

勤務間インターバル

■週5日勤務（8時間労働+1時間休憩+片道1時間の通勤）の場合

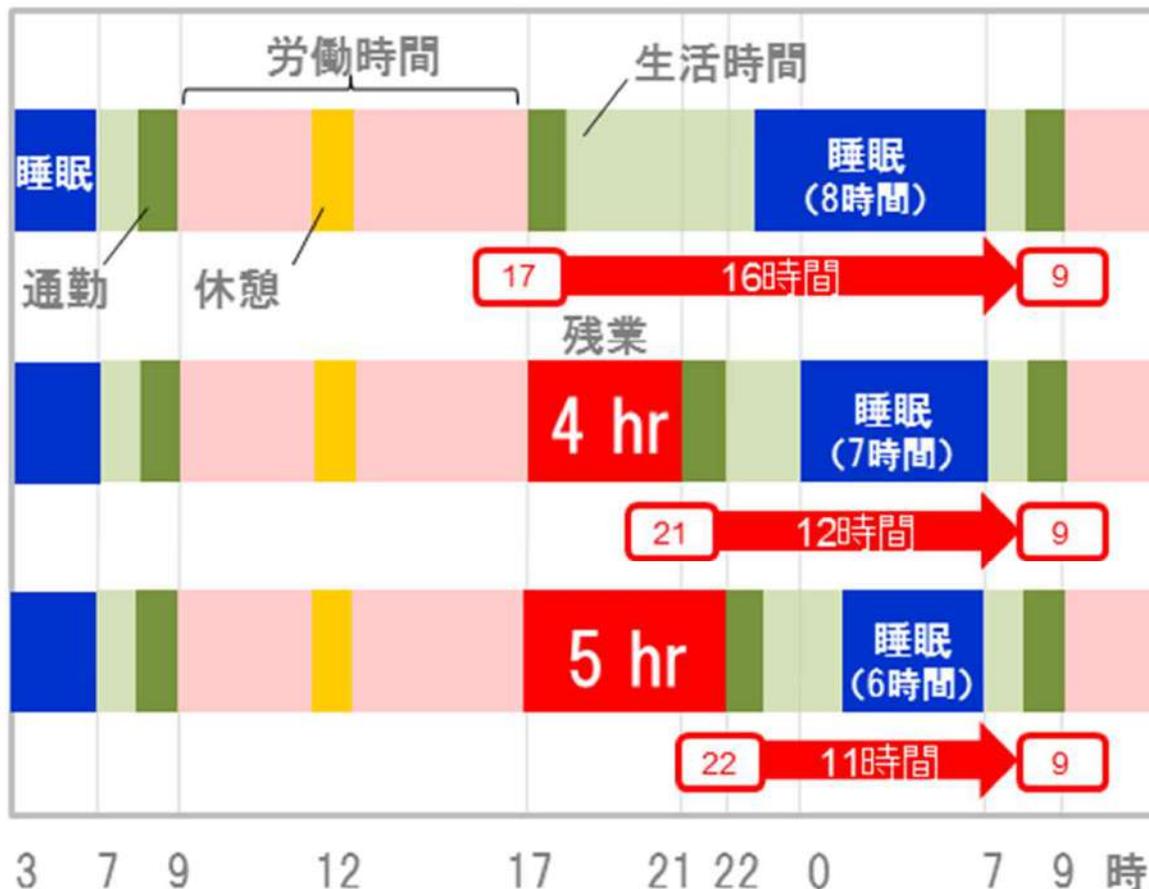
勤務間インターバル

16時間
(14時間)

※カッコの中は
通勤時間を引いた時間

12時間
(10時間)

11時間
(9時間)



月残業
(月20日勤務の計算)

