

安全衛生作業シート

ユ ニ ッ ト	LAN構築（基礎）	分 類 番 号	IU703-1111-2
作 業 内 容	安 全 衛 生 作 業 の ポ イ ン ト		
V D T 作 業	<p>厚生労働省「新VDT作業ガイドライン」の「作業の種類：技術型」「作業区分：B（作業時間が1日4時間以上）」に該当する作業が含まれる可能性があるため、以下の点に留意して作業を行うこと。問題がある場合は、担当指導員に速やかに連絡すること。</p> <p>○作業環境に配慮すること。</p> <ul style="list-style-type: none">・ 照明・採光：室内はできるだけ明暗の対照が著しくなく、かつ、まぶしさを生じさせないようにすること。表示画面等に妨害光線が入ってこないこと。・ 騒音：騒音は全身の緊張を高め、その結果疲労につながるため極力減らすこと。・ 室温：空調機が設置されている場合は、室温を適正に保ち、夏場の冷え過ぎや冬場の暑過ぎなどに注意して室温を調整すること。 <p>○作業負担の軽減に努めること。</p> <ul style="list-style-type: none">・ 目の疲れ：画面のコントラストを調整すること。ディスプレイ画面とキーボード又は書類との視距離を調整し、適切な視野範囲になるようにすること。・ 体の疲れ：机、椅子を調整し、正しい姿勢をすること。特に、椅子と大腿部膝側背面との間には手指が押し入る程度のゆとりがあり、大腿部に無理な圧力が加わらないようにすること。・ 休止時間：連続VDT作業に常時従事する労働者は一連続作業時間が1時間を超えないようにし、次の連続作業時間までの間に10～15分の休業時間を設け、かつ一連続作業時間内において1～2回程度の小休止を設けること。なお小休止とは1～2分程度の作業休止をいう。・ 休止中は「のび」や「首まわし」「肩まわし」等体操を励行すること。 <p>○健康障害に関すること。</p> <ul style="list-style-type: none">・ VDT作業によって健康障害を自覚したときは、速やかに担当の指導員に相談すること。 <p>○コンセント・配線等のケーブル類の整理整頓を徹底すること。</p> <ul style="list-style-type: none">・ 結束バンドなどでケーブルを束ねること。・ 床下フロアアクセスや机内の配線空間へケーブルを収納すること。・ 電源タップなどの差込口にほこりがたまっていないか、また差込みが十分か確認すること。		
災害事例：			
V D T 症 状 群			
<ul style="list-style-type: none">① 視覚負担症状群：目の疲れ、目の乾き、目の痛み、充血感、ぼやける、視力低下感など② 筋骨格系負担症状群：首や肩のこり、背中のだるさ、足や腰のだるさなど③ 精神神経負担症状群：頭痛、めまい、いらいら感、だるさ、食欲不振、過食など			
<ul style="list-style-type: none">・ コンセント差込口へのほこりの堆積によるショート・火災。・ ケーブルに足を取られての転倒事故、及び機器の落下事故。			
関連情報：			
<ul style="list-style-type: none">・ 厚生労働省平成14年4月5日基発第0405001号「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて」			