

事業主の皆さまへ

# 勤務間インターバル制度 を導入しましょう！

メリット1  
従業員の健康の  
維持・向上に  
つながります。

メリット2  
従業員の確保や  
定着が期待  
できます。

メリット3  
生産性の向上に  
つながります。



©岡山県「ももち」

岡山県勤務間インターバル宣言  
— 令和5(2023)年3月14日 —



©岡山県「うらっち」

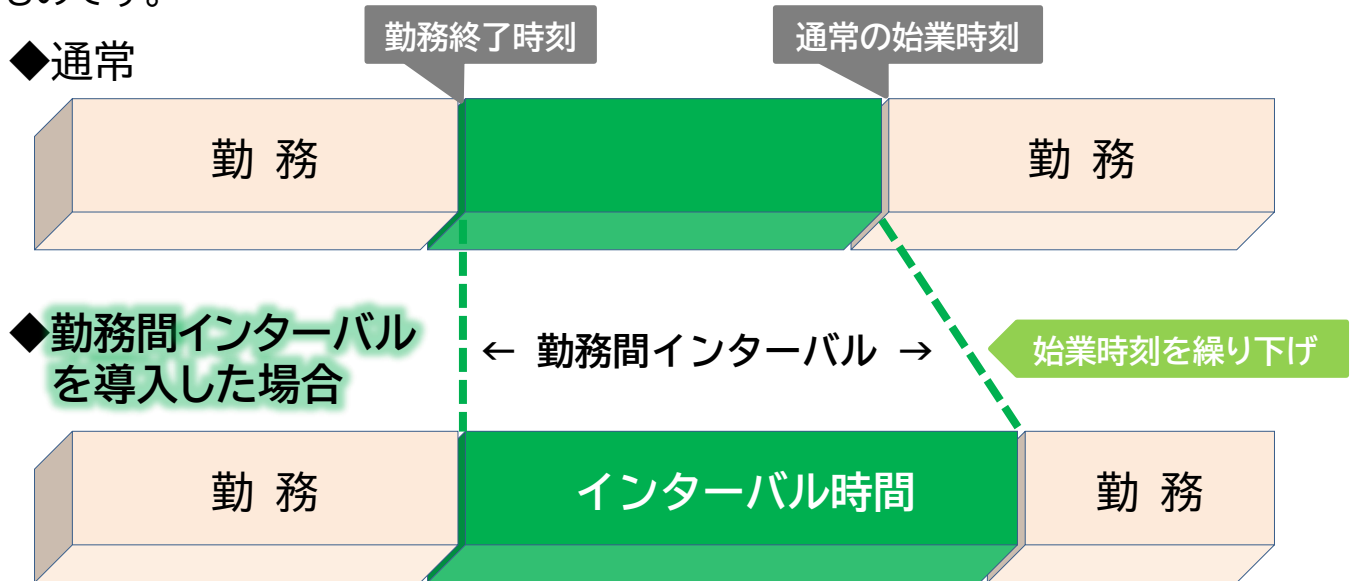
岡山県は、職員の11時間以上の休息時間の確保に向け  
取り組むとともに、企業等においても取組が広がるよう  
積極的に働きかけを行い、健康と生産性向上の好循環の  
創出を通じた「生き生き岡山」の実現を目指します。



岡山県

## 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、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する  
ものです。



※「労働時間等の設定の改善に関する特別措置法」(労働時間等設定改善法)が改正され、平成31(2019)年4月1日から、**勤務間インターバル制度の導入が事業主の努力義務**となりました。

## 制度導入により得られる効果

### メリット1 従業員の健康の維持・向上

インターバル時間が短くなるにつれてストレス反応が高くなるほか、起床時疲労感が残ることが明らかになっています。十分なインターバル時間の確保が、従業員の健康の維持・向上につながります。

### メリット2 従業員の確保・定着

労働力人口が減少するなか、人材の確保・定着は、重要な経営課題になっています。十分な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は、職場環境の改善等の魅力ある職場づくりの実現につながり、人材の確保・定着、さらには、離職者の減少も期待されます。

### メリット3 生産性の向上

十分なインターバル時間の確保は、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るようになります。このため、仕事への集中度が高まり、製品・サービスの品質水準が向上するのみならず、生産性の向上にもつながります。

厚生労働省「働き方・休み方改善ポータルサイト」では、勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル、制度導入に取り組む中小企業のための助成金、企業の取組事例等を紹介しています。



### 【問合せ先】

岡山県産業労働部労働雇用政策課  
電話:086-226-7386  
FAX:086-226-7869  
MAIL:rosei@pref.okayama.lg.jp

