

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。

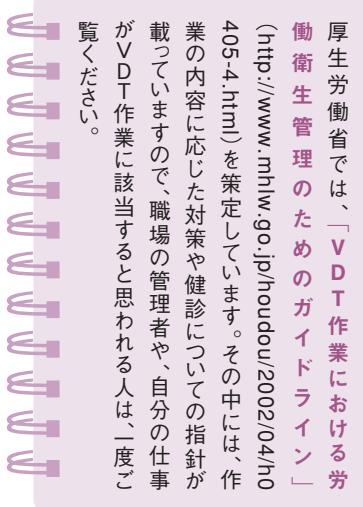
SGホールディングスグループ  
健康保険組合からのお知らせ

## VDT 対策



### 作業するときのポイント

- ◆ 1時間の作業ごとに、10～15分の休憩を取る。
- ◆ 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」として、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ーや間接照明などを使用し、映り込みを防止する。



### 元気街道クイズ

- Q. 厚生労働省が平成15年に行つた「技術革新と労働に関する実態調査」の結果、VDT作業を行つてゐる作業者のうち、身体的疲労を感じている人の割合は次のどれでしようか?
- ① 56.0% ② 67.0% ③ 78.0%

★ 答えはページの下にあります。

仕事やプライベートで毎日お世話になつてゐるVDT(Visual Display Terminal)。上手に付き合わないと、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と付き合いましょう。

### VDTとは

パソコンや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。別名アクノストレス眼症とも呼ばれています。

### 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。別名アクノストレス眼症とも呼ばれています。

### 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。

