

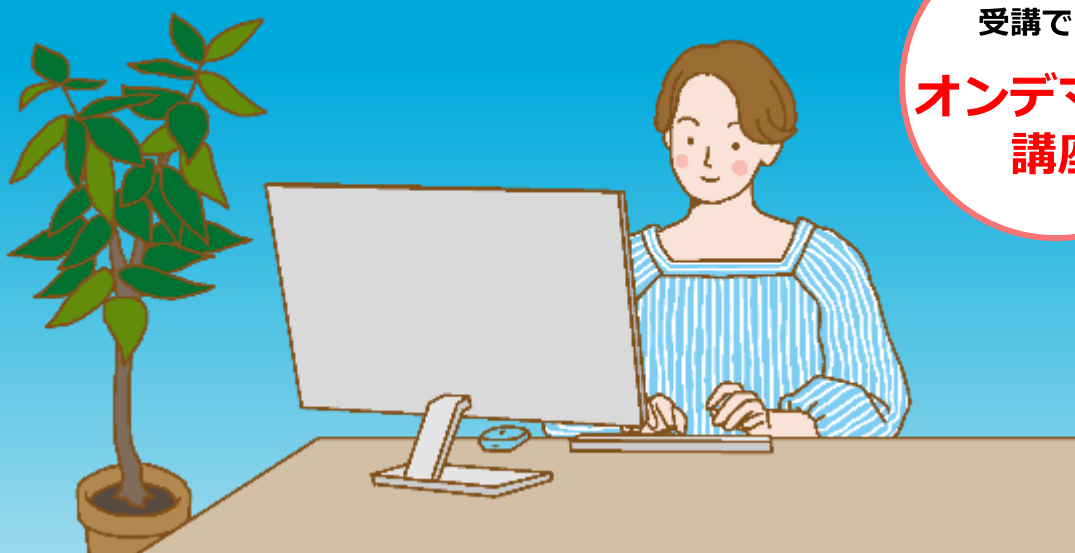
**無料!**

**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

カネカ健康保険組合

■ 「(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

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、腕のたるさ、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

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者 オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。	 <p>2026年度オンデマンド健康教室 「2025年度以降リリース」申込フォーム</p>
	[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）	
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 <a href="mailto:no-reply@manaable.com">no-reply@manaable.com</a> からのメールを受信できるように設定をお願いします。	
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056	

データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「(VDT) 情報機器作業対策」コース

被保険者氏名				
健康保険記号	健康保険番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名	性別		男・女	
Eメール アドレス	被保険者との続柄			

【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。