

# 目覚めの1杯、 寝る前の1杯。

しっかりと水分、元気な毎日!!

体の中の水分が不足すると、  
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要因となります。  
健康のため、こまめに水を飲みましょう。



主催:健康のため水を飲もう推進委員会 後援:厚生労働省