

企業も労働者も安心して 副業・兼業に取り組むために

働く方の状況はさまざまですが、副業・兼業を行うことが、主体的なキャリア形成や自己実現につながることも考えられます。

一方、就業時間が長くなる可能性もあることから、長時間労働に起因して健康が阻害されることがないよう、ご自身でも「**副業・兼業の促進に関するガイドライン**」に留意した取組をお願いいたします。

「副業・兼業の促進に関するガイドライン」のポイント

基本的な考え方

- 副業・兼業には、企業に雇用される形で行うものや、自ら起業して行うものなどさまざまな形態があります。
- ご自身が勤めている企業の副業・兼業に関するルールを確認の上、そのルールに照らして業務内容や就業時間等が適切な副業・兼業を選択するようにしてください。
- 副業・兼業先を選択する上では、ご自身のキャリアを念頭に、**企業がホームページ等で公表している副業・兼業に関する情報なども参考にするようにしてください。**

労働時間・健康確保

- 副業・兼業を行う場合、企業は、労働者からの申告等で把握した他社での労働時間と、自社での労働時間を通算して労働時間の管理を行います。
- 長時間労働によって健康を害したり、業務に支障が生じることがないよう、ご自身でも各事業場における業務量（労働時間）や、自身の健康状態を管理し、それぞれの使用者に報告するようにしてください。



副業・兼業に取り組む上で わからないことがあったら…

たとえば、このような疑問はありませんか？



Q 副業を始めるときには
何に注意すればいいの？

まずは、お勤めの会社の就業規則などで副業のルールを確認しましょう。また、副業先にしたい会社などがあれば、ホームページなどで、その会社の副業に関する取組を確認しておきましょう。



Q 労働時間の報告って
具体的には
どうすればいいの？

「副業・兼業の促進に関するガイドライン」では、労働時間管理に活用できる便利なアプリ（マルチジョブ健康管理ツール）を紹介しています。ぜひご覧ください。

副業・兼業の取組に役立つ各種資料があります！

「副業・兼業の促進に関するガイドライン」など、副業・兼業の取組に役立つ資料を厚生労働省ホームページに掲載しています。ぜひご利用ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000192188.html>



副業 厚労省



副業・兼業の促進に関する ガイドライン	副業・兼業について、企業や労働者が現行の法令のもとでどのような事項に留意すべきかをまとめたガイドライン
副業・兼業の促進に関する ガイドラインQ&A	ガイドラインの内容を補足するQ&A
モデル就業規則	就業規則における副業・兼業の規定例
副業・兼業の促進に関する ガイドラインパンフレット	ガイドラインの解説や、副業・兼業に関するモデル就業規則の規定、各種様式例をまとめたパンフレット
マルチジョブ健康管理ツール	労働者が自ら本業と副業・兼業の労働時間や健康状態を管理できる、厚生労働省が開発したアプリ

ご不明な点やご質問など お問い合わせは
事業場の所在地を管轄する都道府県労働局や労働基準監督署まで

<https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/>

都道府県労働局

