



令和5年度
脳卒中啓発プロジェクト研修会

あなたのお家は大丈夫？ヒートショックを予防しよう

栃木県の年齢調整死亡率は、全国と比較すると高い状況が続いています。冬の死亡増加率が全国1位になったことがあります、原因の1つがヒートショックです。今回の研修をとおして、ヒートショックの体への影響や予防方法について学びましょう。

疾患名	男性	女性
脳卒中(脳血管疾患)	ワースト 3位	ワースト 4位
急性心筋梗塞	ワースト18位	ワースト16位

日時
内容

3月8日(金) 14:30~15:30

・講話

「ヒートショックって何？～解説！脳梗塞との関係性～」

・STOP！ヒートショックプロジェクトからのお役立ち情報

視聴方法 オンライン(ZOOM)

お申込み

下記QRコードにより受付中

講師 矢吹 拓氏

独立行政法人国立病院機構 栃木医療センター
内科医長/副部長

2004年 群馬大学医学部卒業
2004-2006年 前橋赤十字病院初期臨床研修医
2006-2011年 独立行政法人国立病院機構
東京医療センター総合内科後期研修医

2011年4月より 現職

専門医：日本内科学会

総合内科専門医・指導医・診断プロセス向上WGリーダー
プライマリ・ケア連合学会

家庭医療専門医・指導医・評議委員・理事

著書：「薬の上手な出し方&やめ方」医学書院 他



問い合わせ先

栃木県保健福祉部健康増進課
がん・生活習慣病担当
TEL 028-623-3095





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



HSS3



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。

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

つぎの快適をつくらう。
CORONA
NORITZ

信頼される安心を、社会へ。
SECOM
Rinnai

DAIKIN
TOTO
Paloma

パートナー

JWA
日本気象協会

後援

一般社団法人 高齢者住宅財団
Foundation for Senior Citizens' Housing
一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会
一般社団法人 日本リフォーム推進協議会
ALIA
Association of Living Agency

協力

CARERITZ & PARTNERS
神奈川ロイヤル株式会社