

水さき案内

東大阪市

11号

平成24年7月発行



「のどが渴いた」と思う前に 水道水で水分補給

のどの渴きは脱水が始まっている証拠です。のどの渴きを感じる前からしっかり水分を摂ることが大事です。

しかし、水分の摂取量は多くの方が不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量をおおむね確保できるとされています。

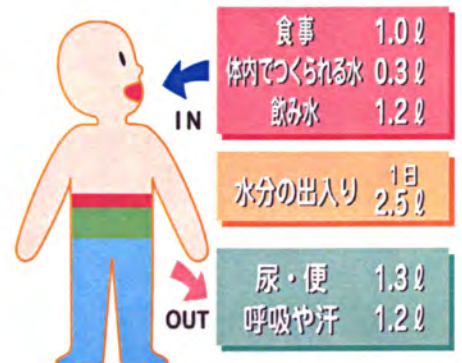
水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒後に水分をしっかり摂ることが大切で、枕元に水分を用意して就寝することもポイントです。

体の水分不足は熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスクを高める可能性があります。

健康のため、こまめに水を飲みましょう。

(※腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。)

(厚生労働省ホームページ「健康のため水を飲もう推進運動」参照)



ラグビーのまち

東大阪



節電の夏

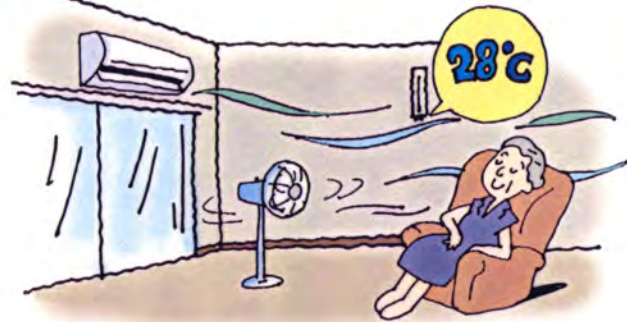
水道水で「補い」「潤い」涼しいエコ夏を

◆ご注意ください熱中症～救急搬送4万件!～

昨年夏期の平均気温は、全国的に高く暑い夏となりました。熱中症による救急搬送人員も、全国で約4万件近くにもなりました。

大阪管区気象台の予報によると、今年の夏の平均気温は「平年並」または「高い」可能性が大きいと見込まれています。さらに、「節電」の影響で体感温度はさらに高まるかもしれません。体が熱さに慣れていないこの季節、無理に暑さを我慢してはかえって体調を崩す恐れがあります。上手に冷房器具などを利用し、こまめに水分補給を行って、暑い夏を健康的に乗り切りましょう。

●室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう



●外出の際は体をしめつけない 涼しい服装で、日よけ対策も



「足水」で涼やかに

運動後や帰宅後に、ほてった体を足湯ならぬ「足水」でひんやりクールダウンしてみませんか。サンダルなどを履く機会の多いこの季節、足を洗った後はバケツなどを利用してゆっくり「足水」、そしてその水は「打ち水」や「水やり」に使用してみるのも無駄がないですね。

水道水を上手に利用して無理せず、無駄なく「きれいにひんやり・こちよく」を感じてみませんか。

※ご自分の体調に合わせて行うようにしてください。



●のどが渴いたと感じたら必ず水分補給



●のどが渴かなくてもこまめに水分補給



●日頃から栄養バランスの良い食事で体力づくりを



ビル・マンションなどの貯水槽水道はいつもキレイにしましょう

◆貯水槽水道とは?

ビルやマンションなどの建物では、水道管から供給された水をいったん受水槽に溜め、これをポンプで屋上などにある高置水槽に汲み上げてから各家庭に給水しているものがあり、この受水槽と高置水槽を合わせた設備を貯水槽水道といいます。

貯水槽水道において、水槽の有効容量が10立方メートルを超えるものを「簡易専用水道」、10立方メートル以下のものを「小規模貯水槽水道」といいます。

◆貯水槽水道の維持管理について

簡易専用水道、小規模貯水槽水道の維持管理は、設置者(マンションの所有者等)が行うことになっています。

簡易専用水道の設置者は、水道法により、水槽の掃除を1年以内ごとに1回定期的に行うなど管理基準を守ること、1年以内ごとに1回厚生労働大臣の登録を受けた者の検査を受けることが義務付けられています。

