

※VDT作業：Visual Display Terminals（視覚または画像表示端末）を使用したさまざまな作業
 ex) ディスプレイ画面を見てキーボード等で行うデータ入力や文章作成編集、プログラミング、監視等



長時間のVDT作業や好ましくない作業環境でのVDT作業は、眼や筋肉などの疲労や精神的ストレスの原因になります。快適な作業のために日頃からの予防に心がけましょう。

適度な休憩

- ・1時間ごとに10～15分は休憩をとりましょう。
- ・遠くの景色を眺めたりして目を休めましょう。

体操



首筋：伸ばしている方の肩は下げるようにす

肩周辺・体側：体を傾けない



腕・肩周辺・体側：顔を下に向けてない

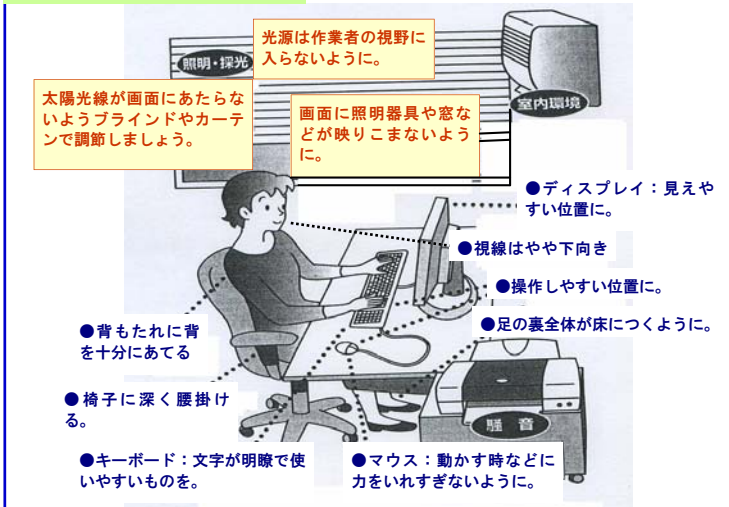
肩周辺・胸部：肩を後に引く

前腕・肩周辺・背中：胸を引っ込めるようにする

立つ、歩く、体側を伸ばす、上半身をねじるのも効果的。時々体を動かして、緊張をほぐしましょう。

中央労働災害協会防止協会：運動指導専門研修テキスト参考

正しい姿勢で作業する



眼を大切に

- ・メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。
- ・眼が乾くときは目薬を使い、ドライアイを防ぎましょう。



鹿児島よい食便り

さつまいも

鹿児島の豊かな食を再発見！
 鹿児島の地場産物をご紹介するとともに、その食材を使ったレシピをお届けします。



さつまいもは、穀類と比べて低エネルギーです。さらに、ビタミンB群、Cも多く、中くらい(100g)のさつまいもを食べることによって、1日に必要なビタミンCの約1/2を摂取することができます。

さつまいものニョッキ

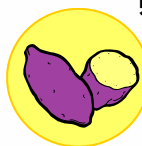
材料・作り方 (4人分)

- | | | | |
|-------|------|----------|------|
| さつまいも | 500g | 塩 | 少々 |
| 卵 | 1/2個 | バター | 大さじ2 |
| 強力粉 | 大さじ4 | パルメザンチーズ | 適量 |



- ① さつまいもは皮をむいて、大きめに切って、軟らかくなるまで蒸す。
- ② ①を熱いうちにつぶして、卵・強力粉・塩を入れて混ぜ合わせる。
 ※粉の量は、さつまいもの水分に合わせて調節しましょう。
- ③ フライパンを加熱して、バターを加えて溶けたら火を消しておく。
- ④ 鍋にお湯をわかし、②をスプーンを使って形をつくり鍋に入れる。
- ⑤ ニョッキが浮き上がってきたら、すくい上げて③のフライパンに入れる。
- ⑥ フライパンを火にかけて、混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り付けて、上からチーズをかけると出来上がり！
 ※お好みでバルサミコソースをかけても、美味しくいただけます。

県内のさつまいもの産地 (JA別)



情報提供：JA鹿児島県経済連 野菜振興課

JA鹿児島県厚生連
 地域医療推進部 地域医療推進課
 〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
 TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
 皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。