

情報機器作業における安全衛生指針

1 目的

この指針は、情報機器作業による健康への影響を考慮し、情報機器作業に従事する職員の健康と安全を確保するため、作業管理、作業環境管理、健康管理等について適切な安全衛生の推進を図ることを目的とする。

2 定義及び対象者

- (1) この指針において、情報機器作業とは、パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文書・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業をいう。
- (2) この指針の対象者は、情報機器作業に従事する職員とする。

3 作業管理

情報機器作業を行う職員が、心身の負担が少なく作業を行うことができるよう、次の項目に留意することが必要である。

- (1) 個々の作業内容や実態に応じ、1日の情報機器作業時間が過度に長時間にわたり行われることのないよう指導すること。
- (2) 一連続作業時間が1時間を超えないようにし、次の連続作業までの間に10～15分程度の情報機器作業休止時間（情報機器作業から離れる時間）を設け、かつ、一連続作業時間内において1～2回（1～2分間）程度の小休止を設ける。この場合において、情報機器作業に従事する職員が希望しても情報機器作業休止時間をまとめてとるようなことは行ってはならない。
- (3) 情報機器作業を行う職員の疲労の蓄積を防止するため、個々の作業者の特性を十分に配慮した無理のない適度な業務量となるよう配慮すること。
- (4) 作業時間（1日に4時間以上）又は作業内容に相当程度拘束性があると考えられる場合は、他の作業を組み込むこと又は他の作業とのローテーションを実施することなどにより、1日の連続情報機器作業時間が短くなるように配慮すること。

4 作業環境管理

(1) 情報機器等

情報機器については、通常の照明のもとで利用できるもので、作業内容、職場実態に応じた操作しやすいものを選択すること。

また、椅子、机又は作業台等については、次の項目に留意して作業内容、職場実態に応じた使いやすいものを選択すること。

① 椅子

ア 5本足などの安定性のあるもので、容易に移動が行えるものであること。

イ 座面の高さが概ね37 cm～43 cmの範囲内で容易に調節可能なものであることが望ましい。

ウ 適当な背もたれのあるものであること。

② 机又は作業台等

ア 作業面は、キーボード等・書類・マウスその他、情報機器作業に必要なものが適切に配置できる広さのものが望ましい。

イ 脚まわりの空間が十分であり、作業中に脚が窮屈でないものとする。また、十分な視距離(40 cm以上)をとることのできる広さが確保されていることが望ましい。

ウ 机又は作業台は、作業者の体形に合った高さに調節が可能なものを使用することが望ましいが、高さの調節ができないものを使用する場合には、床からの高さは概ね 65～70 cm前後のものが望ましい。

(2) 情報機器を設置する作業場所

情報機器を設置する作業場所については、作業内容、職場実態に応じて快適な作業環境となるよう、次の項目に配慮して維持管理を行う必要がある。

① 作業面積及び作業空間は、支障なく作業を行うことができる広さを確保すること。

② 照明、採光、遮光、色彩、反射光により作業者に不快感、目の疲労をもたらさないよう配慮すること。

ア 室内は、できる限り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。

イ ディスプレイを用いる場合の書類上及びキーボード上における照度は 300 ルクス以上とし、作業しやすい照度とすること。

ウ 情報機器作業を行う職員が不快感や見にくさ、まぶしさ等を感じる時は、間接照明を用いる等、防止するために必要な措置を講じること。

③ 温度、騒音、換気、粉塵等については、作業者が不快感や健康障害をもたらすことがないように、事務所衛生基準規則(昭和 47 年労働省令第 43 号)に基づき必要な措置を講ずること。

④ 情報機器等及び作業環境の点検

ア 情報機器等の維持管理にあたっては、良好な状態を保つため、日常の業務の一環として作業開始前等の一定の時間帯に点検を行うこと。

イ 作業環境の維持管理にあたっては、定期的に点検を行うこと。

ウ 日常及び定期的に作業場所、情報機器等の清掃を行わせ、常に適正な状態に保持すること。

エ、ア、イ、ウの点検等において異状があるときは、速やかに改善措置を講ずること。

5 健康管理

情報機器作業に従事する職員に対しては、次のとおり健康管理を行う。

(1) 健康診断の実施（配置時、定期）

① 対象者

業務として情報機器作業に従事しなければならない職員（予定者を含む）

② 健康診断項目

ア 業務歴の調査

- イ 既往歴の調査
- ウ 自覚症状の有無の調査
- エ 眼科学的検査
- オ 筋骨格系に関する他覚的検査
- カ その他医師が必要と認める検査

(2) 健康診断の事後措置

健康診断結果は、受診者に通知するとともに、情報機器作業を行うことが適当でない判断される職員及び情報機器作業に従事する時間の短縮を要すると認められる職員に対して、健康保持のための適切な措置を講ずることとする。

(3) 健康相談

情報機器作業に従事する職員が、気軽に健康について相談し、適切なアドバイスを受けられるように、健康相談の機会を設けること。

(4) 職場体操等

就業の前後等に、体操、ストレッチ、リラクゼーション、軽い運動等を行うことが望ましい。

6 安全衛生教育

情報機器作業に従事する職員及びこれを管理監督する職員に対して、情報機器作業に必要な安全衛生教育を行う。

- (1) 情報機器作業に従事する職員に対しては、作業者自身における自主的な健康の維持管理及び増進に必要な知識についての教育を行うこと。
- (2) 情報機器作業に従事する職員を直接監督する職員に対しては、情報機器作業従事者の健康の維持管理及び増進に必要な知識についての教育を行うこと。

7 安全衛生対策

安全衛生委員会等において、情報機器作業にかかる安全衛生対策全般について必要な事項の報告を受け、調査検討を行う。

8 実施時期

平成 11 年 7 月 1 日から
(令和 4 年 4 月 1 日改正)