

健康だより8月号 快適な職場環境について

職場環境をととのえることの目的



生産性の向上



障害予防



健康増進



人材の確保・定着

オフィス環境クイズ

第1問

VDT作業中の照明の適正な設定方法は？

- A. 部屋を暗くしてモニターの光だけを使う
- B. 部屋全体を明るくするが、直接モニターに光が当たらないようにする
- C. 窓の近くで自然光
- D. 部屋を暗くしてモニターの明るさ最大

第2問

スタンディングデスクは頸部痛リスクを何%軽減できると報告があるか？

- A. 20%
- B. 30%
- C. 40%
- D. 50%

Reducing occupational sitting time and improving worker health: the Take-a-Stand Project, 2011
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23057991/>

職場環境のポイントは大きく4つ!

作業環境



- ・ 空気環境
- ・ 職場の明るさ
- ・ 整理整頓
- ・ 騒音

疲労回復 施設・設備



- ・ 休憩室
- ・ 健康食配置
- ・ 観葉植物
- ・ 育児支援

作業方法



- ・ 電子化
- ・ 機械化
- ・ 動線の改善
- ・ VDT作業姿勢

施設・設備の 維持管理



- ・ 男女別更衣室
- ・ 清潔
- ・ 分煙

第1問：B 部屋を明るくしてモニターの照度は500ルクス以下
 第2問：D 50%頸部痛が軽減する

快適な作業環境を確認しましょう！



- ・窓などの換気設備を設ける
- ・画面に太陽光が入射する場合、窓にブラインドやカーテンを設ける
 (参考：事務所衛生基準規則第3条、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)

- ・画面は**照度500ルクス以下**で、コントラストが調整できる
- ・キーボードと画面は分離して位置を調整できる
- ・操作しやすいマウスを使う

(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)



- ・気流は0.5m/s以下で直接、継続してあたらず
室温18℃～28℃ 湿度40%～70%

(参考条文：事務所衛生基準規則第5条)

- ・室内の**二酸化炭素濃度は1000ppm以下**に



作業中の姿勢や時間にも注意！

- ・椅子に深く腰かけ背もたれに背を十分にあて、足裏全体が床に接した姿勢が基本
- ・ディスプレイと40cm以上の視距離を確保する
- ・情報機器作業が30分に1度は立ち、眼精疲労のために20分に1回、20秒間、6m先を見る

出典：事務所衛生基準規則第3条、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

近年の快適な職場環境の実例

出光興産株式会社北海道製油所

スタンディング ミーティングの推奨

- ・従業員の健康リスク低減
- ・打合せ時間効率化が目的

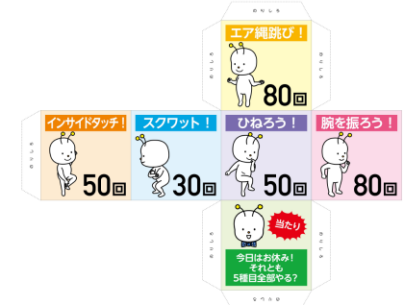


出典元：スポーツエールカンパニー2021より

公益財団法人明治安田厚生事業団

サイコロPONエクササイズ

- ・毎正時にサイコロをふり、出た目のエクササイズを実施
- ・1日に7回程度実施する。
- ・身体を動かすきっかけとリフレッシュ



職場環境はソフト面からも!!

- ・従業員の育児・介護等のライフイベントと仕事の両立支援の推進も快適な職場環境に大切
- ・東京都は中小企業がハード・ソフトの両面で環境整備を推進しています！

「東京都働きやすい職場 環境づくり推進奨励金」

<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/koyoukankyo/shourei/>

