



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



## はじめてみよう！今日からできる対策アクション！

### 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、一人でも多くの人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

協賛企業



つぎの快適をつくる。



信頼される安心を、社会へ。



パートナー

後援

協力



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