

やっぱり健康でなくっちゃ

飛脚の 元街 気道

このコーナーでは、社員の「元氣」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

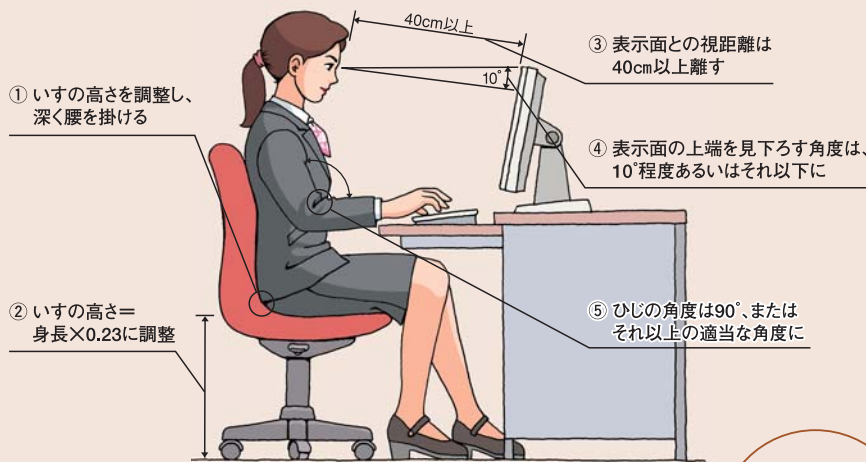
仕事でも、プライベートでも大活躍のパソコン。上手に付き合うためには、毎日の心掛けが必要です。あなたは上手に付き合えていますか？

理想的な姿勢

★ディスプレイの中心が自分の真正面にくるように座りましょう。キーボードはアルファベット「G」のキーが中心です。腕を置くスペースを空けるため机の手前から20cm程度のところにキーボードを置きます。

★ディスプレイは40cm以上離して、見下ろす位置（水平から10°程度下方）に置きます。

★ひじや腰の角度は90°以上になるように、いすの高さを調整しましょう。



その他のポイント ●1時間の作業ごとに、10～15分の休憩を取る
●就業前後や就業中に軽い背伸びやストレッチを行う ●ブラインドやカーテンなどを利用し、直接日光が射し込まないようにする ●反射防止型ディスプレイや間接照明などを使用し、映り込みを防止する ●必要に応じてパームレストを使用する



VDT対策

パソコンと上手に付き合いましょう

元氣街道クイズ

Q. 1日何時間のVDT作業（^{*1}単純入力型、^{*2}拘束型）をすると健診が必要でしょうか？

- ① 2時間 ② 3時間 ③ 4時間

★答えはページの右下に。

- ^{*1}VDT作業＝ディスプレイやキーボードなどにより構成されたVDT (Visual Display Terminals) 機器（パソコンなど）を使用して、データの入力、検索、照合など、文書の作成、編集、修正、プログラミングなどを行う作業のことを指します。
- ^{*2}単純入力型＝データ入力、文書などの入力業務
- 拘束型＝受注、予約、照会などの業務

*厚生労働省では、「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」(<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2002/04/h0405-4.html>)を策定しています。その中には、作業の内容に応じた対策や健診について載っていますので、一度ご覧ください。

