

## 作業姿勢に関する情報



**警告：**無理な姿勢で長時間キーボードを使用すると、身体に悪影響を及ぼす可能性があります。



**警告：**モニター画面を長時間見続けると、眼精疲労の原因となる場合があります。

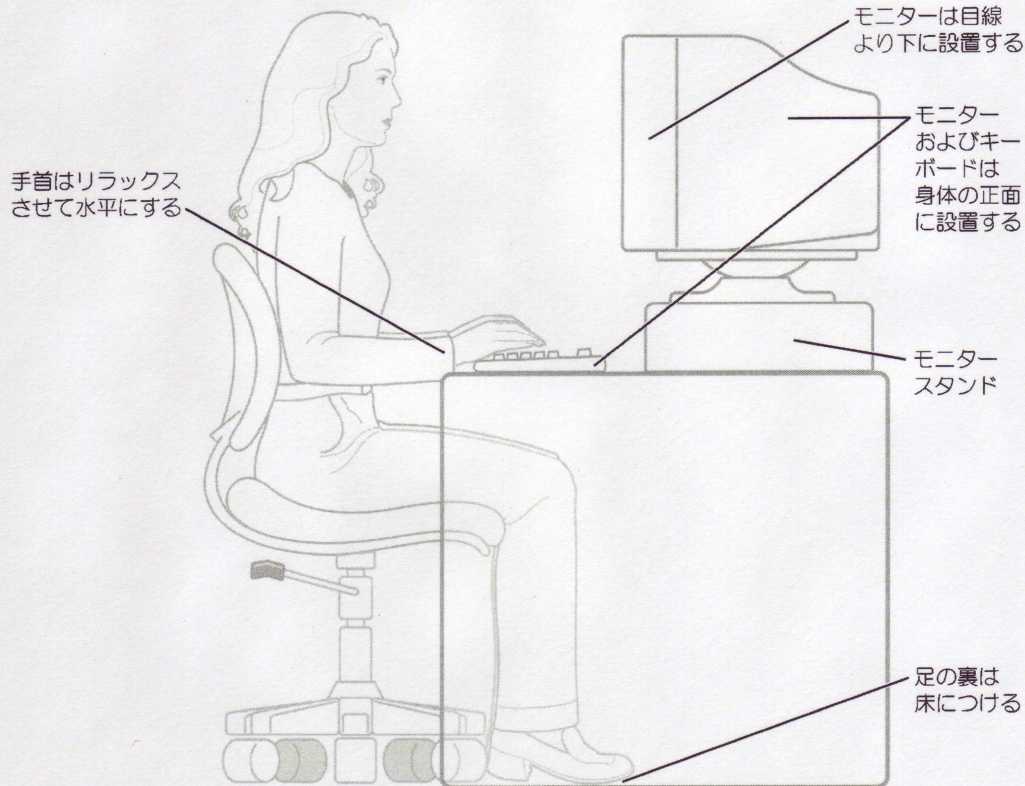
コンピュータワークステーションを快適に効率よく使用するため、コンピュータワークステーションの設置と使用に関しては、以下の注意事項を守ってください。

- 作業時、モニターとキーボードが身体の正面にくるようコンピュータを配置します。キーボードの位置を調節できる専用の棚が販売されています。
- モニターを使用する場合は、目が疲れないようにモニターとの距離を調整します（通常は45～61センチ）。モニターの正面に座ったときに、画面が目の高さより少し下になるようにしてください。
- モニターの角度、コントラスト、輝度、および周囲の照明（天井の照明、卓上ライト、周囲の窓にかかっているカーテンやブラインド）を調整し、モニター画面の反射を最小限に抑えます。
- システムケースの特徴により、DCTAモデルをユーザーの視覚に入る位置に置かないようにしてください。
- しっかりとした背もたれの付いた椅子を使用します。
- キーボードやマウスを使用する際は、前腕部と手首を水平にし、リラックスした快適な位置に保ちます。
- キーボードやマウスを使用する際に、手を休めることができるスペースを確保します。
- 上腕部は身体の横に自然に下ろします。
- 足の裏を平らにして床につけます。
- 椅子に座っているときは、足の重さが椅子のシートではなく足の裏にかかるようにします。必要に応じて椅子の高さを調節したり足台を使用したりして、正しい姿勢を維持します。
- 作業に変化を持たせるように調整して、長時間のタイピングを避けます。また、タイピングしていないときはなるべく両手を使う作業を行うようにします。
- 机の下やその周辺は、座り心地を悪くしたりつまづいたりする恐れのあるケーブルや電源コードなどの障害物がないようにしてください。

コンピュータの快適な使い方の詳しい情報は、Human Factor and Ergonomics Society (HFES)

(<http://www.hfes.org/publications/HFES100.htm7>) の BSR/HFES 100 standard (英文のみ) をご覧ください。購入も可能です。

例：



References: (English Only)

1. American National Standards Institute. ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs). Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.