

快適な VDT作業のために

厚生労働省では、VDT作業による疲労を低減し、
快適に作業を行うことができるよう、
「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
を策定しました。

IT（情報技術）化が急速に進められ、VDT（Visual Display Terminals）が広く職場に導入されてきたことに伴い、誰もが職場においてVDT作業を行うようになり、VDT機器を使用する者が急速に増大しています。

また、ノート型パソコンや携帯情報端末の普及、マウス等入力機器の多様化、様々なソフトウェアの普及等に見られるよう、VDT機器等は多様化する状況にあります。このような状況の中、現状のVDT作業における問題点も指摘されており、平成10年の「技術革新と労働に関する実態調査」（労働省実施）によれば、VDT作業を行っている作業者のうち、精神的疲労を感じているものが36.3%、身体的疲労を感じているものが77.6%にも上っています。

このため、厚生労働省においては、VDT作業者の心身の負担をより軽減し、作業者がVDT作業を支障なく行うことができるようにするため、「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」を策定しました。

VDT作業を行う場合には、このガイドラインを参考にしてください。

VDT作業の区分に応じた労

		労働衛生																			
作業区分	作業の種類	1日の作業時間	作業環境管理				作業管理														
			照明・採光	グレアの防止	騒音の低減措置	その他（換気、温湿度の調整等）	作業時間等			VDT機器等					調整						
							一日の作業時間	一連続作業時間	作業休止時間	小休止	VDT機器の選択	デスクトップ型機器	ノート型機器	携帯情報端末	ソフトウェア	椅子	机又は作業台	作業姿勢	ディスプレイ	入力機器	ソフトウェア
A	単純入力型	4時間以上	◎	◎	◎	◎	◎	1時間以内	10～15分	1～2回	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	拘束型		◎	◎	◎	◎	◎	1時間以内	10～15分	1～2回	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
B	単純入力型	4時間未満 2時間以上	◎	◎	◎	◎	◎	1時間以内	10～15分	1～2回	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	拘束型		◎	◎	◎	◎	◎	1時間以内	10～15分	1～2回	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	対話型	4時間以上	◎	◎	◎	◎	◎	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	技術型		◎	◎	◎	◎	◎	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
監視型	◎		◎	◎	◎	◎	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
C	単純入力型	2時間未満	○	○	○	○	○	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	拘束型	2時間未満	○	○	○	○	○	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	対話型	4時間未満	○	○	○	○	○	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	技術型	4時間未満	○	○	○	○	○	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	監視型	4時間未満	○	○	○	○	○	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	その他の型	4時間未満	○	○	○	○	○	1時間以内とするよう指導	10～15分設けるよう指導	1～2回設けるよう指導	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- ◎は事業者等が講ずべき項目を示す。
- *は医師が必要と認めた者に対して行うべき健康診断項目を示す。
- は必要に応じ、事業者等が講ずべき項目を示す。
- △は自覚症状を訴える者に対して、必要に応じ行うべき健康診断項目を示す。

VDT作業 ガイドラインのポイント

1 対象となる作業

VDT作業ガイドラインは、事務所において行われるVDT作業の労働衛生管理についての基準を示したものです。

事業者は、このVDT作業ガイドラインによりVDT作業を行う労働者の労働衛生管理を行ってください。

また、事務所以外の場所で行われるVDT作業についても、VDT作業ガイドラインに準じた管理を行ってください。

2 VDT作業の種類

VDT作業ガイドラインではVDT作業を次の6種類に分類しています。この作業分類とVDT作業時間に応じて、管理を行ってください。

単純入力型	データ、文書等の入力業務
拘束型	受注、予約、照会等の業務
監視型	交通等の監視の業務
対話型	文章、表等の作成、編集、修正等の業務・データの検索、照合、追加、修正等の業務・電子メールの送受信の業務、金銭出納等の業務
技術型	プログラミング等の業務・設計、製図等の業務
その他の型	携帯情報端末等の操作、画像診断検査等の業務

3 作業時間別の管理

1日の作業時間2時間以上の単純入力型・拘束型の作業員、1日の作業時間4時間以上の監視型・対話型・技術型・その他の型の作業員については、管理の全項目を行います。

それ以外の者についても、これに準じて管理を行ってください。

4 多様化するVDT機器等に対応した適切な機器等の選定

それぞれの作業に最も適したVDT機器を選択して使用するとともに、作業負担を軽減するよう機器の調整を行ってください。

ノート型機器等については、マウスやテンキーなどを利用できるようにしてください。

5 作業の種類と作業時間に応じた健康診断の実施

VDT作業に常時従事する労働者に対しては、作業の区分に応じて配置前及び定期にVDT作業健康診断を実施してください。

区分	作業の種類	1日の作業時間
A	単純入力型・拘束型	4時間以上
B	単純入力型・拘束型	2時間以上 4時間未満
	監視型・対話型・技術型・その他の型	4時間以上
C	単純入力型・拘束型	2時間未満
	監視型・対話型・技術型・その他の型	4時間未満

～ 作業区分Aの場合の健康診断 ～

【配置前VDT健康診断】

- 業務歴の調査
- 既往歴の調査
- 自覚症状の有無の調査（問診）
- 眼科学的検査
 - ・5m視力検査（矯正視力のみで可）
 - ・近見視力の検査（50cm視力又は30cm視力）
 - ・屈折検査（5m視力検査及び近見視力に異常がない場合は、省略可）
 - ・眼位検査
 - ・調節機能検査（5m視力検査及び近見視力に異常がない場合は、省略可）
- 筋骨格系に関する検査
 - ・上肢の運動機能、圧痛点等の検査（問診で異常がない場合は、省略可）
- その他医師が必要と認める検査

