

# 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

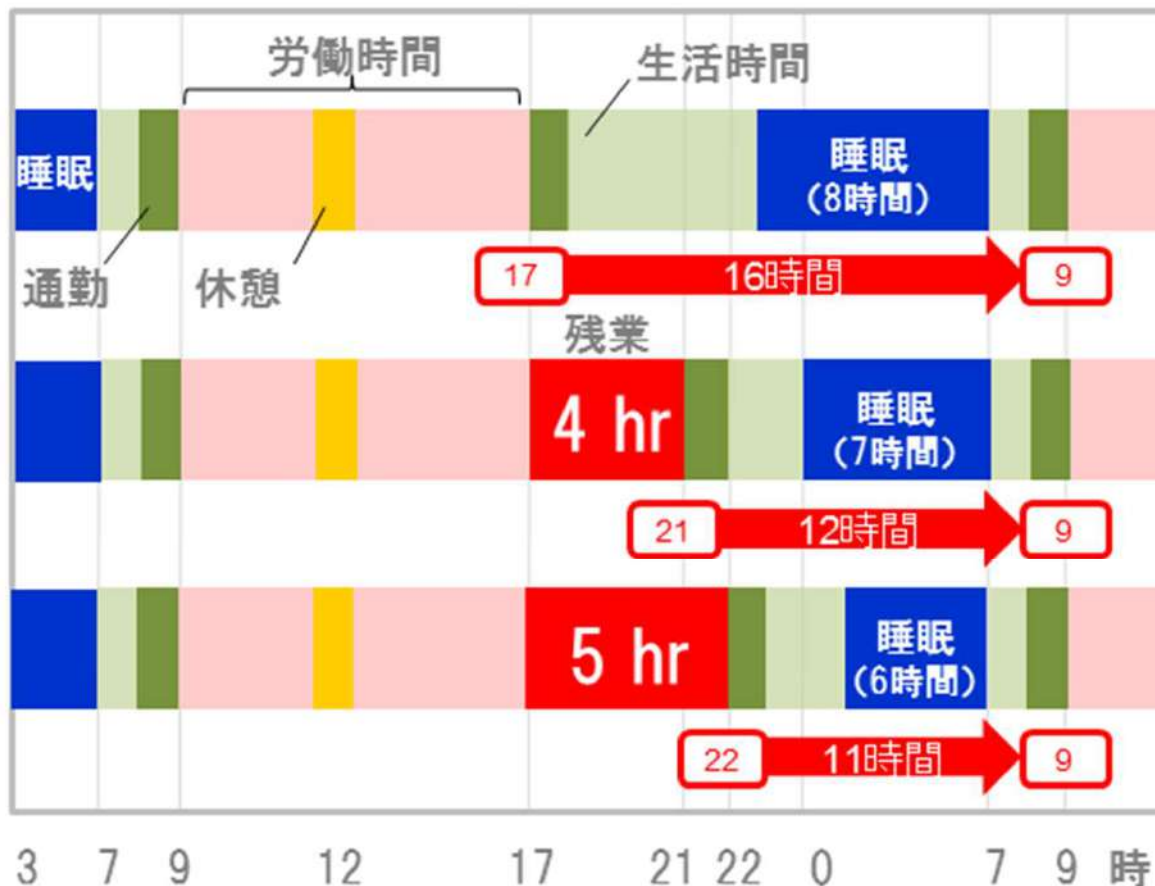
勤務間インターバル

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)

