

# VDT作業と安全衛生について



# VDT作業とは？

VDT作業とは、Visual Display Terminals (ビデオ表示端末装置) の略で、液晶などのディスプレイやキーボード、マウスなどの入力機器による情報端末を使用して行う作業です。具体的には、データの入力や検索、文章や画像の作成や編集、プログラミング、監視などを行います。パソコンやタブレット、スマートフォンなどがVDT作業で使用される機器となります。

# VDT作業を行うと・・・

VDT作業を行うと、目に関する症状（目の疲れなど）、首・肩・腕の症状（痛み、疲労など）、精神的症状（疲労、イライラ感、不眠など）等の障害がでる可能性があります。

VDT作業が長時間に及び眼を酷使すると、脳にもストレスがかかり、自律神経に乱れが生じる可能性があります。

その結果、精神面でもさまざまな症状が現れ、不眠、食欲減退や過食、めまい、不安感、抑うつ症状などが起こる場合もあります。

## PCを使った長時間の作業について

VDT作業の長時間化が顕著な現状では、作業環境の継続的な維持が重要です。

作業環境の維持には、作業者と作業に合った作業・休憩時間や業務量の配慮、VDT作業機器全般と身の回りの机や椅子などの不備改善と作業姿勢の指導などが含まれます。



# VDT作業中の注意点は？

長時間にわたるVDT作業は、従業員の健康にどのような影響を与えるのか理解しておきましょう。

- ・身体への影響
- ・精神への影響
- ・適切な照度を保つ
- ・グレア(まぶしさ)を防止する
- ・作業内容に適した情報機器や設備を使用する
- ・1回の連続作業時間は1時間以内にする
- ・ディスプレイ画面との視距離は40cm以上あける
- ・企業にお勤めになった場合は、健康診断を実施する



参考サイト

VDT作業[安全衛生キーワード] - 職場のあんぜんサイト

[https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo30\\_1.html](https://anzeninfo.mhlw.go.jp/yougo/yougo30_1.html)

# オンラインの訓練と通所での訓練について

## オンラインの訓練について

- ご自宅から訓練を受講できます。
- 「動画」と「スライド」とその他資料を無料でご用意しています。
- Webサイトより最新の情報の掲載を行っています。

スケジュールについては日別計画表をご確認ください。  
※「△」がオンラインの訓練日になります。

オンラインでの訓練では、「動画」や「テキスト」を利用して知識習得に取り組んで頂きます。この「動画」や「テキスト」は何度でも見返すことができますので、もし訓練中に見逃しても繰り返しご利用できます。それでも解らないことがあれば通所日に直接講師にご質問ください。

### オンラインは質問するのに勇気がいる？

不明点は宿題にしておいてください。通所の時に講師に直接質問をしてみてください。また、質問上手もスキルです。意識してみましよう！

### 通所は雇用される企業で作業をするイメージで！

お勤めになるとPCやアプリケーション(ソフト)は、支給されるものです。限られた環境で限られた時間内で作業を行う事にも慣れてみましょう！

### 実務のバランスを意識してみましょう！

訓練はオンラインと通所を繰り返します。実務では考える時間は仕事と言えるでしょうか？手を動かす時間が生産性を生む時間です。その作業時間を意識し理解して訓練に挑んでみましょう！

## 通所の訓練について

- 場所は「小暮ビル2階の教室」になります。
- PCはWindowsでOSはWindows 11です。
- Adobe CCのアプリケーションをご用意しています。

通所での訓練では、実際に手を動かす事を中心としたカリキュラムとなります。オンラインで知識を理解し、実際にillustratorやPhotoshopを使用する時間となります。また、実際にやってみたら解らないことは講師にご質問ください、直接指導いたします。