



健康のため  
水を飲もう

第1のコース  
早めに!

第2のコース  
こまめに!

第3のコース  
あと、  
2杯!

# 水分補給で 熱中症対策。

からだの約60%は水分でできています。  
これからの季節、熱中症から「からだ」を守るために水分の補給は欠かせません。  
日本人は水を飲む量が不足していると言われていますので、「早めに、こまめに」をキーワードに、一日平均「あと、2杯」水を意識して飲むよう心がけましょう。



水を  
飲もう!



1

2

3



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。