

しごとやプライベートでのVDT作業を快適に 今日からできる行動改善ガイド

独立行政法人労働者健康安全機構 予防医療モデル調査研究

はじめに

目が痛い、目がかすむ、慢性的に肩や腰が痛い、首が痛い、よく眠れない、こんな不調はありませんか？

ふと気が付いた時、誰かと会話をしているよりパソコンやスマートフォンに向かっていて時間が長いと感じたことはありませんか？

本邦では、1980年代からVDT作業に伴う不調についての研究が開始され、当時の厚生省は「VDT作業のための労働衛生上の指針について」（昭和60年12月）を定め、行政指導を始めました。その後、VDT作業従事者の増加・多様化に対応するため、厚生労働省は「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン（新VDT作業ガイドライン）」（平成14年4月）を定めました。このように、VDT作業を仕事として行っている人や職場に対し、VDT作業と不調についての理解を促し、職場環境を整えることや健診を受けること等を推奨する対策が行われてきました。

新VDT作業ガイドライン発行から時は経ち、ますますVDT機器は多様化し、パソコンやスマートフォンは仕事でも生活でも欠かせないものとなりました。世界中でパソコンやスマートフォンに関連した不調や対策方法などが研究され、メディアに紹介され、さまざまな商品などが開発されています。

本誌では、仕事や生活でのVDT作業環境や習慣による不調の原因に気が付き、改善策を考えて実践するという行動改善のプロセスを応用して不調を予防することをご提案させていただきます。職場全体で個人で役立てていただけることを願っております。

独立行政法人労働者健康安全機構
東京労災病院治療就労両立支援センター
作業療法士 佐藤さとみ

—目次—

はじめに	1
VDT作業の特徴	2
一日の行動でみる不調を招く習慣	
一日の行動パターン	3
VDT作業に伴う身体的不調の原因	4
VDT作業を快適にするために	
行動改善のための3ステップ	5
Step 1 一日の行動パターンをチェック	
Step 2 環境と習慣をチェック	
Step 3 改善の優先順位を決めていざ実践！	
快適な環境・習慣の例	6
やってみようセルフケア	7
やってみよう習慣づくり	8
おわりに	9
付録 VDT作業の行動パターンチェックシート	

VDT作業の特徴

VDT作業

画面表示をする端末装置（VDT：Visual Display Terminals）を用いた作業のこと

業務におけるVDT作業および生活におけるVDT作業には、以下のような種類があります。表の内容は一例であり、VDT機器を活用した作業は複合的で多岐にわたります（表1）。

表1 業務および生活におけるVDT作業の種類例

業務におけるVDT作業の種類 (新VDT作業ガイドライン)	生活におけるVDT作業の種類
・データ、文書等の入力 ・コールセンター、等 ・文章、表などの作成・編集・修正、等 ・データの検索・照合・追加・修正、等 ・プログラミング、CAD※1、等 ・交通等の監視 ・他	・メール通信 ・インターネット検索・閲覧 ・動画閲覧、動画配信 ・SNS※2の閲覧・配信 ・写真・動画撮影、編集、閲覧 ・ゲーム、読書、学習 ・他、多岐にわたる用途

※1 CAD(computer-aided design;設計, デザイン, 等)
(computer-assisted drafting;製図, 等)

※2 SNS(Social Networking Service;
ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

VDT作業の特徴

パソコンを使用したVDT作業は、座ったままの姿勢で、表示画面の文字情報などを注視するために眼（＝頭）の位置や動きが制限され、かつキーボードやマウスを操作するために手の位置も制限されるため、拘束性が強いと言われています。

スマートフォン等、端末を手に持って使用するVDT作業は、小さな表示画面を注視するためにのぞき込む傾向があり、頭と首が前方に突き出たような姿勢やうなだれたような姿勢になりやすくなります。

VDT作業をしている最中は、眼や脳内、指先は活発に活動していますが、身体全体としては座っていたり、立っていたり、寝転がっていたりと低活動であることが共通しています。

VDT作業は、時間的にも活動的にも拘束性が強く、長時間作業に集中することにより姿勢のゆがみや低活動による不調が生じる可能性がある作業であると言えます。

VDT症候群

VDT作業を長時間続けたことにより、眼や筋骨格、全身・精神に生じる症状のこと

主に、以下のような症状があります（表2）。

表2 VDT症候群の各箇所の症状例

眼の症状	筋骨格の症状	全身・精神の症状
ドライアイ、充血、視力低下、 眼精疲労 など	首・腰・肩のこり、だるさ、 痛み、手指のしびれ など	食欲減退、イライラ、不安感、 抑うつ症状 など

