



自ら健康に、 水から健康に

人間のからだの約60%は水分でつくられています。

そのため、少しの水分不足でも大きな病気を引き起こす可能性があります。

のどの渴きは、脱水が始まっている証拠です。

のどが渴く前に、自分で意識的に、水を飲むよう心がけましょう。

健康のため水を飲もう



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。