

安全衛生作業シート

ユ ニ ッ ト	作業管理とその改善	分 類 番 号	MU802-1010-3
作 業 内 容	安 全 衛 生 作 業 の ポ イ ン ト		
VDT作業	<ul style="list-style-type: none"> ・作業環境に配慮すること。 <ul style="list-style-type: none"> ・照明・採光： 必要な所に光が十分に行き届く。 表示画面等に妨害光線が入ってこない。 画面のコントラストを調整する。 ・騒 音： 騒音は全身の緊張を高め、その結果疲労につながるの で極力減らす。 ・室 温： 空調機が設置されている場合は、夏場の冷え過ぎなど に注意して室温を調整する。 ・作業負担の軽減に努めること。 <ul style="list-style-type: none"> ・目の疲れ： 視線の移動、光による刺激を少なくする。 ・首・手・腕・腰の疲れ： 机、椅子を調整し、正しい姿勢をする。 ・休止時間： 連続VDT作業に常時従事する労働者は一連続作業時間 が1時間を越えないようにし、次の連続作業時間までの間 に10～15分の休業時間を設け、かつ一連続作業時間内 において1～2回程度の小休止を設けること。なお小休 止とは1～2分程度の作業休止をいう。 ・休止中は「のび」や「首まわし」「肩まわし」等体操を励行する。 ・健康障害について <ul style="list-style-type: none"> ・VDT作業によって健康障害を自覚したときは、速やかに担当の指導 員に相談する。 		
<p>災害事例：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パソコンやワープロなどのVDT（視覚表示端末）を導入している事業所で目の疲れ、肩こり等が 報告されている。（厚生労働省 VDT実態調査） 			