

# 情報機器作業をしている皆さまへ

情報機器作業＝パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用し、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業

情報機器作業を「長時間」続け疲れが蓄積すると、主に眼・筋肉・心の疲れから様々な症状が出てきます。

●当てはまっていますか？

疲れが蓄積

●このような症状で困っていませんか？

- 長時間画面を見続ける
- 長時間同じ姿勢で作業を続ける
- 長時間多量に入力作業を続ける

眼の疲れ



↓  
眼の症状  
「見づらい」  
「目が乾く」  
「目が疲れる」など

筋肉の疲れ



↓  
筋肉の症状  
「腕がだるい」  
「肩が凝る」  
「腰が痛い」など

心の疲れ



↓  
心の症状  
「よく眠れない」  
「疲れが残る」など

## 疲れをためる習慣を見直しましょう

### ◆その1：連続した情報機器作業時間を減らしましょう

- ① 一連続作業時間※が1時間を超えないようにする
- ② 10～15分の作業休止時間を設ける
- ③ 一連続作業時間内に1～2回程度の小休止を設ける  
(小休止は1～2分の作業停止時間)

※一連続作業時間＝休まず作業を続けている時間

違う仕事(書類整理など)をする、軽いストレッチ、  
トイレ休憩をはさむなどの少休止は、作業効率UPにもつながります



### ◆その2：疲れをためないように、作業の仕方を工夫しましょう

#### 1. 疲れによる症状を予防しましょう

眼の疲れ



- 作業に適した眼鏡、コンタクトの使用  
(普段使いの眼鏡は過矯正で疲れやすい)
- 目薬を点眼したり、まばたきを増やす
- 画面の輝度、高さ、位置を適切に設定する

筋肉の疲れ



- 長時間同じ姿勢を避ける
- 適切な姿勢になるよう作業環境を整える

心の疲れ



- 軽いストレッチで身体を動かす
- 積極的な心身のリフレッシュ

#### 2. 適切な作業姿勢 ～4つのポイント～

- ① 画面はやや見下ろす角度で  
眼との距離は40cm以上
- ② 足の裏全体が床に接する  
よう高さを調節する



- ③ 腕の重さは机や椅子の  
ひじかけで支える
- ④ 姿勢よく椅子に座り、  
腰に負担をかけないようにする

★ 室内の温度や照明の明るさ等についてはガイドラインを参照し、  
職場全体で作業しやすい環境づくりができると理想的です

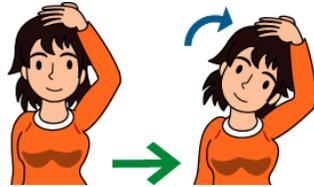
## ◆その3：作業の合間に、疲れを解消しましょう

### 1. ストレッチで首・肩・背中への痛み予防 ①～⑤で1セット。各項目10～15秒間行う（①、②は左右2回ずつ）

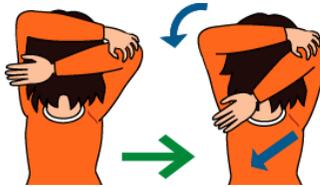
#### ポイント

- 呼吸を止めないように
- 反動をつけずに
- じわじわと伸ばす
- 気持ちいいと感じるところでやめましょう

① 頭を横に倒し  
首筋を伸ばす



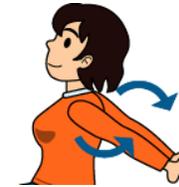
② 腕を後ろに倒し  
肩・二の腕を伸ばす



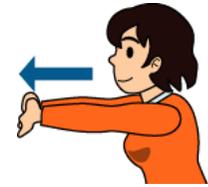
③ 両手を組み  
腕を上へ伸ばす



④ 両手を後ろに  
組み伸ばす



⑤ 両手を前に  
組み伸ばす



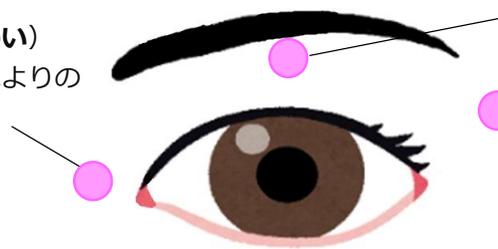
### 2. 眼の疲れに効くつぼ

【つぼの押し方】

ゆっくり押しながら小さな円を描くようにマッサージする

清明（せいめい）

…目頭から鼻よりのくぼみ



魚腰（ぎょよう）

…眉の中央の下

太陽（たいよう）

…こめかみと目じりの間のくぼみ

四白（しはく）

…瞳の中心の真下

### 3. 眼の体操

両目を見開いて、上下左右に大きく動かす



右回り、左回りを数回ずつ行う



右回り

左回り



作業による疲れだけでなく、病気が原因の可能性も…

心身の異常を感じたら、  
早めに相談＆医療機関の受診を！



- 参考サイト  
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/content/000580827.pdf>