

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。

当てはまっていませんか？

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」
「眼が乾く」
「眼が疲れる」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

疲れがたまる習慣を見直しましょう

その1 連続した情報機器操作時間を減らしましょう

- 一連続作業時間※1が1時間を超えないようにする
- 10～15分の作業休止時間を設ける
- 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）

※1 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小休止は、作業効率UPにつながります



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



- 長時間の同じ姿勢を避ける
- 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

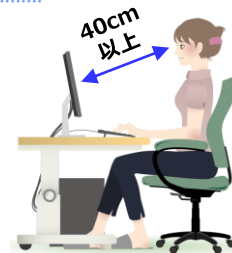
2. 適切な作業姿勢 ～4つのポイント～

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に
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・背中の痛みを予防 ①～⑤で1セット。各項目10～15秒間行う。

= 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る

① 頭を横に倒し首筋を伸ばす
(左右2回ずつ)



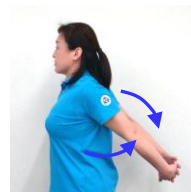
② 腕を後ろに倒し、肩・二の腕を伸ばす
(左右2回ずつ)



③ 両手を組み腕を上伸ばす



④ 両手を後ろに組み、伸ばす



⑤ 両手を前に組み、伸ばす



2. 眼の疲れに効くツボ

【ツボの押し方】

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



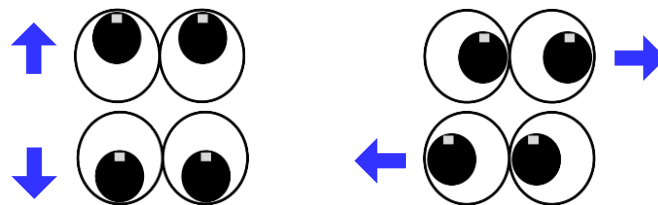
魚腰 (ぎょよう)
…眉の中心の下

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

両眼を見開いて、上下左右に大きく動かす



右回り、左回りを数回ずつ行う



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/000539604.pdf>