A high-speed photograph of a single water drop falling from the top center into a pool of water below. The drop is captured mid-fall, with a clear stem of water connecting it to the surface. The impact has created a series of concentric ripples that spread outwards across the surface. The background is a soft, out-of-focus blue, suggesting a large body of water or a sky. The overall color palette is various shades of blue, from light to deep, creating a clean and refreshing aesthetic.

地球にも人にも大切な水  
— どれだけ普段使っているか,節約はできるか —

---

今回私が調べたものについて

今回私が調べたものはSDG s の目標NO.  
6の

“安全なトイレと水を世界中に”

というテーマをもとに調べてみたもので  
す！

ぜひ、最後までみていってください！

日本人はどれだけの水を使う？

突然ですが！クイズです🤖  
日本人が1人、1日に使う水の量の平均はいったい、どのくらいでしょうか！

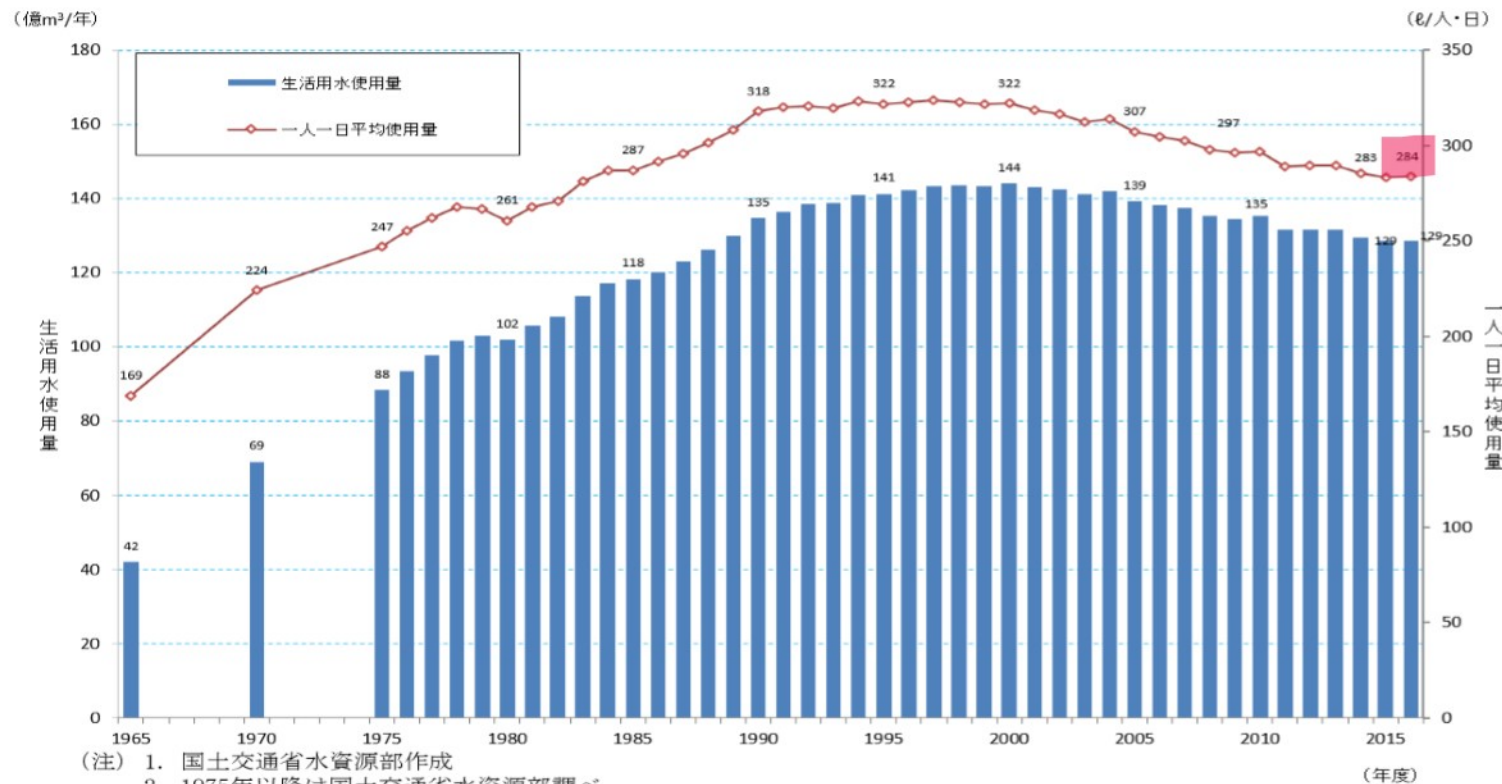
- 1 約100 ℓ
- 2 約200 ℓ
- 3 約300 ℓ





正解は . . . . .

