

## 衛生委員会議事録

2021年4月26日 午後3時30分より、東京都千代田区丸の内1-1-1パレスビル内三菱ケミカル株式会社会議室において、エムシーパートナーズ株式会社の衛生委員会を開催した。  
(会議室内は事務局1名のみであり、各委員はオンラインにて出席)

|     |             |        |
|-----|-------------|--------|
| 出席者 | 委員長（衛生管理者）  | 村上 浩治  |
|     | 委員（産業医）     | 古澤 真美  |
|     | 同（会社推薦兼事務局） | 松村 美奈子 |
|     | 同（会社推薦）     | 松田 明子  |
|     | 同（従業員代表）    | 櫻井 文代  |
|     | 同（従業員代表推薦）  | 高梨 雅恵  |
|     | 同（同）        | 徳野 幸枝  |

委員長は、以上のとおり出席があったので、衛生委員会を開会する旨を宣し議事に入った。

1. 議長は「労働災害状況」及び「交通災害状況」について、前月はいずれもゼロ災であった旨を報告した。
2. 次に議長は、従業員の前月の労働時間について、別紙「3. 時間外労働状況」に基づき前年同月との対比等説明した。  
 今月は昨年と同月に比べ、所定日数が2.3日増であった為、所定労働時間も増える事から、残業時間が約2時間ほど増えたと思われる。ただ、残業の最高値は6時間減であった。  
 尚、残業・休日労働で80時間を超える方も0であった、と述べた。
3. 次に議長は古澤委員（産業医）から健康に関し講話をいただく旨述べ、古澤委員から「自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備」VDT症候群についてお話を頂いた。

委員長は、他に意見がないことを確認し、作業環境を整える事は非常に難しい事ではあるが、出来る限り身体に負担をかけないよう工夫し、テレワークを行ってほしいと述べ、午後3時50分本会を閉会する旨を宣した。

次回は、2021年5月24日（月）15時30分 開催予定

### 3. 時間外労働状況

| 摘 要            |       | 当月    | 前年同月  | 差異     | 単位 |
|----------------|-------|-------|-------|--------|----|
| 対象者（パート除く）     |       | 63    | 58    | + 5    | 人  |
| 平均所定労働日数       |       | 23.3  | 21.0  | + 2.3  | 日  |
| 平均休日労働日数       |       | 0.1   | 0.1   | + 0.0  | 日  |
| 平均所定労働時間（年休除く） |       | 165.7 | 153.3 | + 12.4 | 時間 |
| 残業時間           | 平均    | 13.7  | 11.7  | + 2.0  | 時間 |
|                | 最高    | 73.8  | 80.3  | - 6.6  | 時間 |
| 休日労働時間         | 平均    | 0.9   | 0.8   | + 0.1  | 時間 |
|                | 最高    | 30.5  | 30.5  | + 0.0  | 時間 |
| 残業＋休日労働        | 平均    | 14.6  | 12.5  | + 2.1  | 時間 |
|                | 最高    | 73.8  | 80.3  | - 6.6  | 時間 |
|                | 80時間超 | 0     | 1.0   | - 1    | 人  |

※残業及び休日労働はいずれも所定労働時間に対する値

# 自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備

## 部屋

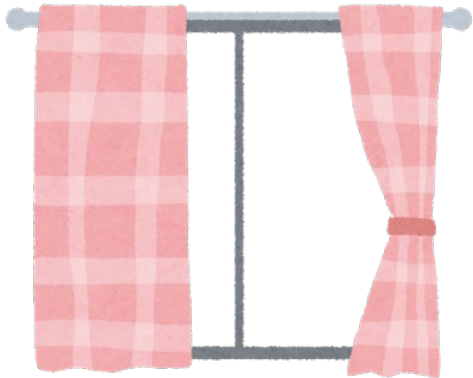
設備の占める容積を除き、**10m<sup>3</sup>以上の空間**

(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)



## 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)

## 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)

## 照明

- ・机上是**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)



## 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)

## 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)



# VDT症候群

VDT症候群とは、パソコン作業などVDT (Visual Display Terminals) 機器を使用した長時間作業を原因として生じる心身の異常です。自宅でのテレワークにおいても、その予防が大切です。

## VDT症候群の症状

眼症状→目の疲れ(眼精疲労)、目の渇き(ドライアイ)、視力低下

体の症状→首、肩、腰の凝りや背中痛み、上肢の疼痛  
頭痛や吐き気、めまい

心の症状→うつ状態

# パソコン作業をする際の「正しい」姿勢

上腕を垂直にして、肘を90度程度に曲げたとき、キーボードに自然に指が届く

ディスプレイと目の距離は、おおむね40cm以上を確保

ディスプレイ画面の上端が眼の高さとほぼ同じか、やや下になる高さにする

傾きを調整できる背もたれ

60～72cmで調整できるもの

床からのイスの高さは、作業者の体形に合わせて、適切な状態に調整できる

イスと大腿部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くわわらないようにする

足裏全体が床に接した姿勢を基本とする

