

パソコン利用のポイント ～在宅勤務時の留意点～

- パソコンで仕事をしていて、「肩がこる」、「目が疲れる」、「腰が痛い」など、からだの不調を感じる方も多いと思います。
- 職場でパソコンを使用する時と同様に、在宅勤務等でパソコンを使用するときも留意するポイントがあります。
- そのポイントをおさえて、在宅勤務時も、快適に仕事をしましょう。

場所のポイント

- 画面に、照明器具や窓などが映り込まない
- 室内と手元の明るさの差を、なるべく小さく



- 室温：17～28度
- 湿度：40～70%
- エアコンの風が直接あたらない

姿勢のポイント

- 画面は正面に
- 画面を見下ろす位置に
- 目から画面の距離は40cm以上に

- キーボードの手前に手首を置くスペースを確保する（掌の付け根部分が置けるように）
- マウスを動かせるスペースを確保する

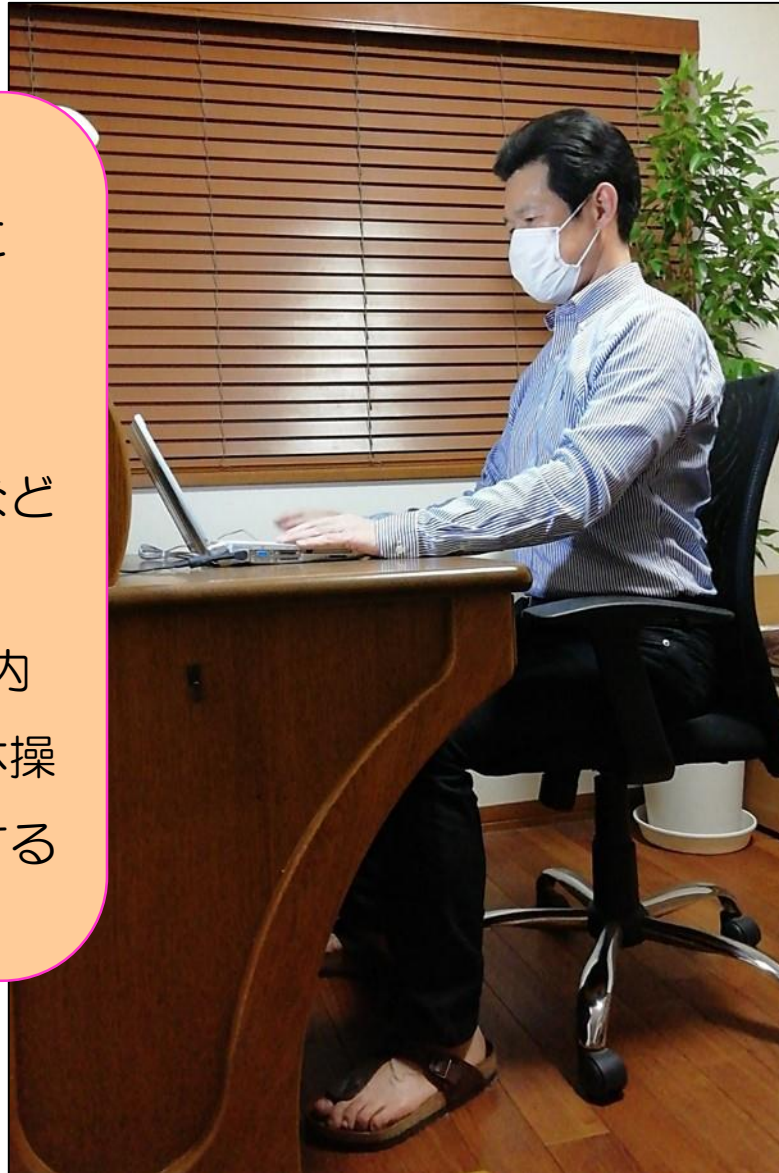


- 頸を傾けすぎない（15度未満に）
- 椅子に深く腰掛ける
- 背筋を伸ばす
- 肘の角度は90度以上

- 椅子は五脚が良い
- 座面の高さを調整（イスのふちと太腿裏に1~2cm程度の隙間）
- 足の裏全体が床につく高さ
- 足を前後左右に自由に動かせるスペースを確保する

時間のポイント

- 長時間の座り過ぎに注意！
- 15～20分に1回は手を止め、窓の外などを見る
- 連続作業は60分以内
- ストレッチングや体操で、リフレッシュする



リフレッシュのポイント

「同じ姿勢が続く」ことが、疲労や痛みの原因にもなります。
できるだけ、「姿勢を変える・違う動きをする」ことを
心がけましょう。



参考：
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
(令和元年7月12日厚生労働省)