3の約300ℓです！！  
 500mℓのペットボトル600本分です！！



- (注) 1. 国土交通省水資源部作成  
 2. 1975年以降は国土交通省水資源部調べ  
 3. 1965年及び1970年の値については、厚生労働省「水道統計」による。  
 4. 有効水量ベースである。

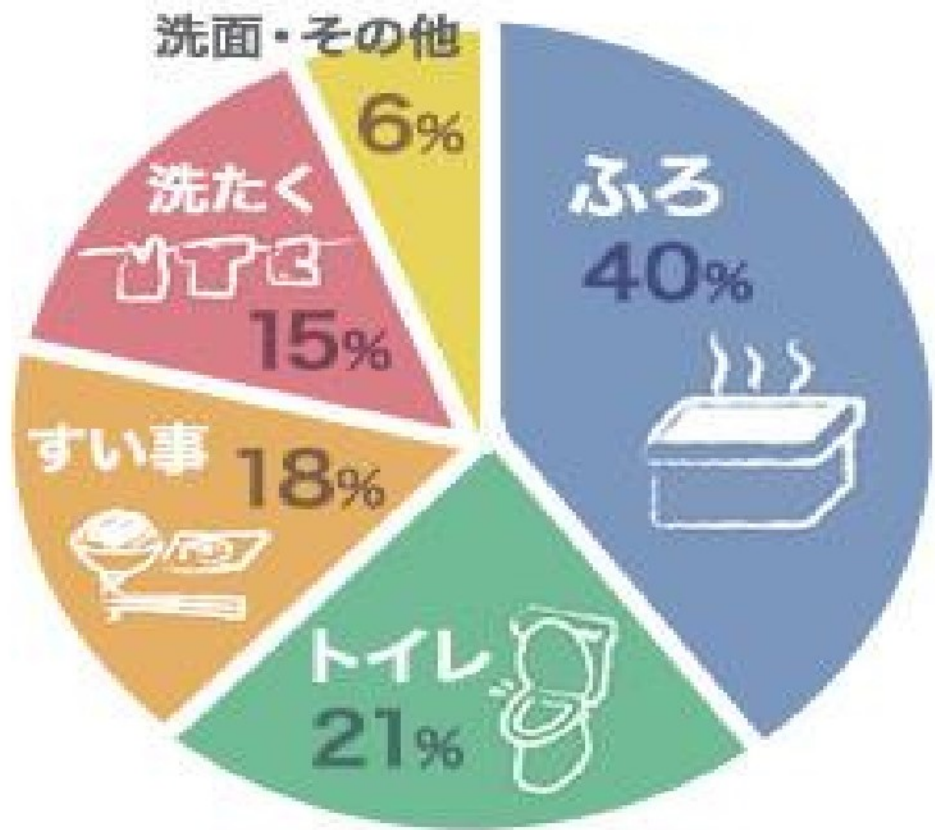
生活用水の使用量



みなさんはどのことに  
一番水を使用していると  
思いますか？

それではそもそも  
水はどのようなこ  
とに使用されてい  
るのでしょうか…





一番水の使用量が多いのは**風呂(浴室)**です！

なぜ一番多いのかは私の考えではありませんが、日本人はお風呂、湯船に入るという習慣が多くの方々にあるからでは？と考えます



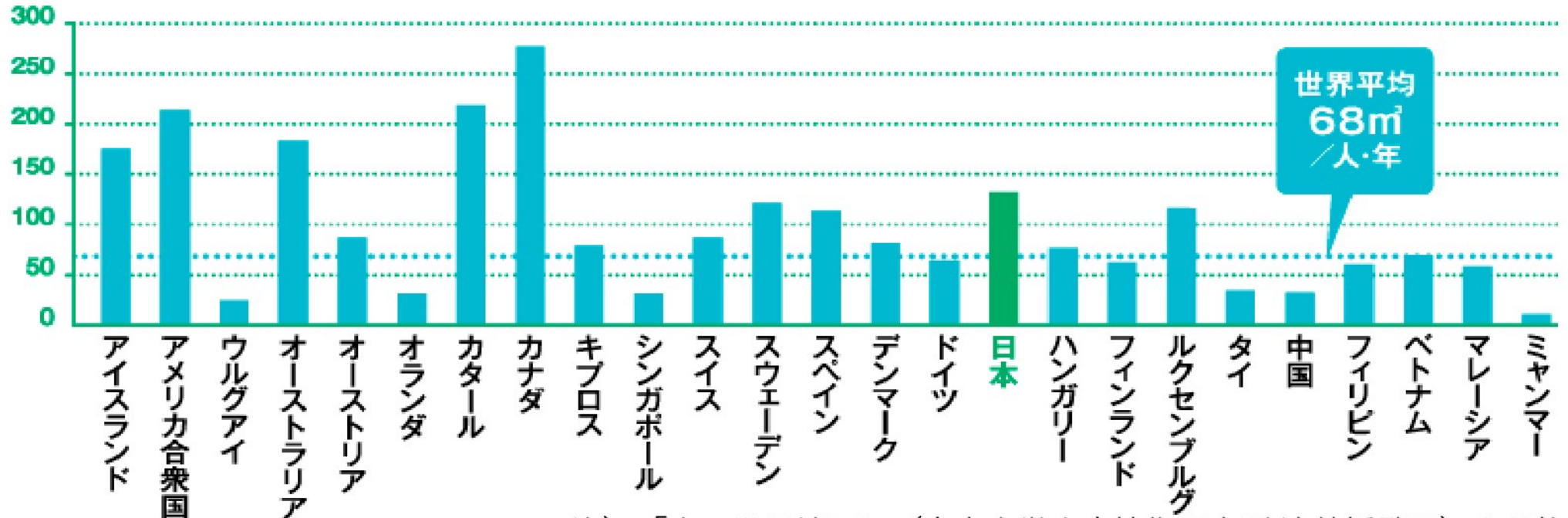
でも、この水の量っ  
て世界と比べてどの  
くらい使ってしまった  
ているの？





# 世界と比べる

世界各国の家庭での水使用量(m<sup>3</sup>/人・年)

