

## 健康だより

## 情報機器作業における労働衛生管理

「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」  
2019年に、パソコンなどの情報機器を使用する労働者の健康を守るためのものとして策定されました。

「情報機器作業」とは、パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業のことをいいます。

以前は「VDT作業」(Visual Display Terminalsの頭文字)と呼ばれていました。

## 作業区分の変更内容 (概要)

## ガイドラインの枠組み

## ○作業環境管理

情報機器作業を行う環境の整備方法について説明しています。  
(例：ディスプレイの明るさ、情報機器や机・椅子の選び方)

## ○作業管理

情報機器作業の方法について説明しています。  
(例：一日の作業時間、休憩の取り方、望ましい姿勢)

## ○健康管理

情報機器作業の健康を守るための措置について説明しています。  
(例：健康診断、職場体験)

## ○労働衛生教育

上記の対策の目的や方法について、作業員や管理者に理解してもらうための教育について説明しています。



## ○情報機器作業で起こる健康被害

分類	主な症状	従業員向けのセルフチェック(気づきのサイン)
① 目の症状 (眼科的障害)	* ドライアイ(目の乾燥) * 眼精疲労(休んでも治らない疲れ) * 視力低下、目のかすみ、充血 * 光をまぶしく感じる	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 夕方になると画面の文字がかすんで見える</li> <li>□ 目がゴロゴロして、まばたきが増えた</li> <li>□ 以前より目が乾きやすく、目薬が手放せない</li> </ul>
② 体の症状 (筋骨格系障害)	* 首、肩、背中、腰の激しいコリや痛み * 手首や指の痛み、腱鞘炎 * 腕や手のしびれ * 足のむくみ、だるさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 作業中、無意識に首や肩を回している</li> <li>□ キーボードを叩くとき、手首や指に違和感がある</li> <li>□ 夕方になると靴がきつく感じる(足のむくみ)</li> </ul>
③ 心の症状 (精神神経系障害)	* 慢性的な疲労感、頭痛、めまい * イライラ感、不安感 * 不眠(寝付きが悪い、途中で起きる) * モチベーションの低下	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 朝起きたときから、すでに体がだるくて重い</li> <li>□ パソコンに向かうと、理由もなくイライラする</li> <li>□ 夜、布団に入っても仕事が気になり眠れない</li> </ul>



## ○もし不調を感じたら

## ●セルフケアの徹底(環境の再調整)

まずは机・椅子の高さ、画面の明るさなど、オフィスや自宅の環境をもう一度合わせ直しましょう。

## ●適切な医療機関(専門医)への受診

我慢せずに、症状に合わせた専門医を受診するよう勧めましょう。

- ・目の症状: 眼科(ドライアイや眼精疲労の治療、メガネの度数調整)
- ・体の症状: 整形外科(腱鞘炎や頸肩腕障害の診断)
- ・心の症状: 心療内科・精神科、またはかかりつけ医

## ●社内の相談窓口への連絡

「環境を変えても改善しない」「業務量が多くて休憩が取れない」といった場合、一人で抱え込まずに社内の保健師や人事、上司に相談しましょう。

新

	作業区分の定義	作業環境管理	作業管理	健康管理	
拘束性のある作業 (注1)	1日に4時間以上情報機器作業を行う者であって次のいずれか: ・常時ディスプレイを注視、または入力装置を操作 ・休憩や作業姿勢の変更に制約	照明・採光 情報機器の選択 騒音の低減 点検・清掃	1日の作業時間が過度に長時間とならない →連続作業時間が1時間を超えない 作業途中、1、2回の小休止 次の連続作業までに10~15分の作業休止 *「拘束性のある作業」は、1日の連続作業時間への配慮	機器や姿勢の調整	健康診断 ・業務歴 ・既往歴 ・自覚症状の有無 ・眼科学的検査 ・筋骨格系検査
それ以外 (注2)	上記以外の情報機器作業対象者				自覚症状を訴える者のみ上記の検査を行う

注1：作業時間または作業内容に相当程度拘束性があると考えられるもの(全ての者が健診対象)

注2：上記以外のもの(自覚症状を訴える者のみ健診対象)

## ○区分変更について

従来のVDTガイドラインで規定されていた3区分の「作業区分」が、新ガイドラインでは「拘束性のある作業」か否かの2区分と改変された。「拘束性のある作業」に対しては、作業管理面での重点的な対応の他、情報機器作業健康診断の実施が努力義務として規定されている。

