

**無料!**

**健康・介護・子育て支援教室をオンデマンドで受講!**

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

カリキュラム	項目	内容
	VDT作業とは	●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	●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	●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	

応募要項	[申込対象]	被保険者及び被扶養者
	[申込方法]	オンデマンド型講座は、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。下記の参加申込書に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送、メールで下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等をお送りいたします。
	[申込・問合せ]	ジェイティ健康保険組合 保健担当 住所：〒105-6927 東京都港区虎ノ門4-1-1 神谷町トラストタワー26F TEL： 03-6636-2001 FAX： 03-3438-0412 E-mail: jtkenpo_hoken@jt.com

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：「情報機器作業対策」コース

被保険者氏名			性別	男・女
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -		電話	( )
Eメール アドレス				

【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。