

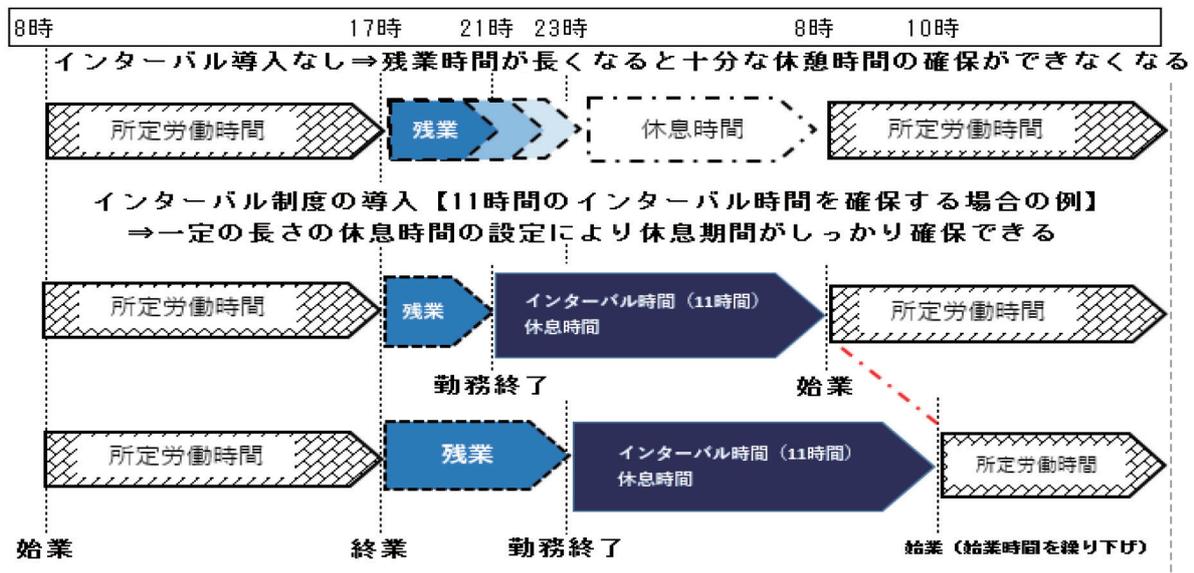
# 勤務間インターバル制度の導入・運用マニュアル 【建設業版】

～ 職場の健康確保と生産性向上をめざして ～

## 勤務間インターバル制度とは…

- 勤務終了後、一定時間以上の「休憩時間」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す。
- 2019年4月から、「労働時間等設定改善法」において、前日の終業時刻から翌日の始業時刻の間に一定時間の休息を確保することが事業主の努力義務として規定されています。
- 建設業においては、2024年4月から、時間外労働（以下「残業」と称する）の上限規制が導入されますので、ぜひ導入をご検討ください。

### 勤務間インターバル制度を導入した場合の効果と事例



## 導入メリット

### 1. 従業員の健康の維持・向上

⇒ 従業員は一定の睡眠時間を確保し、心身に溜まった疲労やストレスを発散することができるため、心身に関わる病にかかるリスクが低くなります。

### 2. 従業員確保・定着

⇒ 従業員は「自分のためにつかう時間」、「家族や友人等と過ごす時間」等にあてることができ、ワーク・ライフ・バランスが充実します。

その結果、従業員にとって働きやすく魅力的な職場となり、人材の確保・定着に大きく資することとなります。

### 3. 生産性の向上

⇒ 「仕事に集中する時間」と「プライベートに集中する時間」のメリハリをつけることができ、従業員の仕事への集中度が高まることが期待できます。

仕事への集中度が高まれば、製品・サービスの品質水準の向上に加え、生産性の向上につながります。

### 〈問い合わせ先〉

栃木労働局雇用環境・均等室 TEL:028-633-2795

### 〈参考情報〉

「働き方・休み方改善ポータルサイト」<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

