



厚生労働省委託事業 | 令和7年度 勤務間インターバル制度研修事業

働く人と職場における 勤務間インターバル制度の価値

監
修

労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター

高橋正也 センター長
(医学博士)



受講者の皆様、はじめまして。
労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センターの
高橋 正也です。
私たち働く世代にとって、
一生懸命働くことは当たり前のことです。
実は、もう1つ大切なことがあります。
それは、しっかりと休むことです。
このように「働くこと」と「休むこと」は、
必ず組み合わせて考えなければなりません。
では、しっかり休むためには、何が必要でしょうか？
それには、休むための時間を、まず確保しなければなりません。
この動画でご紹介する勤務間インターバル制度は、
休む時間をしっかりとるための制度です。
この動画をご覧になると、勤務間インターバル制度のもつ、
さまざまな効果がお分かりになると思います。
では、ぜひご覧ください。

高橋 正也

医学博士

労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター センター長



Contents Outline

目次

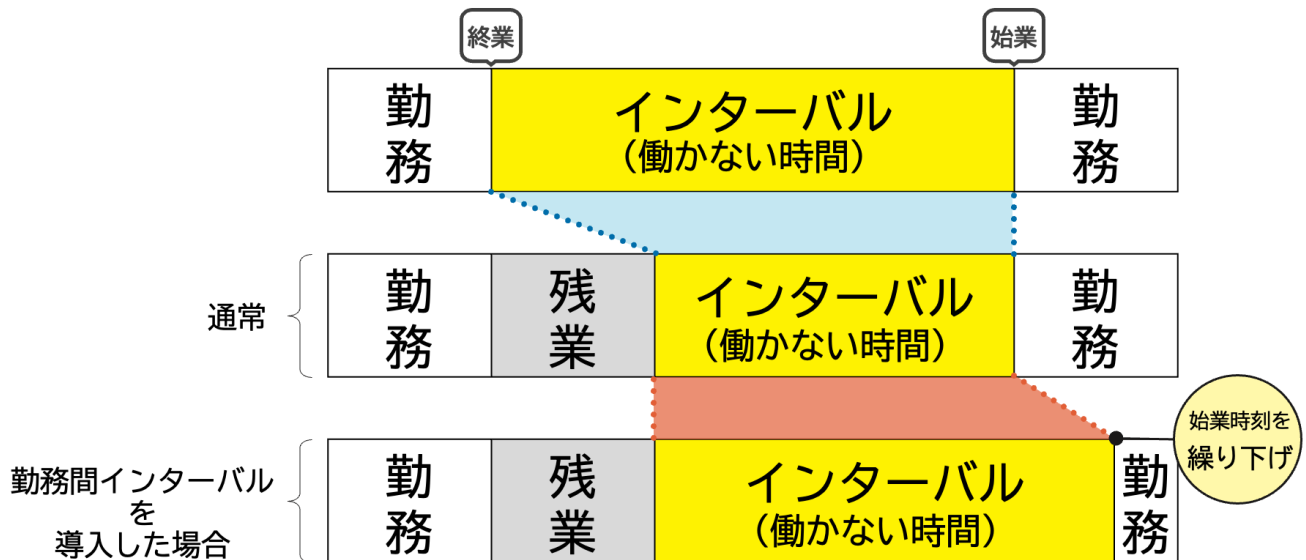
- 01 勤務間インターバル制度とは
- 02 勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
- 03 勤務間インターバル制度の導入状況
- 04 制度導入に役立つ情報

Contents Outline

目次

- 01 勤務間インターバル制度とは
- 02 勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
- 03 勤務間インターバル制度の導入状況
- 04 制度導入に役立つ情報

01 勤務間インターバル制度とは



参考：厚生労働省、働き方・休み方改善ポータルサイト：勤務間インターバル制度について
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/>

01 勤務間インターバル制度導入のメリット

メリット

01

従業員の健康の維持・向上につながります。

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研究結果から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

02

従業員の定着や確保が期待できます。

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

03

生産性の向上につながります。

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るようになります。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、生産性の向上にも期待できます。

