

自宅等においてテレワークを行う際の作業環境を確認するためのチェックリスト【労働者用】

- 1 このチェックリストは、自宅等においてテレワークを行う際の作業環境について、テレワークを行う労働者本人が確認する際に活用いただくことを目的としています。
- 2 確認した結果、すべての項目に☑が付くように、不十分な点があれば事業者と話し合って改善を図るなどにより、適切な環境下でテレワークを行うようにしましょう。

すべての項目について【観点】を参考にしながら作業環境を確認し、当てはまるものに☑を付けてください。

1 作業場所やその周辺の状況について	
<input type="checkbox"/> (1) 作業等を行うのに十分な空間が確保されているか。	【観点】 <ul style="list-style-type: none">• 作業の際に手足を伸ばせる空間があるか。• 静的筋緊張や長時間の拘束姿勢、上肢の反復作業などに伴う疲労やストレスの解消のために、体操やストレッチを適切に行うことができる空間があるか。• 物が密集している等、窮屈に感じないか。
<input type="checkbox"/> (2) 無理のない姿勢で作業ができるように、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウス等について適切に配置しているか。	【観点】 <ul style="list-style-type: none">• 眼、肩、腕、腰に負担がかからないような無理のない姿勢で作業を行うことができるか。
<input type="checkbox"/> (3) 作業中に転倒することがないように整理整頓されているか。	【観点】 <ul style="list-style-type: none">• つまづく恐れのある障害物、畳やカーペットの継ぎ目、電源コード等はないか。• 床に書類が散らばっていないか。• 作業場所やその周辺について、すべり等の危険のない、安全な状態としているか。
<input type="checkbox"/> (4) その他事故を防止するための措置は講じられているか。	【観点】 <ul style="list-style-type: none">• 電気コード、プラグ、コンセント、配電盤は良好な状態にあるか。配線が損傷している箇所はないか。• 地震の際などに物の落下や家具の転倒が起こらないよう、必要な措置を講じているか。
2 作業環境の明るさや温度等について	
<input type="checkbox"/> (1) 作業を行うのに支障ない十分な明るさがあるか。	【観点】 <ul style="list-style-type: none">• 室の照明で不十分な場合は、卓上照明等を用いて適切な明るさにしているか。• 作業に使用する書類を支障なく読むことができるか。• 光源から受けるチラチラしたまぶしさ（グレア）を防止するためにディスプレイの設置位置などを工夫しているか。
<input type="checkbox"/> (2) 作業の際に、窓の開閉や換気設備の活用により、空気の入れ換えを行っているか。	
<input type="checkbox"/> (3) 作業に適した温湿度への調整のために、冷房、暖房、通風等の適当な措置を講ずることができるか。	【観点】 <ul style="list-style-type: none">• エアコンは故障していないか。• 窓は開放することができるか。
<input type="checkbox"/> (4) 石油ストーブなどの燃焼器具を使用する時は、適切に換気・点検を行っているか。	
<input type="checkbox"/> (5) 作業に支障を及ぼすような騒音等がない状況となっているか。	【観点】 <ul style="list-style-type: none">• テレビ会議等の音声が聞き取れるか。• 騒音等により著しく集中力を欠くようなことはないか。
3 休憩等について	
<input type="checkbox"/> (1) 作業中に、水分補給、休憩（トイレ含む）を行う事ができる環境となっているか。	
4 その他	
<input type="checkbox"/> (1) 自宅の作業環境に大きな変化が生じた場合や心身の健康に問題を感じた場合に相談する窓口や担当者の連絡先は把握しているか。	

※ ご不明な点がございましたら、お近くの労働局又は労働基準監督署の安全衛生主務課にお問い合わせください。

記入日：令和 年 月 日

記入者職氏名： _____

R3.3.25版