



アンバサダー
ブカ太郎

自分や大切な
人のために、
はじめよう

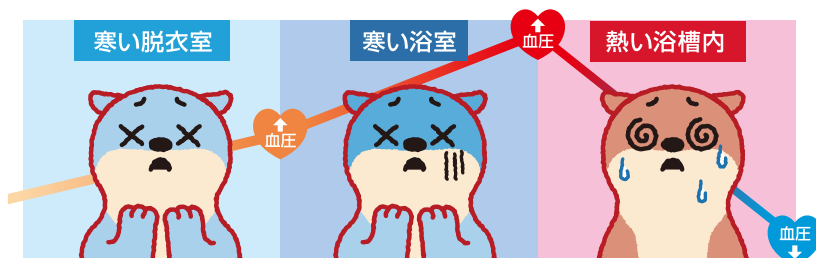
ヒートショック対策



「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言われています。



寒い脱衣室で服を脱ぐと
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**

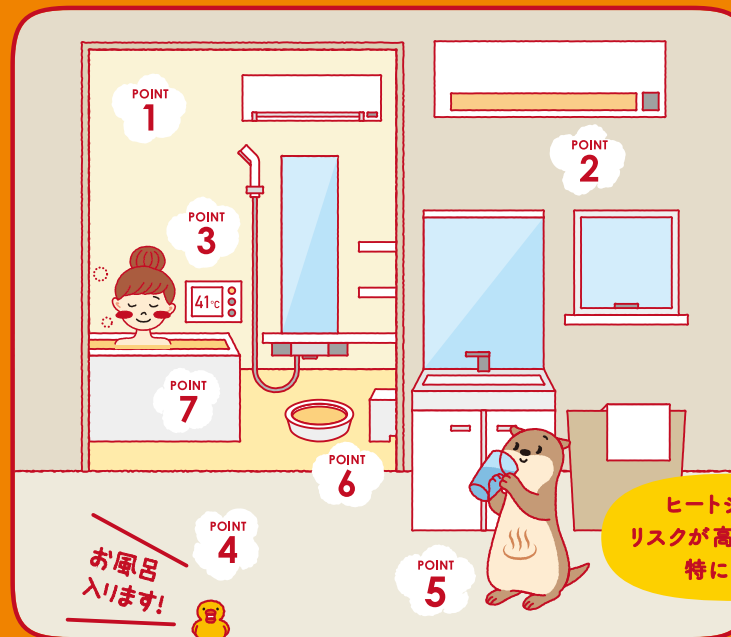
温度のバリアフリー化を！

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



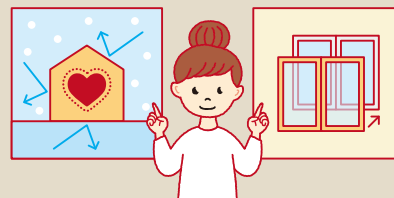
POINT
5
入浴前に
水分を取る

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！

+ 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

良好なおうちの環境を整えよう！

「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。



協力医療団体

一般社団法人
東京内科医会

一般社団法人
日本プライマリ・ケア連合学会
Japan Primary Care Association

協賛企業

TOKYO GAS GROUP

CORONA SECOM DAIKIN TOTO NORITZ Rinnai
Paloma 新コスモス電機株式会社 三菱三井ビルテクノサービス株式会社 LIXIL QSO MAX

パートナー

日本気象協会

ALIA
Association of Living Quality

後援

一般社団法人 高齢者住宅財団
一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会
一般社団法人 日本床暖房工業会

協力

CARERITZ & PARTNERS 神奈川ロイヤル株式会社

協力自治体

栃木県大田原市 神奈川県横浜市 兵庫県神戸市

2026年9月18日現在



アンバサダー
ブカ太郎

自分や大切な
人のために、
はじめよう

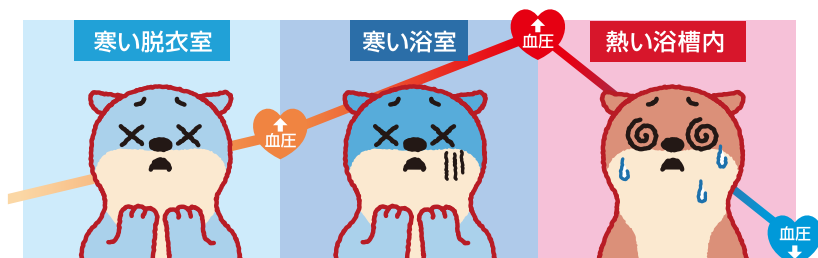
ヒートショック対策



「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言われています。



寒い脱衣室で服を脱ぐと
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**

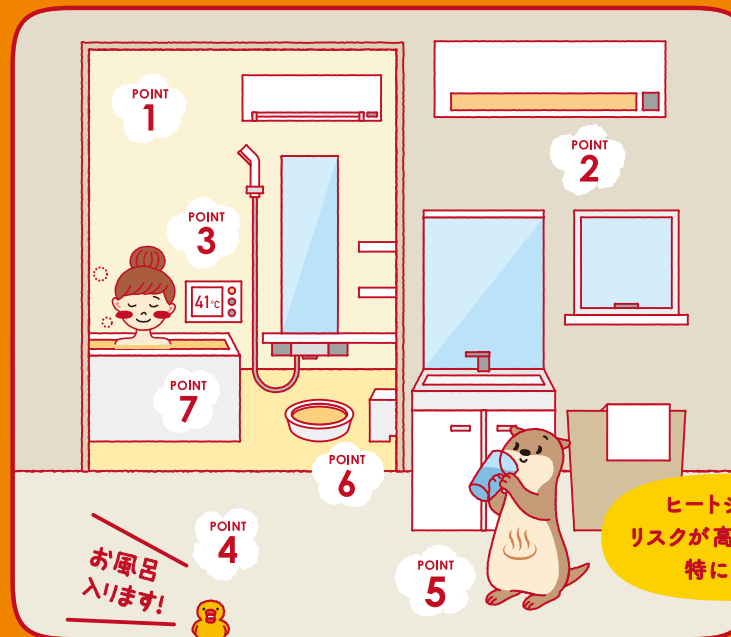
温度のバリアフリー化を！

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



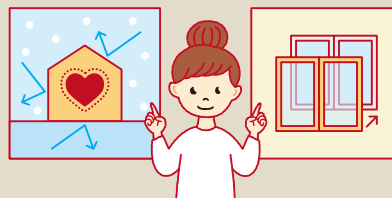
POINT
5
入浴前に
水分を取る

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！

+ 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

良好なおうちの環境を整えよう！

「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。



協力医療団体

一般社団法人
東京内科医会

一般社団法人
日本プライマリ・ケア連合学会
Japan Primary Care Association

協賛企業

TOKYO GAS GROUP

CORONA SECOM DAIKIN TOTO NORITZ Rinnai
Paloma 新コスモス電機株式会社 三菱三井ビルディング株式会社 LIXIL QSO MAX

パートナー

日本気象協会

ALIA
Association of Living Quality

後援

一般社団法人 高齢者住宅財団
一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会
一般社団法人 日本床暖房工業会

協力

CARERITZ & PARTNERS 神奈川ロイヤル株式会社

協力自治体

栃木県大田原市 神奈川県横浜市 兵庫県神戸市

2026年9月18日現在