

情報機器作業者問診票

令和5年 月 日

所属：	職名：	フリガナ：	男・女	年齢	才
		氏名： 連絡先（電話 ）			

次の自覚症状をチェックし、自己判定表に基づき判定後、裏面の該当欄を確認してください。

情報機器作業による（又は情報機器作業により増悪した）と思われるものに○印をつけてください								
自覚症状	眼	① 眼が疲れる	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	⑤
		② 眼が赤くなる・痛む	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
		③ 眼が乾く	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
		④ ぼやけたり、かすんだりする	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
	筋骨格	① 肩や頸部のこり・痛み	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	⑤
		② 上肢、背中のこり・痛み	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
		③ 上肢の脱力感・しびれ感	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
		④ 腰痛	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
	ストレス	① 頭重・頭痛がある	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	⑤
		② 食欲がない、又は吐気がする	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
		③ イライラしやすい	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	
		④ よく眠れず、疲れが取れない	(ない)	・ 少しある	・ ある	・ 強い	・ 非常に強い	

<自己判定表>

判定区分	判定内容
① 「ない」	問題ありません。今後も姿勢や日常生活で留意しましょう。
② 「少しある」又は「ある」3個以下	裏面に留意しながら様子をみましょう。
③ 「ある」以上が合計4～6個、「非常に強い」1個	裏面参照し積極的に生活改善に努めましょう。
④ 「ある」以上が合計7個以上	裏面参照し改善に努め、症状が続く場合は医師相談も考えましょう。
⑤ 全項目が「強い」または「非常に強い」	医師相談も考慮し裏面参照し改善に努めましょう。改善がみられない場合は医師へ相談しましょう。

■あなたの情報機器作業は1日4時間以上（年間平均）ですか。（該当する場合は箱に○印を）
※電話や応対や休憩時間など画面を見ない時間は除きます

	4時間以上
--	-------

■あなたは産業医相談を希望しますか（希望する場合は○印を）

	します
--	-----

産業医面接を希望する方は、この用紙を健康管理センターに提出してください

以下記入不要

◆令和5年度定期健康診断 視力測定結果

右（矯正）	()	左（矯正）	()
-------	-----	-------	-----

◆産業医が自覚症状等確認後、必要な場合は面談時に下記の視力等の検査を実施します。

遠距離 (5m)	右： ()	立体視の異常	無 ・ 有	握力	右： kg
	左： ()				左： kg
近距離 (40・50cm)	右： ()	近点距離	右： cm		
	左： ()		左： cm		

◆総合判定及び所見等

総合判定	A（特記事項なし）	B（要経過観察）	C-1（要治療継続）	C-2（要受診）
所見及び 医師の指示	ア 視力矯正が必要です。作業距離に応じた眼鏡を使用してください。 イ 近または遠距離視力に左右差を認めます。 ウ 自動車の運転には不相当と思われる結果です。 エ 自覚症状の推移に注意。（続く場合は眼科医に相談してください） オ その他			
産業医 近藤 ゆき子 ㊞				

理想的な情報機器作業姿勢



症状への対処法

症状の改善策は、主に日常生活で注意をする対処法を行うこととなります。
作業時間を調整し、以下に留意して予防や改善に努めましょう。

- 適度な休憩 ⇒ 1時間の連続作業に対して休憩を10~15分とりましょう
休憩しストレッチなどをして体をほぐしてあげることで血流を改善しましょう
- 正しい姿勢 ⇒ 椅子の調節：背もたれがあり体格や作業に合わせ上下調整し行いましょう
長時間作業にはノートパソコンは姿勢が縛られるため向きません
- 作業環境の改善 ⇒ 特に目の乾燥を防ぐため、部屋の湿度は40~70%に維持しましょう
エアコンの風が直接体に当たらないよう風向きを変えましょう
作業中、コミュニケーションを取るなど、気分転換をこころがけましょう
- 使用機器の考慮 ⇒ 長時間作業は画面の大きいもので、データ入力はテンキー使用、ノートパソコンで
ポインターが使いづらい場合はマウスを使えるよう配慮しましょう
- 眼鏡等による矯正 ⇒ 40歳以上になれば老視（老眼）によって調節力低下が進むので近くを見る機会が多い場合はパソコン用など適切な眼鏡を装着しましょう
- 目のケア ⇒ まばたきを意識し何度かに1回は完全にまぶたを閉じるようにしましょう
目を温めることで眼表面の油分泌が活発になり調節力が改善されます
- 業務量調整 ⇒ 作業分担や時間配分を適正に行いましょう ※過重な負担とを感じる場合は相談しましょう
- 空腹・満腹注意 ⇒ 空腹我慢やコン詰め作業、昼食直後作業は自律神経不安定になりやすく留意しましょう