

勤務間インターバル制度の 導入を進めてみませんか？

work life balance



勤務間インターバル制度とは何ですか？

勤務間インターバル制度とは、終業時刻から次の始業時刻の間に、一定時間以上の休息时间（インターバル時間）を設けることで、従業員の生活時間や睡眠時間を確保しようとするものです。

労働者の十分な生活時間や睡眠時間の確保に資するものとして、この制度の導入は事業主の努力義務となっています（2019年4月から）。



どんなメリットがありますか？

これまで導入を進めてきた企業の声から、大きく次の3点がメリットとしてあげられています。いずれのメリットも企業・従業員双方にとって、良い影響をもたらしています。

メリット ①

従業員の健康の維持・向上

十分なインターバル時間（休息时间）を確保することで、従業員の健康の維持・向上につながります。

メリット ②

従業員の定着や確保

インターバル時間の確保により、ワーク・ライフ・バランスの充実を図ることで、魅力ある職場づくりの実現等につながり、人材の確保や定着につながります。

メリット ③

生産性の向上

仕事とプライベートに集中する時間のメリハリがつけられるようになり、生産性の向上が期待できます。

制度導入企業の声（例）



製造業

総労働時間が削減されたほか、従業員から「体が楽になった」「体調が良くなった」等の声が聞かれ、数値には表れない多くのメリットが考えられます。



建設業

現場従業員に行ったアンケートでは、回答者の7割が勤務間インターバル制度を含む各種の働き方改革の取組により生産性が高まったと回答しています。

募集要件はありますか？

- 公務を除き、業種や従業員規模等の制限はございません。
- 現在、労働関係法令、その他法令に抵触していないことが必須条件となります。
- その他、コンサルティング支援に当たって、社内資料等のご準備や自社で検討を頂くこととなりますので、一定のお時間が確保頂けることが前提となります。

コンサルティングはどのように進めるのですか？



コンサルティングは最大5回の支援を想定しております。以下は、コンサルティング支援の一例となりますが、各回ごとに到達点を設定したうえで、貴社の勤務間インターバル制度の導入を伴走支援します。



申込企業様

自社の
現状把握

インターバル
制度の設計

関連制度の
見直しや
調整

インターバル
制度の
導入・周知

インターバル
制度の内容や
運用の見直し



社会保険
労務士等

就業規則等を参考に、労働時間に関する規定を確認しながら、現状把握を進めていきましょう。

制度の適用範囲やインターバル時間数の設定など、制度設計を一緒に考えていきましょう。

制度設計案をさらに具体化させるとともに、根拠規定の整備に向けた準備を進めましょう。

社内・社外への周知状況や、導入に向けた細かな調整事項などを、確認していきましょう。

制度の導入による効果や、導入後の課題などを確認し、改善できる事項を整理していきましょう。

Q

コンサルティングは必ず5回実施しないとイケないのですか？
本年度中に制度の導入まで到達するのは難しい可能性があります。

A

原則5回としていますが、企業様の方針や実情に応じて回数を変更することができます。また、企業様の進捗度合いに応じて到達点を設定することも可能ですので、ご安心ください。

Q

いつまで、どの範囲までコンサルティング支援をしてもらえますか？

A

委託事業という性質上、令和7年の1月頃までにコンサルティング支援を一度終了させていただきます。コンサルティング支援は、制度導入に向けての支援やアドバイスを行うものとなります。就業規則の作成・変更等の業務を請け負うわけではございませんので、ご注意ください。

※詳細は、お申し込み方法のURL内にも記載しておりますので、ご確認ください。

お申し込み方法

下記 URL または QR コードにアクセスし、必要事項をご入力の上、お申込みください。

https://www.jmar-llg.jp/interval_r06/interval-consult2024.html



後日、お申込みいただいたメールアドレスまたはお電話番号に事務局からご連絡を差し上げます。

※お申し込みが多数の場合、業種や従業員規模などのバランスを考慮し、コンサルティング対象企業を選定させていただく場合がございます。そのため、ご要望にお応えできない場合があることを、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先

【メールの方】.....

✉ interval@jmar.co.jp

【お電話の方】.....

☎ 0120-876-300

(平日10:00~17:00 フリーダイヤル)

【厚生労働省委託事業実施機関】

株式会社日本能率協会総合研究所勤務間インターバル制度広報事業事務局
担当：佐藤、遠藤、河野、川村

厚生労働省「働き方・休み方改善ポータルサイト」からもお申込みいただけます。

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

