

4-2 自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備の留意

テレワークを行う作業場が、自宅等の事業者が業務のために提供している作業場以外である場合には、事務所衛生基準規則(昭和47年労働省令第43号)、労働安全衛生規則及び「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」(令和元年7月12日基発0712第3号)の衛生基準と同等の作業環境となるよう、テレワークを行う労働者に助言等を行うことが望ましいです。

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、**10㎡以上の空間**

(参考条文：事務所衛生基準規則第2条)

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)

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のせて、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)

情報機器作業とは、パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業です。



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)

「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」の本文はこちらから
<https://www.mhlw.go.jp/content/000539604.pdf>