

## VDT 作業のための労働衛生上の指針について

(昭和六〇年一月二〇日)

(基発第七〇五号)

(各都道府県労働基準局長あて労働省労働基準局長通達)

VDT 作業における労働衛生管理については、昭和五九年二月、当面の措置として、指標(ガイドライン)としての「VDT 作業における労働衛生管理のあり方」を公表し、事業場における自主的対策の推進を勧奨してきたところである。

一方、VDT 作業のもたらす健康影響やその予防対策に関する調査研究が各方面で進められており、労働省においても産業医学総合研究所及び産業医科大学で、昭和五八年度から三か年計画により、OA 化に伴う作業環境や労働態様の変化が労働者の健康に及ぼす影響について調査研究を実施し、また、OA 化等に伴う労働衛生対策研究委員会においても、内外の文献評価、事例研究を行ってきた。

今般、これら調査研究の結果や新たに得られた現在の知見に基づいて前述のガイドラインを見直し、「VDT 作業のための労働衛生上の指針」を別添のとおり定めたので、今後は、これにより関係事業場を指導されたい。

なお、この通達の解説部分(参考を除く。)は、本文と一体のものとして取り扱われたい。

別添

### VDT 作業のための労働衛生上の指針

#### 一 はじめに

近年、マイクロエレクトロニクスや情報処理を中心とした技術革新により、各産業分野でオフィスオートメーション化が急速に進められており、VDT(Visual or Video Display Terminals)が広く職場に導入されてきた。これに伴い、VDT 作業に従事する労働者の健康確保の問題がクローズアップされるようになった。

労働衛生においては、関係労使が適切な作業環境管理、作業管理及び健康管理に積極的に取り組むことがその基本であるが、VDT 作業における労働衛生管理についてもこのいわゆる三管理が重要であることはいうまでもない。このような観点から、昭和五九年二月に当面の措置として発表した指標(ガイドライン)としての「VDT 作業における労働衛生管理のあり方」を、機器の改良やその後内外で得られた人間工学、労働生理学等の分野における知見に基づいて見直すとともに、新たに健康診断の項目及び労働衛生教育等について具体的に示したものが本指針である。

本指針は、標準的な VDT 作業を対象としたものであるので、各事業場においては、これをもとに VDT を使用する作業の実態に応じた労働衛生管理基準を定める必要がある。また、この基準を適正に運用するためには、労働衛生管理体制の整備と各級管理者の活動が基本となるのはもちろんであるが、VDT 作業に従事する労働者がその趣旨を理解し、積極的に基準の履行を努めることが極めて重要であるので、適切な労働衛生教育を実施することが不可欠である。

なお、職場における基準を新たに設けたり変更する場合には、その基準を職場の

作業実態によりよく適合させるため、試行期間を設けるとともに、衛生委員会等においてその効果を確認していくという弾力的な運用が重要である。

## 二 本指針の対象

本指針は、事務所(事務所衛生基準規則第一条第一項に規定する事務所。)において行われる VDT 作業(CRT(Cathode RayTube)ディスプレイ、キーボード等により構成される VDT 機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文書の作成・編集・修正、プログラミング等を行う作業をいう。以下同じ。)に関する労働衛生管理を対象とする。

なお、事務所以外の屋内作業場において行われる VDT 作業及び VDT 作業に類似する作業についても、本指針を参考にして労働衛生管理を行うことが望ましい。

## 三 作業環境管理

### (一) 照明及び採光

イ 室内は、できるだけ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。

ロ 陰画表示の CRT ディスプレイを用いる場合のディスプレイ画面における照度は五〇〇ルクス以下、書類及びキーボード面における照度は三〇〇ルクスからおおむね一〇〇〇ルクスまでとすること。

また、CRT ディスプレイ画面の明るさ、書類やキーボード面における明るさと周辺の明るさの差はなるべく小さくすること。

ハ 直接太陽光が入射するなどの高輝度の窓については、ブラインド又はカーテン等を設け、必要に応じてその輝度を低下させることができるようにすること。

### (二) グレアの防止

CRT ディスプレイは、作業者の視野内には高輝度の照明器具・窓・壁面や点滅する光源等がなく、かつ、CRT ディスプレイ画面にこれらが映り込まないような場所に設置すること。

映り込みがある場合には、必要に応じ、次の措置を講じること。

イ CRT ディスプレイ画面の前後の傾斜の調整を行うこと。

ロ 低輝度型照明器具を使用すること。

ハ CRT ディスプレイにフード又はフィルタを取り付けること又は反射防止型 CRT ディスプレイを用いること。

ニ その他グレアを防止するための有効な措置を講じること。

### (三) 騒音伝ばの防止

プリンター等から不快な騒音が発生する場合には、騒音伝ばの防止措置を講じること。

### (四) その他

換気、空気調和、静電気除去等について事務所衛生基準規則に定める措置をはじめとする必要な措置を講じること。

## 四 作業管理

(一) 作業時間等

イ 一日の作業時間

連続して CRT ディスプレイ画面からデータ等を読み取り又はキーを操作する VDT 作業(以下「連続 VDT 作業」という。)に常時従事する労働者については、視覚負担をはじめとする心身の負担を軽減するため、できるだけ CRT ディスプレイ画面を注視する時間やキーを操作する時間が短くなるよう配慮することが望ましく、VDT 作業以外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 VDT 作業時間が短くなるように配慮することが望ましい。

