

けいけんわん VDT作業による眼及び頸肩腕部の 疲労を少なくするために

パソコンやワープロなどを使用するVDT作業は、ディスプレイ画面、キーボード、原稿に視線を移動させる際のピント調節による眼の負担、光の映込みによる画面の見にくさ等により眼が疲労するとともに、長時間座ったままで身体をほとんど動かさず、手首や腕を宙に浮かせたままキーボードを打つため、頸肩腕部の疲労が起こってることがあります。また、不快な雑音等による心理的なストレスも頸肩腕部の疲労に影響を与えます。

このため、次のことに気を付けることにしましょう。

1 委託者等VDT作業を行わせる者（以下「委託者等」）が行う事項

(1) 委託（発注）している業務に関して、パソコン等をVDT作業を行う者（以下「作業者」）に譲渡したり、貸与したりする場合には、次のことに注意しましょう。

イ ディスプレイは、できるだけ画面の傾斜の調節、フード・フィルターの取り付け等グレアの防止ができるものであること。

ロ ディスプレイ画面上の文字や図形が、読み取りやすいものであること。

ハ キーボードは、できるだけその位置が調節できるものであること。

ニ プリンター等は、できるだけ不快な雑音を発生しないものであること。

ホ いすは、適当な背もたれがあり、容易に高さの調節ができるものであること。

ニ 机又は作業台は、作業者の足が窮屈でない大きさのものであること。

(2) VDT作業による眼及び頸肩腕部の疲労を少なくするために、必要な注意事項を記載した書面（この裏面を活用して下さい）を作業者に交付しましょう。

2 作業者が行う事項

(1) 作業環境

イ 照明・採光

VDT作業を行う部屋では、ディスプレイ画面が見やすく、かつ文書や原稿、キーボードが見やすい明るさに調整できるよう、照明装置はもちろんのこと、採光にも十分注意し、必要に応じて、カーテンやブラインドを使うようにしましょう。

ロ グレアの防止

グレアとは光源から直接、間接に受けるギラギラした眩しさのことです。グレアが視野に入ると目が疲れやすくなりますので、太陽の直射日光や照明の直射光が目に入らない位置で、かつ、それらの光がディスプレイ画面に映らないような場所にディスプレイを設置するようにしましょう。なお、場所を変えてもグレアを防ぐことができない場合には、照明にひさしを取り付けたり、ディスプレイ画面の前後左右の傾きを調節したり、カーテンやつい立てなどで回りを囲んだりしてみましょう。また、ディスプレイ画面に直接フィルターやフードを取り付けることが有効なこともあります。

ハ その他

プリンター等から不快な雑音が発生する場合には、カーペットを敷く、つい立てでプリンター等を囲むなどの騒音伝ばの防止をしましょう。また、換気、室温、湿度にも十分注意し、快適に作業できるようにしましょう。

なお、日常及び定期的に作業場所、機器等の清掃を行い、常に清潔にしましょう。

(2) VDT作業による眼及び頸肩腕部の疲労を少なくするために、必要な注意事項を記載した書面（例えば裏面）を交付されたときは、その書面を作業場所の見やすいところにはりましょう。

お問合せ・御相談は下記へ。

VDT作業の心得

VDT作業を行う場合には、次のことを心がけましょう。

- 一 作業時間が連続して一時間を超えないようにし、次の作業までの間に十分（十五分）の作業休止時間を設けましょう。
- 二 作業休止時には、リラックスして遠くの景色を眺めたり、身体各部を適度に動かすなどの運動を行いましょう。
- 三 連続して作業している間でも、一（二）分程度の小休止を一、二回とるようにしましょう。

四 作業開始前又は一日の作業中の適当な時間帯に、ディスプレイ画面、キーボード等が見やすいように、照明・採光等について点検するほか、ディスプレイ、キーボード、イス、机又は作業台等の調節を行いましょう。

なお、VDT作業を行う場合の正しい姿勢等は、次の図を参考にして下さい。

