



パソコンで目が疲れる!!

毎日パソコンを使っていると目が疲れて肩が凝る!!
パソコンを毎日使う人にとって肩凝りや目の疲れはつきものです。しかしちょっとした工夫で軽減できる事もありますので、出来る事はやってみるのもいいかもしれませんね!!!

こんな事を試してみましょう!

ディスプレイの輝度を下げて高さを調節する

最近の液晶ディスプレイの低価格・高性能化の流れでディスプレイの輝度(明るさ)も2000年当時から比べて約1.7倍になっております。通常、電気屋などは社内や家ではありえない明るさになっており、そのような場所で展示しても見劣りしないように、ディスプレイの明るさ設定も最も明るい設定になっている事が多いので、まずは輝度を落としてみてはどうでしょうか? 明るさの目安はWordなどを新規で開いた時の白い背景と、コピー用紙の白さが同じくらいの明るさに見える程度か、紙より暗く見える程度が最適とされています。設定方法はデスクトップの場合はディスプレイの説明書を参照してください。ノートパソコンの場合はパソコン本体の説明書をご参照ください。明るすぎるまま使い続けると目の疲労だけでなく、瞳孔が開いたまま緊張し続けるので視力の維持という側面からも良くないとされています。またディスプレイの高さは「最上部と目の高さが同じくらい〜やや目の方が上」が正しい高さとなっています。ディスプレイを見上げるような高さはNGですよ!! あと、電気屋さんに並んでいるパソコンに多い表面がツヤツヤした光沢液晶(ガラパ 祿)は見た目もキレイですし液晶を美しく見せる効果がありますが、蛍光灯などが反射して映り込むので、目が疲れやすく業務にははっきり言って向きません。

キーボードの位置と手首のポジションにも注意!

キーボードの位置は【GとHの間がディスプレイの中心にくる】位置が良いようです。また手首は折り曲げないで入力する方が腕や肩への負担は少ないので、キーボードの奥を高くするチルト(足みたいなのやつ)は使わないようにしたり、パームリスト(腕置き)を利用するなどして、手首が折り曲がらないように注意してみましょう!

ちょっとした工夫で少しでも楽になるならば・・・という事で試してみる価値はあるかもしれませんよ!

シスポート
[Sys:port]®

ごあいさつ

いよいよ暑くなってきた梅雨の到来です。
過しづらい日が続きますが、バテないように
みなさんも体調には十分気をつけてくださいね。

倉橋 勇樹

連載企画

“一丁嚙”が行く!

第17回: IC乗車券のメリット

前回、鉄道におけるICカード型乗車券についてお話ししました。そして最後に、「SuicaやICOCA、PiTaPaやPASMOなどのカードの決定的な違いがわかりですか?」とお尋ねしました。

さあ、いかがですか?

答えは『先払い』か『後払い』かの違いなんです。

上記の4種類のICカードではスルッとKANSAIの「PiTaPa」のみが“ポストペイ”という後払い方式なんです。JR西日本の「ICOCA」、JR東日本の「Suica」、首都圏の「PASMO」などは“ストアドフェア”という先払い方式です。後払い式は、クレジットカードと同じで締め切り日に当月の利用金額を集計し、指定の銀行口座から引き落としするというものです。

一方、先払い式は予めカードに現金をチャージしておいて、利用の都度そのチャージ額から差し引かれるというものです。いわゆる電子マネー式ですね。

ではどちらが便利なのでしょうか。

それぞれ一長一短があるかと思いますが、私個人的には後払い式のPiTaPaが優れていると思います。1ヶ月毎に締めて請求する方式ですので、ひと月に同じ区間を10回以上乗車すると自動的に10%割引になる(阪急電車など)とか、ひと月の乗車代金が一定額以上になると自動的に割引かれる(京都市交通局: 3,000円超→約10%割引、大阪市交通局: 2,000円超→約10%割引)とか、予め区間を登録しておくで登録区間内を何度乗り降りしても1ヶ月定期運賃を超えることがない区間指定割引(京阪電車など)などがあり、うまく活用することでメリットを享受することができます。

ホームページは <http://www.sysport.co.jp> または【シスポート】で検索!!!

特集 Excel 豆知識!