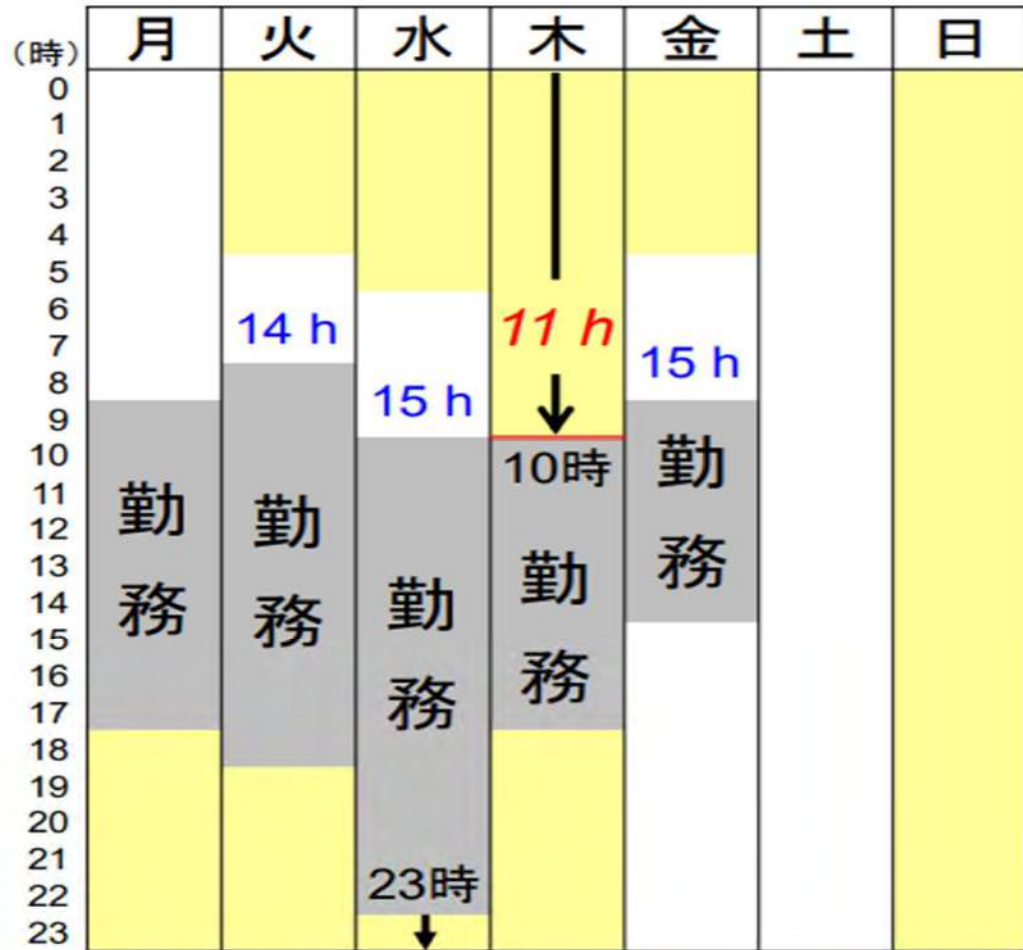
11 時間  
(9 時間)



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「勤務時間が長くなり、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

