

7 休 憩（労働基準法第 34 条）

(1) 休憩時間

✓ 労働時間が、

6 時間を超える場合・・・少なくとも 45 分
8 時間を超える場合・・・少なくとも 60 分

の休憩時間を労働時間の途中に与えなければなりません。

【例 外】 運送業の運転手等で長距離にわたり継続して乗務する(※)労働者には、休憩時間を与えないこともできますが(法施行規則第 32 条)、心身の疲労の回復のため付与することが望ましいものです。

(※)運行の所要時間が 6 時間を超える区間を連続して乗務する場合

(2) 一斉付与の原則

✓ 休憩時間は、原則として一斉に与えなければなりません。

【例 外】

① 次の業種は、一斉に与える義務はありません。(法施行規則第 31 条)

☐ 運輸交通業	☐ 通信業	☐ 商 業
☐ 保健衛生業	☐ 金融広告業	☐ 接客娯楽業
☐ 映画・演劇業	☐ 官公署	

② ①以外の業種でも、労使協定を締結した場合、一斉に与える義務はありません。

一斉休憩の適用除外に関する労使協定(例)

〇〇株式会社と労働者代表〇〇は、休憩時間について、以下のとおり協定する。
記

- 1 営業の業務に従事する社員については、班別交替で、休憩時間を与えるものとする。
- 2 各班の休憩時間は、次に定めるとおりとする。
第 1 班： 午前 11 時～正午
第 2 班： 正午～午後 1 時
第 3 班： 午後 1 時～午後 2 時
- 3 出張、外回りなどによる外勤のため、本人の班の時間帯に休憩時間を取得できない場合には、所属長が事前に指定して他の班の休憩時間の時間帯を適用する。

令和〇〇年〇月〇日

〇〇株式会社代表取締役社長 ○ ○ ○ ○ 印

労働者代表 ○ ○ ○ ○ 印

(3) 自由利用の原則

✓ 休憩時間は、労働者に自由に利用させなければなりません。

【例 外】

児童養護施設等の職員が、児童と起居をともにする場合(通勤者、交替制勤務者を除く)に、労働基準監督署長の許可を要件として自由利用の原則が適用されません。(法施行規則第 33 条)