

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの

# 元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」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

## VDT対策 パソコンと上手に付き合うために



仕事やプライベートで毎日お世話になっ

てるVDT (Visual Display Terminal)。上手に付き合えないと、自分の健康を害してしまいます。適切なVDT作業方法を身に付けて、快適にVDTと付き合しましょう。

### ● VDTとは

パソコンやテレビゲームなどの画面のことです。小さいですが、携帯電話の画面もVDTです。

### ● VDT症候群とは

パソコン、テレビゲームなどの端末を用いた長時間作業により、目、体、心などに影響の出る病気です。別名テクノストレス眼症とも呼ばれます。

### ● なぜVDT症候群になるのか？

- ・視線が、画面とキーボードと書類の3カ所をせわしなく移動するので眼球を動かす筋肉が疲れやすい。
- ・集中して画面を見つめるため、まばたきの回数が普段よりも減る(眼球が乾きやすくなる)。
- ・同じ姿勢を長くとるので首や肩、腕などが凝る。

### 元気街道クイズ

Q. 厚生労働省が平成15年に行った「技術革新と労働に関する実態調査」の結果、VDT作業を行っている作業者のうち、身体的疲労を感じている人の割合は次のどれでしょうか？

- ① 56.0%
- ② 67.0%
- ③ 78.0%

★答えはページの下に。

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の指針が載っていますので、職場の管理者や、自分の仕事でVDT作業に該当すると思われる人は、一度ご覧ください。

### 作業するときのポイント

- ◆ 画面と目の距離を40cm以上離す。
- ◆ 画面の位置を目の高さと同じか、少し下にする(画面を見下ろす位置)。
- ◆ 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。
- ◆ 目のストレッチやツボ押しなどを適宜行う。
- ◆ ブラインドやカーテンなどを利用し、直接日光が差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。