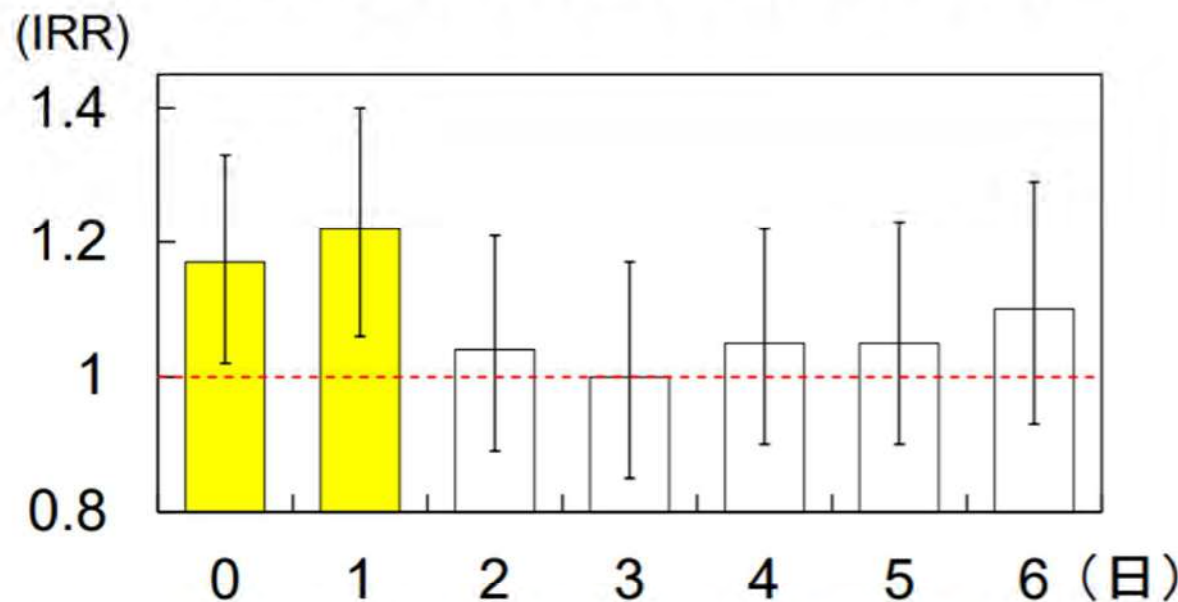
## 勤務間インターバルと心身の健康

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



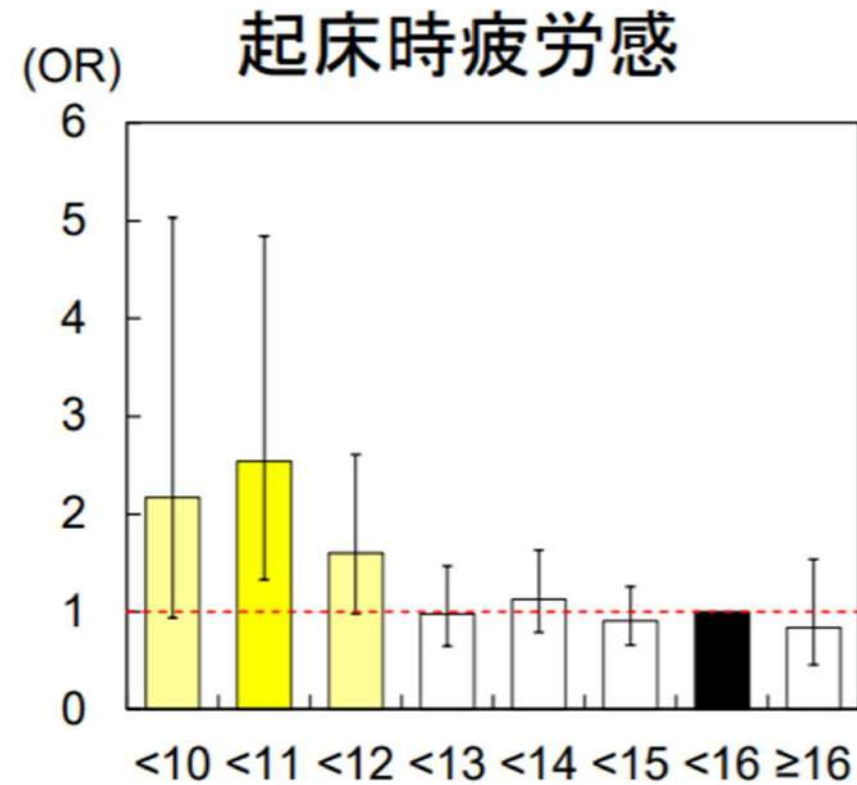
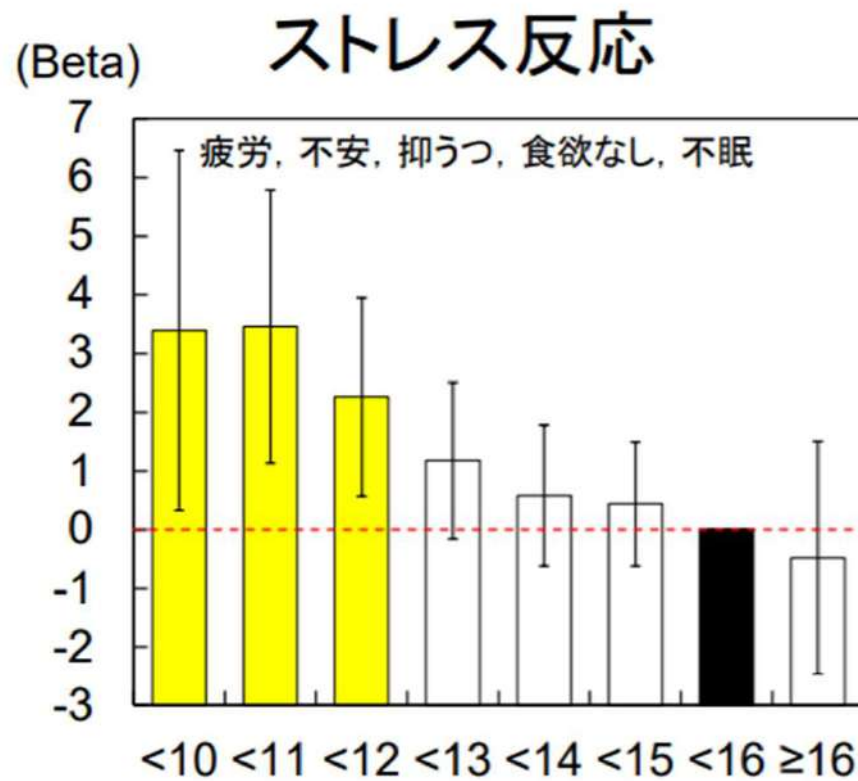
## 勤務間インターバル11時間未満の勤務からの経過日数

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)