



# 早めには、 こまめには、 水を飲もう

からだの60%は水分です。  
少しの水分不足が、大きな健康障害を引き起こす可能性があります。  
のどの渇きを感じる前に、こまめに水を飲みましょう。

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。