

## 給水スポットって何？

マイボトルに無料で水を入れることができる水道直結の給水施設のことです。

## 給水スポットを設置する目的って何？

- ◎ **熱中症対策**に効果的です  
水道水をマイボトルに補給し、持ち歩くことでこまめな水分補給を！
- ◎ **SDGsの達成**に貢献できます。  
マイボトルを持つことで、ペットボトルの購入を減らし、プラゴミ問題に取り組みます。エコであり、経済的にも有効です。

## プラゴミ問題って何？

### ①海洋プラスチック問題

世界の海にすでに存在していると言われているプラゴミ

**1億5000万トン**

世界で新たに海に流れ出しているプラゴミ

**800万トン/年**（1分間にゴミ収集車1台分）

### ②CO2問題

廃プラスチックとして排出されてから、リサイクルされ、再生品が使用され、再び廃棄されるまでの各過程でCO2が排出されます。

プラスチック生産 ⇒ 全温室効果ガス排出量の**4.5%**を占める。

（日本は、プラスチックごみの排出量 **世界2位**）

## 三田市のペットボトルごみ排出量は？

年間約**93.2トン**のペットボトルがごみとして回収されています。

（令和3年度）

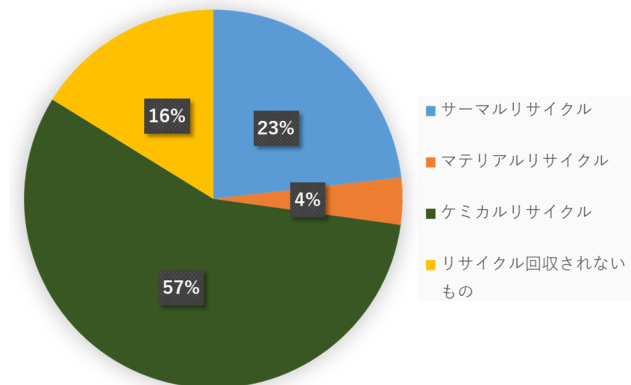
ペットボトル1本（500ml）に換算すると、約**310万本分**（※30g/本）  
（これは、回収が確認されている数のみで、実際の排出量はこれ以上と想定される。）

給水スポットの設置 ⇒ マイボトルを持ち、使い捨てをしない

意識改革

脱炭素の促進

## プラスチックリサイクルの現状



### サーマルリサイクル

熱却処理した際に発生する排熱を回収し、エネルギーとして利用すること。

### マテリアルリサイクル

廃プラスチックをそのままプラスチック製品に生まれ変わらせること。

### ケミカルリサイクル

化学的な処理を行い、廃棄物を原料に戻してからリサイクルすること

### リサイクル回収されないもの

## どうして水を飲むの？

1日の水分摂取量を満足するには、水を飲むことが大切なんだ

人間の体は約60%が水分です

### 1日の水分摂取量

食事 1.0 ㇿ  
体内で作られる 0.3 ㇿ  
飲み水 1.2 ㇿ

2.5 ㇿ



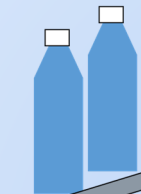
### 1日の水分排出量

尿・便 1.6 ㇿ  
呼吸・汗 0.9 ㇿ

2.5 ㇿ

## どれだけ節約になるの？

ペットボトル 200円/ㇿ (500ml×2本)



水道水 0.15円/ㇿ



1日2本(1000ml)の水を飲むとすると、  
ペットボトル2本(100円/本)を購入する場合 6,000円/月  
マイボトルに水道水を入れる場合 4.5円/月

## なぜ水がいいの？

日々の水分補給に最も良いと言われるのは“水”です。

運動時には、スポーツドリンクが適しています。

カフェイン、糖分、アルコールが含まれているものは、水分補給として飲むには不向きです。

カフェイン、アルコール … 利尿作用があり、水分補給した水分のほとんど、又はそれ以上を体外に排出すると言われています。  
[コーヒー・紅茶・緑茶  
アルコール飲料(特にビール)]

糖 分 … 体への水分の吸収を悪くする他、過剰摂取すると身体に悪影響を  
[炭酸飲料、ジュース類]

## 水の飲みすぎはダメ！

### 水の正しい飲み方って？

- 1日の水の摂取量は1.2ㇿ~2.0ㇿを目安に！
- 一度の飲む量をコップ一杯程度(200ml)にして、それをゆっくりと飲もう。
- 朝起きてから寝るまで、7~8回に分けて飲もう。  
起床後、食事(朝・昼・晩)、入浴前後、就寝前を基本に分けて飲むのが効果的

## 水道水飲んで大丈夫??

★ 大丈夫です!!

- 世界196か国の中で、水道水が飲める国はたった9か国！  
日本はその内の1つであり、かつ高品質です

[アジア: 日本      アフリカ: 南アフリカ共和国  
ヨーロッパ: オーストリア、アイスランド、アイルランド、スロベニア  
デンマーク、ドイツ、フィンランド]