



水まで
もう少し

水みたいなあ

推進運動実施中

健康のため
水を飲もう

水が好きだ!

水って
うまいよなー

飲む。投げる。蹴る。飲む。走る。泳ぐ。
そして、また水を飲む!

人間の体の約60%は、水で出来ています。体の中の水分が不足すると、脱水症状や脳梗塞、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。運動をする際には、運動後だけではなく、運動前・運動中の水分補給も必要です。安全確保のため、のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を摂る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 協賛：〇〇水道局

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