ロ 一連続作業時間及び作業休止時間

連続 VDT 作業に常時従事する労働者については、一連続作業時間が一時間を超えないようにし、次の連続作業までの間に一〇～一五分の作業休止時間を設け、かつ、一連続作業時間内において一～二回程度の小休止を設けること。

(二) VDT 機器等

イ CRT ディスプレイ

フリッカーは、知覚されないものであること。

文字又は図形の輝度及びそれらの背景との輝度対比(コントラスト)は VDT 作業従事者(VDT 作業に従事する労働者をいう。以下同じ。)が容易に調整できるものであること。

文字又は図形は、次の事項が考慮され、読み取りやすいものであること。

(イ) 大きさ及び形状

(ロ) 文字又は図形及び背景の色彩

(ハ) 文字の間隔及び行の間隔

ロ キーボード

(イ) キーボードは、その位置が VDT 作業従事者によつて調整できるものが望ましい。

(ロ) キーは、ストローク(押圧距離)及び押下力が適当であり、操作したことを VDT 作業従事者が知覚しうることが望ましい。

(ハ) キートップ等に印された文字や記号は、できるだけ明瞭で判別しやすいものであること。

(ニ) キーボード及びキートップの表面は、つや消しされたものが望ましい。

(ホ) キーは、操作が円滑に行えるように配置されているものであること。

ハ 椅子

安定しており、かつ、容易に移動できること。

床からの座面の高さは、少なくとも三五 cm～四五 cm の範囲で調整できること。

複数の VDT 作業従事者が同一の椅子を使用する場合には、高さの調整が容易であり、調整中に座面が落下しない構造であること。

適当な背もたれを有しているものであること。

必要に応じてひじ掛けを有しているものであること。

## 二 机又は台

作業面は、キーボード、書類、書見台その他 VDT 作業に必要なものが適切に配置できる広さであること。

脚まわりの空間は、VDT 作業中に脚が窮屈でない大きさのものであること。

机又は台の高さについては、次に示す数値を目安にすること。

(イ) 高さの調整ができない机又は台を使用する場合、床からの高さは六五 cm 以上七〇 cm 以下のもの。

(ロ) 高さの調整が可能な机又は台を使用する場合、床からの高さは少なくとも六〇 cm ~ 七五 cm の範囲で調整できること。

## (三) 調整

無理な姿勢による作業が継続しないようにするため、次の事項に留意のうえ、椅子の座面の高さ、キーボード、CRT ディスプレイの位置等を総合的に調整すること。

イ 椅子に深く腰をかけて背もたれに背を十分にあて、履き物の足裏全体が床に接した姿勢を基本とすること。また、書見台及び十分な広さをもち、かつ、すべりにくい足台を必要に応じて備えること。

ロ 椅子と大腿部膝側背面との間には手指が押し入る程度のゆとりがあり、大腿部に無理な圧力が加わらないようにすること。

ハ 上腕をほぼ鉛直に垂らし、かつ、上腕と前腕の角度を九〇度又はそれ以上の適当な角度を保持したときに、キーボードに自然に手指がとどくようにすること。

ニ CRT ディスプレイは、その画面の上端が眼の位置より下になるような高さにすること。

また、おおむね四〇 cm 以上の視距離が確保できるようにすること。

ホ CRT ディスプレイ画面とキーボード又は書類との視距離の差が極端に大きくなく、かつ、適切な視野範囲になるようにすること。

## 五 VDT 機器等及び作業環境の維持管理

作業環境を常に良好な状態に維持し、VDT 作業に適した VDT 機器等の調整を図るため、次により点検、調整及び清掃を行い、必要に応じて、改善措置を講じること。

### (一) 日常の点検と調整

VDT 作業従事者には、日常の業務の一環として、作業開始前又は一日の適当な時間帯に、採光、グレアの防止、換気、静電気除去等について点検させるほか、CRT ディスプレイ、キーボード、椅子、机又は台等の調整を行わせること。

### (二) 定期点検

照明及び採光、グレアの防止、騒音伝ばの防止、換気、空気調和、静電気除去等の措置状況及び CRT ディスプレイ、キーボード、椅子、机又は台等の調整状況

について定期的に点検すること。

(三) 清掃

日常及び定期的に作業場所、VDT 機器等の清掃を行い、常に清潔に保持すること。

六 健康管理

VDT 作業に常時従事する労働者(以下「VDT 作業常時従事者」という。)に対しては、次により健康管理を行うこと。

(一) 健康診断

イ 配置前健康診断

VDT 作業に新たに従事する労働者(再配置の者を含む。以下同じ。)の配置前の健康状態を把握し、その後の健康管理を適正に進めるため、次の項目について健康診断を行うこと。

