

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

お風呂以外でも対策! 暖かいおうちで健康的な生活を

室温は18℃以上に!

おうちの中で温度差をつくらない!

温度差なくして楽しいバスタイム♪



アンバサダーブカ太郎

お風呂ポイント7+おうちのポイント2

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

おうちの断熱性を高める
+ POINT

トイレ・廊下・玄関を暖める
+ POINT

おうちの中の温度差
チェックしてみよう!



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。

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 ▶

heatshock.jp

STOP! ヒートショック 検索



こちらでも
情報発信中



公式 X
(@Twitter)



公式
Instagram

【お問い合わせ先】

2025.12

東京ガスライフバル東世田谷

東京ガスライフバル東世田谷株式会社
東京都世田谷区新町3-1-9

☎ **0120-25-1126**

【電話受付時間】

月～土曜 9:00～19:00
日曜祝日 9:00～17:00