参考：厚生労働省、働き方・休み方改善ポータルサイト：制度導入がもたらすメリット
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/interval/>

目次

- 01 勤務間インターバル制度とは
- 02 勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
- 03 勤務間インターバル制度の導入状況
- 04 制度導入に役立つ情報

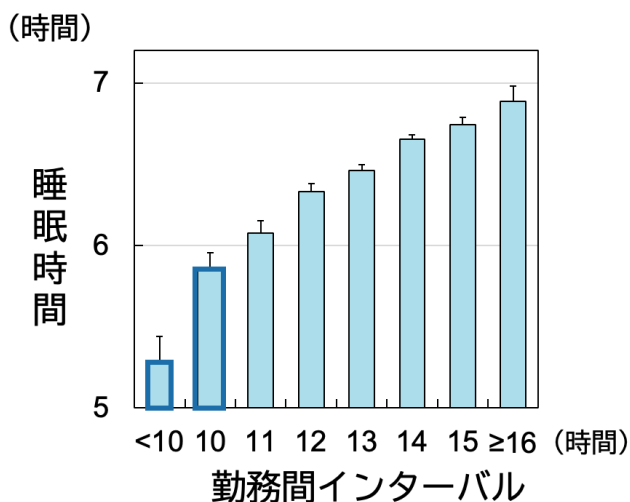
02

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
勤務間インターバル時間の中心は睡眠



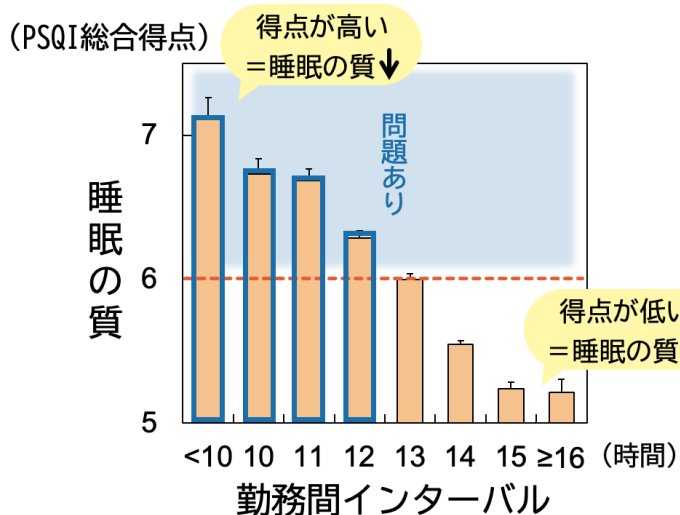
自分時間：睡眠以外の食事、家事、育児、自己啓発、趣味などに使う時間

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと 勤務間インターバルと睡眠の確保



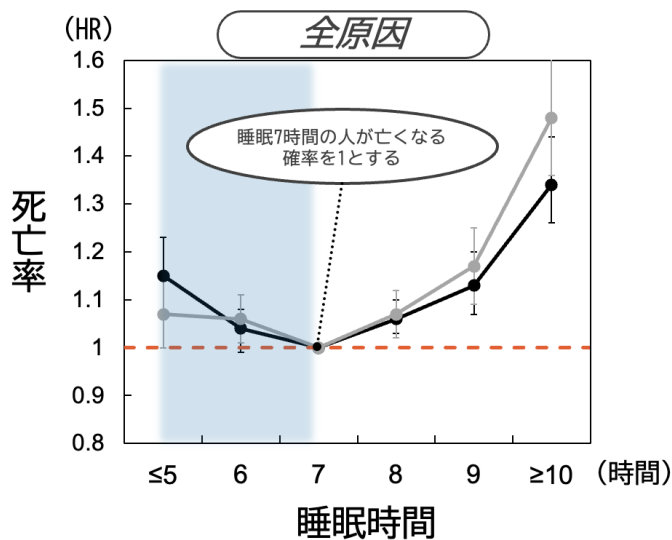
調査会社登録日勤者 3,867名
調整：年齢，性別，業種，喫煙，飲酒
Ikeda (Takahashi) et al, *J Occup Health* 2018