(イ) 業務歴の調査

(ロ) 既往歴及び自覚症状の有無の調査

(ハ) 眼科学的検査

a 視力検査

(a) 5m 視力の検査

(b) 近方視力の検査

b 眼位検査

c 調節機能検査

(a)又は(b)のいずれかを行う。

(a) 近点距離の測定

(b) 調節時間の測定

d 眼圧検査

e その他医師が必要と認める検査

(ニ) 筋骨格系に関する他覚的検査

a 視診及び触診

b 握力検査

c タッピングテスト

d その他医師が必要と認める検査

(ホ) その他医師が必要と認める者についての必要な検査

ロ 定期健康診断

定期健康診断(労働安全衛生規則第四四条に定めるものをいう。)を実施する際に、併せて次の項目について行うこと。

(イ) 業務歴の調査

(ロ) 既往歴の調査

(ハ) 自覚症状の有無の調査

a 眼疲労を主とする視器に関する症状

b 頸肩腕部の筋及び腰背部を主とする体軸筋のこり・痛み等の症状

c その他の精神神経疲労に関する症状

(二) 眼科学的検査

a 5m 視力の検査

b 近点距離の測定

c その他医師が必要と認める検査

(ホ) 筋骨格系に関する他覚的検査

a 視診

b 握力検査

c その他医師が必要と認める検査

八 健康診断結果に基づく事後措置

配置前又は定期の健康診断によつて早期に発見した健康障害要因を詳細に分析し、有所見者に対して次に掲げる保健指導等の適切な措置を講じるとともに、予防対策の確立を図ること。

(イ) 業務歴の調査、他覚症状等から愁訴の主因を明らかにし、健康管理を進めるとともに、職場内のみならず職場外に要因が認められる場合についても必要な保健指導を行うこと。

(ロ) 視力矯正が不適切な者、特に強度の近視、遠視又は乱視の者には、適正視力で VDT 作業ができるように、必要な保健指導を行うこと。

(ハ) VDT 作業を続けることが適当でないと判断される者又は VDT 作業に従事する時間の短縮を要すると認められる者等については健康保持のための適切な措置を講じること。

二 健康相談

VDT 作業従事者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よう努めること。その際、中高年齢者のほかパートタイム労働者も相談しやすい環境を整備するなど特別の配慮を行うことが望ましい。

ホ 職場体操

VDT 作業常時従事者については、就業の前後又は就業中に体操を行わせることが望ましい。

七 労働衛生教育

労働衛生管理のための諸対策の目的と方法を VDT 作業従事者に周知することにより、職場における作業環境・作業方法の改善、適正な健康管理を円滑に行うため及び VDT 作業による心身への負担の軽減を図ることができるよう、必要な労働衛生教育及び VDT 作業の習得訓練を行うこと。

(一) VDT 作業従事者に対して、次の事項について教育を行うこと。また、当該作業従事者が自主的に健康を維持管理し、かつ、増進していくために必要な知識についても教育を行うことが望ましい。

イ VDT 作業の健康への影響

- ロ 照明、採光及びグレアの防止
  - ハ 作業時間等
  - ニ 作業姿勢
  - ホ VDT 機器等及び作業環境の維持管理
  - ヘ 健康診断とその結果に基づく事後措置
  - ト 健康相談
  - チ 職場体操
  - リ その他 VDT 作業に係る労働衛生上留意すべき事項
- (二) 必要に応じ、VDT 作業従事者を直接管理監督する者に対して、次の事項について教育を行うこと。
- イ 管理者の役割と心構え
  - ロ VDT 作業従事者に対する教育の方法
  - ハ 労働衛生管理の概論
  - ニ VDT 作業の健康への影響
  - ホ 照明、採光及びグレアの防止
  - ヘ 作業時間等
  - ト 作業姿勢
  - チ VDT 機器等及び作業環境の維持管理
  - リ 健康診断とその結果に基づく事後措置
  - ヌ 健康相談
  - ル 職場体操
  - ヲ その他 VDT 作業に係る労働衛生上留意すべき事項
- (三) VDT 作業に新たに従事する労働者に対して、VDT 作業の習得及び VDT 作業の習熟に必要な訓練を行うこと。

(解説)

本解説は、「VDT 作業のための労働衛生上の指針」の趣旨、実施上の留意点、内容の説明を記したものである。

作業形態の区分ごとの VDT 作業の労働衛生管理の目安及び代表的な VDT 作業の特徴等を本解説末尾に示すので、参考にされたい。

「一 はじめに」について

(一) 労働衛生管理に関する組織体制と活動

VDT 作業に関する労働衛生管理が適正に行われるためには、各事業場において労働衛生管理体制を整備し、本指針に基づいて定めた VDT 作業に係る労働衛生管理基準を適切に実施することが必要である。

実際の労働衛生管理活動は、衛生委員会等の組織を有する事業場においては、総括安全衛生管理者、衛生管理者、産業医、作業環境測定士等を中心に、その他の事業場においては、事業者や職場の責任者が主体となつて進められることとなるが、いずれの事業場においても、必要に応じ、労働衛生コンサルタント、保健

婦・看護婦その他労働衛生業務に携わる者との連携を強化することによつて、より効果的に運営されることが望まれる。

また、関係労働者は、その趣旨を理解し、基準の実施に積極的に協力することが必要である。

## (二) 試行

労働者には個人差があるので、一定の基準を全ての VDT 作業従事者に画一的に適用するのは適当でなく、特にワークステーションをはじめとする作業環境ないし作業方法に関する基準については弾力性が必要である。

