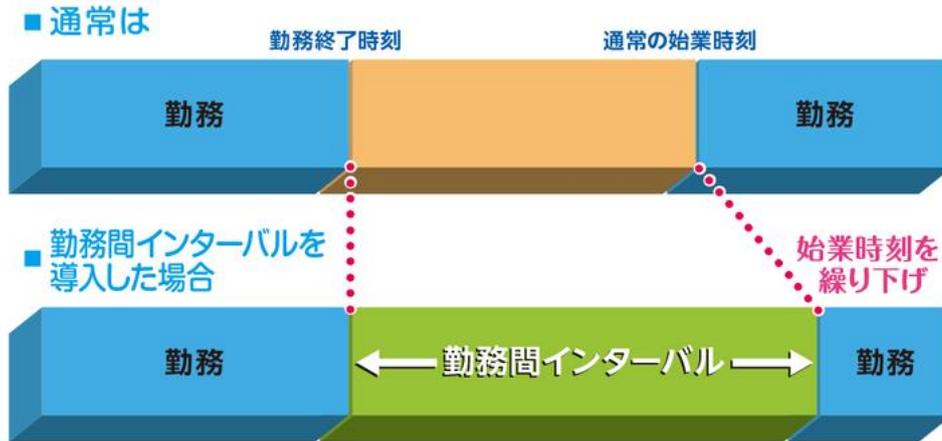


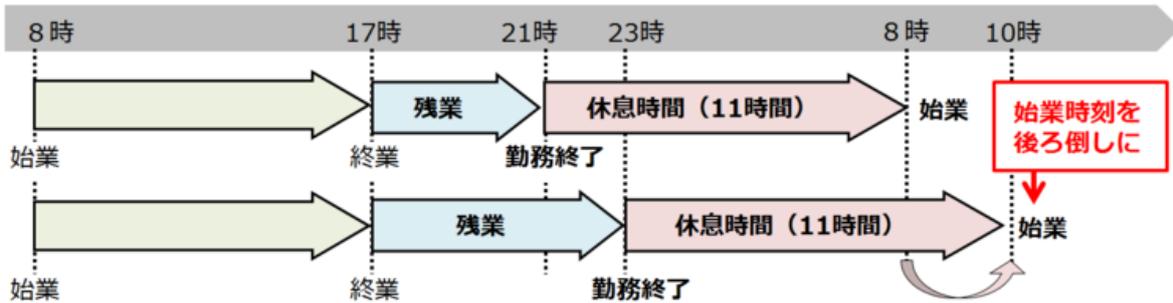
【労務】勤務間インターバル制度をご活用ください

東京労働局より「勤務間インターバル」制度に関するお知らせが公表されています。本制度は1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息时间（インターバル）を設けることで、働く方の生活時間や睡眠時間を確保するもので、労働者が日々働くにあたり、必ず一定の休息时间を取れるようにする、というこの考え方に関心が高まっているということです。今回はお知らせの内容の一部抜粋してご紹介します。

◆「勤務間インターバル」制度を導入した場合の働き方



【例：11時間の休息时间を確保するために始業時刻を後ろ倒しにする場合】



※「8時～10時」までを「働いたものとみなす」方法などもあります。

この他、一定時刻以降の残業を禁止し、次の始業時刻以前の勤務を認めないことなどにより「休息期間」を確保する方法も考えられます。このように、一定の休息时间を確保することで、労働者が十分な生活時間や睡眠時間を確保でき、ワーク・ライフ・バランスを保ちながら働き続けることができると考えられます。

「勤務間インターバル」制度は、働き方の見直しのための他の取り組みと併せて実施することで一層硬化が上がりと考えられ、健康やワーク・ライフ・バランスの確保策として期待されています。

▼（参考）勤務間インターバル就業規則規定例〔PDF形式〕

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/content/contents/000964568.pdf>

働き方・休み方改善ポータルサイト (<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>) では、「勤務間インターバル」制度の詳細説明、運用マニュアル等の資料、企業の導入事例等の各種情報発信を行っております。

・「勤務間インターバル」制度の詳細及び資料

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/>

・「勤務間インターバル」制度の導入事例

https://work-holiday.mhlw.go.jp/case/index.php?action_kouhyou_caseadvanced_interval=true

参照ホームページ [東京労働局]

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/interval01.html