



1ミリでも多く、
1ミリでも速く、
毎日の積み重ねで
ゴールを目指す



健康のため水を飲もう

運動中はもちろん、入浴中や睡眠中、部屋の中にいるときでさえ、
私たちは水分が不足しがちな場面が多いです。
スポーツも水分補給も持続が大事。こまめに水を飲みましょう。

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。