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと 勤務間インターバルと睡眠の確保



調査会社登録日勤者 3,867名
調整：年齢，性別，業種，喫煙，飲酒
Ikeda (Takahashi) et al, *J Occup Health* 2018

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
適切な睡眠時間は健康を保つ

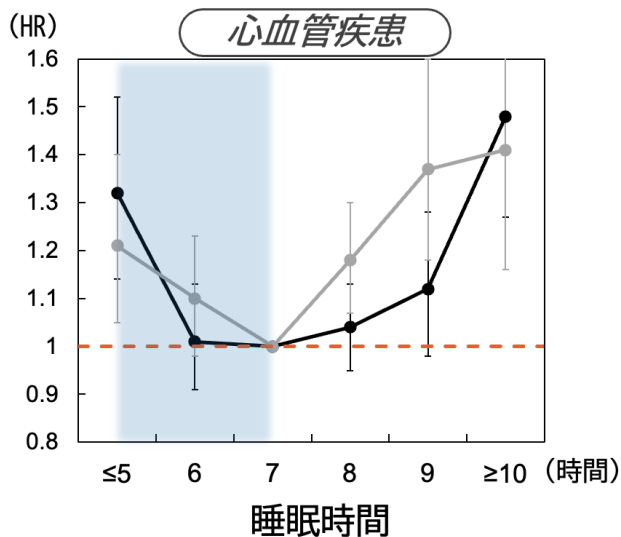


● 男性 ● 女性

縦軸：睡眠7時間群 (=1) に対する他の睡眠時間群の死亡率 (ハザード比 Hazard Ratio, HR)

Svensson et al, *JAMA Netw Open* 2021

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
適切な睡眠時間は健康を保つ



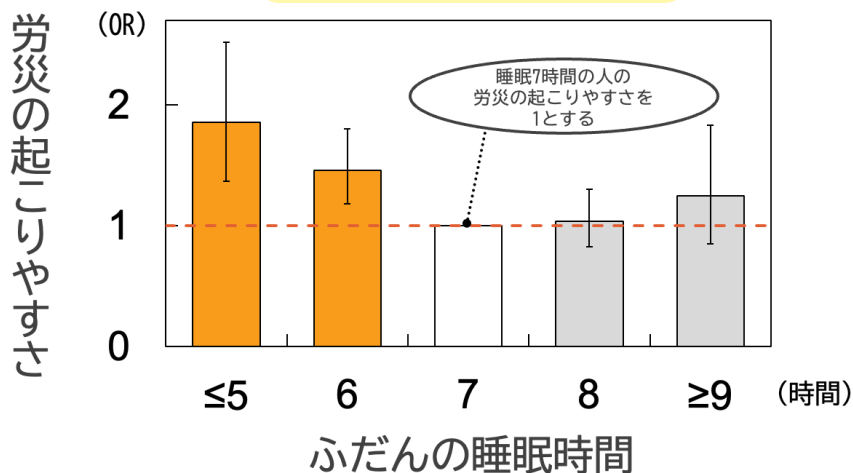
● 男性 ● 女性

縦軸：睡眠7時間群 (=1) に対する他の睡眠時間群の死亡率 (ハザード比 Hazard Ratio, HR)

