

# オフィスのモニター、どう選ぶ？



## モニター選びも、今や「健康」がキーワード

オフィスのパソコンやモニターを買い換える時、サイズや価格、機能に加えて考慮していただきたいのが「従業員の健康にどんな影響があるか」です。

近年、液晶ディスプレイの長時間利用による健康被害が広く問題になっています。

### — 液晶ディスプレイの長時間利用が体にもたらす影響 —

疲れ目・乾き目

頭痛、不眠

肩こり、首の痛み

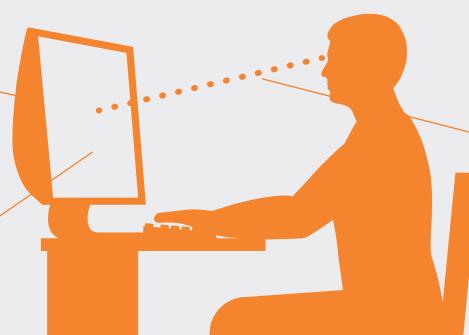
疲れにくく使いやすいモニターを選ぶことは、従業員の健康を守り、その結果オフィス全体の生産性を向上することにもつながります。



### ポイント① 正しい姿勢で作業ができる

#### 高さ

画面の上端が目の高さと  
ほぼ同じか、  
やや下になる高さに



#### 目とディスプレイの距離

おおむね40cm以上の  
視距離を確保

#### 位置・角度

作業者にとって好ましい位置、  
角度、明るさ等に調整

※厚生労働省 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインより抜粋・改変

高さや角度を調整できる仕様のモニターなら、  
理想的な姿勢を無理なく保つことができます。



スイーベル



高さ調整



ピボット



角度や高さの調節ができない  
場合、モニターアームを  
取り付けて調節を。

## ポイント② 目への負担が少ない

目の疲れは、肩こりや頭痛の原因にも。

ダメージを最小限にするために注目したい機能を紹介します。



### 目にやさしい 「低ブルーライトモード」

日本HPの法人向けモニター全製品に搭載

目に最も大きなダメージを与えるのが、モニターから発生するブルーライト。「低ブルーライトモード」を搭載しているモニターなら、明るく刺激の強いブルーライトから、柔らかな暖色スペクトラムに色をシフト可能です。

### チラつきがない 「フリッカーフリー」

日本HPの法人向けモニター全製品に搭載

フリッカー(ディスプレイ上の画面のチラつき)が発生しないモニターなら、よりスムーズで目に優しい作業環境が実現。

### 映り込みがない 「ノングレアタイプ」

日本HPの法人向けモニターは全てノングレアタイプ

グレア(光沢)タイプのモニターは蛍光灯の光などを反射するため、目が疲れやすくなります。オフィスで使うならノングレアタイプがおすすめです

グレアを防止することは、厚生労働省の「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」でも推奨されています。

## 「健康」をキーワードに選ぶモニターなら

姿勢や目への負担が少ない、日本HPの「Eliteシリーズ」がおすすめ。人間工学に基づく設計により、長時間利用における生産性を最大化するパフォーマンスディスプレイ・モニターです。

### 製品特長

細やかな位置調整機能

チルト(上25°下-5°)スイーベル(左右45°)高さ(150mm)

低ブルーライトモード・

フリッカーフリー標準搭載

IPS非光沢パネル

(ノングレアタイプ)採用



### HP EliteDisplay 21.5インチワイドIPSモニター E223

各種調節機能で誰にでもFitし、主要なポートとケーブルを全てサポート



ワイド



非光沢



フルHD  
(1920x1080)



チルト  
(上25°下-5°)



VGA



HDMI



DisplayPort



### HP EliteDisplay 23.8インチワイドIPSモニター E243

人間工学に基づく設計を追求充実した機能を搭載



ワイド



非光沢



フルHD  
(1920x1080)



チルト  
(上25°下-5°)



VGA



HDMI



DisplayPort