

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。

【(VDT) 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

■ 「(VDT) 情報機器作業対策」コース オンデマンド型カリキュラム

項目	内容
VDT作業とは	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
人の姿勢について	<ul style="list-style-type: none"> ●人の姿勢を面で見ると ●人の姿勢を軸で見ると ●よい姿勢とは
VDT作業で起きる姿勢の問題	<ul style="list-style-type: none"> ●眼精疲労など眼への問題 ●肩こり、腕のたるさ、腰痛などへの問題 ●心因性、精神的ストレスの問題
眼精疲労への対策	●眼精疲労マッサージ
肩こり、腕のたるさ、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

カリキュラム

応募要項	<p>[申込対象] 被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、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。</p>
	<p>[申込方法] 下記QRコードより、申請フォームにてお申込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。</p>
	<p>[問合せ] イノアック健康保険組合 TEL : 052-855-2550 内線 : 6290 kenpo@inoac.co.jp</p>

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。

オンライン
介護・健康教室
WEB申請フォーム



【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・子育て支援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。