

## - みんなの保健室編 -

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

### テレワーク時の デスク周り 環境チェックポイント

職場やテレワーク時、環境面で工夫していることはありますか？

特に自宅でのテレワークは職場のような環境を整えることが難しく苦勞していることも多いのではないのでしょうか。身体の負担を軽減し、仕事しやすい環境づくりのポイントをご紹介します。

#### ① 温度・湿度

- ✓ 暑すぎたり、寒すぎたりしませんか
- ✓ エアコンの風が直接体に当たっていませんか

温度・湿度の快適さは個人差があります。窓の開閉による調節や、エアコンの風よけカバー・加湿器・扇風機等の活用、ひざ掛け等の準備など、仕事の状況や環境にあわせて周囲の人や自身が快適に過ごせるよう調整しましょう。

#### ② 照明・採光

- ✓ 太陽の光や照明で眩しくありませんか
- ✓ 画面の明るさは適切ですか

ものを見えづらくしたり不快に感じるまぶしさ（＝グレア）は眼精疲労や精神的なストレスに繋がります。カーテン等で光源を遮断したり、画面の明るさや角度を調整しグレア対策をしましょう。

#### ③ 作業中の姿勢

- ✓ 身体に負担のかかる不自然な姿勢で作業していませんか
- ✓ 目と画面との距離は40cm以上離れていますか

#### ④ 作業時間

- ✓ 1時間以上連続してパソコン作業をしていませんか

画面の注視、同じ姿勢の継続による疲労の予防のためにも、1時間毎に10～15分程度の作業休止時間と1時間の中でも1～2回小休止（1～2分程度）を設け、目を休ませたり、立ち上がってストレッチしながら作業しましょう。

また、厚生労働省の「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」や「自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備」では照明や作業時間等に関して具体的な数値が示されていますので、資料を参考に快適な仕事環境づくりに取り組んでみて下さい。