一日の行動で見る不調を招く習慣

一日の行動パターン

ひとは、起床から就寝までの時間を「活動」をして過ごしています。

アンケート調査にご協力いただいた471名の平均的な一日の行動（図1）を参考に、活動時間とVDT作業についてみていきましょう。

一日の平均的な行動は、勤務に9時間、通勤に2時間、睡眠に6時間、食事や入浴などに3時間、趣味・娯楽・教養など余暇行動に4時間を費やしていました。

勤務9時間のうち、平均7.5時間、すなわち勤務時間の約80%をデスクワークで過ごしていました。新VDT作業ガイドラインでは、1時間以内のVDT作業毎に小休止を、1時間毎に10～15分の作業休止時間を設けることを推奨しています。しかし、実際に休憩をとっているのは20%未満でした。また、約40%は休憩中にもパソコンやスマートフォンを使用していました。

プライベートでのVDT作業の種類は多岐にわたります。一日のうち勤務9時間と睡眠6時間を除いた時間をプライベートで活動する時間とすると、プライベートの時間は9時間になります。そのうちの平均2.5時間、すなわちプライベート時間の約30%をVDT作業に費やしていることがわかりました。VDT機器の使用は、夜～就寝前にかけた夜間帯が最も多いことがわかりました。

このような一日の行動パターンは、不調の自覚の有無で差は認めませんでした。しかし、不調があると回答した312名のうち、約65%が不調による作業効率の低下を感じており、それを精神的ストレスと感じていました。

つまり、VDT作業の特徴と一日中VDT作業をしている生活習慣そのものが不調の原因であると考えられます。今は不調の自覚がない方でも、このような生活が続けることによって健康への影響が生じる可能性もあるのです。



図1 平日の平均的な一日の行動パターンとVDT作業時間

※一日のうちのVDT作業時間の合計は平均10時間、活動時間18時間のうちの55.6%を占める。

一日の行動パターンから、VDT作業に費やす時間が長く、休憩も摂らずに作業を続けていたり、休憩時間にもVDT作業をしていたり、移動中や就寝前もVDT作業をしていることがわかりました。

毎日繰り返される「座り過ぎ」「うつむきすぎ」「ディスプレイの見過ぎ」によって小さな不調が少しずつ蓄積し、心身の不調につながり、さらには健康を阻害するまでに至ることが推察されます（図2）。

VDT作業による不調予防には、この3つの習慣を改める必要があります。

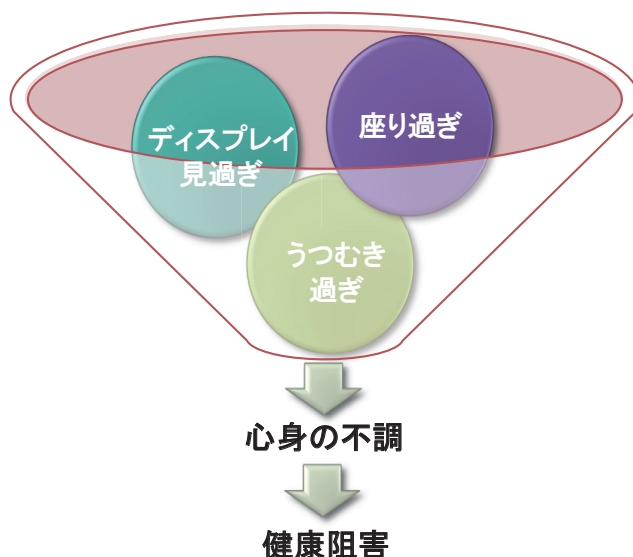


図2 3つの習慣と健康への影響（イメージ）

一日の行動で見る不調を招く習慣

VDT作業に伴う身体的不調の原因

①座り過ぎ（活動量の不足）

日本人を対象とした座り過ぎに関する研究では、一日のうち起きている時間の約6割はデスクワーク等で座っており、慢性的な運動不足が習慣となっていると指摘しています。座り過ぎと不調の関係は、座ったまま脚を動かさないことによる全身の血流悪化から始まります。この習慣を続けていると全身の代謝や循環の機能が衰えていき、肥満・過体重、糖尿病、一部のがん、冠動脈疾患、等を引き起こし、死亡の危険因子となると指摘されています。

座る姿勢は、立つ姿勢よりも腰に負担がかかります。座ったまま前傾するとさらに腰への負担が大きくなります（図3）。このような負担が続くことによって、腰痛や脊柱の変形（脊柱のゆがみ、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニア、等）のように筋骨格系の不調の原因にもなり、さらには、認知機能低下や抑うつ等の原因となる可能性も指摘されています。

