

水を 飲もう！

1

毎日あと、
二杯。

2

少しの水分不足が、熱中症などの大きな健康障害を招く恐れがあります。日本人は全般的に摂取量が不足していますので、平均的にはコップで「あと、2杯」飲めば、1日に必要な量を確保できると言われています。毎日、意識して水を飲むよう心がけましょう。

主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

「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。