

適切な作業時間

長時間にわたる過重な労働がストレスとなり、脳・心臓疾患を引き起こす場合のあることが知られています。

作業時間管理は、健康を守り、快適な職場を実現する上で重要です。長時間にわたり残業が続かないように、また一連続作業時間が長くなりすぎないように配慮しましょう。



無理のない作業姿勢

長時間にわたり無理な姿勢を続けることは、筋肉の痛みや疲労蓄積につながり、あまり良いことではありません。例えば、かがんだ姿勢での作業や肩より上での作業、VDT作業などがこれにあたります。

疲れない作業姿勢をとることを心がけ、小休止も効果的に取り入れましょう。また、立位作業はできるだけ避け、座って仕事ができるような工夫をしましょう。

