



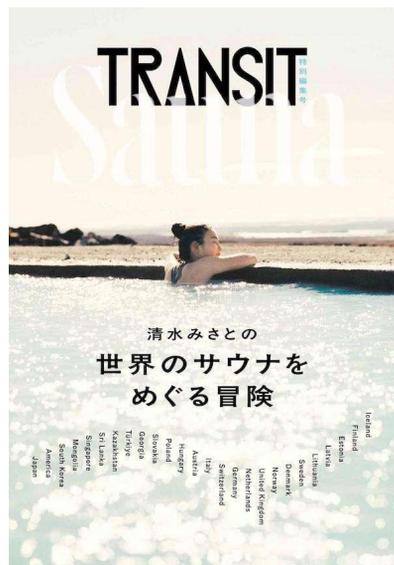
タレント・女優

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

TRANSIT特別編集号

『清水みさとの
世界のサウナをめぐる冒険』



講談社より
2026年
3月5日発売!!



■ 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、サバナ・高橋茂雄さんと「サウナ婚」を発表。

■CM・タイアップ■

大塚製薬 ポカリスエット「ポカリオ風呂プロジェクト」スペシャルサポーター（2026年3月～）

イヴ・ロシェの湯 キャンペーンアンバサダー（2025年11月～）

BREATHER「ston s」公式アンバサダー（2024年12月～2025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）

「チ。ー地球の運動について」(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

tsukuru & Lin.（2025年／リンネル12月号）

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■

トノウラジオ (interfm)

清水みさとの、サウナイこ? (AuDee)

清水みさと・岩田リョウコ ひとまず今日もいい日 (Podcast)

■MV■

DISH//「SAUNA SONG」(2020年)

イハラカンタロウ「湯舟」(2020年)

■YouTube■

ANA公式YouTube『ANA×清水みさと サウナ旅』

【#1.スウェーデン】



【#2.ウィーン・ブラチスバ】



■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-----

上田と女が吠える夜(2026年2月4日oa)

踊る!さんま御殿(2025年11月25日oa)

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-----

サスティナ!CAMP(HBC北海道放送)



【#1 スウェーデン】 清水みさとが歩く、北欧ストックホルムのサウナと街【ANA公式】



9月3日
ここ3時30分放送

■書籍■

サウナ×コミックエッセイ
『ご自愛サウナライフ』

KADOKAWAより発売

原案：清水みさと
漫画：山本あり
定価：1,430円（本体1,300円+税）
発売日：2025年04月17日

判型：A5判
ページ数：160
ISBN：9784046069269



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だろうか〜！
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



