



パソコンやタブレットなどの情報機器を長時間使用する作業では、眼の疲れや肩こり、腰痛、精神的疲労など、さまざまな健康影響が生じることがあります。教職員・学生みなさんが安全で快適に情報機器作業を行えるよう、下記のポイントを意識した作業環境づくりと作業管理をおすすめしています。

## 1. 主な健康影響

- (1) 視覚
  - ・ 眼の疲れ・眼精疲労、ドライアイ（眼の乾き）
  - ・ 視力低下やピントが合いにくいなどの調節機能の低下
  - ・ 画面のまぶしさや映り込みによる見えにくさ
- (2) 筋骨格系
  - ・ 首・肩こり、背中や腰の痛み
  - ・ 手指・腕の痛みやしびれ、疲労感
  - ・ 同じ姿勢を続けることによる全身のこわばり
- (3) 精神面
  - ・ 精神的疲労やストレスの増加
  - ・ 集中力の低下や仕事の効率低下
  - ・ 長時間労働や休憩不足による睡眠・生活リズムの乱れ



## 2. 対象となる作業の目安

次のような条件に当てはまる場合、情報機器作業による負担が大きくなるため、3、4のポイントを取り入れましょう。

- ・ 1日におおむね**4時間以上**、常時ディスプレイを注視したり入力操作を行う作業
- ・ 自分の裁量で、姿勢を変えたり休憩をとることが難しい、**拘束性の高い作業**

例)  
データ入力・伝票処理  
プログラミング・CAD作業  
研究・文書作成・会議資料作成  
モニター監視、テープ起こし  
コールセンター業務など



## 3. 快適な作業環境づくり（作業環境管理）

- (1) 照明・画面の見え方
  - ・ 書類やキーボードの明るさは300ルクス以上を目安
  - ・ ディスプレイの明るさと周囲の明るさの差を小さく
  - ・ 直射日光や映り込みは、ブラインドやカーテンで調整
- (2) ディスプレイの位置と設定
  - ・ 画面までの距離は おおむね40cm以上を確保
  - ・ 画面の上端は、眼の高さと同じかやや下になるよう調整
  - ・ 文字サイズは読みやすい大きさに（高さ3mm以上）
- (3) 椅子・机・入力機器
  - ・ 椅子の高さ調整で、足裏全体が床にしっかりつく
  - ・ 背もたれで、無理な前かがみ姿勢にならない
  - ・ キーボードは、上腕と前腕の角度が90度以上になる位置



## 4. 作業時間と休憩のとり方（作業管理）

情報機器作業の負担を減らすために、作業時間と休憩を計画的に組み込みましょう。

- ・ **一連続作業時間**：できるだけ1時間を超えない
- ・ **作業休止時間**：連続作業のあとに10～15分程度の休憩
- ・ **小休止**：1時間の作業の中で、1～2回は手や眼を休める

休憩中は、眼と身体をリセットすることが大切です。

例)  
画面から目を離して遠くを見る  
立ち上がってストレッチをする  
他の種類の業務を行う



## 5. 健康管理と相談

- ・ 定期健康診断の結果や自覚症状から、視力・筋骨格系・疲労状態などを確認しましょう。
- ・ 首・肩こり、腰痛、眼精疲労、しびれなど気になる症状が続く場合は、早めの相談・受診が重要です。
- ・ メンタルヘルス面の不調（気分の落ち込み、焦り、不眠など）についても、一人で抱え込まず相談してください。



**無理のない姿勢と適切な休憩を心がけ、安全で快適な作業環境を整えましょう。**