



**Q** 働き方改革関連法により、勤務間インターバル制度の導入が努力義務となつたと聞きました。どのような制度ですか？

勤務間インターバル制度とは、1日の勤務終了後、翌日の出社までの間に一定時間以上の休憩時間(インターバル時間)を確保する仕組みです。例えば、休憩時間11時間の制度を設けた場合には、残業により勤務終了が午後11時となつた日の翌日の勤務始業時刻は午前10時に繰り下げられます。

**A** 働き方改革関連法に基づき労働時間設定改善法が改正され、勤務間インターバル制度を導入することが、事業主の努力義務となりました。(2019年4月1日施行)

この他、ある時刻以降の残業を禁止し、次の始業時刻以前の勤務を認めないとする方法なども考えられます。この仕組みを導入す

ることで、働く人の十一層の効果が期待されること、十分な生活・睡眠時間を確保し、健康の保持や仕事と生活の調和を図ることが出来ます。勤務間インターバル制度の導入方法や就業規則の見直しなどは働き方の見直しのた

## 勤務間インターバル制度とは

勤務間インターバル制度の導入方法や就業規則の見直しなどは働き方の見直しのた

勤務と勤務の間のインターバル時間を確保しましょう

鳥取労働局雇用環境・均等室  
働き方改革サポートオフィス鳥取

電話0857-29-1709  
電話0800-200-3295