

屋内禁煙の飲食店が増えています

改正健康増進法により、多くの人が利用するすべての施設は、原則屋内禁煙です。技術的基準を満たした喫煙室の設置は認められており、飲食店に限った経過措置では、要件を満たせば屋内での喫煙が可能です。そんな中、喫煙可能から「屋内全面禁煙」に変更する飲食店があります。その理由について伺いました。



「屋内全面禁煙」にチェンジ!!

屋内全面禁煙にした理由を教えてください!!

お客さんの要望

禁煙を望むお客さんの声が増えてきた。たばこを吸うお客さんが減った。

こども

ファミリー層を重視し、お客さんも従業員も20歳未満の人が利用できるようにした。

従業員の健康が最優先

受動喫煙による、従業員の健康への影響が心配。

新型コロナ

コロナ禍でも、安心して利用してもらいたい。

お店を利用する場合は、入口に掲示されている標識を確認しましょう。
 ※喫煙室には標識が掲示されており、20歳未満は立入禁止です。

【お問合せ先】 大阪市受動喫煙防止対策コールセンター
 TEL 06-6244-7600 FAX 06-6244-7077

大阪市ホームページはこちら ▶

少しの時間でムリなく運動

～外出自粛で運動不足になっていませんか?～



いろいろな場面で、有酸素運動や筋トレを取り入れて運動不足を解消しましょう!



家の中でも運動を

- ・いすを使った運動
- ・家事をしながらかかとを上げ下げ、その場で足踏み



運動方法の参考に
 SMART LIFE PROJECTホームページより



日常生活で意識して

- ・エレベーターより階段を
- ・買い物は少し遠くへ
- ・通勤や通学を自転車で

<有酸素運動になりますよ!>



少しの工夫で効果up

- ・始める前にストレッチ
- ・無理ない範囲で大きく動く
- ・ゆっくり筋肉を意識して

※体調に合わせて始めましょう!
 治療中の方は、主治医に相談を