0時間

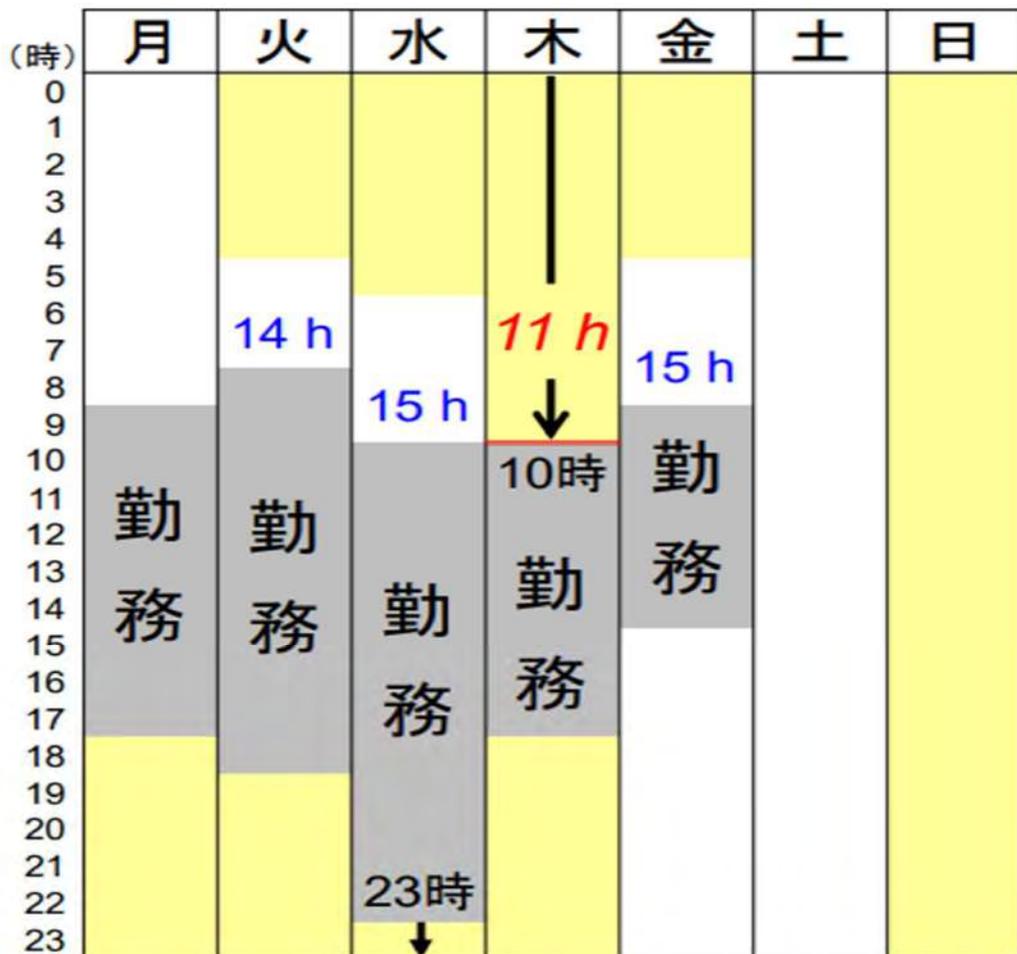
80時間

100時間

労働安全総合研究所作業条件適応研究グループ 主任研究員 久保智英

●日本において導入している企業は4.2%。導入を検討していない企業が78%だが、導入しない理由として56.7%は「勤務時間が長くない、必要性を感じない」という理由なので、導入できないわけではない。100時間残業できる制度が導入できない企業に、自分の子どもを入社させられますか？

勤務間インターバル制度 EUの規制



24時間ごと最短連続
 休息时间(■): 11時間

1日当たり労働時間の
 上限(■): 13時間

1週当たり労働時間の
 上限: 48時間

7日ごと最短連続休息
 時間(■): 24時間

European Parliament Council. Directive 2003/88/EC of the European Parliament and of the Council of 4 November 2003 concerning certain aspects of the organisation of working time. 2003

一方で柔軟な適用除外規定もある。業務の特殊性から労働時間の長さが測定できない場合、労働者自身が労働時間を決定し得る場合や、保安・監視の業務、サービス・生産の連続性を保つ業務、観光旅行業務・郵便業務などの場合は適用しないなどかなり広範な特例措置を許容。(参考スライド参照)

