

(タイトルページ)

本稿は、英国健康安全庁（Health and Safety Executives. 略称 HSE。以下本稿では「HSE」と表記します。）が、その関連するウェブサイトで掲載している、**Working safely with display screen equipment**（ディスプレイ画面装置の安全な取扱い）の全文について、「英語原文－日本語仮訳」の形式で紹介するものです。

○本稿の作成年月：2025 年 11 月

○本稿の作成者　：中央労働災害防止協会技術支援部国際課

事項	英語原文	左欄の日本語仮訳
原典の標題	Working safely with display screen equipment By HSE	ディスプレイ画面装置の安全な取扱い、英国健康安全庁（HSE）発行
原典の所在	https://www.hse.gov.uk/msd/dse/index.htm	-
著作権について	次にあるとおり、出典を明記する等の条件を満たせば、自由に引用し、加工することが、“the Open Government Licence”によって認められています。 “You may re-use the Crown material featured on this website free of charge in any format or medium, under the terms of the Open Government License.”	-

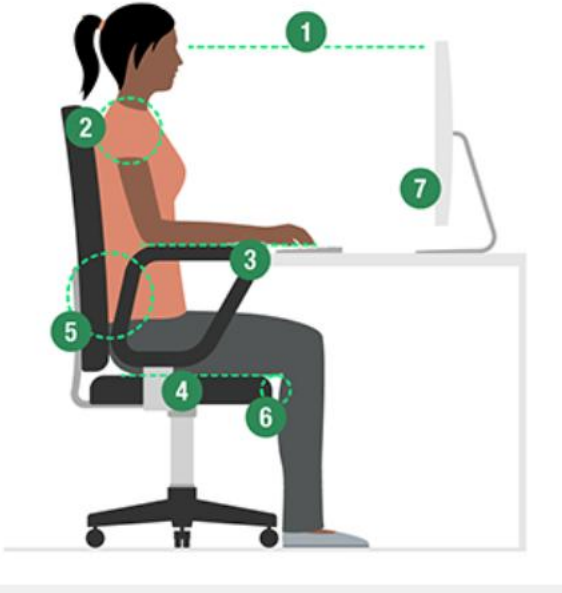
Contents	目次
	(資料作成者注：左欄の英語原文のアンダーライン部分をクリックすれば、原点の英語原文にアクセスできます。)
1. Overview	1. 概要
2. Workstations and assessment	2. 作業場と評価
3. Good posture when using display screen equipment	3. ディスプレイ画面装置使用時の正しい姿勢
4. Work routine and breaks	4. 作業手順及び休憩
5. Eyes and eyesight testing	5. 目及び視力検査
6. Training and information	6. 訓練及び情報提供
7. Pregnancy or epilepsy	7. 妊娠又はてんかん

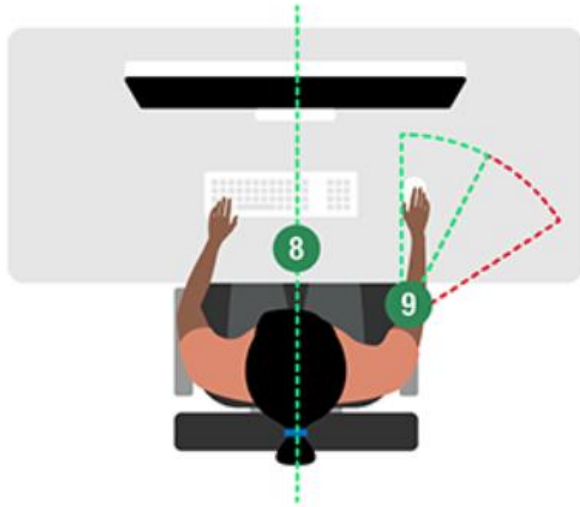
1. Overview As an employer, you must protect your workers from the health risks of working with display screen equipment (DSE), such as PCs, laptops, tablets and smartphones. The Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations apply to workers who use DSE daily, for continuous periods of an hour or more. We describe these workers as 'DSE users'. The regulations don't apply to workers who use DSE infrequently or only use it for a short time.	1. 概要 使用者は、PC、ノートパソコン、タブレット、スマートフォン等のディスプレイ画面装置（DSE）を使用する作業に伴う健康リスクから労働者を保護しなければなりません。 健康安全（ディスプレイ画面装置）規則は、1 時間以上の連続した期間にわたり毎日 DSE を使用する労働者に適用されます。これらの労働者を「DSE 使用者」と呼びます。本規則は、DSE を頻繁に使用しない労働者又は短時間のみ使用
---	--