【定期のVDT健康診断】

- 業務歴の調査
- 既往歴の調査
- 自覚症状の有無の調査（問診）
- 眼科学的検査
 - ・5m視力検査（矯正視力のみで可）
 - ・近見視力の検査（50cm視力又は30cm視力）
 - ・その他医師が必要と認める検査
- 筋骨格系に関する検査
 - ・上肢の運動機能、圧痛点等の検査（問診で異常がない場合は、省略可）
- その他医師が必要と認める検査

～ 作業区分Bの場合の健康診断 ～

【配置前VDT健康診断】

- 業務歴の調査
- 既往歴の調査
- 自覚症状の有無の調査（問診）
- 眼科学的検査
 - ・5 m視力検査（矯正視力のみで可）
 - ・近見視力の検査（50cm視力又は30cm視力）
 - ・屈折検査（5 m視力検査及び近見視力に異常がない場合は、省略可）
 - ・眼位検査
 - ・調節機能検査（5 m視力検査及び近見視力に異常がない場合は、省略可）



医師が必要と認めた場合

- 筋骨格系に関する検査
 - ・上肢の運動機能、圧痛点等の検査
- その他医師が必要と認める検査

【定期のVDT健康診断】

- 業務歴の調査
- 既往歴の調査
- 自覚症状の有無の調査（問診）



医師が必要と認めた場合

- 眼科学的検査
 - ・5 m視力検査（矯正視力のみで可）
 - ・近見視力の検査（50cm視力又は30cm視力）
 - ・その他医師が必要と認める検査
- 筋骨格系に関する検査
 - ・上肢の運動機能、圧痛点等の検査
- その他医師が必要と認める検査

～ 作業区分Cの場合の健康診断 ～

自覚症状を訴える者に対して、作業区分Aと同様の健康診断を行う。

6 配慮事項

高齢者、障害等を有する作業員、在宅ワーカー等がVDT作業を行う際には、作業に支障のないよう、必要な配慮を行ってください。

VDT作業における 労働衛生管理のためのガイドライン (抜 粋)

1 対象となる作業

対象となる作業は、事務所において行われるVDT作業（ディスプレイ、キーボード等により構成されるVDT（Visual Display Terminals）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）とし、労働衛生管理を以下のように行うこと。

2 作業環境管理

作業者の疲労等を軽減し、作業者が支障なく作業を行うことができるよう、照明、採光、グレアの防止、騒音の低減措置等について基準を定め、VDT作業に適した作業環境管理を行うこと。

3 作業管理

(1) 作業時間管理等

イ 作業時間管理

作業者が心身の負担が少なく作業を行うことができるよう、次により作業時間、作業休止時間等について基準を定め、作業時間の管理を行うこと。

一日の作業時間	一連続作業時間	作業休止時間	小 休 止
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、一日の連続VDT作業時間が短くなるように配慮すること。	1時間を超えないようにすること。	連続作業と連続作業の間に10～15分の作業休止時間を設けること。	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。

ロ 業務量への配慮

作業者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。

(2) VDT機器等の選定

次のVDT機器、関連什器等についての基準を定め、これらの基準に適合したものを選定し、適切なVDT機器等を用いること。

- イ デスクトップ型機器
- ロ ノート型機器
- ハ 携帯情報端末
- ニ ソフトウェア
- ホ 椅子
- ヘ 机又は作業台

- (3) VDT機器等の調整
作業者にディスプレイの位置、キーボード、マウス、椅子の座面の高さ等を総合的に調整させること。

4 VDT機器等及び作業環境の維持管理

VDT機器等及び作業環境について、点検及び清掃を行い、必要に応じ、改善措置を講じること。

5 健康管理

作業者の健康状態を正しく把握し、健康障害の防止を図るため、作業者に対して、次により健康管理を行うこと。

(1) 健康診断等

イ 健康診断

VDT作業に新たに従事する作業者に対して、作業の種類及び作業時間に応じ、配置前健康診断を実施し、その後1年以内ごと1回定期的に、定期健康診断を行うこと。

ロ 健康診断結果に基づく事後措置

健康診断の結果に基づき、産業医の意見を踏まえ、必要に応じ有所見者に対して保健指導等の適切な措置を講じるとともに、作業方法、作業環境等の改善を進め、予防対策の確立を図ること。

(2) 健康相談

メンタルヘルス、健康上の不安、慢性疲労、ストレス等による症状、自己管理の方法等についての健康相談の機会を設けるよう努めること。

(3) 職場体操等

就業の前後又は就業中に、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こと。

6 労働衛生教育

VDT作業に従事する作業者及び当該作業者を直接管理する者に対して労働衛生教育を実施すること。

また、新たにVDT作業に従事する作業者に対しては、VDT作業の習得に必要な訓練を行うこと。

7 配慮事項

高齢者、障害等を有する作業者及び在宅ワーカーの作業者に対して必要な配慮を行うこと。

- ・ ガイドラインの全文については、中央労働災害防止協会安全衛生情報センターのホームページ (http://www.jisha.or.jp/frame/index_org_jaish.html) の法令・通達検索で見ることができます。

以上のことで御不明な点がございましたら、最寄りの都道府県労働局
又は労働基準監督署にお問い合わせください。