

**無料！**

**健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講！**

インターネットの接続費用は自己負担となります。

## 【情報機器作業対策コース】

# 情報社会の仕事における健康対策とは VDT作業の多い方の 健康対策



いつでも  
受講できる

**オンデマンド  
講座**

※ストレッチを行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。  
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

## 講座のポイント

VDT作業とは、ディスプレイを持つ画面表示装置、言い換えるとVDT（Visual Display Terminals）コンピュータや監視カメラを用いた作業のことです。こういった作業を継続的に実施することでVDT症候群とよばれる心身の負担を感じさせることにつながるため、厚生労働省でもガイドラインを定めております。今回のセミナーではこういった作業に携わる方に向けて、その問題と対策、予防法などをお伝えしてまいります。

### 【講師プロフィール】 昇 寛 氏

天理大学 人文学部 社会福祉学科 特任教授 理学療法士

## ■「情報機器作業対策」コース オンデマンド型カリキュラム

| カリキュラム | 項 目                | 内 容                                                                                                                  |
|--------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | VDT作業とは            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>                                      |
|        | 人の姿勢について           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●人の姿勢を面で見ると</li> <li>●人の姿勢を軸で見ると</li> <li>●よい姿勢とは</li> </ul>                  |
|        | VDT作業で起きる姿勢の問題     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●眼精疲労など眼への問題</li> <li>●肩こり、腕のだるさ、腰痛などへの問題</li> <li>●心因性、精神的ストレスの問題</li> </ul> |
|        | 眼精疲労への対策           | ●眼精疲労マッサージ                                                                                                           |
|        | 肩こり、腕のだるさ、腰痛などへの対策 | ●肩関節、胸郭、脊柱の可動域拡大運動、筋ストレッチ                                                                                            |
|        | 正しい座位を維持するために      | ●定期的な姿勢変換                                                                                                            |

【申込対象】  
被保険者及び被扶養者（当健保の保険証をお持ちの方）

オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されている  
ご家族の皆様でご覧いただけます。

【申込方法】  
WEB申込フォーム  
<https://forms.office.com/r/6AEtxgi58n>  
(右のQRコードから申請可能です)

お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード）  
をご自宅へお送りいたします。

【申込・問合せ】  
イノアック健康保険組合  
〒450-0003  
愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号  
TEL：052-855-2550 内線：6290  
E-mail: [kenpo@inoac.co.jp](mailto:kenpo@inoac.co.jp)



※データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。  
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である  
(公財) 総合健康推進財団に提供します。

イノアック健康保険組合