How to protect workers' health In law, employers must: • do a DSE workstation assessment • reduce risks, including making sure workers take breaks from DSE work or do something different • provide an eye test if a worker asks for one • provide training and information for workers Incorrect use of DSE or poorly designed workstations or work environments can lead to pain in necks, shoulders, backs, arms, wrists and hands as well as fatigue and eye strain. The causes may not always be obvious. The law applies if users are, for example: • at a fixed workstation • mobile workers • home workers • hot-desking (workers should carry out a basic risk assessment if they change desks regularly) More DSE guidance HSE's leaflet Working with display screen equipment gives more information about how to comply with the Health and Safety (Display Screen Equipment)	用する労働者には適用されません。 労働者の健康を守る方法 法律上、使用者は以下の義務を負います： ● DSE 作業環境の評価を実施すること。 ● リスクを低減すること（労働者が DSE 作業から休憩を取ったり、別の作業を行ったりすることを確保することを含む。）。 ● 労働者が希望する場合、視力検査を提供すること。 ● 労働者に対する訓練及び情報提供を行うこと。 ディスプレイ端末（DSE）の不適切な使用や、設計不良の作業ステーション・作業環境は、首、肩、背中、腕、手首、手の痛み、疲労及び眼精疲労を引き起こす可能性があります。原因が必ずしも明らかでない場合もあります。 例えば、以下の状況にあるユーザーには法律が適用されます： ● 固定作業場での作業者 ● 移動作業者 ● 在宅勤務者 ● 日替わりデスク利用者（定期的にデスクを変更する場合は、作業者は基本的なリスク評価を実施すべきです。） ディスプレイ画面装置に関する追加ガイダンス HSE のリーフレット『ディスプレイ画面装置の使用』では、健康安全（ディス
--	---

Regulations. You can find detailed advice on the regulations in Work with display screen equipment. Advice on using DSE if you're pregnant or have epilepsy is available.	プレイ画面装置) 規則への準拠方法についてさらに詳しく説明しています。 規則に関する詳細な助言は『ディスプレイ画面装置の使用』でご確認いただけます。 妊娠中又はてんかんをお持ちの方向けのディスプレイ画面装置使用に関する助言も提供されています。
2. Workstations and assessment If workers use display screen equipment (DSE) daily, as part of their normal work, continuously for an hour or more, employers must do a workstation assessment. Employers should look at: - the whole workstation, including equipment, furniture, and work conditions - the job being done - any special requirements of a member of staff, for example a user with a disability Where there are risks, they should take steps to reduce them. Employers must also do an assessment when: - a new workstation is set up - a new user starts work	2. 作業場及び評価 労働者が日常業務の一環として、ディスプレイ画面装置（DSE）を1時間以上継続して使用する場合、使用者は作業場評価を実施しなければならない。 使用者は以下の点を検討すべきである： - 機器、家具、作業環境を含む作業場全体 - 行われている業務内容 - 従業員の特別な要件（例：障害のある利用者） リスクがある場合は、その軽減策を講じるべきである。 使用者は以下の場合にも評価を実施しなければならない： - 新しい作業ステーションが設置されるとき - 新しい使用者が業務を開始するとき