小規模貯水槽水道の設置者は、簡易専用水道のように義務付けはありませんが、同様に適正な維持管理に努めましょう。

水槽の管理は次のとおりです。

1. 水槽の掃除…水槽は、1年に1回、定期的に行い、いつもきれいにしておきましょう。

2. 水槽の点検…水槽の状態、マンホールのふたの施錠などを1年に1回、定期的に行い、不備な点がありましたら、速やかに改善しましょう。

3. 水槽の管理…水道水の色、にごり、臭い、味などを確認しましょう。もし、異常があれば上下水道局、保健所に連絡すると共に水質検査を受けましょう。



第54回水道週間

「さあ今日も 水と元気が 蛇口から」をスローガンに6月1日から7日まで水道週間が実施されました。上下水道局においても、6月1日に瓢箪山駅、6月4日に小阪駅で駅前キャンペーンを行い、備蓄水と粗品(スポンジ、水切りバック)を配布しました。

このキャンペーンを通じて市民の皆さんに、水に親しんでいただくとともに、水の大切さを考えていただくことができました。



味は硬度で決まります!? 水の性質を楽しんでみませんか

硬度100mg/l以下 100~300mg/l 300mg/l以上

軟水

中硬水

硬水

軟水はミネラル分が少なく、口当たりがまるやかで飲みやすいとされています。

素材やダシの旨み、風味を引き出しやすいので、炊飯や煮物料理にも適しているとされています。また、日本茶や紅茶などは、香りを引き出す効果があるといわれています。

一方、硬水はミネラル分が多く含まれるため、素材の旨みを閉じ込める料理に向いているとされています。また、パスタを茹でる時などに使うとコシが出るといわれています。

世界中のおいしい料理には、こんな水の性質が影響していたのかもしれないですね。



※硬度の算出基準は国によって違い、主なものはアメリカ硬度(日本も含む:単位mg/l)とドイツ硬度(mg/100cm³)です。WHO(世界保健機構)ではアメリカ硬度で軟水0~60未満、中硬水60~120未満、硬水120~180未満、非常な硬水180以上とするなど、基準は世界で異なります。

上下水道料金のお支払は 便利な口座振替をどうぞ

上下水道料金のお支払い方法には、上下水道局指定の金融機関などで直接お支払いいただく「納付制」と、皆様の預金口座から直接料金が引き落とされる「口座振替制」があります。

東大阪市上下水道局の指定金融機関であれば、全国の営業店舗で口座振替ができます。上下水道料金のお支払いは便利な口座振替制をご利用ください。

口座振替制では、検針日の翌月17日が振替日となります。(17日が金融機関の休日に当たる場合は、翌営業日の振替となります。)
※振替済みの通知は次回の「水量のお知らせ」票に記載します。



口座振替ご利用のお客様で、引越しされる方は、口座での精算ができます。

また、引越し先が東大阪市内の場合は、ご依頼により引越し前の口座を継続してお使いいただけます。

悪質な訪問販売や 「便乗・かたり商法」にご注意を

災害被害に便乗した点検商法やかたり商法といった悪質商法が横行しています。

水道水の汚染不安をあまり高額浄水器の押し売りや、ペットボトル水の購入を強引に契約させられたなど相談事例が増えています。



※上下水道局では、皆様のご依頼なしで、水質検査や水道設備の点検・販売に伺うことはありません。

※被害にあわないためにも風評に惑わされず、即断は避け、家人や友人の方に相談のうえご判断ください。

検針にご協力を

- メーターボックスの上に物を置かないでください。
- 飼い犬はメーターボックスの近くにつながらないようにお願いします。



こんなときはご連絡ください

【水道に関する事】…………… 06 (6724) 1221

- 水道料金のお支払いについて…………… 収納対策課
- 水道料金等の支払証明書発行について… 営業システム課
- 水道ご使用の開始、休止について } …… お客様サービス課
- 水道使用量、減免申請について }
- 給水装置工事について…………… 給水課
- 道路漏水、屋内の水もれ調査について…………… 維持管理課

【下水道に関する事】…………… 06 (4309) 3000

- 水洗化普及促進について…………… 水洗化促進センター
- 宅地内の排水設備について…………… 水洗化促進センター
- 下水道使用料について…………… 業務課

東大阪市上下水道局

上下水道局水道庁舎位置図



上下水道局下水道部位置図



●上下水道局水道庁舎

〒578-0944 東大阪市若江西新町1丁目6番6号 TEL.06 (6724) 1221
HPアドレス <http://www.city.higashiosaka.lg.jp/category/12-0-0-0-0.html>
MAILアドレス suidosomu@city.higashiosaka.lg.jp

●上下水道局下水道部

〒577-8521 東大阪市荒本北一丁目1番1号(東大阪役所内13・14階) TEL.06 (4309) 3000
HPアドレス <http://www.city.higashiosaka.lg.jp/category/12-0-0-0-0.html>