



水二杯で 豊かな暮らしを！



朝起きてまず一杯
すこやかな暮らし



寝る前にまた一杯
の基本はここから

起床時と入浴後は特に水分が不足しがちです。身体の渴きを潤すために、もっともっと水を飲みましょう。

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。