

質問に お答えします

「自宅テレワークを行う際の作業環境の整備」について

働衛生管理のためのガイドライン」令和元年7月12日基発0712第3号（以下「ガイドライン」と表記）です。

「ガイドライン」のいう情報機器作業とは、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、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業です。

■「ガイドライン」の枠組

○作業環境管理
情報機器作業を行う環境の整備方法について説明しています。

（例）ディスプレイの明るさ、情報機器や机・椅子の選び方）

○作業管理
情報機器作業の方法について説明しています。

（例）一日の作業時間、休憩の取り方、望ましい姿勢）

○健康管理
情報機器作業者の健康を守るための措置について説明しています。

（例）健康診断、職場体

○労働衛生教育
以上の対策の目的や方法について、作業者や管理者に理解してもらうための教育について説明しています。

自宅でのテレワークにおいては、「ガイドライン」及び「事務所衛生基準規則昭和47年労働省令第43号」（以下「事務所則」と表記）、の衛生基準を参考に自らも望ましい作業環境の整備に努めてください。

○作業環境整備の留意点
部屋・設備の占める容積

を除き、10㎡以上の空間（参考：事務所則2条）
照明：机上は照度300ルクス以上とする（参考：事務所則10条）
室温・湿度：気流は0・5m/s以下で直接、継続してあたらさず。
室温17℃～28℃相対湿度40%～70%となるよう努める（参考：事務所則5条）
窓：窓などの換気設備を設ける（参考：事務所則3条）。ディスプレイに太陽光が入射する場合は、窓にブラインドやカーテンを設ける

椅子：安定していて、簡単に移動できる。座面の高さを調整できる。傾きを調整できる背もたれがある。肘掛けがある。

机：必要なものが配置できる広さがある。作業中に脚が窮屈でない空間がある。

健康管理に当たっても「ガイドライン」の基準を参考に取り組まれることをお勧めします。

（オノ労働衛生コンサルタント事務所所長 尾野吉則）

体型に合った高さである。又は高さの調整ができる。PC・ディスプレイは照度500ルクス以下で、輝度やコントラストが調整できる。キーボードとディスプレイ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。

■作業管理の内容

○作業時間
1日の作業時間が長すぎないよう、一連続作業は1時間以内。一連続作業と一連続作業の間は10～15分の作業休止、一連続作業中にも1、2回の小休止を。

○作業姿勢
椅子に深く正しく座り、足は足裏の全体が接するよう。長時間同じ姿勢にならないよう、ときおり立ち上がるか立ち作業を。

健康管理に当たっても「ガイドライン」の基準を参考に取り組まれることをお勧めします。

（オノ労働衛生コンサルタント事務所所長 尾野吉則）

問 テレワークは、時間や空間の制約にとらわれることのない柔軟な働き方として、推奨されてきました。昨年はコロナ禍も加わり、在宅のテレワークが広がりましたが、安全衛生対策はどのように取り組めばよいのでしょうか。

答 情報機器作業による作業者の心身の負担を軽くし、支障なく働けるようにするため、事業者が講ずべき措置等が示されています。「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日基発0712第3号（以下「ガイドライン」と表記）です。