座って作業をし続けるという行動が心身の健康を阻害する可能性があることを意識することが必要です。

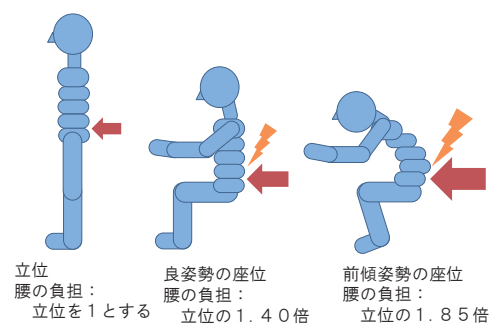


図3 姿勢と腰の負担

②うつむきすぎ（重たい頭を支える）

パソコン作業と比較してスマートフォン作業では、首が曲がったうつむき姿勢になりやすいです（図4）。頸椎にかかる頭の重みの負荷は、頭が2センチ前に出るだけで2倍、4センチ前に出ると5倍とされています。これを何時間も何日も続けていると頭を支える筋肉への負担だけでなく、脊柱の変形を起こし、いわゆるストレートネックといわれる状態になってしまいます。

③ディスプレイの見過ぎ（見つめる行為）

ディスプレイを見つめていると、目の周りの筋肉が緊張して硬くなり血流低下がおこります。また、見つめる行為は、同じ姿勢を保つことになり、まばたきの回数が減ります。この状態が続くと、交感神経が過剰に働き、顔面から首の筋肉が緊張し、脳への血流が制限されていきます。また、交感神経が働き続けると、イライラ、疲れ、不安、睡眠不良などが生じることがあります。

「見つめる」行為そのものが不調の原因なのです。

●体内時計と自律神経

ディスプレイを見る行為は、ブルーライトに目が曝されること、目や姿勢が固定されることです。ブルーライトは体内時計の調整に関係し、体内時計は自律神経の働きに影響します（図5）。つまり、長時間のVDT機器使用は、体内時計を狂わせ、自律神経の働きを低下させるのです。自律神経のうち、交感神経は興奮や戦いの時、副交感神経は睡眠時やリラックス時に優位とされています。この交感神経と副交感神経がバランスよく入れ替わることにより、ひとは心と身体の働きを保っているのです。

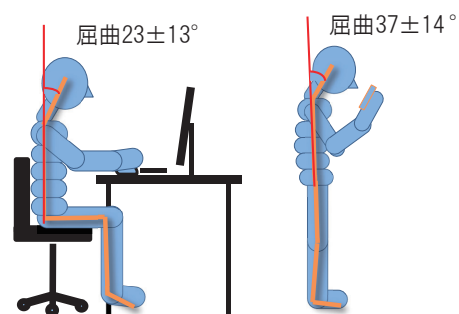


図4 パソコン良姿勢とスマートフォン立位姿勢の頸部平均屈曲角度
(成人男女20名のVDT作業姿勢調査)

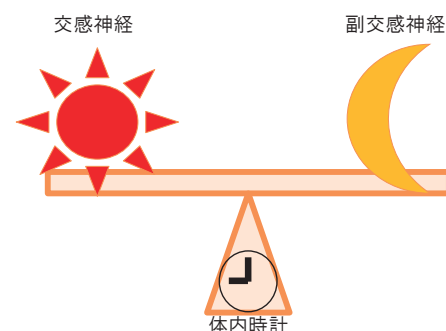


図5 体内時計と自律神経の関係（イメージ）

VDT作業を快適にするために

行動改善のための3ステップ

ひとりひとりが自分の行動パターンを把握し、行動改善に取り組むきっかけとなるよう、3つのステップでチェックしてみましょう。

Step 1 一日の行動パターンをチェック

一日をどれだけVDT作業に費やしているのかを把握します。

合わせて、勤務中に席を立つ回数や休憩の回数・時間、プライベートでの休憩の回数などもチェックしてみましょう。

Step 2 環境と習慣をチェック

自分のVDT作業の環境や習慣は快適か否かを把握します。

快適なところは何か、不快なところは何か、なぜそのような環境や習慣になっているのか、考えてみましょう。

Step 3 改善の優先順位を決めていざ実践！

Step1・2のチェックを基に、VDT作業を快適にするための改善案を列举してみましよう。今日からできるもの、重要度の高いもの、等で優先順位をつけ、早速実践してみましょう。

