

従業員の皆さん

毎日のお仕事ご苦労様です。今月の「衛生委員会通信」のテーマは、「望まない受動喫煙をなくす」ことを目的に、今年4月から多くの人々が利用するすべての施設において原則屋内禁煙となる「健康増進法」と「ストレッチングによるストレス解消」についてです。

「健康増進法」は愛煙家の方には、嫌なテーマかも知れませんが社会全体の流れとして、愛煙家とそうでない方がうまく共存できる社会が求められています。みんなで考えてみたいと思います。

### 健康増進法の一部を改正する法律について

3つの基本的な考え方は、次の通りです。

- ① 望まない受動喫煙をなくす
- ② 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ③ 施設の類型・場所ごとに対策を実施

これを受け、飲食店、オフィス・事業所、工場、ホテル・旅館など多くの人々が利用するすべての施設において、**2020年4月から原則屋内禁煙となります。**  
(すべての人に屋内禁煙を守る義務が課されています！)



#### 施設の管理権原者等の 主な義務内容

屋外に喫煙場所を設置する場合も、施設の利用者が多く集まるような場所には設置しないことなどの**配慮義務**が課されています。



#### ① 屋内禁煙の実施

- 喫煙器具・設備の設置禁止
- 喫煙しようとする者に対して、喫煙の中止を求めるなど

#### ② 喫煙室の標識掲示

施設に喫煙室を設置する場合、標識の掲示が義務付けられます。

#### ③ 20歳未満は立入禁止

施設に喫煙室を設置する場合、20歳未満の方は、客・従業員ともに喫煙エリアに立ち入らせることはできません。

#### ④ 従業員の受動喫煙防止対策

使用者は従業員の受動喫煙防止対策も講ずることが必要です。

#### 屋内に喫煙専用室を設置する場合は 3つの基準を満たす必要があります。



- ① 喫煙室入口において室外から室内に流入する空気の気流が0.2m/秒以上であること
- ② 壁、天井等によって区画されていること
- ③ たばこの煙が屋外に排気されていること

#### 留意事項

既存の施設において、管理権原者の責めに帰すことができない事由により、屋外排気ができない場合は、「脱煙機能付き喫煙ブース」の設置が認められています。

**喫煙専用室では喫煙以外の行為(飲食、事務作業等)は禁止されています。**

#### 例外的経過措置

- 加熱式たばこ専用の喫煙室では飲食等も可能です。
- 一部の小規模飲食店は店舗全体もしくは一部を喫煙可能とすることができます。

**義務に違反すると、自治体からの指導・命令・罰則等が適用されることがあります。**

#### 飲食店の経過措置について

「小規模飲食店」(下記①②③の条件を全て満たす)は標識を掲示することで、

喫煙可能室(飲食可能)を設置

または

店舗全体を喫煙可能(喫煙可能店)

とすることができます。

#### 小規模飲食店の条件

- ① 2020年4月1日時点で営業している店舗
- ② 資本金または出資の総額5,000万円以下
- ③ 客席面積が100㎡以下



#### 留意事項

- 喫煙・禁煙のエリアを分ける場合は喫煙専用室と同じ条件を満たす必要があります。
- 喫煙可能とするエリア(店舗)への20歳未満の立ち入りは禁止されています。

**喫煙可能とする飲食店は、  
最寄りの保健所へ届出を提出して  
いただきますようお願いいたします。**

今回の法改正では、**喫煙室に20歳未満の方が入る事も禁止**されました。  
もし近くの知り合いで、そのような方が見えたら、注意しましょう！

#### 標識掲示について

喫煙可能とする場所がある場合は標識を掲示する必要があります。

#### 喫煙専用室の場合



喫煙専用室の入口



喫煙専用室  
Designated smoking room

20歳未満の方は立ち入れません。  
【喫煙】には、加熱式たばこも行うことが出来ます。



喫煙専用室がある  
建物の入口



喫煙専用室あり  
Designated smoking room available

【喫煙】には、加熱式たばこも行うことが出来ます。



標識のひな形は  
厚生労働省「なくそう!のぞまない受動喫煙」  
Webサイトでダウンロードできます。

次のテーマは、  
「ストレッチによるストレス解消」  
イスを使ってのストレッチです

なにもやらないよりは、  
少しだけでもやってみよう  
10分間  
「ながらストレッチ」

たとえばテレビを見ながら、  
ついでにちょっとストレッチ  
ング。「やるぞ!」なんて意気  
込まず、「なんとなくからだ  
を動かしてみる」。  
まずはそれでいいんです。



ちょこっと  
メンタル  
アドバイス

運動が苦手な人でも  
大丈夫!

運動は苦手でも、いつでもどこでも  
簡単にできてしまうのがストレッチ。  
ちょっと伸びをするだけで、気持ち  
よくリラックスできます。ストレス解消に  
もなるので、とてもおすすめ。ケガ  
のリスクも少ないので安心です。



10分の「ながらストレッチ」でも血行が良くなり  
こころもからだもリフレッシュできます。  
試してみたいかがですか?  
そして新型コロナウィルス対応で気分が落ち込んで  
いるのが、少しでも改善できればと思います。

## イスを使ってストレッチング

あいち健康の森健康科学総合センター「糖尿病予防教室」より

### ① 体側

両手を組んで手の平  
を返し、頭上に上げ  
ていきます。



### ② 体側

左腕を頭上に上げ、  
右側にからだを傾け  
ます。



左右それぞれ行います。

### ③ 首

からだの後ろで、左  
手を右手で引っ張り、  
頭を右に倒します。



左右それぞれ行います。

### ④ 胸

両手を後ろで組んで、  
両ひじを伸ばして胸  
を張ります。



### ⑤ 背中

両手を組んで前に伸  
ばし、お腹を見るよう  
に背中を丸めます。



### ⑥ 肩

前に伸ばした腕を、  
反対の肩で胸に引き  
寄せます。



左右それぞれ行います。

### ⑦ 腕

頭上で、左ひじを右  
手で引っ張ります。



左右それぞれ行います。

### ⑧ ももの後ろ

片足を伸ばして、かか  
とをつきます。  
背中を丸めずに上体  
を前に倒します。



左右それぞれ行います。

### ⑨ お尻

左足を右足のひざに  
乗せ、両手で引き寄  
せます。



左右それぞれ行います。

### ⑩ ふくらはぎ

後ろに引いたかかと  
を地面にしっかりつ  
けます。  
両足のつま先は、前  
を向いて平行に。



左右それぞれ  
行います。

### ⑪ ももの前

手に持った足をお尻に  
しっかりとつけます。



左右それぞれ行います。

### ストレッチングのポイント

- はずみや反動をつけず、ゆ〜っくり伸ばし  
ます。
- 痛くなく、気持ちいい程度に伸ばします。
- 伸びている筋肉を意識します。
- 息は止めずに、20〜30秒、伸ばした状態  
を保ちます。