

「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」をご存知でしょうか。

多くの仕事がデジタル化された現在、PC やタブレット、スマートフォンなどを利用する時間や人が増えており、眼精疲労や目の痛み、首・肩・背中のこりや痛みなど、心身の不調を感じている人が増えています。このガイドラインは、それらの情報機器を使って作業をする労働者の健康を守るガイドラインとして、厚生労働省より令和元年 7 月 12 日付け基発 0712 第 3 号(令和 3 年 12 月 1 日一部改正)に策定されました。

今回は、現代の業務において大きな割合を占める情報機器使用による負担を軽くするための職場やテレワーク時でも実践したい情報機器作業の正しい知識を学びます。

※「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」(令和元年 7 月)により「VDT」から「情報機器」へ名称が変更されました。

情報機器作業とは

* 情報機器

デスクトップ型パソコン、ノート型パソコン、タブレット、スマートフォンなど

* 情報機器を使用する作業

- ・データの入力、検索、照合など
- ・文章、画像などの作成、編集、修正など、プログラミング、監視などを行う作業など

* 作業の性格にも着目しましょう

＜自分の判断で中断が難しい作業＞

- ・モニターによる監視作業
- ・コールセンターでの相談対応など

＜情報機器を常時使う作業＞

- ・パソコンを用いた校正、編集、デザイン、プログラミングなど

＜考えながら行う作業＞

- ・企画・立案のための文書作成
- ・経理業務、庶務業務など



作業環境管理のポイント

1. 作業に適した環境を作る

情報機器を使用する際の負担を軽減し、支障なく作業が行えるように、作業に適した作業環境を整えましょう。

＜照明・採光＞

- ・室内はできる限り明暗の対照が著しくない室内照明を使用し、まぶしさを生じさせないようにします。
- ・ディスプレイと書類を交互に見る作業では、明るさが著しく異ならないように注意します。
- ・書類上、及び机上、キーボード上の照度は作業しやすい目安として 300 ルクス以上がお勧めです。ディスプレイの明るさ、書類、及びキーボード面の明るさと周辺明るさの差は、なるべく小さくします。
- ・グレア防止を心掛ける。

グレア(glare)とは、不快感や見えづらさを生じさせるような「まぶしさ」のことです。

情報機器作業の中におけるグレアとは、ディスプレイに外光や照明の光が映り込み、明暗の差が大きくなることで、不快感やまぶしさを感じることをいいます。

視野内に極端な明るさの差があると、眼への負担が増加し、眼精疲労につながるため要注意です。

<グレア防止のポイント>

ディスプレイのまぶしさを防止するための有効な措置を講じます。

- ・ディスプレイ画面に直接、または間接的に太陽光が差し込むときは、ブラインドやカーテンなどを設け、適切な明るさとなるよう調整します。
- ・照明器具を低い輝度のものに変更する。間接照明の使用、照明の方向を調整します。
- ・既存のディスプレイにグレア対策用の保護フィルムなどを貼り付けるなど。



2. パソコン機器

<ディスプレイ>

- ・目的とする情報機器作業を負担なく遂行できる画面サイズであること。
- ・ディスプレイの照度、及びコントラストは作業員自身が容易に調整できる。

<机・作業台・椅子>

- ・机や作業台はキーボードや書類、マウスなどの情報機器作業に必要な機器が適切に配置できる広さであること。また、机や作業台の床からの高さは、作業員の体型にあった高さがお勧めです。

机の下は、作業員が窮屈でないよう、足が動かせるような大きさにします。

- ・椅子は安定し移動しやすいもので、作業員に合わせて座面の高さや背もたれを適切な状態に調整します。

<タブレット・スマートフォン>

- ・作業の目的にあった機器を、適した状態で使用します。
- ・長時間のタブレット型機器などを用いた作業では、作業内容に応じて適切なディスプレイ、キーボード、マウスなどの外付け機器で疲労対策を心掛けます。



