

なとりのすいどう

〒981-1292 宮城県名取市増田字柳田80 名取市水道事業所水道総務係 電話 022-724-7136

名取市ホームページ <https://www.city.natori.miyagi.jp> 水道事業所X(旧Twitter) @natori_suidou

令和8年5月号

6月1日～7日は「水道週間」です！

毎年6月1日から7日までの一週間は『水道週間』です。水道週間は皆さんに水道についての理解と関心を深めていただくことを目的に、毎年全国的に展開されています。国土交通省をはじめ各都道府県や市町村で、様々な広報活動や水道に関するイベントが開催されます。

令和8年度の水道週間スローガンは「たいせつな 水道守ろう 未来へと」です。



このスローガンや水道週間ポスターなどは、毎年皆さんから募集しています。今年も6月1日から9月10日まで募集していますのでぜひご応募ください。募集要項は市のホームページをご確認ください。

今年度も水道週間に合わせて、高館浄水場の水道施設見学会を行います。どなたでも参加できますので、この機会にぜひ見学にお越しください。見学時間や問い合わせ先などの詳細は、市のホームページや広報なとり6月1日号をご確認ください。

広報なとり6月1日号には、特集ページが掲載されています。ぜひ、あわせてご覧ください。

『第68回水道週間』ポスター
出典：(公社)日本水道協会

こまめに水分補給をしましょう

皆さんは普段どのくらい水を飲んでいますか？人間の体の約60%は水分です。

体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、様々な健康障害をきたす可能性があります。このような脱水による健康障害や重大な事故の予防には、こまめな水分補給が効果的です。



なるほど



一日1.5～2Lを目安に、一気にたくさんの量を飲むのではなく、回数を分けてこまめに飲むのが良いとされています。水を飲むタイミングとしては、寝る前、起床時、入浴の前後、スポーツ中およびその前後などが挙げられます。汗をかいていなくても、体の中の水分は気がつかないうちに失われています。のどの渴きは脱水が始まっている証拠です。渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分補給を行うことが大切です。

手軽に飲める水道水をぜひご利用いただき、こまめに水を飲む習慣をつけましょう。