

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

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

[申込対象]	<p>NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 (代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)</p>
[申込コース数]	<p>オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。</p>
[申込方法]	<p>「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar</p>
[お問い合わせ]	<p>日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00) お問い合わせフォーム https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr</p>
[注意事項]	<p>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。</p>

応募要項

【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。