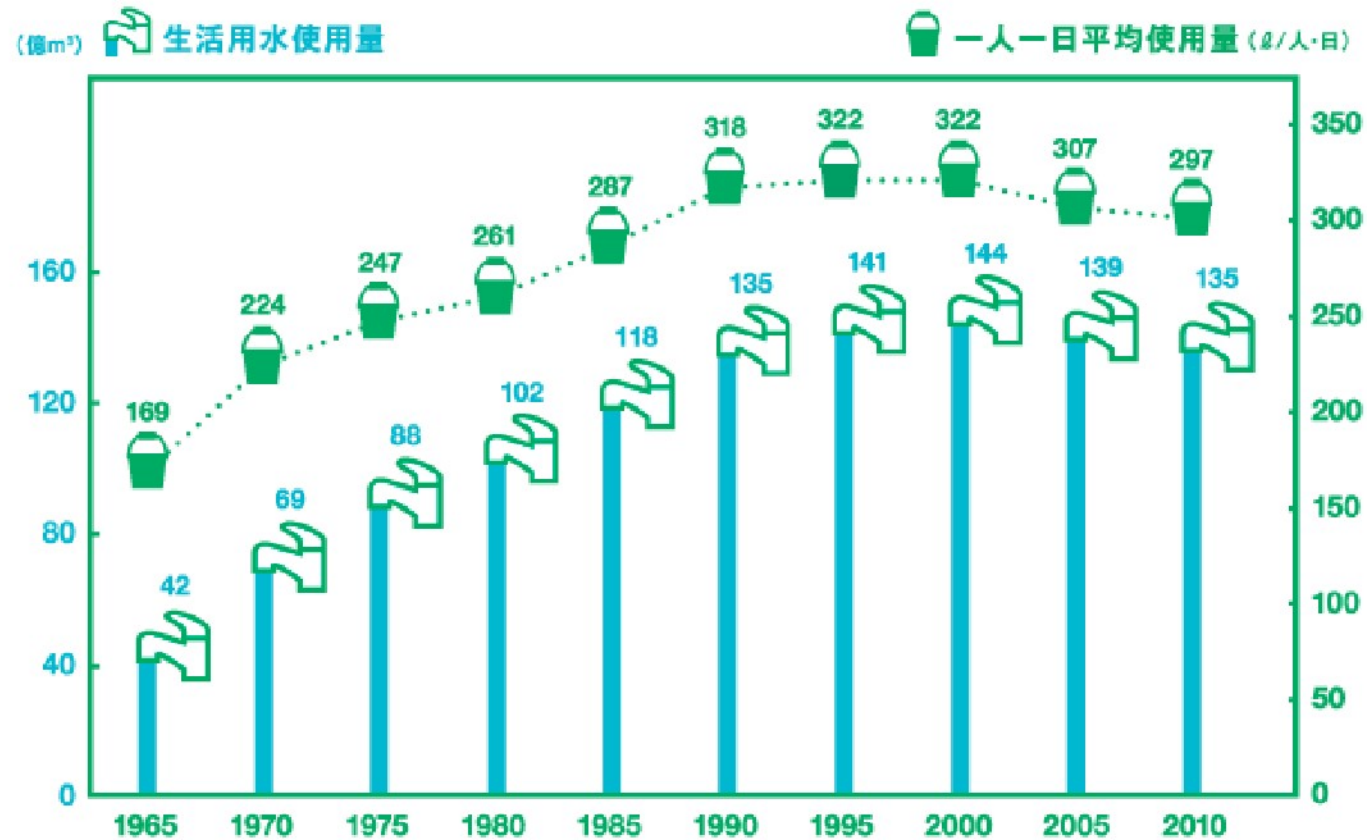


注) 「水の世界地図」 (東京大学生産技術研究所 沖教授監訳) より抜粋

日本は世界と比べて **6番目** に使用量が多いです！！

しかも！日本は世界平均の68m<sup>3</sup>/人・年よりも**約2倍**も使用してしまっています☹️

しかも...