• a change is made to an existing workstation or the way it's used • users complain of pain or discomfort Use this DSE workstation checklist to help make an assessment. DSE assessment software Software packages can help train users and help them take part in assessments. But the software is not an assessment on its own. You should always make sure a trained assessor looks at user assessment results (whether these are software or paper based). The assessor should clear up any doubtful points, provide feedback to users and make sure problems are put right, for example by changes to the DSE or workstation.	● 既存の作業ステーションまたはその使用方法に変更が加えられるとき ● 使用者が痛みや不快感を訴えるとき この 画面付き ワークステーション チェックリストを使用して評価を行います。 DSE 評価ソフトウェア ソフトウェアパッケージは、ユーザーのトレーニングや評価への参加を支援します。しかし、ソフトウェア自体が評価ツールとして機能するわけではありません。 ユーザー評価結果（ソフトウェアによる評価か紙ベースの評価かに関わらず）は、必ず訓練を受けた評価担当者が確認する必要があります。評価担当者は、疑問点を解消し、ユーザーにフィードバックを提供し、画面やワークステーションの変更などによって問題が解決されていることを確認する必要があります。
3. Good posture when using display screen equipment Employers must provide health and safety training and information for display screen equipment (DSE) users. Training should include guidance on good posture when working with DSE. This page will help employers and workers to understand what good posture looks like when using display screen equipment at home or in the workplace.	3. ディスプレイスクリーン機器使用時の適切な姿勢 使用者は、ディスプレイスクリーン機器（画面、DSE）の利用者に対し、健康及び安全に関する研修と情報提供を行わなければなりません。研修には、画面を使用する際の適切な姿勢に関する指導を含めるべきです。 このページは、使用者及び労働者が、家庭や職場でディスプレイスクリーン機器を使用する際の適切な姿勢を理解するのに役立ちます。

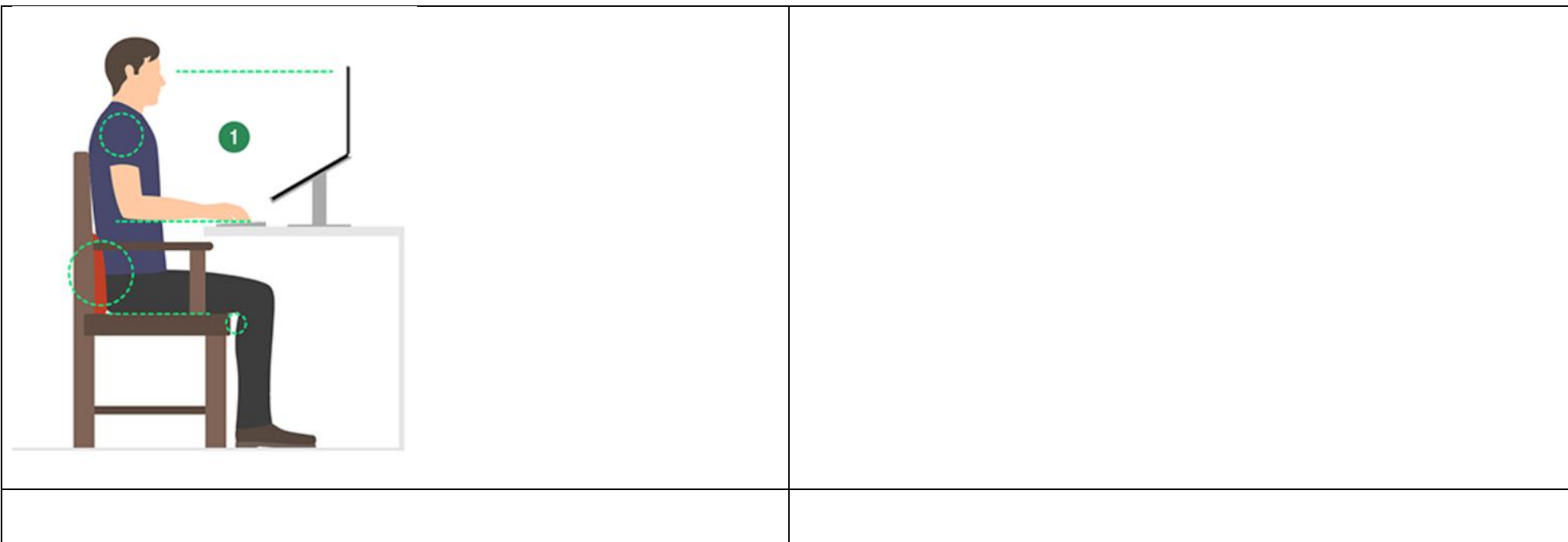
Standard workstation setup	標準的なワークステーションのセットアップ
 The illustration shows a person sitting at a desk, viewed from the side. Seven green dashed circles with numbers are placed around the person and their workstation to indicate adjustment points: 1: Horizontal line from the eye level to the top of the monitor. 2: Circle around the upper back/neck area. 3: Circle around the elbow, showing the arm resting on the desk. 4: Circle around the seat pan. 5: Circle around the lower back/lumbar area. 6: Circle around the footrest. 7: Circle around the monitor.	

