

自宅等でテレワークを行う際の作業環境

※重要

部屋 設備の占める容積を除き、**10m³以上の空間**
(参考条文:事務所衛生基準規則第2条)

窓

- ・窓などの換気設備を設ける
- ・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
(参考:事務所衛生基準規則第3条、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)

照明

- ・机上は**照度300ルクス以上**とする
(参考条文:事務所衛生基準規則第10条)

室温 湿度

- ・気流は**0.5m/s以下**で直接、継続してあたらず
室温**17℃～28℃**
相対湿度**40%～70%**となるよう努める
(参考条文:事務所衛生基準規則第5条)

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
(参考: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)

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
(参考: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)

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
- ・体型に合った高さである、又は高さの調整ができる
(参考: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)

その他 作業中の姿勢や、作業時間にも注意しましょう!

- ・椅子に深く腰かけ背もたれに背を十分にあて、足裏全体が床に接した姿勢が基本
- ・ディスプレイとおおむね**40cm以上**の視距離を確保する
- ・情報機器作業が過度に長時間にならないようにする
(参考: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)



引用文献:厚生労働省/自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_01603.html