

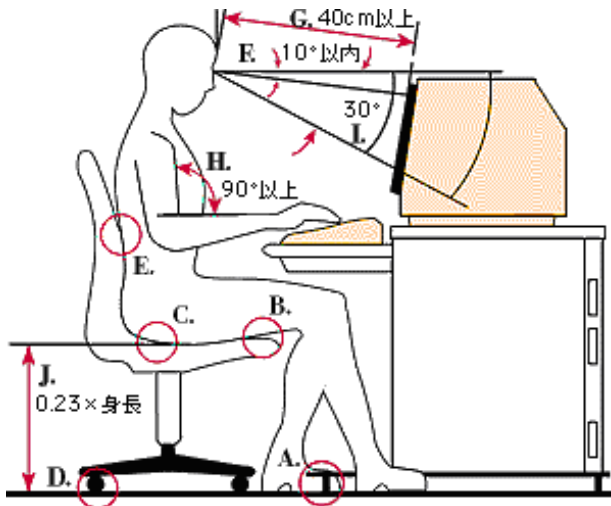
第13回 ワークステーション・VDT作業と人間工学”(2)

VDT作業の労働衛生対策

VDT作業はどのような対策を取ればいいのでしょうか。VDT作業に伴う健康影響は、視覚系、筋骨格系ともにある日突然障害が発生するのではなく、主観的データである自覚症状が先行して現れる特徴があるといわれています。もし何らかの疾病障害が発生したとするならば、膨大な数の労働者が影響を受けることになります。このような事態を防ぐために、治療や対症療法の方から疲労防止、予防医学の観点や人間工学的な面からの労働衛生対策が必要となってきます。VDT機器の周囲の作業環境が整備され、自主管理している作業員群は自覚症状の訴え率が低い傾向がありました。快適なVDT作業をするためには、自己管理と周囲の作業環境の整備が重要であることをVDT作業員に教育することが望まれます。

VDT作業姿勢

VDT作業を快適にするための姿勢の基本は次の通りです。人間工学的に疲れが少ない作業姿勢で作業の快適性と生産性の向上に役立ちます。

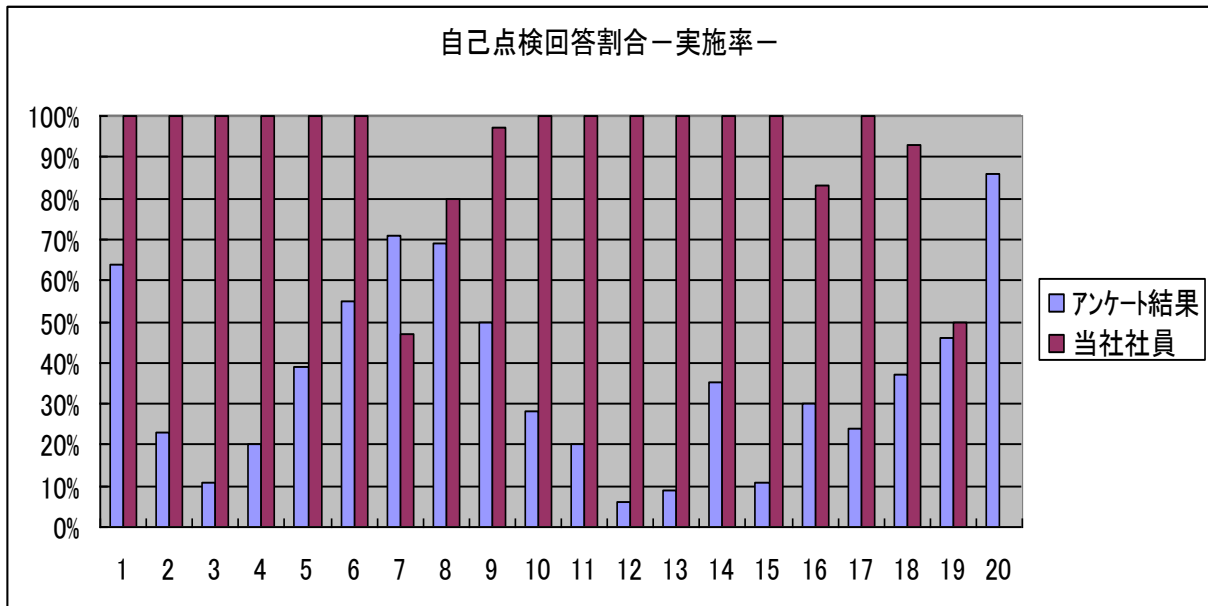


- A. 足裏全体を床に接する。
- B. 手指の入る程度のゆとり、膝の裏側が圧迫されない。
- C. 椅子の高さを調整し、深く腰を掛ける。
- D. 安定性のよい移動の容易な椅子（5脚）
- E. 背もたれの高さ、角度調整可能・背もたれに背をのばす。
- F. 表示面の先端を見下ろす角度（俯角）：10度程度あるいはそれ以下
- G. 表示面との視距離：40cm以上
- H. ひじの角度：90度、またはそれ以上の適当な角度とする。
- I. 画面下端との角度：30度以内
- J. 椅子の高さ、（膝位面の高さ－2cm）／身長＝0.23（座った場合2cm程下がる）
- K. 画面の輝度やコントラスト調節ができるときは好みのレベルに調節する
- L. 時々立ち上がって伸びをしたり座り直したりする

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などを定めていますか。
- 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 》