

# 自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備

## 部屋

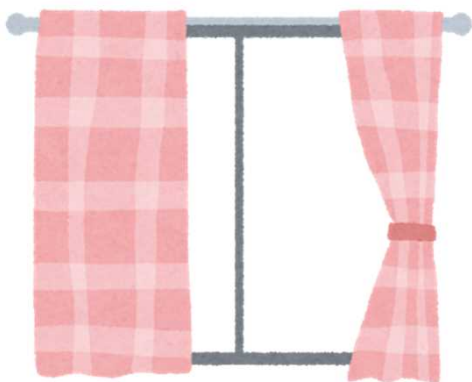
設備の占める容積を除き、**10m<sup>3</sup>以上の空間**

(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)

## 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)

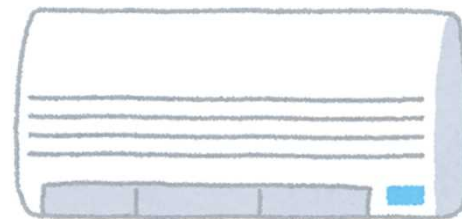


## 室温

## 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)



## 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)