従つて、VDT 作業に関する労働衛生管理基準を新たに設けたりこれを変更する場合には、当該基準が個々の労働者に適合するかどうかを衛生委員会等でよく確認し、このような検討に基づいてより適切なものを見いだしていくという試行が大切である。

## 「二 本指針の対象」について

本指針は、現在最も多く使用されている CRT ディスプレイを備えた VDT 機器を使用する場合の労働衛生管理を対象としているが、他のディスプレイを備えた機器を使用する場合にも本指針に準じて労働衛生管理を行うことが望ましい。

CRT ディスプレイのほかに、コンピュータの画面表示装置としては、液晶ディスプレイ、エレクトロ・ルミネッセンス・ディスプレイ、プラズマ・ディスプレイ、蛍光表示管ディスプレイ、発光ダイオード・ディスプレイなどがある。

## 「三 作業環境管理」について

### (一) 照明及び採光

イ 室内の照明及び採光については、明暗の対照が著しくなく、かつ、まぶしさを生じさせない方法によらなければならない。(事務所衛生基準規則第一〇条第二項参照)

ロ 我が国では、写真のネガや黒板に書いた文字のように暗い背景に明るい文字などが表示されるものを陰画表示、普通の印刷物のように明るい背景に暗い文字などが表示されるものを陽画表示と呼んでいるが、欧米では、国際照明学会方式の様に、陽画、陰画がそれぞれ我が国と逆のものをさしていることがあるので、注意を要する。

ハ 昭和五九年二月のガイドラインでは、目安として「鉛直面照度は五〇〇ルクス以下」、「水平面照度は三〇〇ルクスからおおむね七〇〇ルクス」としていたが、必ずしも正確に理解されていない場合もあつたので、本指針では表現方法を次のように変えたものである。

(イ) 「ディスプレイ画面における照度」とは、画面から発する光の明るさのことではなく、ディスプレイ画面にあたる光の明るさをいう。

(ロ) 「キーボード面における照度」とは、書類やキーボード面にあたる光の明るさをいう。

なお、「キーボード面における照度(水平面照度)」を「三〇〇ルクスからおお



むね一〇〇〇ルクス」と上限を広げたのは、輝度・コントラストの調整やグレアの防止等が適切になされている場合には、一〇〇〇ルクス程度まで明るくしても支障が生じないことによる。

ニ 「CRT ディスプレイの画面の明るさ、書類及びキーボード面における明るさと周辺の明るさとの差はなるべく小さくすること。」とは、瞳孔は明るさに応じてその大きさを調節しており、CRT ディスプレイ画面や書類・キーボード面と周辺の明るさの差が大きいと、明暗順応による負担が大きくなるので、なるべく明るさの差を小さくすべきであるという趣旨である。

## (二) グレアの防止

イ グレアとは、光源から直接又は間接に受けるギラギラしたまぶしさのことである。VDT 作業従事者の視野内に高輝度の照明器具・窓・壁面や点滅する光源があると、まぶしさを感じたり、ディスプレイに表示される文字や図形が見にくくなり、眼疲労の原因となる。また、これらがディスプレイ画面上に映り込む場合も同様である。従つて、CRT ディスプレイを置く場所を工夫して、グレアが生じないようにする必要がある。

ロ 映り込みがある場合には、CRT ディスプレイ画面の傾きを調整することなどにより、映り込みをなくしたり少なくすることが必要である。

ハ フィルタやフードを取り付けることにより、映り込みの影響を減少させる方法があるが、この方法には次に掲げるような問題点があるので、フィルタやフードは他の方法で十分映り込みをなくすることができない場合に限つて使用すべきである。

(イ) フィルタを取り付けると、解像力が低下したりコントラストが大きくなりすぎたり、フィルタ自身の表面が反射を起こすことがある。

(ロ) フードは、上方向や横方向からくる光をカットすることはできるが、VDT 作業従事者の斜め後方からくる光に対してはその効果がなく、また、CRT ディスプレイ画面上に明暗の差が生じることもある。

ニ このほか、映り込みを減少させる方法として、反射防止型 CRT ディスプレイを使用する方法もある。これには、表面につや消し処理を行つて散乱性をもたせたものと、多層薄膜コーティングにより反射そのものを減らすものとに大別されるが、前者は外光が明るすぎると画面全体が光るようになつたり、後者は汚れやすいという欠点があるので、注意を要する。

ホ その他、グレアを防止する方法として、グレア分類が G1 又は G2 の照明器具や間接照明が推奨されている。

## (三) 騒音伝ばの防止

イ プリンターによる印字は、今までのタイプライターによる印字の原理とは異なり、また、印字の速度が極めて速いため、機種によつては金属音的な高周波音を発生し、不快と感じられるものがある。このような騒音を防止するためには、しゃ音及び吸音の機能をもつつい立てで取り囲む、プリンターそのものを

消音ボックスに収納する、床にカーペットを敷く、低騒音型プリンターを使用するなどの方法もある。

- VDT 作業を行う場所付近で、騒音を発するタイプライターその他の事務用機器を使用する場合には、必要に応じ、騒音伝ばの防止措置を講じること。(事務所衛生基準規則第一一条及び第一二条参照)

