

1日最低  
1.2ℓ  
飲み水が  
必要

夏だけ  
じゃない  
冬も要注意

気づかない  
うちに  
起こる

のどの渇き

めまい

しびれ

知っていますか？

かくれ脱水



金沢区幸せお届け大使  
ぼたんちゃん

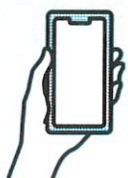


こまめに  
水分補給を！



※水分制限がある人はかかりつけ医へ相談しましょう

おうちの中や  
お風呂あがりも  
気をつけましょう



金沢区 保健活動推進員



参考：厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