3ステップの「みえる化」は、

『パソコン・スマートフォンなどを使用した作業の行動パターンチェックシート』をご活用ください。（付録）

記載例

記載例 パソコン・スマートフォンなどを使用した作業の行動パターンチェックシート

3つのステップで自分に合った改善方法を見つけてみよう

Step 1 一日の行動パターンをチェックしましょう

①勤務時間、通勤時間、プライベート時間を24時間時計(下図)に書き出す
②それぞれの時間で使用しているVDT機器と用途を書き出す
③一日の活動時間とVDT作業時間の割合を計算する

※VDT機器
デスクトップ型/ノート型/タブレット型/パソコン
スマートフォン、ポータブルゲーム機、電子書籍、等

(スマホ:メール,ニュース)
通勤 (P.C.)
自由時間
睡眠
朝食・支度
勤務 (P.C.)
活動
昼休み (スマホ:メール,ニュース,動画)

VDT作業時間の割合

	活動時間	時間(睡眠時間以外)
勤務中のVDT作業	9	時間/活動時間×100=44%
生活でのVDT作業	8	時間/活動時間×100=44%
一日の活動時間中のVDT作業(A+B)	17	94%

Step 2 環境と習慣をチェックしましょう

いまの状態が、快適と思うものに☑を入れてみよう

オフィス環境	生活環境	習慣
☒ 照明	☒ 照明	☐ ブルーライト軽減の対策
☐ 陽当たり	☐ 陽当たり	☐ 作業時間と休憩時間の確保
☒ 空調、気温	☒ 空調、気温	☐ ディスプレイをみない時間の確保
☒ 机の高さ、作業スペース	☒ 机や椅子の有無、高さ、位置	☐ とどきき作業姿勢を改善
☐ 椅子の高さ、座面・背もたれの質	☐ 身体を支える物・位置	☐ VDT機器のディスプレイと目の距離
☐ 机上の整理整頓		☐ VDT機器を使用しているときの姿勢
☐ 机下(足元)の整理整頓		☐ VDT機器を保持している手の位置
		☐ VDT機器を使用している時間帯

Step 3 改善案を挙げて、実践しましょう

思いつくままに挙げて、実践しやすいものから優先順位を決めて始めよう

行動パターンの改善	環境の改善	習慣の改善
・パソコン作業中に小休憩をとる →1時間に1回は立つ ・トイレに行く ・ストレッチをする ・昼休みのスマホチェックを減らす →食後に少し歩く ・通勤中のスマホチェックを減らす →景色をみる ・人間観察をしてみる ・ひと駅歩く ・0:00には寝る	・デスクの上を整理整頓する ・足元の荷物を処分する ・ディスプレイを暗めにする ・腰当て用のクッションを使う ・腰おき用のクッションを使う	・寝る前に電気を消した状態でスマホをみない ・再生時間が長い動画やゲームをするときは時々姿勢を変える ・ブルーライト軽減メガネを買う ・うなだれ姿勢を直す →電車でリュックを抱えてスマホを使う 家ではクッションを抱えて使う 仕事でも気を付けて直す

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院治療就労国立支援センター

大まかな時間区分けでよいです。

生活(プライベート)でスマートフォンやタブレットだけでなく、テレビやパソコン、ゲーム機なども使用している場合は、具体的に記載しておきましょう。
勤務でパソコン以外のVDT機器を使用している場合も具体的に記載しておきましょう。

「快適」の基準として、p.6の「VDT作業に適したオフィス環境(新VDT作業ガイドライン)」「プライベートでのVDT作業と姿勢の例」を参考にしてください。

☑が多い方が、すでに不調予防の対策ができていていると考えられます。

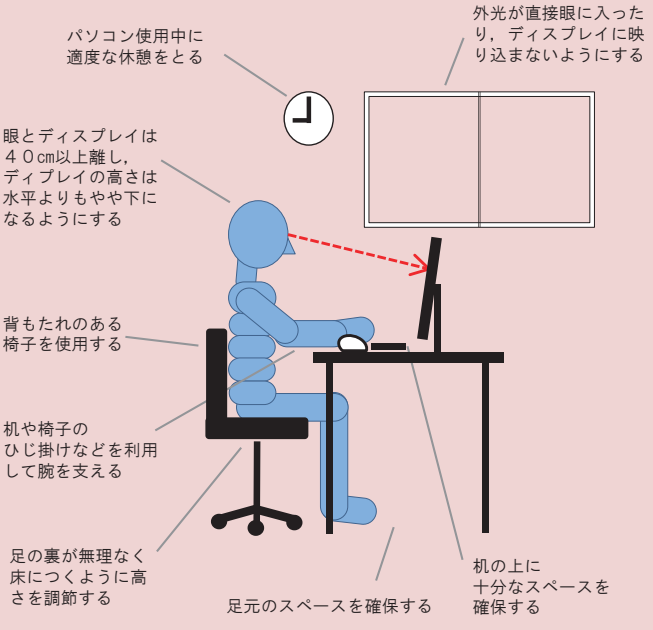
改善案の例として、p.7,8の「やってみようセルフケア」「やってみよう習慣づくり」も参考にしてみてください。

