

知っていますか？

# ヒートショック

## 入浴時の7つの対策ポイント



温度のバリアフリー化を！



POINT 1 湯はり時に浴室を暖める

POINT 2 脱衣室も暖めておく

POINT 3 湯温設定は41度以下に

POINT 4 入浴前、家族に一言かける

POINT 5 入浴前に水分を取る

POINT 6 かけ湯をしてから入る

POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内

お風呂入ります！

ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意！

対策ポイントを見直して、ご家族で気をつけたい事を話して書いてみましょう



「STOP! ヒートショック」とは、ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、企業協働で推進する啓発活動です。

STOP! ヒートショック 検索



この活動は2022-23年シーズン下記企業協働で推進しています。

幹事企業：東京ガス株式会社  
株式会社コロナ、セコム株式会社、ダイキン工業株式会社 / ダイキン HVAC ソリューション東京株式会社、TOTO 株式会社、株式会社ノーリツ、リンナイ株式会社、前澤リビング・ソリューションズ株式会社、株式会社パロマ  
地方協賛団体：UTYグループ（山梨県）ヒートショック対策を考えるキャンペーン事務局

# ヒートショックとは?



「ヒートショック」とは暖かい部屋から寒い部屋への移動など  
温度の急な変化が体に与えるショックのことです。  
このことで血圧が変動することが入浴事故の要因の一つとされています。



## 温度のバリアフリー化を!

POINT 1  
湯はり時に  
浴室を暖める

POINT 2  
脱衣室も  
暖めておく

POINT 3  
湯温設定は  
41度以下に

POINT 4  
入浴前、家族に  
一言かける



POINT 5  
入浴前に  
水分を取る

POINT 6  
かけ湯を  
してから入る

POINT 7  
お湯に浸かるのは  
10分以内

ヒートショックの  
リスクが高い入浴時は  
特に注意!



「STOP! ヒートショック」とは、  
ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、  
一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、  
企業協働で推進する啓発活動です。

STOP! ヒートショック 検索



この活動は2022-23年シーズン下記企業協働で推進しています。

幹事企業：東京ガス株式会社  
株式会社コロナ、セコム株式会社、ダイキン工業株式会社 / ダイキン HVAC ソリューション東京株式会社、TOTO 株式会社、株式会社ノーリツ、  
リンナイ株式会社、前澤リビング・ソリューションズ株式会社、株式会社パロマ  
地方協賛団体：UTYグループ（山梨県）ヒートショック対策を考えるキャンペーン事務局