

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」

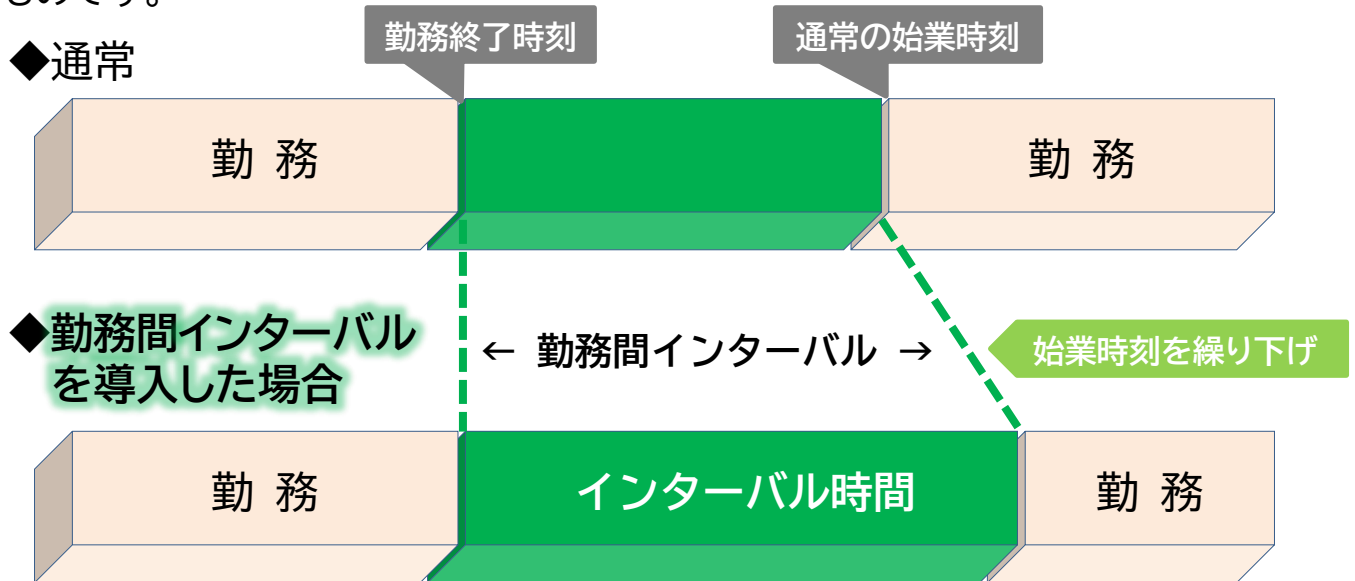
岡山県は、職員の11時間以上の休息時間の確保に向け  
取り組むとともに、企業等においても取組が広がるよう  
積極的に働きかけを行い、健康と生産性向上の好循環の  
創出を通じた「生き生き岡山」の実現を目指します。



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

