

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°C以上に!



アンバサダーブカ太郎

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♪

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

POINT おうちの断熱性を高める

POINT トイレ・廊下・玄関を暖める

おうちの中の温度差
チェックしてみましょう!



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
(旧Twitter)

公式
Instagram

【お問い合わせ先】

東京ガスライフバル南世田谷

東京ガスライフバル南世田谷株式会社
東京都世田谷区新町3-1-9

2025.12

03-5426-3910

[電話受付時間]
月~土曜 9:00~19:00
日曜祝日 9:00~17:00