

健康一口メモ

～情報機器作業について～

2023年5月

情報機器作業とは、ディスプレイ、キーボード等により構成されるコンピュータの情報機器を使用して、データの入力・編集等を行うことで、現在ではこの情報機器作業が広く導入されています。長時間の使用による健康問題が指摘されており、令和元年には「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」が策定されました。労働者の健康を守るため、事業者が取り組むべき措置について定められています。また、労働者も順守すべきものであり、個々人が情報機器作業に対する健康障害の予防に努めることが大切です。

1. 情報機器とは？

パソコン、タブレット、スマートフォン、スクリーン、デジタルカメラ等の情報を処理し、伝達・加工するための機器の総称です。



情報機器作業とは、これらの機器を用いた作業を指します。

2. 情報機器作業により現れる健康障害とは？

情報機器作業を長時間行うことにより、以下のような症状が現れることを指します。



【眼の症状】

ドライアイ 眼精疲労
充血 視力低下



【心の症状】

イライラ 不安感
疲労感 憂うつ感



【身体の症状】

首・肩の凝り 腱鞘炎
腰背部痛 頭痛

情報機器を
長時間使用
すると…

症状が長く続くことで日常生活に支障をきたしている場合には、適切な医療機関の受診、又は作業環境の見直しが必要です。(3ページ参照)

3. 健康障害を防ぐための3つのポイント

厚生労働省が定めた「情報機器作業における労働衛生管理者のためのガイドライン」をもとに、事業所のほかに事業所以外の場所でも情報機器作業に従事する人の健康管理を行うべきとされています。以下の3点について、まずは作業時の状況と比較し対策をしていきましょう。

① 作業環境管理 作業に適した環境 を整えましょう。

- ・室内の照明は明暗の差が著しくないようにする。
- ・不快な眩しさを防ぐため日光や照明がモニターに映らないようにする。
- ・ディスプレイを用いる机上の照度は300ルクス以上にする。
- ・作業の目的にあった情報機器、椅子、机を使用する。



② 作業管理 疲れのない方法で 作業しましょう。

<作業時間>

- ・1日の作業時間が長すぎないようにする。
- ・事業者は心身への過剰な負担とならない業務量を検討する。

<作業姿勢>

- ・作業時の姿勢の見直しをする。

<機器(ディスプレイ)の調整>

- ・距離、角度、輝度、位置を適切にする。



③ 健康管理 情報機器による健康 障害を予防しまし ょう。



<健康診断>

事業者は次に該当する作業員に対し、情報機器作業に係る健康診断を行ってください。

- 情報機器を常時使用する作業を1日に4時間以上 行う人
- 疲れたときに適宜休憩や作業姿勢の変更が困難な情報機器作業を1日に4時間以上行う人
- 上の2つの作業が1日に4時間未満だが、眼や肩の痛みなどの症状がある人
- 考えながら文書を作成したり企画・立案を行う業務経理、庶務業務等を行っていて、眼や肩の痛みなどの症状がある人