Svensson et al, *JAMA Netw Open* 2021

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
適切な睡眠時間は労災を防ぐ

仕事上のけが・中毒

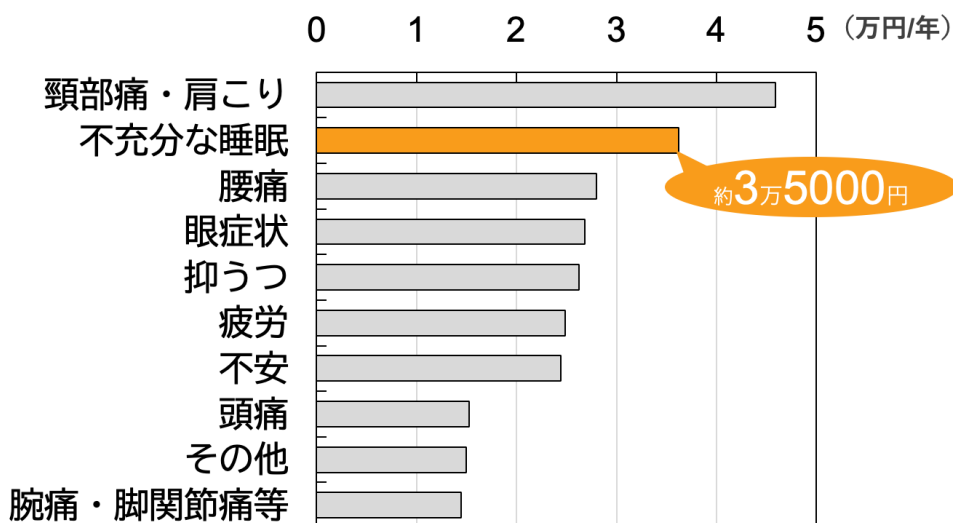


米国人労働者 101,891名
Lombardi et al. *Chronobiol Int* 2012

縦軸：睡眠7時間群 (=1) に対する他の睡眠時間群における労災の起こりやすさ (オッズ比 Odds Ratio, OR)
調整：年齢、性別、教育歴、人種、週労働時間、業種、職種、時給制

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
睡眠問題への対応でコスト減になる

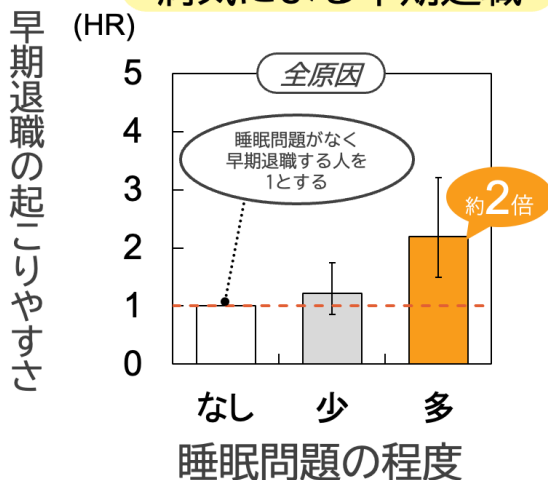
従業員1人当たりの経済的損失



Nagata et al, *J Occup Environ Med* 2018

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと 睡眠問題への対応は病気退職を防ぐ

病気による早期退職



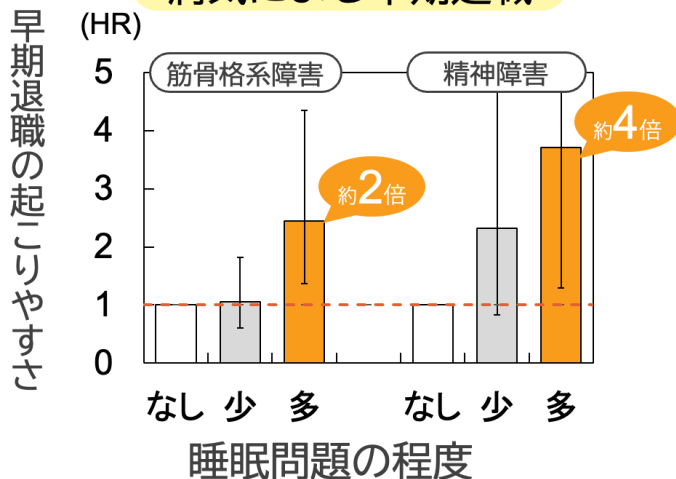
英国自治体職員 5,986名 (女性78%)
追跡 6-8年

Lallukka et al, *Am J Epidemiol* 2011

縦軸：睡眠問題なし群 (=1) に対する他の睡眠問題群における早期退職の起こりやすさ (ハザード比 Hazard Ratio, HR)
調整：年齢・性別、婚姻・職位、残業、交代勤務、物理化学的ばく露等