ドイツ、フランス、イギリスは 11 時間。

厚生労働省主催
「勤務間インターバル制度導入促進シンポジウム」
基調講演②

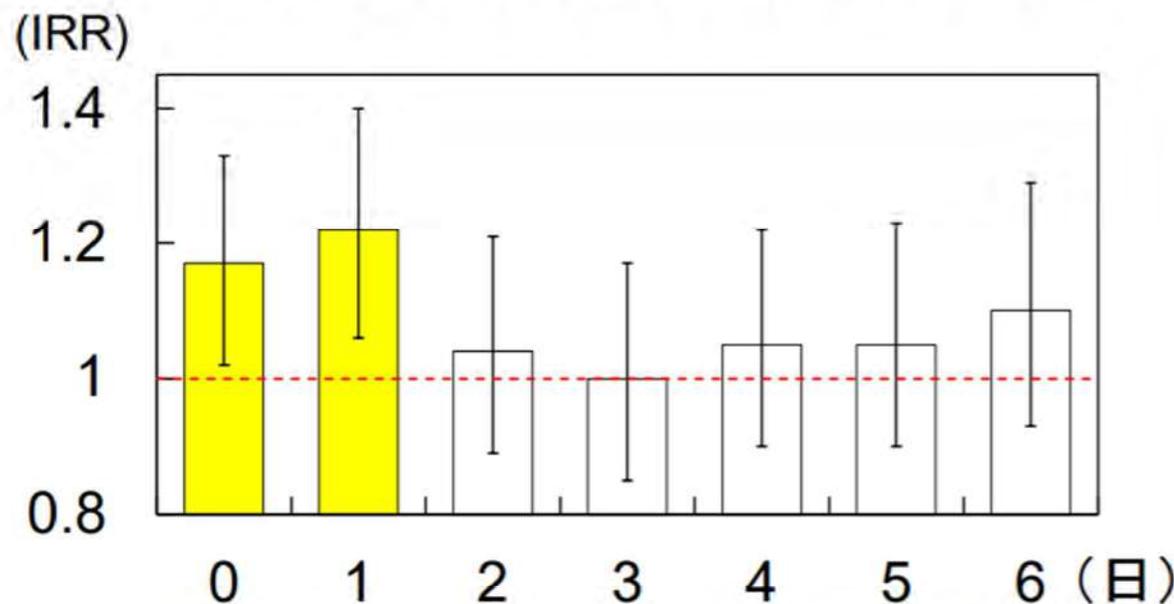
勤務間インターバルと心身の健康

労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター
高橋正也

死亡に至るケガや、救急搬送を防ぐにはインターバル

- 11時間あけずに働いた場合、翌日や翌々日に、救急搬送や、死亡に至るケガが多く起きている。

救急搬送や死亡に至るケガ



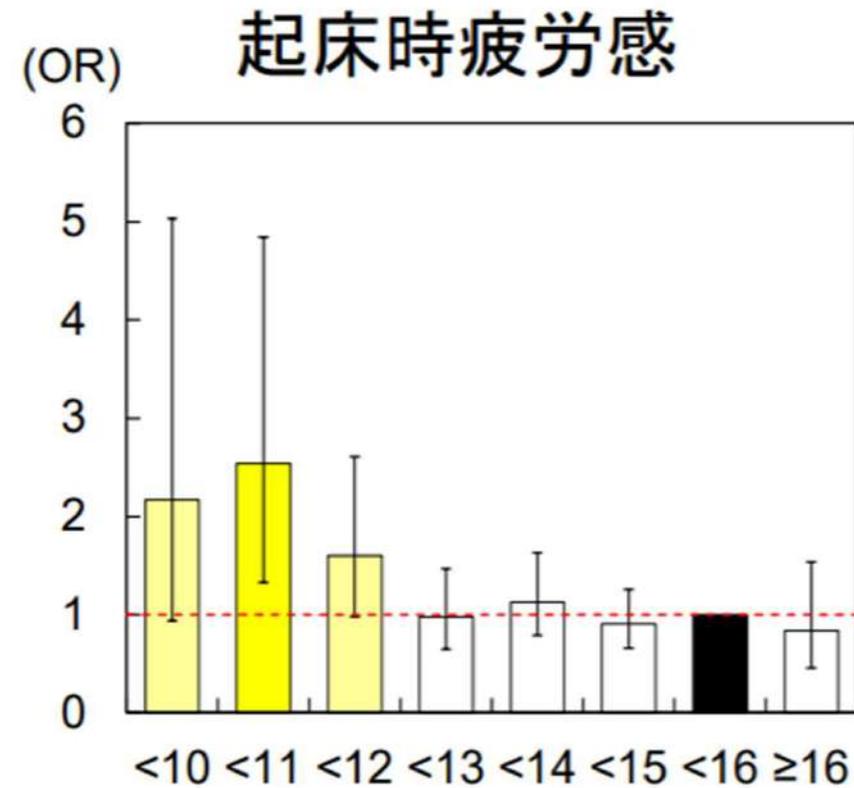
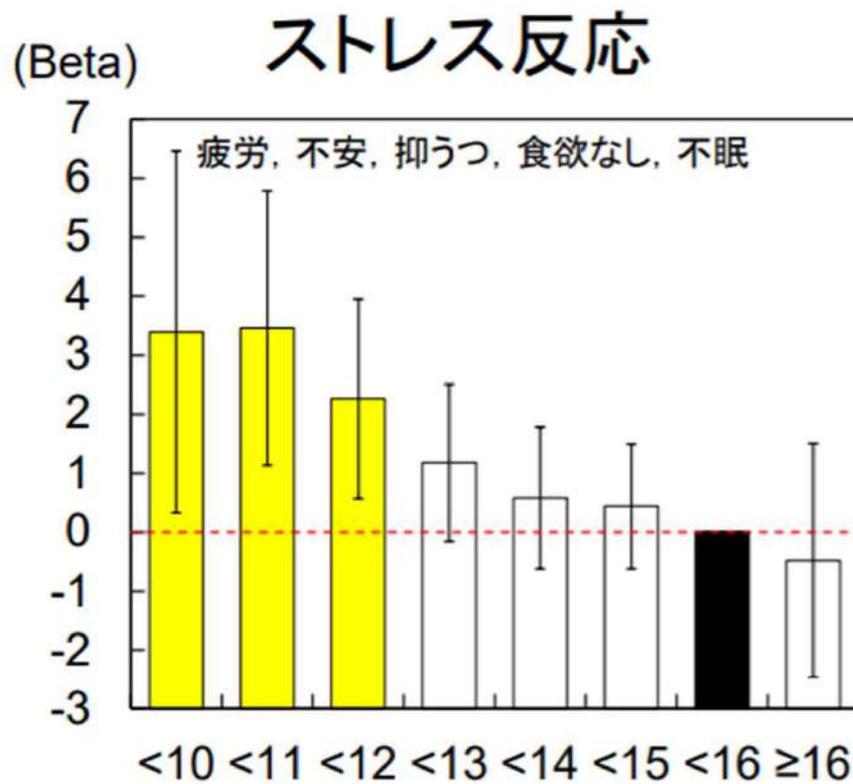
勤務間インターバル11時間未満の勤務からの経過日数

デンマーク医療従事者69,200名
Nielsen et al, *Scand J Work Environ Health* 2019

調整: 性別, 年齢, 職種, 週労働時間, 曜日, 交代勤務, 社会経済状態, 調査特徴(地域, 年, 季節)

メンタル・疲労回復におけるインターバル効果

- インターバルが11時間未満の人は、「疲労・不安・抑うつ・食欲なし・不眠」などのストレス反応と、「起床時の疲労感」が高いことが分かる。12時間以降下がり、16時間がもっともよい状態であることが分かる。(17時半に退社し、9時半に仕事開始すると16時間)



勤務間インターバル(時間)