



タレント・女優

出身地 奈良県
生年月日 1992年3月5日
身長 160 cm
最終学歴 日本大学芸術学部
映画学科演技コース

特技 ピアノ
資格 サウナ・スパ健康アドバイザー
サウナ・スパプロフェッショナル
フィンランドサウナアンバサダー



サウナ×コミックエッセイ

ご自愛
サウナライフ

2025年4月17日発売!!



サウナの魅力が、これほどまっすぐに
伝わったことがかつてあったらどうか〜!
ってくらいの感動がありました。
みさとちゃん天才!
——『サ道』作者
タナカカツキ

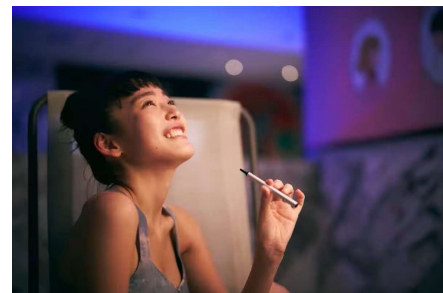
■ HISTORY ■

毎日サウナに通うほど大のサウナ好きで、日本最大のサウナ検索サイト「サウナイキタイ」ポスターモデルをはじめ、「のんあるサ飯アンバサダー」就任や、Visit Finlandよりフィンランド・サウナ・アンバサダーに任命されるなど、サウナに関するラジオ・連載・イベント等、多方面で活躍中!!

2022年には、サバンナ・高橋茂雄さんと「サウナ婚」を発表。

■CM・タイアップ■

BREATHER「ston s」公式アンバサダー（2024年12月～）
クラシエホームプロダクツ販売「冷シャンプー」（2024年12月～）
「アローズガーデンデザイン」（ナレーション／2024年）
アサヒ飲料「WILKINSON」（2024年）
Totonou「サウナと共にある暮らし～清水みさと編～」（WebCM／2023年）
メルカリ（2023年）
森永製菓「アイスボックス」×地球風呂・サウナに入る女性（2022年）
「ち。ー地球の運動についてー」（WebCM／2021年）
Adidas×ULTRABOOST（WebCM／2021年）
スターチャンネル（2020年）
Adobe「#3夏の思い出が、アニメ風に。」（WebCMナレーション／2017年）
楽天ポイントカード 出光篇（ラジオCMナレーション／2017年）
サッポロビール風味爽快ニシテ（2017年）



■モデル・コラボ■

日本最大サウナ検索サイト『サウナイキタイ』ポスターモデル
sm2rhythm（2024年）
nest Robe（2024年／リンネル12月号）
UNIQLO×Marimekko（2024年／リンネル11月号）
UNIQLO×Marimekko（2024年／リンネル5月号）
清水みさと×OUTDOOR PRODUCTS TABI BAG COLLECTION（2023年／BAYCREW'S STORE）
清水みさと×OUTDOOR PRODUCTS サウナバッグ（2022年／BAYCREW'S STORE）



■ラジオ■

AuDee-----

清水みさとの、サウナイこ？

■ポッドキャスト■

清水みさと・岩田リョウコ ひとまず今日もいい日

■MV■

DISH//「SAUNA SONG」(2020年)

イハラカンタロウ「湯舟」(2020年)

■TV■

NHK-----

連続テレビ小説「半分、青い。～何とかしたい！～」(130話)

NEXT TRIP～青森サウナとねぶたの青森旅～(BS12)

NTV-----

DayDay.

ミュージックドラゴン

バカリズムの大人のたしなみズム(BS日テレ)

EX-----

サウナを愛でたい ナレーター(BS朝日)

あざとくて何が悪いの？

土曜ワイド劇場「おとり捜査官 北見志穂17」

TBS-----

世界ふしぎ発見！～フィンランド エストニア篇～<ミステリーハンター>

おもひで銭湯探訪(BS-TBS)

旅するサウナ(BS-TBS)

BACKSTAGE

TBS×Paraviスペシャルドラマ 新しい王様(第2・3話)

TX-----

湯遊ワンダーランド(BSテレビ東京)

地球風呂

CX-----

日曜ファミリア・やっぱり犬も好き！お手上げワンちゃんなんて呼ばせない！

その他-----

サスティな！CAMP(HBC北海道放送)



