

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のような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

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的な姿勢変換

健保へのお申込み後、視聴用URL・ID・パスワードの案内メールが委託先より送信されます。

オンデマンド型の視聴期間は、案内メールが受講者に届いてから30日間となります。視聴URLにアクセスしなかった場合でも、期限を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。

1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

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、高額の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等でご覧ください。