できるだけ具体的に改善案を出し、今すぐできることから実践することがよい習慣に変化するコツです。

VDT作業を快適にするために

快適な環境・習慣の例

表3 VDT作業に適したオフィス環境, プライベートでのVDT作業と姿勢の例

VDT作業に適したオフィス環境 (新VDTガイドライン)	プライベートでのVDT作業と姿勢の例
 パソコン使用中に 適度な休憩をとる 外光が直接眼に入ったり、ディスプレイに映り込まないようにする 眼とディスプレイは 40cm以上離し、 ディスプレイの高さは 水平よりやや下になるようにする 背もたれのある 椅子を使用する 机や椅子の ひじ掛けなどを利用して腕を支える 足の裏が無理なく 床につくように高さを調節する 足元のスペースを確保する 机の上に十分なスペースを確保する	 眼とディスプレイはなるべく離し、ディスプレイはうつむきすぎない高さになるようにする 長時間同じ姿勢にならないよう ときどき姿勢を変えたり、 VDT機器の持ち方や置き方を変える

のぞいてみたい 事業場の取組例

さまざまな事業場があり、さまざまな作業環境がありますが、昨今どこの事業場でもパソコン作業は欠かせないものになっています。従業員の健康維持・増進そして不調予防のため、事業場で取り組んでいる事例をご紹介します。VDT作業に直接的に対応するものから、社内風土を変えるもの等、さまざまな対策があるようです。

A 事業場

ブルーライト軽減メガネを支給している

B 事業場

業務時間の途中でオフィスに音楽が流れ、体操タイムがある

C 事業場

立位で作業ができるよう個人用昇降式デスクを設置している

D 事業場

会議室に昇降式デスクを設置し、会議は立位で行っている

ワンポイントアドバイス

長時間のVDT作業が必須である事業場では、ブルーライト軽減対策の商品を支給する対応はよいことと考えます。一方で、支給された社員がその必要性を感じていなければ、大変もったいないことです。ぜひ、ブルーライト軽減対策の必要性を提示し、商品を提供していただけたとよりよい対応と考えます。

一斉に休憩をとり、ディスプレイから目を離し、運動する機会があるのは一石二鳥以上の効果がある期待できる大変ユニークな対策です。社員同士のコミュニケーションも増えることでしょう。しかし場合によっては参加したくない日もあるかもしれません。その時の対応も考えておく必要がありそうです。

全社員への個人用昇降式デスク支給は大変費用がかかりますが、利点は多岐にわたります。

- ① 座り過ぎ予防
- ② 腰痛の予防・悪化予防
- ③ 妊婦・人工肛門利用者等の腹部圧迫予防
- ④ 車椅子の構造と高さ調整
- ⑤ その他

昇降式デスクの利点を提示し、自分にあった使い方を周知していただけたとよりよい対応と考えます。

会議室のデスクを昇降式に変え、参加者は立位で臨むスタイルは多くの事業場で採用されているようです。

社員にとっては、会議があれば立位時間が確保できるので座り過ぎ対策になります。また立位は疲れるので会議時間が短縮し、生産性の向上が期待されます。一方で、体調不良時などで会議がつらくなってしまうかもしれません。柔軟な対応を考えておく必要がありそうです。

VDT作業を快適にするために

やってみようセルフケア

眼の筋肉を緩める

Noディスプレイ時間をつくる

- ・ VDT作業が1時間続いたら、1～2分程度ディスプレイをみない小休止時間をつくる。
- ・ VDT作業が3時間続いたら、10～15分程度ディスプレイをみない作業休止時間をつくる。

目を温める

目の周りの筋肉を温めて血流を改善する。

- ・ 市販の目を温める商品
- ・ 電子レンジでできる蒸しタオル
- ・ 温かい手の平で目を覆う



目のストレッチ

1時間に1回ほど、ピントを合わせる距離を変える。

ピント合わせ運動

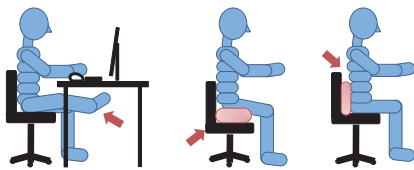
- ①なるべく遠いところ（3～5m先）にあるものにピントを合わせて5秒見つめる
 - ②手のひらなど30cm程のところにあるものにピントを合わせて5秒見つめる
- ①②を5回ほど繰り返す