<健康相談>

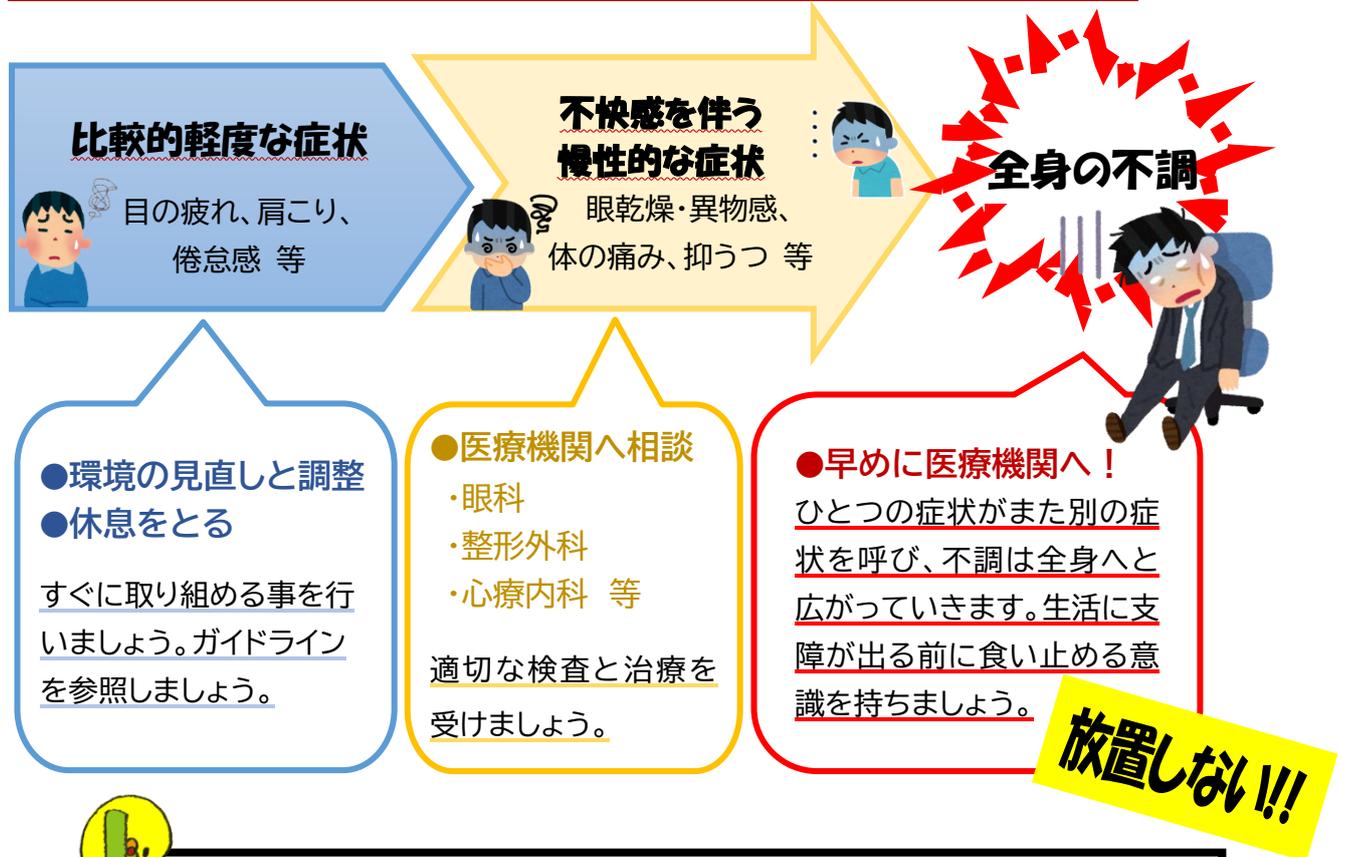
事業者は、健康相談の機会を設けるよう努めましょう。

<職場体操>

体操、ストレッチ、リラクゼーション、軽い運動等を適宜行いましょう。

軽く考えていませんか？

情報機器の発展によって、私たちの生活はとても便利なものになりましたが、その分、情報機器を扱う時間も長くなってきました。現代人の生活において、パソコンやスマートフォンは欠かせないものとなっており、**情報機器作業による健康障害は大人から子どもまで誰でもなりうるもの**と言えます。症状が緩やかに現れるため軽視されやすいこの障害ですが、**放置すると重大な病気へと繋がる恐れがあります。**悪化させないために**環境を整える、早めに医療機関へ相談をするなど、放置しないことが大切です。**



症状が一時的に良くなったとしても、それまでの生活環境を見直すことなく同じ生活習慣を繰り返すことで、再度発症しやすいものです。ちょっとした意識と工夫が健康を守ってくれることを忘れないで下さい。

参照：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/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/anzeneisei02.html
厚生労働省独立行政法人労働者健康安全機構「こころの健康気づきのヒント集」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000055195_00004.html
厚生労働省「こころの耳」<https://kokoro.mhlw.go.jp/nowhow/nh001/>