#### (四) その他

事務所の換気、温度、空気調和(空調)については、事務所衛生基準規則第三条から第五条までを参照されたい。

### 「四 作業管理」について

VDT 作業には多くの種類があり、それぞれ作業形態や作業内容が異なっており、また、VDT 作業が健康に及ぼす影響は非常に個人差が大きいため、画一的な作業管理を行うことは好ましくない。従って、各事業場においては、個々の労働者の特性に応じた VDT 機器等や環境を整備するほか、VDT 作業の実態に基づいて作業負担の少ない業務計画(job design)を策定すること等、こまかく配慮することが望ましい。

#### (一) 作業時間等

##### イ 一日の作業時間

(イ) 一日の作業時間については、これまでの経験から、職場において VDT 作業に関して適切な労働衛生管理を行うとともに、各人が自らの健康の維持管理に努めれば、大多数の労働者の健康を保持できることが明らかになっており、他方、各事業場における VDT 作業の態様が様々で労働者への負荷が一律でなく、また、VDT 作業が健康に及ぼす影響は非常に個人差が大きいこともあり、本指針では上限を設けていない。

(ロ) 一日の VDT 作業時間が短くなるように、作業仕組みやローテーションについて工夫するなどの配慮をすべき労働者は、別紙「作業形態の区分」の作業形態 A に該当する者である。

##### ロ 作業休止時間

(イ) 作業休止時間は、CRT ディスプレイ画面の注視、キー操作又は一定の姿勢を長時間持続することによつて生じる眼又は手腕系等への負担による疲労を防止することを目的とするものである。連続作業後、いつたん VDT 作業を中止し、リラックスして遠くの景色を眺めたり、あるいは作業中ほとんど使用しなかつた身体の各部を適度に動かすなどの運動を行うための時間であり、単なる休憩時間ではない。

(ロ) 小休止とは、連続作業の途中でとる一～二分程度の作業休止のことである。時間を定めなくて、作業者が自由にとれるようにすること。

#### (二) VDT 機器等

##### イ CRT ディスプレイ及びキーボード

機器の詳細については、通商産業省に設けられた機械安全化・無公害化委員

会 VDT 分科会の報告書を参照されたい。

#### ロ 椅子

複数の VDT 作業従事者が同一の椅子を使用する場合、通常の事務用椅子は高さの調整が面倒であることから、実際には調整されていないことが多い。VDT 作業従事者一人一人が自分の体形に合った高さに調整するためには、ワンタッチ式など調整が容易なものがよい。

床からの座面の高さは、少なくとも三五 cm～四五 cm の範囲以上で調整できることとしたのは、大多数の VDT 作業従事者が適切な作業姿勢をとることができるようにするためである。

(現在市販されているものは、三七～四五 cm のものが多い。)

#### ハ 机又は台

椅子と同様に、VDT 作業従事者ごとに体形に合った高さのものを使用することが望ましいという趣旨であるが、机又は台の高さは、

(イ) 高さの調整ができない机又は台を使用する場合、床からの高さは六五 cm 以上七〇cm 以下のもの。

(ロ) 高さの調整が可能な机又は台を使用する場合、床からの高さが六〇cm～七五 cm の範囲で調整できること。

としたのは、椅子の高さと同様に、大多数の VDT 作業従事者が適切な作業姿勢をとることができるようにするためである。

#### (三) 調整

イ 本指針(三)のイにおいて、必要に応じ、足台や書見台を備えることとしたのは、次の理由による。

(イ) 足台は、足を疲れさせないだけでなく、背中や腰の疲れを防ぐ効果ももつ。

(ロ) 書見台は、CRT ディスプレイ画面と原稿が同じ高さになるように用いると、首や眼の負担が軽くなる。

ロ 本指針(三)のニにおいて、CRT ディスプレイ画面と眼の位置の関係を示したのは、次の理由による。

(イ) CRT ディスプレイ画面の上端の高さを眼の位置より低くするのは、首や眼の負担を少なくする姿勢を保つためである。なお、上端と眼を結ぶ線と画面上端の水平線との角度は、標準的な VDT において、おおむね一〇度以内とすること。

(ロ) 視距離(おおむね四〇cm 以上)は、眼に負担をかけないで画面を明視することができ、かつ、眼とキーボードや書類との距離の間に極端な差が生じないようにするためである。(下記八の項参照)

なお、従来のガイドラインでは視距離の目安を「四〇～六〇cm」としていたが、六〇cm を超える場合でも画面を見やすい場合があるので、おおむね四〇cm 以上とし、作業者の好みに応じ、六〇cm を超えることがあつても支障がない趣旨である。

八 本指針(三)のホにおいて、画面と原稿・キーボードを眼からほぼ等しい距離にすることとしたのは、VDT 作業における眼球運動から生じる眼疲労(視線を移動させるたびにいちいち焦点調節を行っていると眼疲労を招く。)を軽減するためである。

「五 VDT 機器等及び作業環境の維持管理」について

(一) VDT 機器等及び作業環境を良好に維持管理するには、VDT 作業従事者とその管理監督者ごとに実施事項を定め、両者の連携を図る必要があるので、本指針でこの趣旨を明確にしたものである。