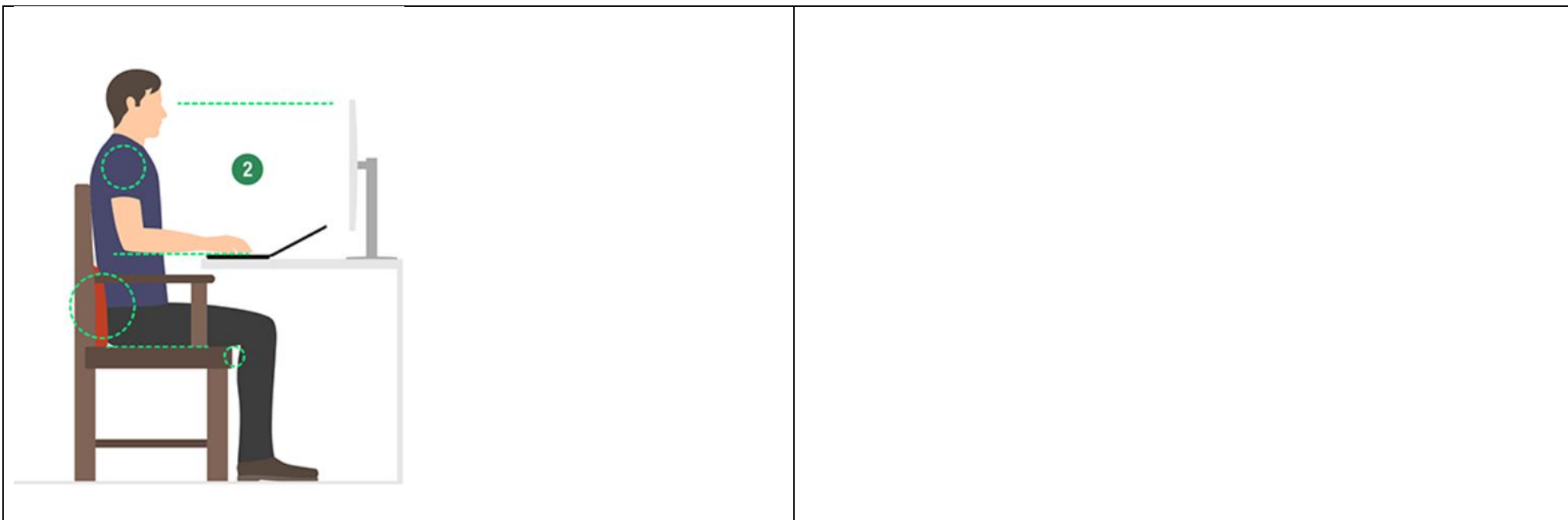


Work in this way to maintain good posture	良い姿勢を保つためにこのように働きます。
---	----------------------

1. Top of screen level with eyes, about an arm's length away 2. Relax your shoulders - try to position yourself high enough so you don't need to shrug your shoulders 3. Keyboard just below elbow height 4. Seat height equally supports front and back of thighs (or use cushion to raise seated position) 5. Back of the seat provides good lower back support (or use cushion, to provide additional back support) 6. Gap of 2-3 cm between front of seat bottom and back of knee 7. Computer and screen directly in front of you on desk or other surface 8. Screen and keyboard central - don't twist your back 9. Mouse in line with elbow	1. 画面上部を目の高さ、腕の長さほど離す 2. 肩の力を抜く - 肩をすくめなくても済むように、体の位置を高くする。 3. キーボードは肘の高さより少し下に置く。 4. 座面の高さは、太ももの前面と背面を均等に支える。(又はクッションを使って座面を高くする。) 5. 背もたれは腰をしっかりと支える。(又はクッションを使って背もたれをさらにサポートする。) 6. 座面の前部と膝の裏側との間に 2〜3cm の隙間を設ける。 7. コンピューターと画面とを机等の目の前に配置 8. 画面及びキーボードを中央に置く。 - 背中をひねらない 9. マウスは肘の高さと一直線にする。
---	--