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと 睡眠問題への対応は病気退職を防ぐ

病気による早期退職

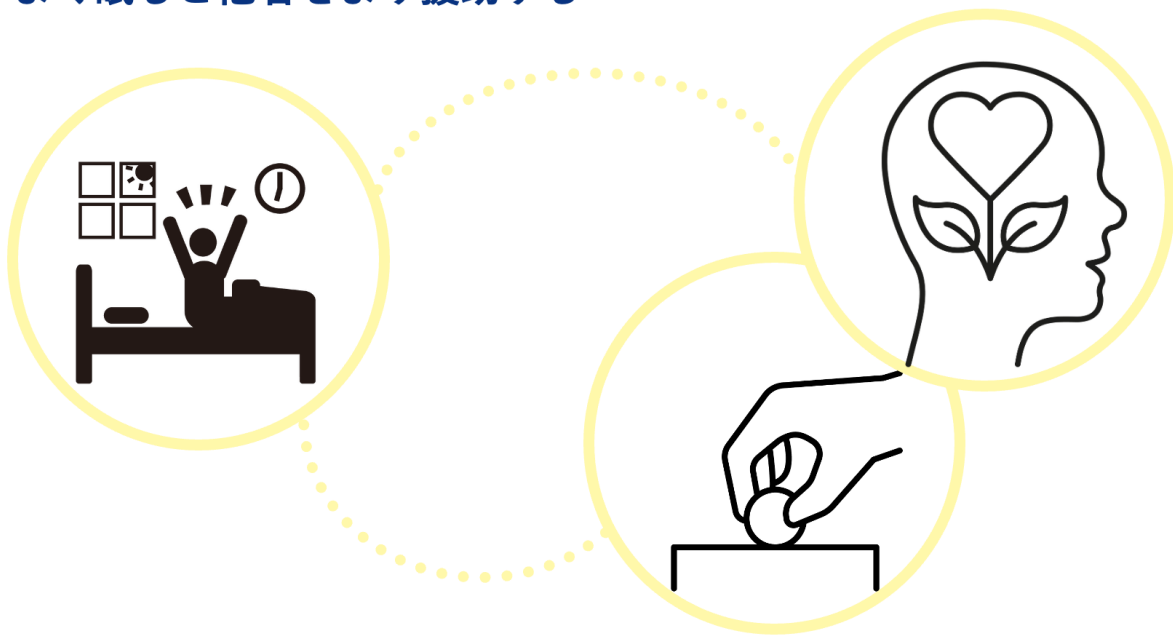


英国自治体職員 5,986名 (女性78%)
追跡 6-8年

Lallukka et al, *Am J Epidemiol* 2011

縦軸：睡眠問題なし群 (=1) に対する他の睡眠問題群における早期退職の起こりやすさ (ハザード比 Hazard Ratio, HR)
調整：年齢・性別、婚姻・職位、残業、交代勤務、物理化学的ばく露等

勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
よく眠ると他者をより援助する



勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
よく眠ると他者をより援助する

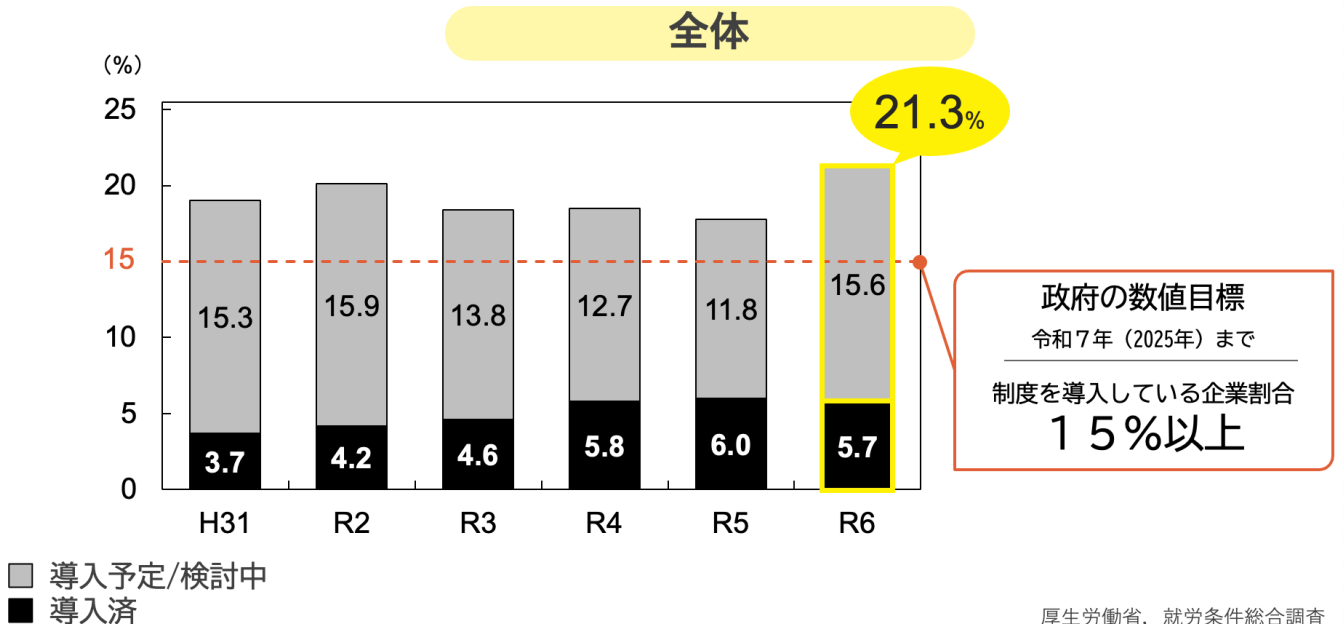


お互いに助け支え合う良い人間関係の構築につながる

目次

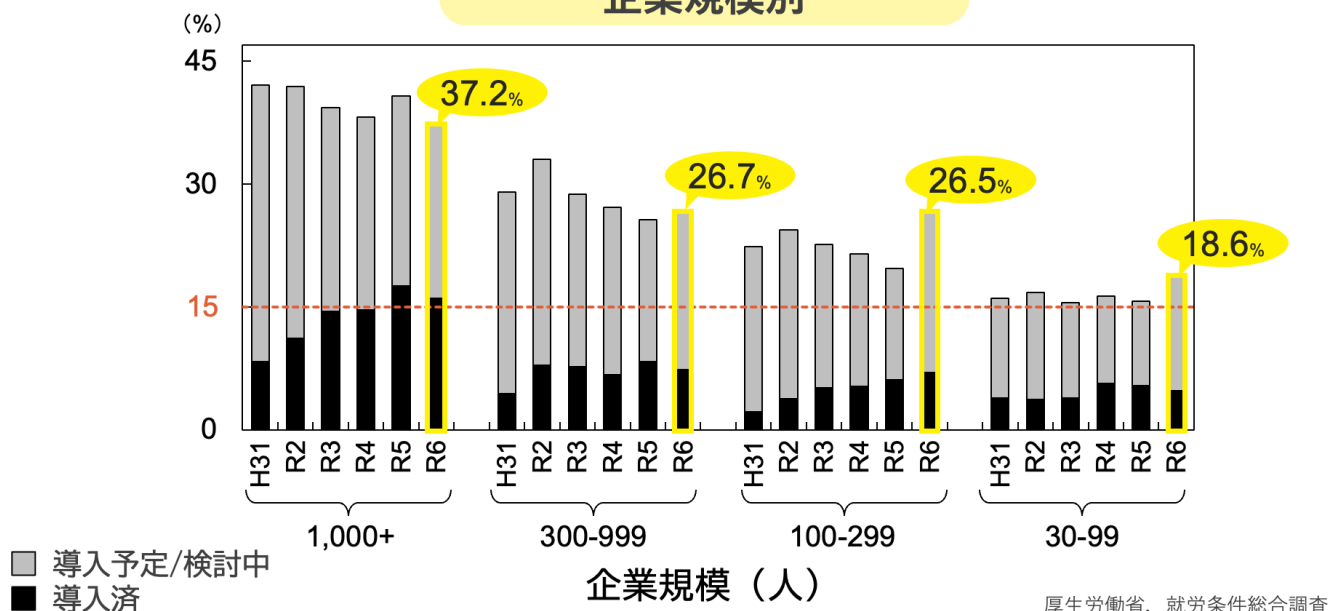
- 01 勤務間インターバル制度とは
- 02 勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
- 03 勤務間インターバル制度の導入状況**
- 04 制度導入に役立つ情報