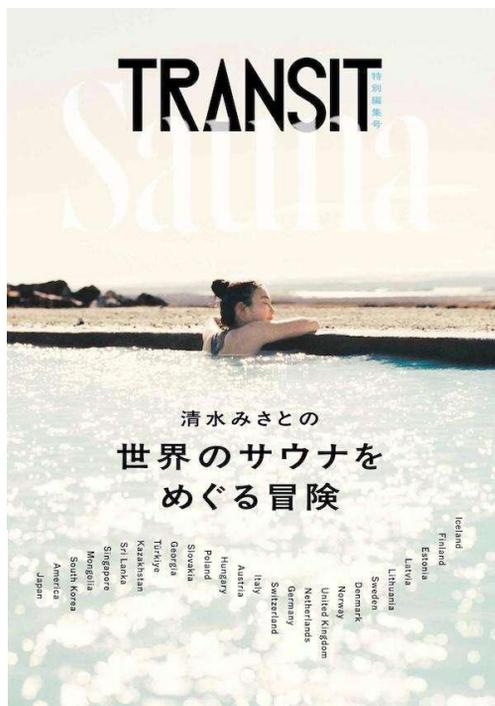
「サウナイキタイ」の
がスター
モデル
サウナー
オブザイヤー
殿堂入り

TRANSIT特別編集号
『清水みさとの世界のサウナをめぐる冒険』

講談社より
2026年3月5日発売！！

写真：藤原慶
文：清水みさと
定価：2,300円（本体2,091円+税）

判型：B5判
ページ数：160
ISBN：9784065430378



■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』

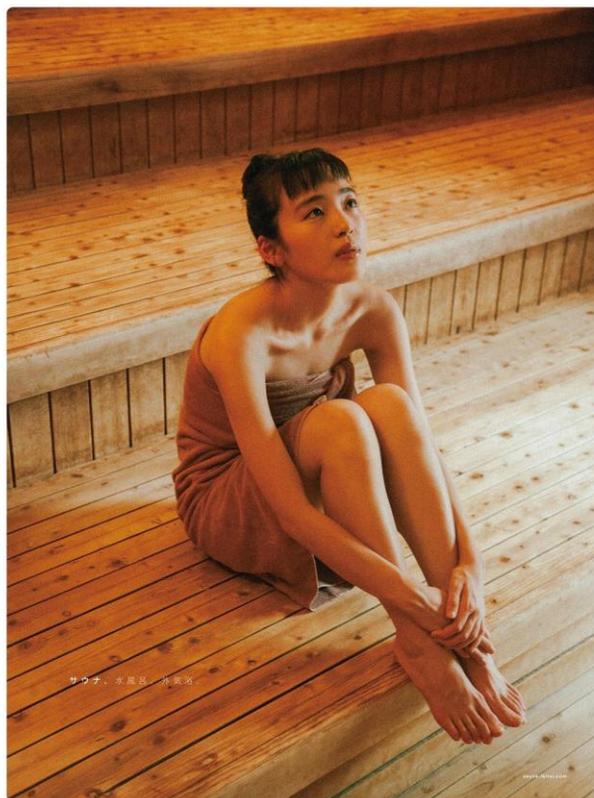


■ ポートレート ■



【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 HOTEL



【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 HOTEL



SAUNA HAT

サウナイキタイのサウナハット



サウナ、水風呂、湯治場

© 2024 SAUNA HAT

【サウナの入り方】
サウナ前6-10分、湯風呂1-2分、湯治場6-10分
サウナを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

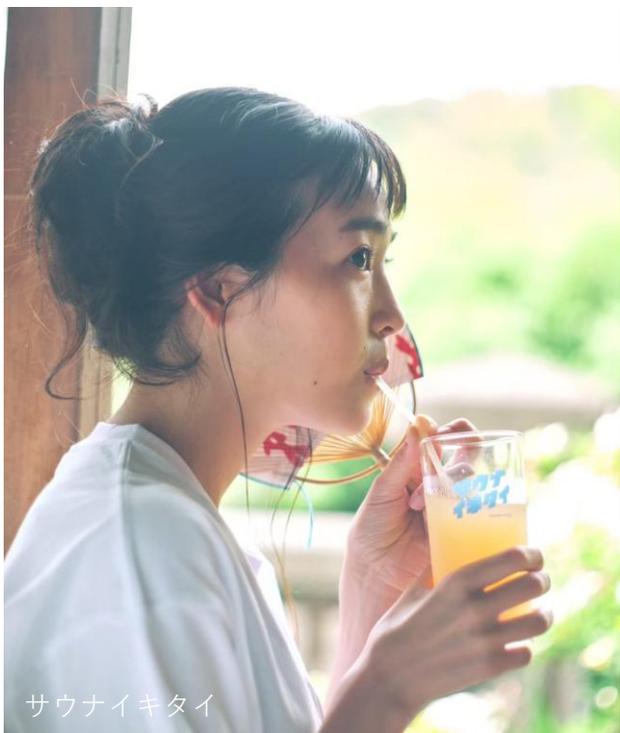


サウナイキタイ

サウナイキタイ



sm2rhythm



サウナイキタイ



sm2rhythm