Laptop setup Consider these additional points when setting up your laptop for prolonged use.	ノートパソコンのセットアップ ノートパソコンを長時間使用するためにセットアップする際は、以下の点に注意してください。
--	---





Good posture for laptop use	ノートパソコンを使うときの正しい姿勢
-----------------------------	--------------------

1. Keyboard and mouse separate from the laptop so screen can be elevated on a laptop riser or similar 2. Display screen separate from the laptop	1. キーボードとマウスをノートパソコンから分離し、ノートパソコン用ライザーなどで画面を高く設置できるようにする。 2. ディスプレイ画面をノートパソコンから分離する。
---	---

4. Work routine and breaks The law says employers must plan work so there are breaks or changes of activity for employees who are display screen equipment (DSE) users. There is no legal guidance about how long and how often breaks should be for DSE work. It depends on the kind of work you are doing. Take short breaks often, rather than longer ones less often. For example 5 to 10 minutes every hour is better than 20 minutes every 2 hours. Ideally, users should be able to choose when to take breaks. In most jobs it is possible to stop DSE work to do other tasks, such as going to meetings or making phone calls. If there are no natural changes of activity in a job, employers should plan rest breaks. Breaks or changes of activity should allow users to get up from their workstations and move around, or at least stretch and change posture. Break-monitoring software Break-monitoring software can remind users to take regular breaks. But employers are still responsible for making sure work activities are properly planned and that users take suitable breaks.	4. 作業スケジュール及び休憩 法律では、ディスプレイ画面機器（DSE）を使用する従業員のために、休憩や作業内容の変更ができるよう、使用者は作業計画を立てなければならないと定められています。 DSE 作業における休憩の長さや頻度に関する法的ガイドラインはありません。これは、業務の種類によって異なります。長い休憩を頻繁に取るよりも、短い休憩を頻繁に取るようにしましょう。例えば、2 時間ごとに 20 分休憩を取るよりも、1 時間ごとに 5～10 分休憩を取る方が効果的です。理想的には、ユーザーが休憩のタイミングを選択できるべきです。 ほとんどの仕事では、DSE 作業を中断して会議への出席や電話対応等、他の作業を行うことは可能です。業務に自然な変化がない場合は、使用者は休憩時間を設けるべきです。 休憩や活動の変化は、ユーザーがワークステーションから立ち上がって動き回ったり、少なくともストレッチや姿勢の変化をしたりできるようにするべきです。 休憩監視ソフトウェア 休憩監視ソフトウェアは、ユーザーに定期的な休憩を取るようリマインドできます。ただし、使用者は、業務活動が適切に計画され、ユーザーが適切な休憩を取っていることを確認する責任を負います。
5. Eyes and eyesight testing The law says employers must arrange an eye test for display screen equipment (DSE) users if they ask for one, and provide glasses if an employee	5. 目及び視力検査 法律では、ディスプレイスクリーン機器（画面、DSE）を使用する従業員が希

needs them only for DSE use. DSE work does not cause permanent damage to eyes. But long spells of DSE work can lead to: • tired eyes • discomfort • temporary short-sightedness • headaches DSE work is visually demanding, so it can make someone aware of eyesight problems they have not noticed before (including changes in eyesight that happen with age). Employees can help their eyes by: • checking the screen is well positioned and properly adjusted • making sure lighting conditions are suitable • taking regular breaks from screen work Employers must assess DSE workstations and take steps to reduce any health risks.	望する場合は、使用者は視力検査を実施し、従業員が DSE の使用のみに眼鏡を必要とする場合は眼鏡を提供しなければならないと定められています。 DSE 作業は目に永久的な損傷を与えることはありません。しかし、長時間の DSE 作業は、以下の症状を引き起こす可能性があります。 • 目の疲れ • 不快感 • 一時的な近視 • 頭痛 DSE 作業は視覚的に負担が大きいため、これまで気づかなかった視力の問題（加齢に伴う視力の変化等）に気づくきっかけとなることがあります。 従業員は以下の方法で目の健康を保つことができます。 ● 画面の位置及び調整が適切かどうかを確認する。 ● 照明条件が適切であることを確認する。 ● 画面作業から定期的に休憩を取る。 使用者は、DSE ワークステーションを評価し、健康リスクを軽減するための措置を講じなければなりません。
---	---

