の方法で飲んでいただくと、より美味しく飲むことができます。

- その1 冷蔵庫や氷で冷やして、10～15度くらいにして飲むと美味しく飲むことができます。
- その2 水道水を5分以上沸騰させてから飲むと美味しく飲むことができます。
- その3 水を一晩くみ置きして飲むとカルキ臭が抜けて美味しく飲むことができます。
- その4 レモンの汁を数滴たらすとより美味しく飲むことができます。



※ただし、沸騰後やくみ置きした水は塩素による消毒作用を失っているため、早めにお飲みください。

## ～水道水のすごさ～

健康に大切な水ですが、水道水のすごさについてもご紹介します。



### ■生活にかかせない

蛇口をひねればすぐお客様に届く水道水。流水による手洗いやうがいは感染症予防に効果的といわれています。また、洗濯やお風呂に炊事、さまざまな日常生活を水道水は支えています。

### ■日本料理やお茶にあう！

長野市の水道水のほとんどは軟水です。軟水とは、水の硬度(マグネシウムとカルシウムの量)が0～100ミリグラム毎リットルのものをいいます(一部硬度が高い地域があります)。軟水はくせがないため、素材の味を引き出す日本料理や緑茶にあうといわれています。もちろんご飯も美味しく炊くことができます！

### ■家計にやさしい

「水道水は高い!」と感じられている方は多いと思いますが、実はとっても「お得」です。

例えば・・・風呂の浴槽(250ℓ)1回分は約42円

ペットボトル(500ml)1本分は約0.08円

市販のペットボトル水(500ml)を100円として水道水に換算すると、なんと! 約1,190本分となります。  
(\*口径13mm、12m使用の場合)

