



自ら健康に、 水から健康に。

からだの60%は水分です。
少しの水分不足が、大きな健康障害を
引き起こす可能性があります。
のどの渇きを感じる前に、
こまめに水を飲みましょう。

合言葉は「はやめに、こまめに」

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。