3. 疲れないための作業ポイント

<作業時間>

- ・情報機器作業では、作業時間の管理も大切です。1 日の作業時間は、情報機器作業が長時間にわたり継続して行われることがないように注意します。
- ・一連続作業時間は 1 時間を超えないように心掛け、次の作業までの間には 10～15 分の作業休止時間を設け、かつ一連続作業時間内においても 1～2 回の小休止を設けます。

<作業姿勢>

- ・椅子に座る際は、深く腰をかけ、背中を背もたれに十分あて、足裏全体が床に接した姿勢を基本にする。
- ・長時間同じ姿勢にならないよう、時折立ち上がる、立ち作業などを心掛けます。
- ・視力の矯正が適正でないと、眼精疲労などの身体的症状につながります。

眼鏡やコンタクトレンズで視力の矯正を行っている人は、現在の眼に合っているかの定期的なチェックが大切です。見えづらい、ぼやける、疲れが酷いなどの症状が続くときは、早めに眼科を受診しましょう。

<機器の調整>

- ・ディスプレイは、概ね眼から 40 cm 以上の距離を保ち、画面の上端は眼の高さとほぼ同じか、やや下になる高さがお勧めです。また、作業員にとって好ましい位置、角度、輝度に調節します。
- ・ディスプレイと書類を交互に見る作業では、ディスプレイ、書類、キーボードとの視距離の差が極端に大きくならないよう、眼が疲れない位置に設定します。
- ・ディスプレイに表示する文字の大きさは小さすぎないように、文字の高さが概ね 3mm 以上がお勧めです。

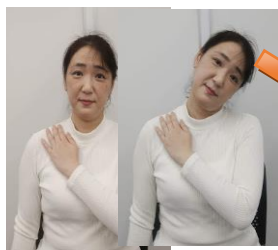
情報機器作業の疲れ対策・ストレッチ

小休止などにストレッチを実践することで、情報機器作業によって疲労した体をリラックスした状態へと導きます。ストレッチは、血行促進や筋肉の凝りなどの解消、気分転換などが期待できます。行う際は、勢いや反動をつけず、ゆっくりと筋肉を伸ばします。徐々に可動範囲を広げてきましょう。心地よい程度がお勧めです。

- ・呼吸は意識的に行い、止めないようにしましょう。
- ・痛みや怪我などがある場合は無理のない範囲、もしくは控えましょう。
- ・頑張りすぎは、逆に筋肉を傷めてしまうことにつながってしまいます。無理は厳禁です。



① 首と鎖骨周辺のストレッチ



- 1.鎖骨の下に左手をあて、軽く押しながらゆっくりと左側へ頭を傾ける。
* 顔が前に傾かないよう注意する。
- 2.反対側も同様に行う。

② 体側のストレッチ



- 1.左手を上へ伸ばし、背筋も伸ばす。
- 2.息を吐きながら、指先を遠くに伸ばすように体を横に倒す。
* 体が前に傾かないよう注意する。
- 3.反対側も同様に行う。

③ 肩回し



- 1.両手を肩に添え、背筋を伸ばす。
- 2.肘先で大きな円を描くように、ゆっくりと大きく肩を回す。
- 3.内回し、外回しの両方向を行う。

④ 背中ストレッチ



- 1.両手を組み、前に伸ばす。
- 2.息を吐きながらお臍を覗くように顎を引き、肩甲骨を広げるように背中を伸ばす。

⑤ 股関節のストレッチ



- 1.椅子に浅く腰掛け、両足を大きく開き、両手を膝の内側に添える。
- 2.息を吐きながら右後方に体をねじる。
- 3.膝が中に入らないように、気を付ける。
反対側も同様に行う。

⑥ 臀部のストレッチ



- 1.背筋を伸ばし、右足の足首を左足の膝にのせる。
- 2.上体を前にゆっくりと倒す。
- 3.反対側も同様に行う。

⑦ 腰のストレッチ



- 1.足を組み背筋を伸ばし、組んだ反対側の腕で膝を押しながら、上体をゆっくりとねじる。
- 2.反対側も同様に行う。

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」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000539604.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000580827.pdf>