03 勤務間インターバル制度の導入状況



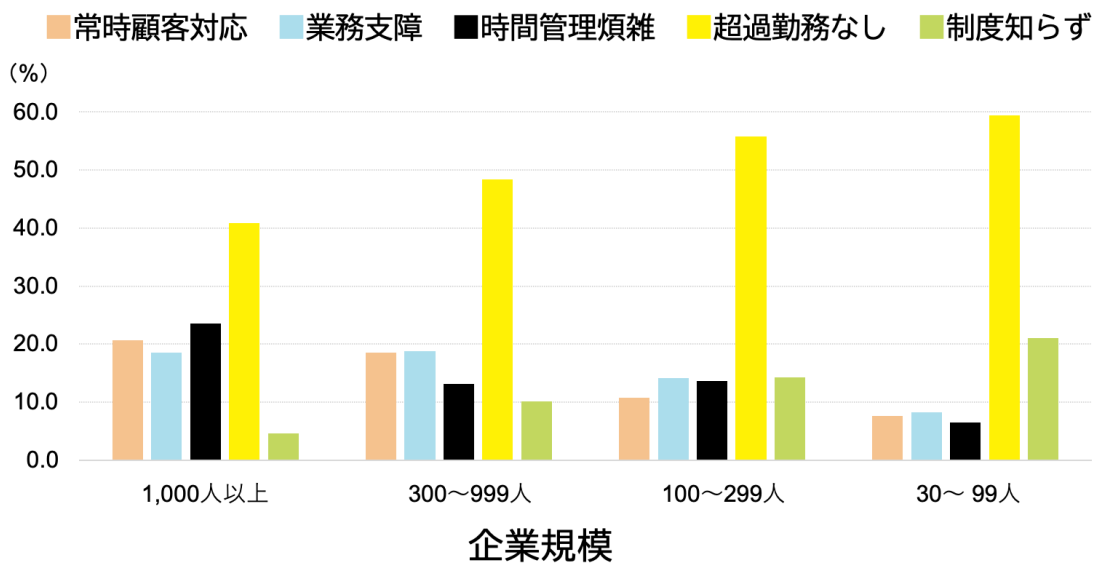
03 勤務間インターバル制度の導入状況

企業規模別



03 なぜ勤務間インターバル制度を導入しない？

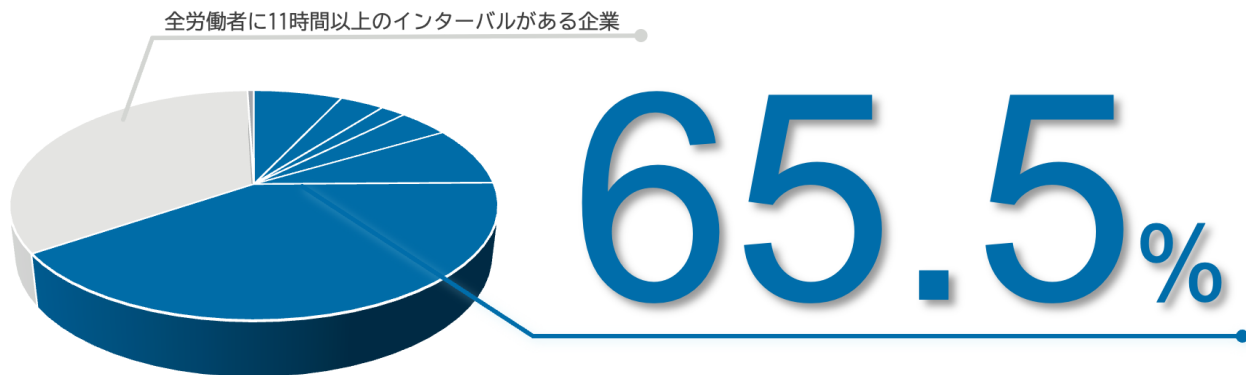
導入予定はなく検討もしていない理由



03 なぜ勤務間インターバル制度を導入しない？

終業から始業までの間隔が11時間以上空いている労働者が…

全くいない | ほとんどいない | 全体の4分の1程度いる | 半数程度いる | 全体の4分の3程度いる | ほとんど全員

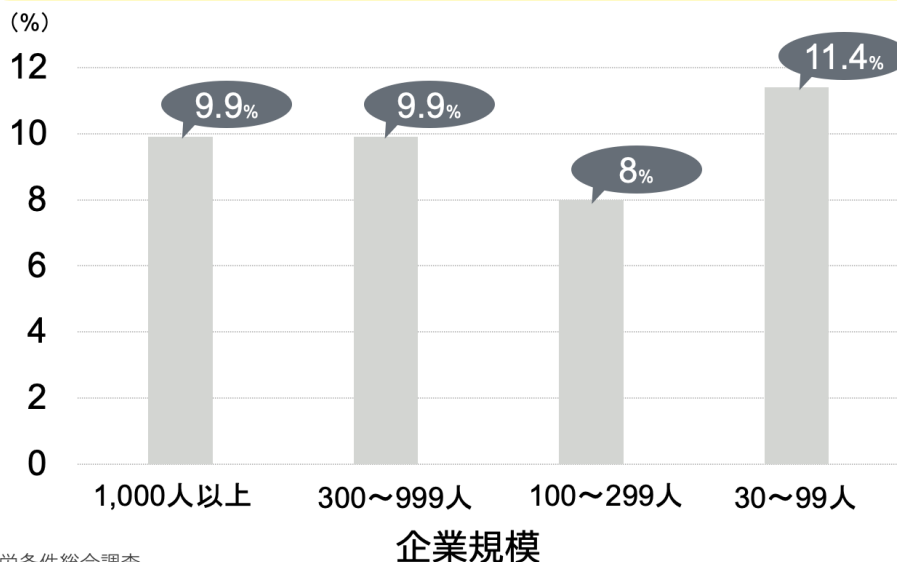


厚生労働省，令和6年就労条件総合調査