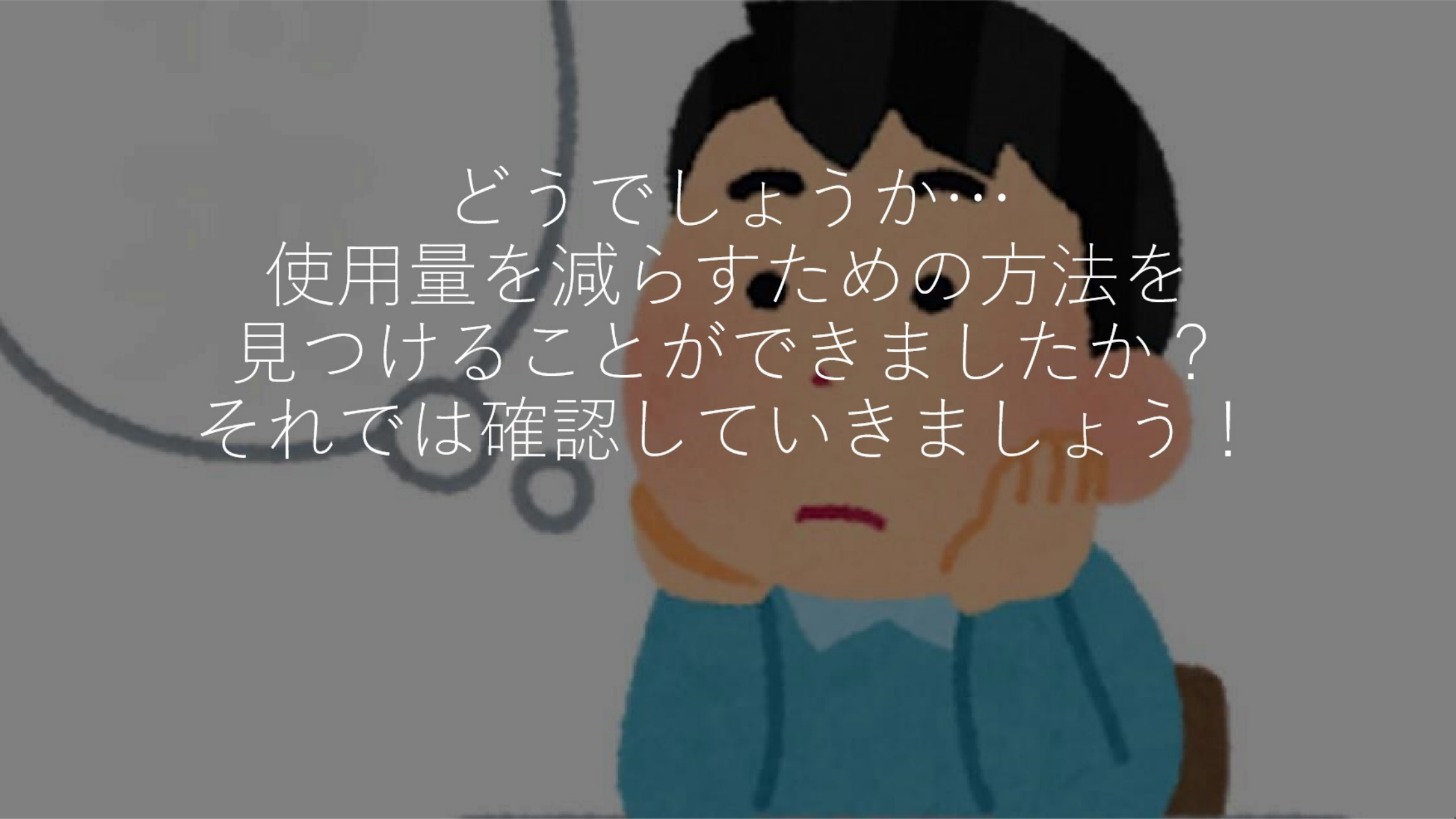
日本の水資源量は年々減少していますが、水使用量は年々増加してしまっています

この状態から少しでも水の  
使用量は減らせる方法とは

みなさんはどうしたらほんの少  
しでも水の使用量を減らすこと  
ができると思いますか？

すこし自分で考えて  
頂きたいです 🤖





どうでしょうか…  
使用量を減らすための方法を見つかることができましたか？  
それでは確認していきましょう！



# トイレでできる節約の方法

－洗浄レバーの「大」と「小」をきちんと使い分ける－

従来型のトイレの場合、1回あたりの洗浄に使われる水の量は「大」で約13ℓ(約3円)「小」で約10ℓ(約2円)です。500mlのペットボトルに置き換えると「大」は約24本半分、「小」は約18本半分の水が流れています！  
ちなみに「大」と「小」の水の量はペットボトル約6本分もの差があります！

なので、洗浄レバーの「大」と「小」をきちんと使い分けて、必要以上に水を使わないようにすることがポイントです！

ちなみに、「トイレのタンクにペットボトルを入れて水の容量を減らす」という節水法が取り上げられることがありますが、これはトイレの詰まりを招く危険性があるので避けてください。



# ふろ(浴室)でできる節約の方法

ー半身浴をして浴槽のお湯の量を少なくするー

バスタイムといえば“**熱い湯船に肩まで浸かるもの**”と思っ**て**はいませんか？

湯船に肩までしっかり浸からなくても、体を温めることは**可能**です！！

お湯の量を胸の下(みぞおちのあたり)までに**する**「半身浴」なら、**節水効果**はもちろん！心臓に負担をかけることなく長時間入浴できるので、血流がうながされて**体がポカポカ**になれます！**基礎代謝があがる**

ので**ダイエット**にも効果が！！✿

半身浴をする時に、理想的な温度は**38～40℃**です！気になる節水量ですが、普段は肩まで浸かって**180ℓ ※360本分**(約43円)の浴槽の場合、半身浴にすると大体**130～150ℓ ※260～300本分**(約31～36円)程度になります！