項目	ガイドラインの基準(数値)	従業員に伝える具体的な対策・工夫
画面の明るさ (ディスプレイ)	周囲の明るさと著しい差がないこと (輝度のバランス)	* 画面の輝度(明るさ)を落とし、周囲の部屋の明かりと馴染ませる。 * 白い背景の文字が「眩しい」と感じないレベルに調整する。
部屋の明るさ (照度)	◆ ディスプレイを見る時: <b>300ルクス以上</b> ◆ 書類・キーボードを見る時: <b>300ルクス以上</b>	* 部屋全体を十分な明るさにする。 * 画面と手元の書類、どちらを見ても目が疲れない明るさを保つ。
まぶしさの防止 (防グレア)	画面に太陽光や照明が <b>映り込まない</b> こと	* 窓にはカーテンやブラインドをかける。 * ディスプレイの向きや傾きを調節する。 * 反射防止(ノングレア)の保護フィルムを貼る。
換気と空気環境	◆ 室温: <b>17℃~28℃</b> ◆ 相対湿度: <b>40%~70%</b>	* エアコンの風が直接体に当たらないように風向を調節する。 * 冬場の乾燥期(目が乾きやすい時期)は加湿器を併用する。
騒音対策	機器が発する騒音が不快でないこと	* パソコンや周辺機器の音がうるさい場合、配置を変えたり点検を行う。



**「300ルクス以上」ってどのくらいの明るさ?**

**オフィスの基準:**

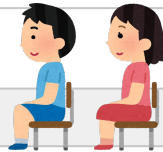
一般的なオフィスの執務室(蛍光灯やLEDがしっかりついた状態)が、約300~700ルクスです。

**自宅での目安:**

勉強机で読書や勉強をしっかりとする時の明るさ(デスクライトを点けた状態)が、約500~1,000ルクスです。



○椅子と机に適した環境基準一覧表



項目	ガイドラインの基準	従業員に伝える具体的な対策・工夫
椅子の高さ	* 足の裏全体が <b>床に接した</b> 状態になること * 太ももの裏が圧迫されないこと	* 椅子が高すぎて足が浮く場合は、足置き(フットレスト)を置く。 * 調整機能がない椅子の場合は、クッション等で高さを補正する。
椅子の背もたれ ・座面	* 背もたれが背中をしっかり支えること * 座面の奥行きが適切であること	* 骨盤を立てて深く座り、背もたれに背を預ける。 * 背もたれが遠い場合は、腰の後ろにクッションを挟む。
机の高さ・広さ	* キーボードを打つ時、 <b>ひじの角度が90度以上</b> (直角か、やや緩やか)になること * 肩が上がらず、自然に腕を下げられること	* 机が高すぎる場合は椅子を上げ(足元には足置きを置く)、低すぎる場合は継ぎ脚等で調整する。 * 書類やキーボード、マウスを無理なく配置できる十分な広さを確保する。
機器の配置	* 画面の上端が <b>目の高さと同じか、やや下</b> * 画面と目の距離を <b>40cm以上</b> 離すこと	* ノートPCは視線が下がりがち(猫背の原因)になるため、スタンド等で画面を高くし、外付けキーボードを使用するのが理想的。

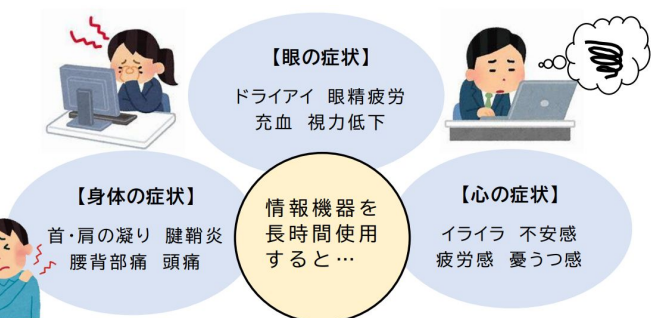
**○テレワークでの作業環境**

・事業者はガイドラインに準じて作業者の健康確保に努めましょう。

・作業者もガイドラインを参考にして望ましい作業環境の確保に努めましょう。

○作業管理(作業時間・休憩の基準)

項目	ガイドラインの基準	従業員に伝える具体的な対策・工夫
一連続作業時間	1回の連続作業は <b>1時間を超えない</b> こと	* タイマーなどを使い、1時間経ったら作業を区切る。
作業休止時間 (小休止)	連続作業の間に、 <b>10~15分の休止</b> を挟むこと	* 画面から完全に目を離す。 * 立ち上がって遠くを見たり、軽いストレッチや水分補給をする。
連続作業内のミニ休憩	連続作業の「中」でも、 <b>1~2分の簡易な休止</b> を挟むこと	* 作業の合間に数秒~1分程度、手をキーボードから離してぶらぶらさせたり、目を閉じて休ませる。
作業のローテーション	他の作業(書類整理や移動など)を組み合わせ、情報機器作業を連続させないこと	* 「午前中はPC作業、午後の1時間は片付けや郵送物の確認」など、作業内容にメリハリをつける。



出典:厚生労働省  
情報機器作業における労働衛生 管理のためのガイドライン  
東京労働局 情報機器作業における労働衛生管理  
東京都医師会 産業界の手引き