



自ら健康 水から健康に

日本人は平均的に水分摂取量が少ないと言われています。
目安としては、1日あと2杯多く飲むよう、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。