約**30ℓ～50ℓ ※60～100本分**もの差が生まれています！！


※ペットボトル500mlに置き換えた本数

# キッチンでできる節約の方法


ー使い終わった食器をため洗いするー

食器洗いも、ちょっとしたコツで水の使用量を抑えることができるんです！！

食事が済んだらシンクの洗い桶に水をためておき、その中に食器を浸けて、**まとめてすすぐ**ようにすると良いです！ちなみにこの洗い方を**“ため洗い”**といいます！

それと反対に、水を流しっぱなしにした状態で食器を洗う方法のことを**“流水洗い”**といいます。が、“流水洗い”だと**1分間で12ℓ**（3円）の水を使ってしまうことに。 . . . 

500mlのペットボトルに置き換えると**24本分**です 

「ため洗い」なら水の**使用量が少なくなる**だけでなく、ご飯粒などの**こびりつきも落ちやすくなる**ため、食器洗いがラクになって一石二鳥です！！ 

いかがでしたか？

そしてこれらに共通するとても大切なことは

“出しっぱなしにせず、こまめに水を止めて使用する”

ということです！

今回挙げた3つの例のほかにもたくさんの工夫があります！それらの工夫を楽しく見つけながらぜひ、無理のない程度に“節水”ということを心掛けて生活して頂けたらなと思います！

ー私が今回、調べてみて思ったことー

私も実際に調べなければ分からなかったことがたくさんありました…

日本の人たちが(自分も含め)こんなにも水を使ってしまっているということを**実感**することができました…

そして、使用量を少しでも減らすことのできる方法をしっかりと知ることが出来ました！このことを生かして、**少しの節水**にも取り組んでいこうと思いました！



最後まで読んで下さり、ありがとうございました😊

私たち人にとって“水”は生きていく上で**必要不可欠**なものです！  
“**節水**”は地球にとっても良い影響を与えてくれます！  
この**地球にも人にも大切な水を守るために**、みなさんにも**少しの節水**にも取り組んで頂けたらと思います🙏

---

本当にありがとうございました！！