

# 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
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。