



プロジェクト
公式キャラクター
“ブカ太郎”

自分や大切な
人のために、
はじめよう

ヒートショック対策



「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。



寒い脱衣室で服を脱くと
血管が収縮し

血圧が上昇する

寒い浴室に入り

**さらに血圧が
上昇する**

お湯に浸かると
血管が拡張し、今度は

**急激に血圧が
低下する**

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

温度のバリアフリー化を!



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!

+ POINT おうちの断熱性を高める



+ POINT トイレ・廊下・玄関を暖める



※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。

楽しい動画やさらに詳しい情報が満載!STOP!ヒートショック公式サイトはコチラ▼



STOP!ヒートショック

「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。

H553



この活動は2023-24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、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