



# はい、 お水。

## コップ1杯の思いやりが、 家族の健康を支えます。

人のからだの60%は水分です。  
少しの水分不足が、大きな健康障害を  
引き起こす要因となります。  
意識してこまめに水を飲みましょう。



大切な人の笑顔を  
絶やさないために、  
しっかりとこまめに  
水を摂りましょう。



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。