(二) 点検・調整・清掃は、従来あまり重要視されていながつたが、労働衛生管理を行う上で重要である。留意事項を次に掲げるので、参考にされたい。

イ 照明、採光やグレア防止措置などの基準が適切に設定されていても、電球又は静電気防止用アース等が切れたままであつたり、作業場所の変更などにより、当初の条件が満たされなくなることがあるので、基準に適合しているか否かの点検を行う際、留意すること。

ロ CRT ディスプレイ画面やフィルタには、ほこりや手あかが付着して、画面が見えにくくなつたり、室内の湿度が低下すると静電気発生の原因となることもあるので、VDT 作業従事者の日常業務の一環として、湿つた布等で画面をきれいに拭かせること。

ハ CRT ディスプレイの前後傾斜や高さの調整機構に支障が生じ、容易に調整できなくなることもあり、そのまま放置すると、VDT 作業従事者が面倒がつて無意識のうちに不適切な作業姿勢で作業を行うことにもなる。従つて、このような問題点の的確な把握、改善のためにも VDT 作業従事者と管理監督者との連絡体制を整えておくこと。

ニ 日常の清掃を行う際に、常に VDT 機器や机又は台、さらには作業場所の整理整頓に努めるとともに、これらを清潔な状態に保持することができるような職場慣行を確立すること。

「六 健康管理」について

従来のガイドラインにおいては、「一日の労働時間を通じて、連続的に、キー操作又は CRT ディスプレイ画面からのデータ等の読み取りを行う VDT 作業(いわゆる連続型 VDT 作業)に常時従事する作業員」を「VDT 作業常時従事者」とし、この者について、健康診断等の健康管理を行うこととしていたが、本指針においては、連続 VDT 作業常時従事者に限定しないで、「VDT 作業に常時従事する労働者」について健康管理を行うこととした。

VDT 作業に常時従事する労働者とは、別紙「VDT 作業形態の区分」の作業形態 A 及び作業形態 B の者をいう。

(一) 健康診断

イ 配置前健康診断

(イ) 業務歴の調査

既往歴及び自覚症状の有無の調査を行う前に調査し、問診時の評価ができるようにすることが必要である。

(ロ) 既往歴及び自覚症状の有無の調査

業務歴の調査の結果を参考にしながら、問診により行う。

自覚症状の有無の調査は、VDT 作業による視覚負担、上肢の動的又は静的筋労作等心身に与える影響に着目して行う必要がある。

問診にあたっては、問診票を用いる。

なお、眼疲労等の著しい者については、眼科医による精密検査を受けるように指導すること。

(ハ) 眼科学的検査

a 視力検査

(a) 五 m 視力の検査

VDT 作業に適正な視力(おおむね両眼とも一・〇以上、少なくとも〇・六以上)が保持されているかどうかを調べる。

文部省視力研究班の基準装置(又はこれに準ずる照明付き視力検査装置)及び判定基準を用いて、左右の眼の裸眼及び矯正視力を検査する。

なお、両眼視力も検査することが望ましい。

(b) 近方視力の検査

一般に、近方視力は、遠視、老視等により低下するが、特に遠視は、乱視とともに近業時に眼疲労を生じやすいことに留意して、近方視力の低下の有無を調べる。

石原式近距離視力表等を用いて三〇cm 視力を測定する。(現在五〇cm の視力表は作られていないが、測定可能な事業場においては五〇cm 視力を併せて測定することが望ましい。)

b 眼位検査

眼位の異常があると近業時に眼疲労を生じやすいので、眼位の異常の有無を調べる。

両眼交互のカバーテスト(Alternate Cover Test)により、斜位の有無と程度を判定する。

外斜位が著しいとき又は内斜位、上下斜位があるときには、眼科医に受診させることが望ましい。

c 調節機能検査

視力検査表による調節機能検査が静的な調節力を調べる検査であるのに対し、本検査は動的な調節力を調べるものである。動的調節力の良否は、眼疲労や作業能率に大きく影響するとともに、VDT 作業によつて最も影響を受けやすく、屈折異常の発生との関係も深い他覚的検査項目である。

現状では、次の(a)又は(b)の検査法のいずれかを選択して行う。

いずれも測定と評価が難しいので、専門的な知識・技術を習得した産業医

又は眼科医が実施することが望ましい。(このほか、調節機能の専門的検査法として微動調節周波数分析法がある。)

(a) 近点距離の測定

近点距離の延長の有無を調べる。

近点距離の延長を調べることにより、眼疲労による調節異常を検出するものであるが、遠視又は老視があると、より顕著な近点距離の延長が見られる。

近点距離計(例えば石原式近点距離計、アコモドポリレコーダ)を用いて左右の眼について別々に近点距離を測定する(眼鏡等の装着者は装着した状態で測定する。)。消失域を三回測定し平均値を求める。延長、短縮の著しい者については、その数値を記録し、チェックしておくこと。

