

従業員の健康を守る「勤務間インターバル制度」をご存知ですか？

「勤務間インターバル制度の制度概要・導入促進セミナー」を12月12日に開催しました。講師は社会保険労務士の佐藤正樹氏によるオンラインでの講習で、7名参加していただきました。その講習内容を下にまとめておりますのでご覧ください。

＜勤務間インターバル制度とは＞

「勤務間インターバル制度」とは、1日の勤務を終えてから翌日の勤務を始めるまでの間に、一定時間以上の休息時間を確保する制度です。例えば、夜11時まで残業した場合、11時間のインターバルを設けると、翌日の始業は午前10時以降となります。この制度は、働く方々の十分な睡眠時間と生活時間を確保し、心身の健康を守ることを目的としています。

＜なぜ今、注目されているのか＞

長時間労働は、心身を疲弊させるだけでなく、十分な休養をとることも妨げ、過労死等の原因となってしまします。実際、2021年9月に労働災害の認定基準が見直され、「勤務間インターバルが11時間未満であること」が過労死等の労災認定要因の一つとして追加されました。これは、11時間未満の休息では疲労回復が不十分となることを示しています。

＜国の取り組み＞

2019年4月の働き方改革関連法により、企業に対して勤務間インターバル制度の導入が**努力義務**となりました。現在は義務ではありませんが、厚生労働省は**9時間以上11時間未満のインターバル確保を推奨**しています。政府は2025年までに、この制度を導入する企業を15%以上にすることを目標としており、導入企業には助成金制度も用意されています。

＜制度導入のメリット＞

実際に導入した企業からは、次のような効果が報告されています。

- **従業員の健康改善**: 十分な睡眠時間の確保により、体調不良や病気の減少
- **生産性の向上**: 心身のリフレッシュにより、業務効率がアップ
- **離職率の低下**: 働きやすい環境づくりが、人材の定着につながる
- **企業イメージの向上**: 従業員を大切にする企業として評価される

＜私たちにできること＞

この制度は、企業だけでなく、働く一人ひとりが自分の健康を守るために知っておくべき重要な仕組みです。

- **企業の方へ**: 制度導入を検討し、従業員の健康と生産性の向上を目指しましょう
- **働く皆さんへ**: 自分の勤務時間と休息時間を見直し、十分な睡眠を確保しましょう
- **ご家族の方へ**: 大切な家族が健康的に働いているか、気にかけてみましょう

健康で充実した働き方の実現に向けて、勤務間インターバル制度への理解と取り組みを進めていきましょう。また**制度導入に際して労働局の助成金の対象となる場合もあります**ので、ご確認ください。

【お問い合わせ】

制度の詳細や導入支援については、厚生労働省の「働き方・休み方改善ポータルサイト」をご覧ください。

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