



# あと2杯の 水飲み習慣

私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。  
そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。  
日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、  
「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣を身につけましょう。

  
Morning



  
Night



健康のため水を飲もう

主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。