今回のEXCEL豆知識は印刷レイアウトの話です。

Excelは印刷時に余白がある場合、左上に詰めて印刷されますが、これではあまりかっこよくありませんよね。

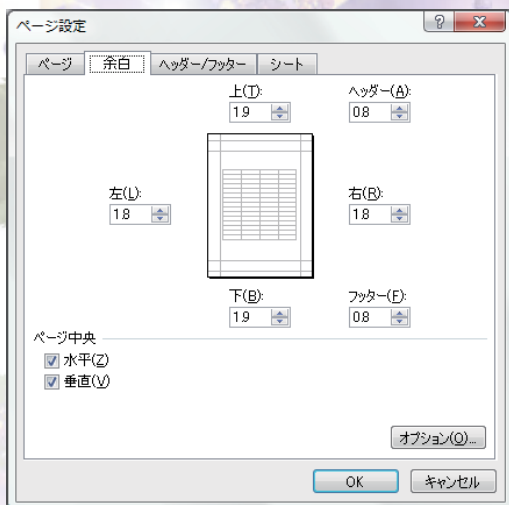
今回は中央に印刷レイアウトを寄せる方法をご紹介します。

No1 Office2007の場合・・・

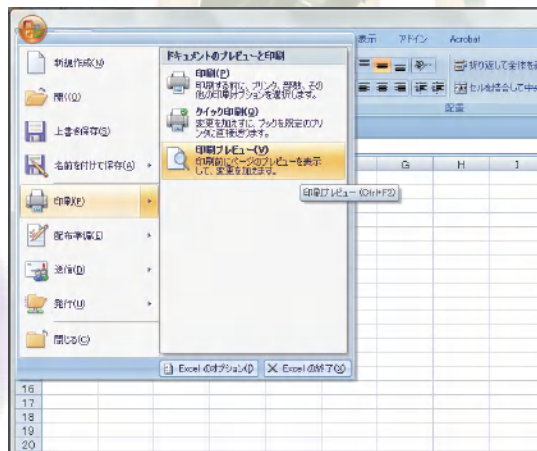
左上のOfficeボタンから印刷>印刷プレビューをクリックして、表示された印刷プレビューの画面の左上の方にある【ページ設定】ボタンをクリックします。

ページ設定のウィンドウが表示されるので、【余白】タブをクリックしてウィンドウ左下のページ中央部分の

【水平】にチェックを入れると左右を揃える
【垂直】にチェックを入れると上下を揃えるようになります。



どうでしょう? ご存じでしたか?
今後も簡単そう以外に知られていない
便利な豆知識をご紹介します!



Office2007以前の場合・・・

左上の【ファイル】から【ページ設定】をクリックすると、ページ設定のウィンドウが表示されるので、【余白】タブをクリックしてウィンドウ左下、ページ中央の部分の
【水平】にチェックを入れると左右を揃える
【垂直】にチェックを入れると上下を揃えるようになります。



わかりやすい!

Vol.16

難しい用語を使わない! T 講座 ネットで薬が買えない話

以前、Qinfoでお伝えした2009年6月よりインターネット通販で医薬品が購入できなくなる話を取り上げていましたが、その後、楽天が行っている反対署名運動は5月10日現在で138万9千件に上るなど、ネット業界などの反発を受け、舐添要一厚労相が再検討を表明。有識者検討会が議論してきたが、時間切れが近付き、厚労省が経過措置を設ける案を示しました。その内容が

2年間、以前ネットで購入した事がある医薬品に関してのみ、
「3類医薬品」だけでなく「2類医薬品」の販売も認める。
また離島は購入履歴がない医薬品の販売も認める。

おそらくこの案が飲まれて6/1から2年間の経過措置になるものと思われます。

とりあえず2年間は医薬品の通信販売は可能という事で落ち着きそうです。

ただし2年後には離島も含めてすべての地域で購入できなくなる方針です。

検討会委員の薬害被害者代表は「過去に同じ薬を売っていたことをチェックするのは難しく、これまで通り、誰でもネットで薬が買える事態になる」と批判する一方で、ネット業界側は近くに薬局の無い所で暮らしている方や、簡単に外出する事が出来ない障がいを抱えた方などを考慮せず、離島の人のだけを特別扱いするのは合理性に欠ける。と反発しています。

以前Qinfoでも今回の規制を議論する、検討委員の属する団体の多くが、厚生労働省の天下りを受け入れている事など、金と政治と利権の問題も無視できないと記しましたが、5/3に放送されたテレビ朝日系の報道番組「サンデープロジェクト」(田原総一郎さんのやつですね)に、楽天の三木谷浩史社長が出演し、背後に利権と金の動きがあると言わんばかりに、日本薬剤師連盟から政界に巨額の献金があったと暴露し「中には3年間で3億円以上の個人献金を受けた人もいる」と発言するなど多くの波紋を呼びました。

三木谷社長は個人名は出しませんが、翌週の放送で自民党議員の上位には藤井基之前参院議員(3億2490万円)、常田たかよし前参院議員(8600万円)、松本純衆院議員(5650万円)、民主党議員の上位にも三井わきお衆院議員(441万円)など、薬剤師出身者が並んでおり、中にはネット販売を「第3類医薬品だけに」と主張している「医薬品のネット販売に関する議員連盟」の会長・尾辻秀久参院議員(500万円)や事務局長・渡嘉敷奈緒美衆院議員(2890万円)の名前もある事などが放送されました。

何やらドロドロとして、実態がわからない素人からみても何かありそうな雰囲気ですが、とにかく「1度でもネットで買った事がある商品なら2年間は引き続き通販で医薬品は買える」みたいです。

余談ですが、政治家に正面から楯突くと、アラを探されて暴露されたあげくに社会的地位を失うという、日本の七不思議みたいな事になれば良いと三木谷社長を心配してみたり(笑)それなりの規模の社長なら誰しもが、叩けば埃くらい出るでしょうし世の中怖い物だと勝手に妄想してしまうのは私だけでしょうか?

【発信元】 シスポート株式会社

〒610-0361 京都府京田辺市河原平田23-16

TEL (0774)-63-1131 FAX (0774)-63-1130

e-mail info@sysport.co.jp

HomePage http://www.sysport.co.jp

ホームページは <http://www.sysport.co.jp> または【シスポート】で検索!!!