身体をほぐす

時々姿勢を変える

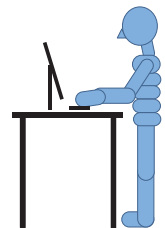
同じデスクワークでも時々姿勢を変える。

- ・ 座ったまま脚を伸ばす
（脚の血流改善、股関節・臀部の除圧）
- ・ 臀部や腰にクッションを入れる
（股関節・臀部の除圧、骨盤位置矯正）



立って作業をする

固定されていないVDT機器であれば、立って作業をすることも姿勢を変えるよい方法。30分に1回は立つことが望ましい。

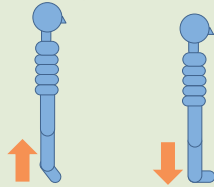


休憩時間にストレッチ

「Noディスプレイ時間」にミニмумストレッチをする。

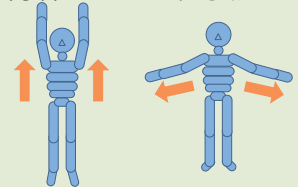
呼吸に合わせて身体を動かすことで、筋や関節を緩め、血流を改善する。右図の4つの運動は、立って行っても座って行ってもよい。

①かかと上げ



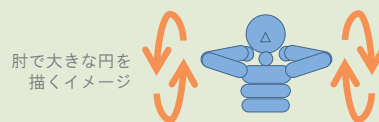
4秒であげて、4秒でおろす

②背伸びと深呼吸



10秒かけてじんわり伸ばす

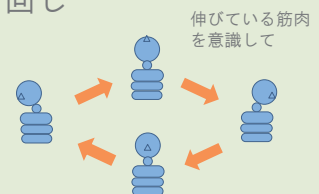
③肩回し



肘で大きな円を描くイメージ

肩甲骨の動きを感じる

④首回し



伸びている筋肉を意識して

ゆっくり大きな動き

VDT作業を快適にするために

やってみよう習慣づくり

よい習慣をつくる

睡眠の質を上げる

スッキリ目覚めのために、眼と身体と脳のリラックスタイムをつくる。

例)

- ・ 真っ暗な部屋で長時間ブルーライトを浴びない
- ・ 就寝の1時間前にはブルーライトから目を解放する
- ・ ほんのり身体が温まるくらいの軽いストレッチをする
- ・ 他

運動の機会をつくる

早歩き程度の強度の運動を1日1時間行う。10分×6回のような小分け運動でも効果あり。

例)

- ・ 通勤で早歩きをする
- ・ 「N oディスプレイ時間」に社内や近所などを歩く
- ・ 運動を伴う趣味を見つける
- ・ 他

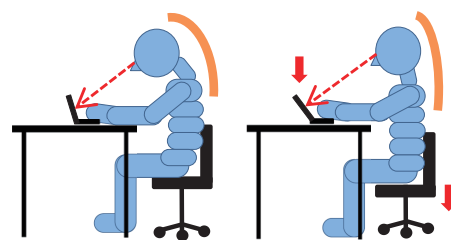
よい姿勢をつくる

うつむかない姿勢で首肩腰の負担を減らす。

例)

ディスプレイが目の高さより下過ぎるとうつむき姿勢になりやすい。特に、ノート型パソコンはディスプレイが目の高さよりも下になりやすい構造である。ディスプレイの角度、作業台や椅子の高さ、パソコン本体の高さなどの調整で、うつむき姿勢にならない対策をする。

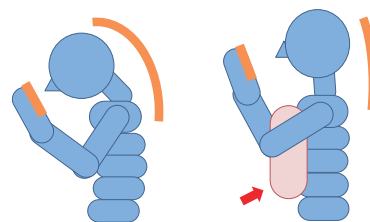
(ディスプレイを倒し過ぎると照明が映り込んで目の負担が増加するので要注意)



例)

スマートフォン等の手に持って使用する機器の場合、文字や画像を見ようとしてディスプレイと眼の距離が近くなりやすく、首を垂れ下げよううつむき姿勢になりやすい。

うつむいて近づくより、腕を挙げて近づくようにするとうつむきの角度は小さくなる。腕を挙げっぱなしにするのは大変疲れるので、自宅ではクッションを抱えたり、外出時には荷物を抱えたりすることをおススメする。抱える物がいないときは腕組もよい。