■連載■

オレンジページnet 『清水みさとの本日もトトノイマシタ!』



るるぶ&more 『清水みさとのあちこちサウナ旅』



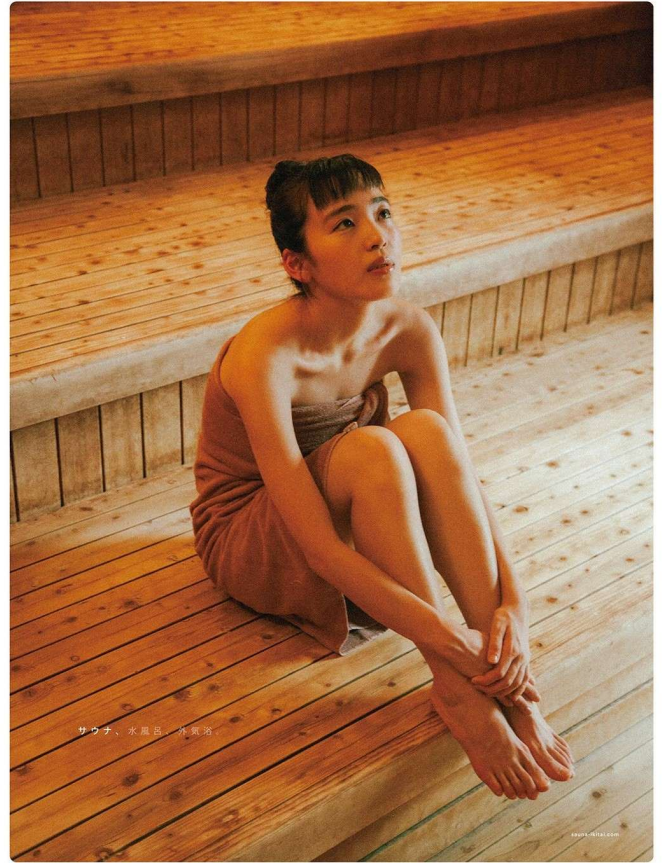
サウナイキタイ 『わたしはごきげん』



岩田リョウコ&清水みさとの『テントサウナで逢いましょう』



■ ポートレート ■



【サウナの入り方】
サウナ約6〜10分、水風呂1〜2分、休憩6〜10分
サイクルを3回ほど繰り返して入ります。

**サウナ
イキタイ**
SAUNA IKITAI



【サウナの入り方】
サウナ約6〜10分、水風呂1〜2分、休憩6〜10分
サイクルを3回ほど繰り返して入ります。

**サウナ
イキタイ**
SAUNA IKITAI



SAUNA HAT

サウナイキタイのサウナハット



©2023 水風堂、株式会社

【SPAの入り方】
サウナ利用は10分、水風呂は1-2分、湯船は10分
を1セットとして繰り返して入浴。

**サウナ
イキタイ**
SAUNA IKITAI



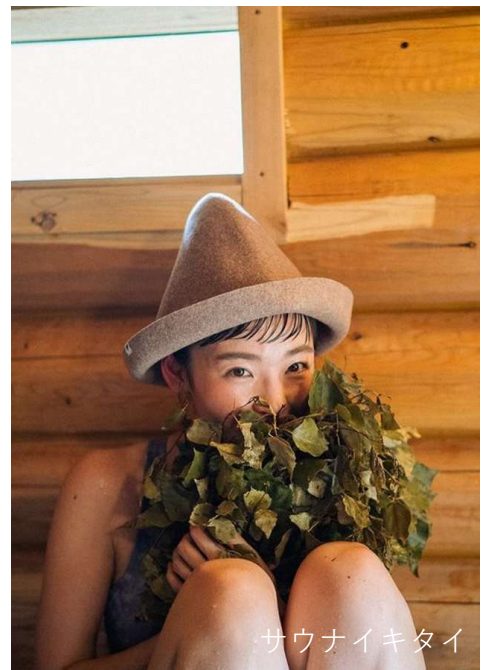
サウナイキタイ



nest Robe



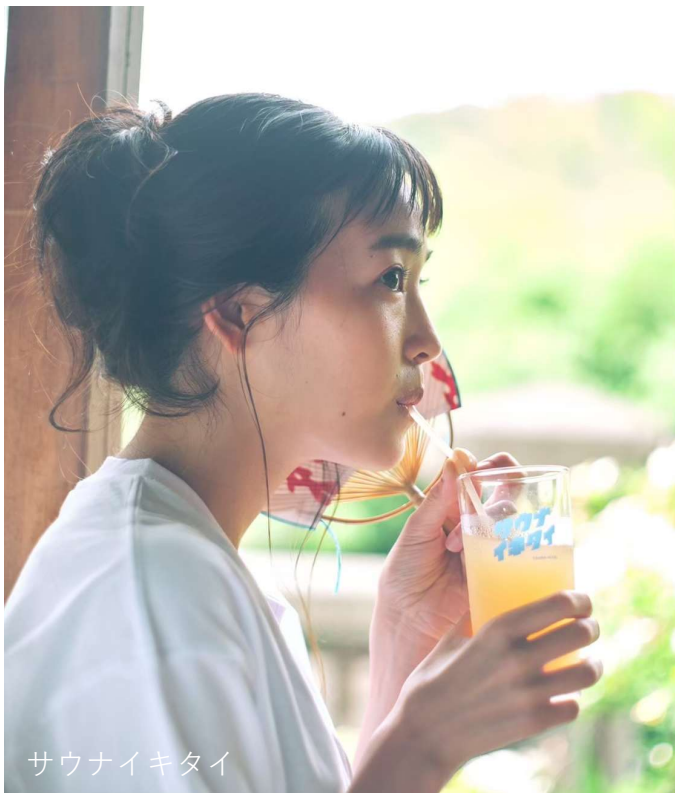
サウナイキタイ



サウナイキタイ



sm2rhythm



サウナイキタイ



sm2rhythm