(b) 調節時間の測定

調節衰弱のある者には、緊張時間、弛緩時間のいずれもが延長傾向を示す。

調節時間を反復測定することにより、調節衰弱の有無を調べる。

アコモドポリレコーダを用いて測定、評価する。

d 眼圧検査

緑内障又は著しい高眼圧の有無を調べる専門的検査である。

Non Contact Tonometer を用いて測定することが望ましい(眼圧が一八 mmHg 以上の者は、一般に、眼科医による精密検査を必要とする。なお、本方法では正常値は一七 mmHg 以下とされているが、緑内障検査では二〇 mmHg 以下を正常範囲として取り扱っている。)

ただし、VDT 作業常時従事者全員に対して上記検査法を実施することが困難な場合には、問診票によるスクリーニング(緑内障の既往歴・家族歴、高眼圧の疑いのある症状を訴える者の抽出)によつて代替しても差し支えない。

e その他医師が必要と認める検査

前記 a~d 以外の眼科学的専門的検査の例としては次表に掲げるようなものがある。

検査項目	検査の目的、方法等
一) 遠視検査	眼疲労の原因となりやすい遠視を発見するため、視力一・二以上の者については、レンズ交換法(Donders 法)を用いて検査する。
二) 乱視検査	眼疲労の原因となりやすい乱視を発見するため、放射線乱視表又は屈折検査装置を用いて検査する。
三) 立体視機能検査	眼疲労の原因となりやすい立体視の異常の有無を調べるため、Titumus Sereo Test、卓上スクリーニング用視機能検査装置等を用いて検査する。
四) 眼底検査	強度近視や高眼圧、高血圧、糖尿病等に伴う眼底変化のおそれのある者について実施する。
五) 角膜、水晶体の検査	角膜びらん・浮腫・かいようや白内障の有無について斜照法により検査する。細隙燈顕微鏡があればそれを用いる。
六) 視野検査	視野に異常があると疑われる者について実施する。
七) 色覚検査	多色表示装置を使用し、色を符合として用いる場合、配置前健康診断において実施する。

#### (二) 筋骨格系に関する他覚的検査

この検査項目は、上肢に過度の負担がかかる作業態様に起因する頸肩腕症候群あるいはその類似疾病の症状の有無について検査するためのものである。具体的な検査の方法・評価等については、昭和四八年一二月二二日付け基発第七一七号「金銭登録作業に従事する労働者に係る特殊健康診断について」によらねたい。

ただし、タッピングテストについては、作業の内容等により、医師の判断で省略して差し支えない。

また、VDT 作業従事者の疲労等の自覚症状の自己チェックにより、健康障害にいたらぬうちに健康に関する問題点を把握し、改善することができるようにすることが望ましい。

#### □ 定期健康診断

##### (イ) 業務歴の調査

従事した VDT 作業の概要のほか、必要に応じ、作業環境及び業務への適応性についても調べること。

なお、前記配置前健康診断に関する解説を参照のこと。

##### (ロ) 既往歴の調査

配置前健康診断実施後一年以内に受診する者については、医師の判断で省略して差し支えない。

(八) 自覚症状の有無の調査

配置前健康診断の問診における訴えの項目や内容の変化をチェックし悪化の見られる者は精密検査の対象とする。

なお、問診票は前記配置前健康診断で用いるものと同じのもので差し支えない。

(二) 眼科学的検査

近点距離の測定は、問診において、しゅう明、視蒙(かすみ)、視力低下、眼・頭痛等の症状を訴える者以外の者については、医師の判断で省略して差し支えない。

なお、具体的検査の方法・評価等については、前記配置前健康診断に関する解説を参照のこと。

(ホ) 筋骨格系に関する他覚的検査

前記配置前健康診断に関する解説を参照のこと。

八 健康診断結果に基づく事後措置

(イ) 健康影響の職場外要因としては、次のものがある。

a 疲労要因

不適切な照明のもとで長時間テレビを見たり、読書をする等の直接的な疲労の原因となるもののほかに、飲酒、栄養、悩みごと等間接的な疲労要因がある。

b 基礎疾患等

視覚異常のほかに、三叉神経痛等の眼精疲労類似症状や脊椎の変形、末梢循環機能障害等の頸肩腕症候群類似症状を呈する異常や疾患がある。

(ロ) 「適正視力」とは、おおむね両眼とも一・〇以上、少なくとも〇・六以上の視力をいう。

なお、作業に適した矯正眼鏡等の処方眼科医が行うことが望ましい。

(ハ) 「健康保持のための適切な措置」には、受診指導が含まれる。

「七 労働衛生教育」について

VDT 作業に係る労働衛生教育の実効性をもたせるためには、各事業場において定めた VDT 作業に関する労働衛生管理基準が職場に適用できるような条件整備に努めるとともに、次に掲げる事項を参考にして、関係労働者の教育訓練を実施することが重要である。また、手法及び実施時期を考慮のうえ、効果的な実施方法を考える必要がある。

なお、従来のガイドラインにおいては、「一日の労働時間を通じて、連続的にキー操作又は CRT ディスプレイ画面からのデータ等の読み取りを行う VDT 作業(いわゆる連続型 VDT 作業)に常時従事する作業員」を「VDT 作業常時従事者」とし、この者については、適正輝度と CRT ディスプレイの輝度調整方法等について労働衛生教育を行うこととしていたが、本指針においては、VDT 作業に従事する者全般を対象に労働衛生教育を行うこととした。



