

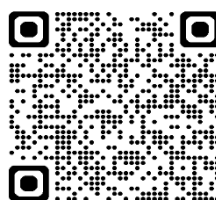
# 青森労働局からのお知らせ

令和8年1月

## 「育児と仕事の両立を実現するために」特設ページを公開しました！

青森労働局では、働く全ての方が育児と仕事の両立を実現するために、各種制度や支援策についてまとめた特設ページを開設しました。育児休業・助成金・マザーズハローワーク等の知っておきたい情報を掲載しております。企業・管理職の方、従業員の方それぞれに向けたページを作成いたしましたので、下記リンクからぜひご覧ください。

[https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/newpage\\_01495.html](https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/newpage_01495.html)



お問い合わせ先：雇用環境・均等室　〔電話番号〕017 - 734 - 4211

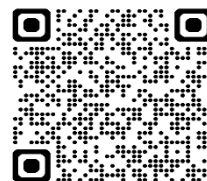
## 勤務間インターバル制度について

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時間（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しようとするものです。

「労働時間等設定改善法」（労働時間等の改善に関する特別措置法）が改正され、2019年4月1日より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。

詳細は、「働き方・休み方改善ポータルサイト」を参照ください。

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/>



各都道府県に配置された「働き方改革推進支援センター」では、社会保険労務士等の専門家が勤務間インターバル制度の導入など、働き方・休み方の見直しに取り組む事業主の皆さまに対し、無料で相談やアドバイス等を行います。

青森働き方改革推進支援センターHP

<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/consultation/aomori/>



お問い合わせ先：雇用環境・均等室　〔電話番号〕017 - 734 - 4211

関係資料：別添1（「勤務間インターバル制度」リーフレット）

# 「勤務間インターバル制度」を導入して 人材確保・定着、生産性の向上に取り組みませんか？

このようなことにお困りではありませんか？

- ・ 募集しても人が集まらない・・・
- ・ 採用しても辞める人が多い・・・
- ・ 生産性が上がらない・・・

「勤務間インターバル制度」  
の導入をお勧めします。

## 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、一定時間以上の休息時間（インターバル）を設けることで、働く方の生活時間や睡眠時間を確保するものです。労働者が日々働くにあたり、必ず一定の休息時間を取れるようにする、というこの考え方に関心が高まっています。

### ■ 制度導入によるメリット

#### 人材確保・定着

#### 労働生産性の向上

#### 従業員の健康維持

- ・ 働き方の見直しに積極的なので、人が集まるようになった
- ・ 残業してもちちゃんと休めるので、辞める人が減った
- ・ メリハリがついて、仕事に集中できて生産性が上がった
- ・ しっかり休息が取れて、心身ともに調子がいい



### ■ 制度を導入した企業の例

#### 製造業：従業員から「身体が楽になった」

総労働時間が削減されたほか、従業員からは「身体が楽になった」、「体調が良くなった」等の声が聞かれ、数値には表れないぐらいのメリットがあると考えています。

#### 福祉業：40%超の離職率が6%に低下

一時40%を超えていた離職率が6%まで低下しました。この業界では珍しく入職待機者が出るなど、人材獲得においても非常に大きな成果を上げています。

#### 小売業：無駄な時間外労働がなくなった

無駄な時間外労働がなくなり、その日の業務量を終業時間から逆算して決めるといったように、定時に仕事を切り上げる意識が非常に高くなりました。

#### 建設業：7割が生産性が高まったとの回答

現場従業員に行ったアンケートでは、回答者の7割が勤務間インターバル制度を含む各種の働き方改革の取り組みにより、生産性が高まったとの回答でした。

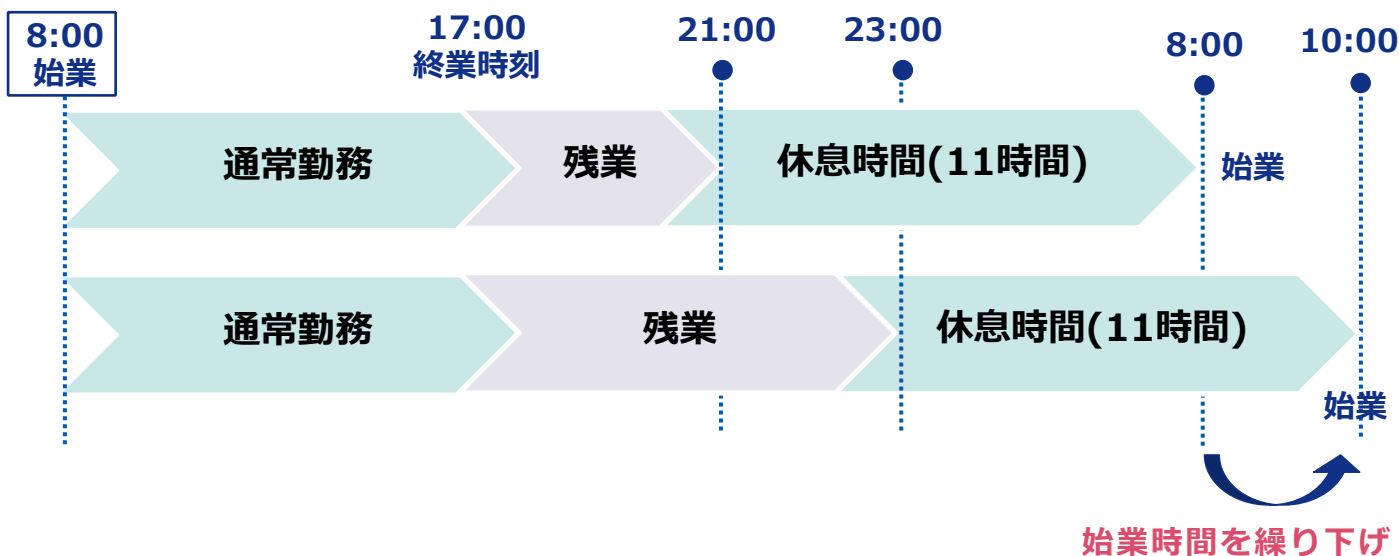


ひと、くらし、みらいのために


厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare


# 「勤務間インターバル制度」活用イメージ

例：インターバル時間と翌日の所定労働時間が重複した時、勤務時間を繰り下げる場合




## よくあるご質問

Q.  我が社は超勤の機会も少ないため、導入しても意味がないのでは？

A.  **そんなことはありません！！！！**

勤務間インターバル制度の導入により、ワーク・ライフ・バランスの充実を図ることは、魅力ある職場づくりにつながり、人材の確保・定着、さらには離職者の減少も期待できます。

Q.  我が社は生産性が上がりず時間外労働が多いため、勤務間インターバルの導入はできないのでは？

A.  **だからこそ、導入をお勧めします！！！！**

十分なインターバル時間の確保は、仕事の時間とプライベート時間にメリハリをつけることにつながります。制度の導入で、仕事への集中度が高まり、生産性の向上が期待できます。

逆に、インターバル時間が短くなるとストレス反応が高くなり、起床時に疲労感が残ることが研究結果から明らかになっています。このため、十分なインターバル時間の確保は、従業員の健康の維持・向上につながります。

## 詳細情報はこちらをご覧ください

### 厚生労働省「働き方・休み方改善ポータルサイト」

詳しい制度内容や導入事例は、こちらをご覧ください。

勤務間インターバル ポータル



<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/>