Eye tests for DSE users An employer must provide an eyesight test for a DSE user if they request one. The employer must also pay for the test. This should be a full eye and eyesight test by an optometrist or doctor, including a vision test and an eye examination. It's up to the employer how they provide the test. For example, they could let users arrange the tests and reimburse them for the cost later, or they could send all their DSE users to one optician. Glasses for DSE work Employers only have to pay for glasses for DSE work if the test shows an employee needs special glasses prescribed for the distance the screen is viewed at. If an ordinary prescription is suitable, employers do not have to pay for glasses.	DSE 利用者の視力検査 使用者は、DSE 利用者からの要請があった場合、視力検査を実施しなければなりません。また、検査費用は使用者が負担しなければなりません。 検査は、視力検査及び眼科検診を含む、検眼士又は医師による包括的な視力検査であるべきです。 検査の実施方法は使用者の判断に委ねられます。例えば、利用者に検査を依頼させ、後日費用を精算する方法や、すべての DSE 利用者を 1 つの検眼士に委託する方法等があります。 DSE 作業用の眼鏡 従業員が DSE 作業を行う際に、検査の結果、画面を見る距離に合わせて処方された特別な眼鏡が必要であると判断された場合にのみ、使用者は眼鏡の費用を負担する必要があります。通常の処方箋で十分な場合は、使用者は眼鏡の費用を負担する必要はありません。
--	--

6. Training and information Employers must provide health and safety training and information for display screen equipment (DSE) users. Training should be about the risks in DSE work and how to avoid these by safe working practices. It should include: • good posture • adjusting chairs and other furniture	6. 研修及び情報提供 使用者は、ディスプレイスクリーン機器（DSE）を使用する者に対し、安全衛生に関する研修及び情報提供を行わなければなりません。研修は、DSE 作業におけるリスク及び安全な作業慣行によってリスクを回避する方法について行うべきです。研修には、以下の内容を含めるべきです。 ● 良い姿勢 ● 椅子やその他の家具の調整
---	--

• arranging desk space • adjusting screens and lighting to avoid reflections and glare • breaks and changes of activity • risk assessments • how to report problems Employers should also tell users about the general arrangements they have made for health and safety in their DSE work, and how they can apply for an eye test. Also consider explaining how to use the DSE workstation checklist if users are going to make their own assessment.	● 机の配置 ● 反射やグレアを防ぐためのスクリーンと照明の調整 ● 休憩と活動内容の変更 ● リスクアセスメント ● 問題の報告方法 使用者は、DSE 作業における健康及び安全のために講じている一般的な対策と、視力検査の申請方法についてもユーザーに伝えるべきです。 また、ユーザーが独自の評価を行う場合は、DSE ワークステーションチェックリストの使用方法を説明することも検討してください。
7. Pregnancy or epilepsy Pregnancy You can safely work with display screen equipment (DSE) if you're pregnant. Scientific studies have not shown any link between miscarriages or birth defects and working with DSE. Epilepsy Most people with epilepsy are not affected by DSE. If you suffer from photo-sensitive epilepsy you may be affected in some circumstances, but often you'll still be able to work with DSE without having an attack.	7. 妊娠又はてんかん 妊娠 妊娠中でも、ディスプレイスクリーン機器（DSE）を安全に扱うことができます。科学的研究では、流産や先天性欠損症と DSE の取扱いとの間に関連性は示されていません。 てんかん てんかんを持つ人のほとんどは、DSE の影響を受けません。光過敏性てんかんをお持ちの方は、状況によっては影響を受ける可能性があります。多くの場合、発作を起こすことなく DSE に取り組むことができます。 Epilepsy Action（転換協会）及び Epilepsy Society（転換学会）から、さらに

You can get further information from Epilepsy Action and the Epilepsy Society .	詳しい情報を入手できます。
---	---------------

Related content • Working with DSE leaflet • Work with DSE legal guidance • DSE workstation checklist • Home working – Work safely with display screen equipment • Good posture when using DSE • CIEHF mobile working guidance	関連する内容 • DSE の使用に関するリーフレット • DSE の使用に関する法的ガイダンス • DSE ワークステーション チェックリスト • 在宅勤務 – ディスプレイ画面機器を安全に使用 • DSE 使用時の適切な姿勢 • CIEHF モバイル作業ガイダンス
--	---