(一) 基本的考え方

- イ 各事業場における職場の労働衛生上の問題点を把握するため、VDT 導入前若しくは機器・作業環境の変更前におけるアセスメント又は日常・定期の点検を実施し、確認された問題点を迅速かつ適切に処理しうるシステムを樹立し、関係労働者にこのシステムを活用できる知識を付与する。
- ロ それぞれの作業特性に応じて VDT 機器等や作業環境を調整するほか、各人が作業負担の少ない業務計画づくりに参加できるように配慮する。
- ハ 教育内容は、信頼度の高い情報に基づいて定めるとともに、具体的かつ簡明なものとし、知識を日常業務に含めて体得させるべきものとそれ以外とに類別するなど、実施方法について工夫する。

(二) 教育及び訓練の時期

VDT 機器及び情報処理技術が日進月歩であることに鑑み、VDT 機器の導入時、機器又は作業環境の変更時のほか、定期的に教育を実施することが望ましい。また、新たに VDT 作業に従事する労働者に対しては、配置前に、作業の不慣れによる心身への負担の軽減を図るため、その難易度に応じ、作業の習得及び習熟に必要な訓練を行う。

(三) その他の留意事項

- イ 教育及び訓練を効率よく実施するため、必要に応じ、VDT 作業従事者及びその管理監督者ごとに行うことを考慮することが望ましい。前者の教育・指導を行う者(例えば、衛生管理者、VDT 作業従事者を直接管理監督する者)には、安全衛生団体等が行うインストラクター講習を修了した者による講習を受けさせることが望ましい。
- ロ VDT 作業が過度の負担となつて眼精疲労等の健康障害が生じるおそれのある者、中高年齢者、パートタイム労働者等には、教育を実施するうえで特別の配慮を要する。

(ワープロ表示)

参考 1

VDT 作業における労働衛生管理の目安

作業形態 労働衛生管理	A	B	C	D
作業環境管理	VDT 作業のための労働衛生上の指針(以下「指針」という。)の 3 及び 5 により環境整備を行う。	「指針」に準じて環境整備を行う。	必要に応じ、「指針」に準じて環境整備を行う。	必要に応じ、可能な範囲で「指針」に準じて環境整備を行う。
作業管理	「指針」の 4 により作業管理を行う。	「指針」に準じて作業管理を行う。	必要に応じ、「指針」に準じて作業管理を行う。	必要に応じ、可能な範囲で「指針」に準じて作業管理を行う。
健康管理等	配置前健康診断 定期健康診断 労働衛生教育 職場体操		労働衛生教育	

備考：作業形態区分(A～D)については、別紙による。

(別紙)

## VDT 作業形態の区分

### < 作業形態 A >

一日の労働時間を通じて連続 VDT 作業に専ら従事する労働者を指す。

この作業形態は、VDT 作業専任であつて他の作業との組み合わせがなく、CRT ディスプレイ画面からの読み取り及びキー操作の VDT 作業のみを連続的に行う場合をいう。

### < 作業形態 B >

一日の労働時間を通じて断続的な VDT 作業に専ら従事する労働者を指す。

作業形態 A とは VDT 作業が連続的であるか断続的であるかの違いである。

### < 作業形態 C >

一日の労働時間の一部をある程度まとまつた VDT 作業に費やす労働者(作業形態 A 及び B の者を除く。)を指す。

「ある程度まとまつた VDT 作業」とは、おおむね一回あたり 1 時間程度以上まとまつて行う VDT 作業をいう。

### < 作業形態 D >

作業形態が A、B 又は C のいずれにも属さない労働者で、毎日は VDT 作業がないもの、あるいは毎日あつても一回あたりの作業がおおむね 1 時間未満のものをいう。

(ワープロ表示)

参考 2

VDT 作業の種類及びその特性

作業の種類	作業の例	作業の概要	作業のウエイト			作業の拘束性等
			原稿等を見る	ディスプレイを見る	キーを操作する	
入力型	データの入力 ワードプロセッサ の操作	伝票等からデータ を入力する 文章を作成する	中程度 "	比較的 低い 中程度	高い "	中程度 "
会話型	ワードプロセッサ の操作	文章の編集、修正を する	中程度 "	中程度 "	比較的 低い	比較的 自由度は 高い
	データの検索、照 合、追加、修正	データの検索、照 合、追加、修正をす る	低い "	中程度 "	" 中程度	" 自由度はほとん ど
	予約照会業務 金銭出納業務 プログラミング	航空券等の予約、残 高照会等をする	" "	" "	" "	ないが、客との対 応があり、手待時 間も生じる
	CAD	窓口等で金銭の出 納をする コンピューターの プログラムの作成、 修正を行う コンピューターの 支援により設計、製 図する	中程度 "	高い	" 中程度	" 自由度は高いが、 高度な技能・判断 を必要とする "
監視型	監視	生産工程、交通等の 監視及びコントロ ールをする	ほとん ど ない	高い	低い	自由度はほとん ど ない

CAD : Computer Aided Design(コンピューターの支援による設計・製図)