参考文献

- 1) 中央労働災害防止協会. VDT作業を楽しく—厚生労働省ガイドラインに基づくVDT作業従事者用テキスト—中央労働災害防止協会 2003年
- 2) 独立行政法人藤堂安全衛生総合研究所. 快適オフィスづくりの「はじめの一步」パソコン利用のアクション・チェックポイント 独立行政法人労働安全衛生総合研究所情報化職場研究チーム 2007年3月. 第2版
- 3) NHK放送文化研究所(世論調査部). 2015年国民生活時間調査報告書 2016年2月
- 4) 厚生労働省. 過重労働による健康障害防止のための総合対策「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」 2003年
- 5) 小山文彦. 睡眠の問診からメンタルヘルス不調の早期発見を図る構造化面接法の研究・開発、普及—研究報告&睡眠衛生ガイド— 2016年
- 6) 森田哲也, 他. 職域健康診断問診・診察マニュアル改訂第2版. 産業医科大学産業医実務研修センター 2007年
- 7) 井垣通人, 他. VDT作業者の蒸しタオル装用による目の愁訴, 視機能, 作業効率改善効果 日本職業・災害医学会会誌第62巻第1号 2014年
- 8) 高野賢一郎. 勤労者における職種別の肩こりや腰痛の実態と職種別予防体操の効果 日本職業・災害医学会会誌第62巻第1号 2014年
- 9) 藤縄理, 高崎博司. 身体を整え、トラブルを解消する真実83 姿勢と体幹の科学 新星出版社. 2017年
- 10) 岡浩一郎, 他. 座位行動の科学—行動疫学の枠組みの応用— 日本健康教育学会誌第21巻第2号2013年
- 11) 柴田愛, 他. 成人を対象にした座位時間を減らすための介入研究のシステマティックレビュー 運動疫学研究 2014;16(1):9-23
- 12) 岡浩一郎. 座り過ぎを減らす—健康教育の新しい視座— 日本健康教育学会誌第23巻第2号2015年
- 13) 酒井慎太郎. あなたの首の痛み・肩こりはストレートネックが原因です! 永岡書店 2018年
- 14) ブルーライト研究会. http://blue-light.biz/about_blue-light/
- 15) 萱場桃子. 就寝前の青色光曝露が睡眠と代謝に及ぼす影響. 筑波大学 2015年
- 16) 森岡清史. 目を温めると身体が自然によみがえる! サンクチュアリ出版 2016年

おわりに

本誌を作成するにあたり、デスクワークに従事されている471名の方にアンケート調査を、20名の方に作業姿勢調査を実施させていただきました。ここに、心より感謝いたします。

パソコン・スマートフォンなどを使用した作業の 行動パターンチェックシート

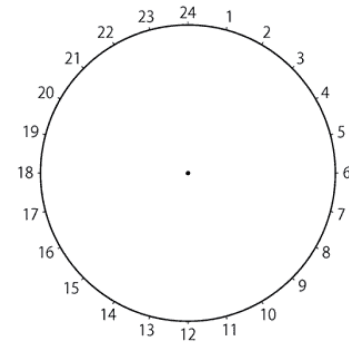
3つのステップで自分に合った改善方法を見つけましょう

Step 1 一日の行動パターンをチェックしましょう

- ①勤務時間、通勤時間、プライベート時間を24時間時計(下図)に書き出す
- ②それぞれの時間で使用しているVDT機器と用途を書き出す
- ③一日の活動時間とVDT作業時間の割合を計算する

※VDT機器

デスクトップ型・ノート型・タブレット型パソコン
スマートフォン、ポータブルゲーム機、電子書籍、等



VDT作業時間の割合

活動時間 _____ 時間(睡眠時間以外)

勤務中のVDT作業 _____ 時間 / 活動時間 $\times 100 = A$

生活でのVDT作業 _____ 時間 / 活動時間 $\times 100 = B$

一日の活動時間中のVDT作業 $(A+B) =$

Step 2 環境と習慣をチェックしましょう

いまの状態が、快適と思うものに☑を入れましょう

オフィス環境	生活環境	習慣
☐ 照明	☐ 照明	☐ ブルーライト軽減の対策
☐ 陽当たり	☐ 陽当たり	☐ 作業時間と休憩時間の確保
☐ 空調、気温	☐ 空調、気温	☐ ディスプレイをみない時間の確保
☐ 机の高さ、作業スペース	☐ 机や椅子の有無、高さ、位置	☐ とくとき作業姿勢を変更
☐ 椅子の高さ、座面・背もたれの質	☐ 身体を支える物・位置	☐ VDT機器のディスプレイと眼の距離
☐ 机上の整理整頓		☐ VDT機器を使用しているときの姿勢
☐ 机下(足元)の整理整頓		☐ VDT機器を保持している手の位置
		☐ VDT機器を使用している時間帯

