

勤務間インターバル制度 簡単まとめ



※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。

※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。

※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

勤務間インターバル制度 簡単まとめ

勤務間インターバル制度とは

業務終了から翌始業までに一定の休息（例：9～11時間以上）を確保する制度。長時間労働による健康被害を防ぎ、ワーク・ライフ・バランス向上を目的とする。

制度の概要と背景

- 2019年4月より「努力義務」として制度化（罰則や強制力はない）
- 背景：過労死やメンタルヘルス悪化、離職率上昇への対策
- EUでは最低11時間の休息を義務化

制度設計の流れ

業務終了から翌始業までに一定の休息（例：9～11時間以上）を確保する制度。長時間労働による健康被害を防ぎ、ワーク・ライフ・バランス向上を目的とする。

ステップ	内容
1. 実態把握	労働時間・通勤時間を調査し、課題を抽出
2. 時間設定	睡眠・生活時間等を考慮し労使で合意（9時間以上推奨）
3. 就業規則改定	制度詳細をルール化・必要に応じて届出
4. 周知	社内・取引先へ説明し理解を得る
5. 試行と改善	PDCAで効果検証し、運用最適化

対応例：残業・夜勤時

- ・ 例）前日23時退社 → 翌日10時以降出社（11時間確保）
- ・ 始業・終業時刻をずらす、または遅出を勤務扱いにする等の方法がある

勤務間インターバル制度 簡単まとめ

助成金情報（中小企業対象）

区分	助成内容
新規導入	最大50～60万円（※要件達成で上限2倍）
賃上げ加算	従業員数に応じ6万円から720万円
対象事業	研修・システム導入・専門家活用等

- 無理なインターバル時間設定は避ける（まずは9時間から）
- 繁忙期等は仕事量調整や例外設定も検討
- 常時10人以上の事業所は就業規則届出が必要