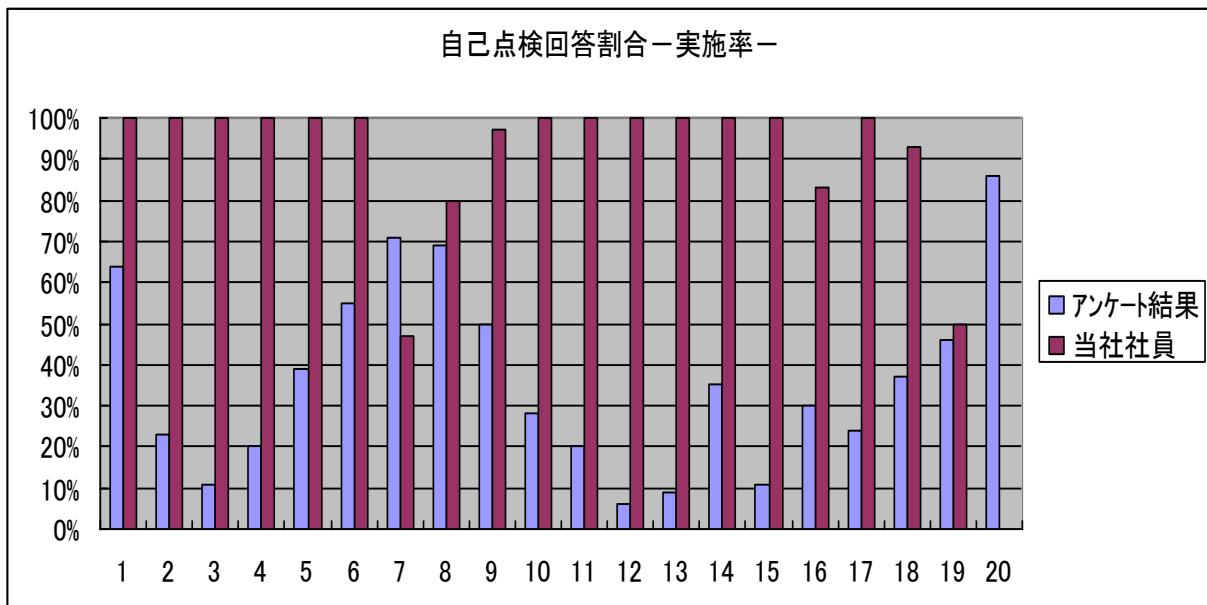


ワークステーションと作業の調整

VDT作業の周辺環境と作業配分についても下記のセルフチェックをして、疲労軽減、快適作業となるよう努めることが大事です。

VDT作業環境の調査では、社外のアンケート群では、不安定なイスによる不自然な姿勢、適切な配置のできない狭い作業空間、グレアのある見にくい画面で60%の人が一日5時間以上もVDT作業を行っている快適さとは程遠いVDT作業の実態となっていました。さらに快適、生産性の高い業務を目指して改善の余地がまだまだあるとみられます。



- 1 VDT 作業に関する作業上の留意点を定めていますか。
- 2 室内は、明暗の対照が著しくなく、また、まぶしさが生じないようにしていますか。
- 3 太陽光線が直接入る窓にブラインド、カーテンがついていますか。
- 4 照度は適切ですか（ディスプレイ画面においては 500 ルクス以下、
- 5 グレア（反射、まぶしさなど）防止のための対策（照明器具、窓壁面等が映り込まない 適切な場所へのディスプレイの設置、ディスプレイへのフィルターまたはフードの取付け、 反射防止コーティング使用のディスプレイ使用、その他）をたてていますか。
- 6 作業者の負担の軽減を図るため、適当な時間で他の作業とのローテーションを行い、 VDT 作業に偏らないようにしていますか。
- 7 VDT 作業の一連続作業時間は 1 時間以内ですか。
- 8 一連続作業時間と次の作業時間の間に 10～15 分の作業休止時間を取っていますか。
- 9 VDT 作業の一連続作業時間内に 1～2 回程度の小休止を設けていますか。
- 10 机または VDT 作業台の高さは適切ですか。
- 11 椅子の高さは容易に調節できるものですか（床から座面までの椅子には背もたれがありますか。
- 12 椅子には背もたれがありますか。

- 13 椅子は安定しており、かつ容易に移動できますか。
- 14 VDT 作業者の脚まわりの空間は窮屈ではありませんか。
- 15 キーボードは自然に手指が届くように位置していますか。
- 16 ディスプレイの上端が眼の位置より下になるような高さになっていますか。
- 17 ディスプレイ画面までの視距離がおおむね 40cm 以上とれていますか。
- 18 ディスプレイ、キーボード、書類（書見台）への視距離はほぼ等しいですか。
- 19 日常及び定期的に VDT 機器や照明器具の清掃を行っていますか。
- 20 職場体操を行っていますか。

参照

平成 11 年度発表の労働省調査：「技術革新と労働に関する実態調査報告」

(<http://www.jil.go.jp/kisya/daijin/990726-02-d/990726-02-d.html>)

中央労働災害防止協会報告：「VDT 作業の労働衛生管理－その現状と問題点」

1998 年 4 月 第 71 回日本産業衛生学会発表 山室栄三

－ VDT 作業時間と自覚症状愁訴の変化 －

2001 年 4 月 第 74 回日本産業衛生学会発表 山室栄三

－ VDT 作業者のインターネットによるアンケート調査結果 －

VDT 作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて

基発第 0405001 号平成 14 年 4 月 5 日 厚生労働省労働基準局長

(以上)

《 日本労働安全衛生コンサルタント会東京支部 / 東京技能者協会 》