Step 3 改善案を挙げて、実践しましょう

思いつくまま列挙し、実践しやすいものから優先順位を決めて始めましょう

行動パターンの改善	環境の改善	習慣の改善

パソコン・スマートフォンなどを使用した作業の 行動パターンチェックシート

3つのステップで自分に合った改善方法を見つけましょう

Step 1 一日の行動パターンをチェックしましょう

①勤務時間、通勤時間、プライベート時間を24時間時計(下図)に書き出す

②それぞれの時間で使用しているVDT機器と用途を書き出す

③一日の活動時間とVDT作業時間の割合を計算する

※VDT機器

デスクトップ型・ノート型・タブレット型パソコン

スマートフォン、ポータブルゲーム機、電子書籍、等

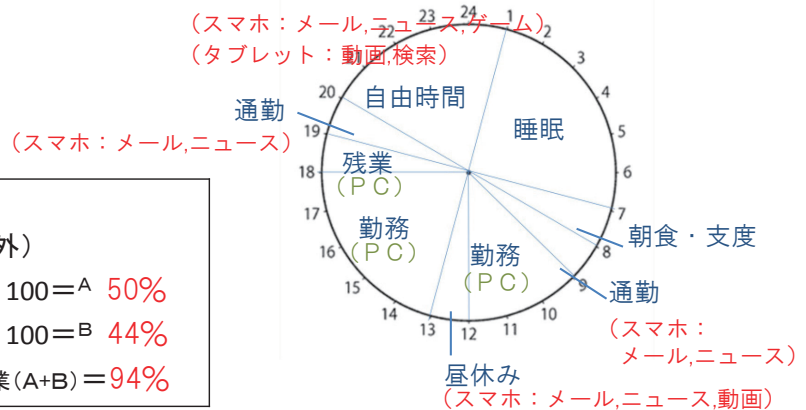
VDT作業時間の割合

活動時間 18 時間(睡眠時間以外)

勤務中のVDT作業 9 時間 / 活動時間 × 100 = ^A 50 %

生活でのVDT作業 8 時間 / 活動時間 × 100 = ^B 44 %

一日の活動時間中のVDT作業(A+B) = 94 %



Step 2 環境と習慣をチェックしましょう

いまの状態が、快適と思うものに☑を入れてみましょう

オフィス環境	生活環境	習慣
☒ 照明 ☐ 陽当たり ☒ 空調、気温 ☒ 机の高さ、作業スペース ☐ 椅子の高さ、座面・背もたれの質 ☐ 机上の整理整頓 ☐ 机下(足元)の整理整頓	☒ 照明 ☐ 陽当たり ☒ 空調、気温 ☒ 机や椅子の有無、高さ、位置 ☐ 身体を支える物・位置	☐ ブルーライト軽減の対策 ☐ 作業時間と休憩時間の確保 ☐ ディスプレイをみない時間の確保 ☐ ときどき作業姿勢を変更 ☐ VDT機器のディスプレイと眼の距離 ☐ VDT機器を使用しているときの姿勢 ☐ VDT機器を保持している手の位置 ☐ VDT機器を使用している時間帯

Step 3 改善案を挙げて、実践しましょう

思いつくまま列挙し、実践しやすいものから優先順位を決めて始めましょう

行動パターンの改善	環境の改善	習慣の改善
・パソコン作業中に小休憩をとる → 1時間に一回は立つ → コーヒーを淹れに行く → トイレに行く → ストレッチをする ・昼休みのスマホチェックを減らす → 食後に少し歩く → 昼寝をする ・通勤中のスマホチェックを減らす → 景色をみる → 人間観察をしてみる → ひと駅歩く ・0:00には寝る	・デスクの上を整理整頓する ・足元の荷物を処分する ・ディスプレイを暗めにする ・腰当て用のクッションを使う ・腕置き用のクッションを買う	・寝る前に電気を消した状態でスマホをみない ・再生時間が長い動画やゲームをするときは時々姿勢を変える ・ブルーライト軽減メガネを買う ・うなだれ姿勢を直す → 電車でリュックを抱えてスマホ使う → 家ではクッションを抱えて使う → 仕事でも気を付けて直す

独立行政法人労働者健康安全機構 予防医療モデル調査研究

しごとやプライベートでのVDT作業を快適に
今日からできる行動改善ガイド

制 作 担 当 : 東京労災病院治療就労両立支援センター
作業療法士 佐藤さとみ

発 行 : 東京労災病院治療就労両立支援センター
<http://www.tokyor.johas.go.jp>

発 行 日 : 2019年3月