03 なぜ勤務間インターバル制度を導入しない？

終業から始業までの間隔が11時間以上空いている労働者

「全くいない」「ほとんどいない」の合計



厚生労働省，令和6年就労条件総合調査

目次

- 01 勤務間インターバル制度とは
- 02 勤務間インターバルと適切な睡眠がもたらすこと
- 03 勤務間インターバル制度の導入状況
- 04 制度導入に役立つ情報

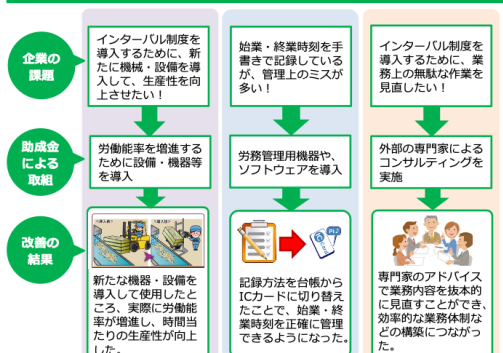
04 制度導入に役立つ情報

「働き方改革推進支援助成金」勤務間インターバル導入コース

令和7年度「働き方改革推進支援助成金」
勤務間インターバル導入コースのご案内

「勤務間インターバル」とは、勤務終了後、次の勤務までに一定時間以上の「休息時間」を設けることにより、働く方の生活時間や睡眠時間を確保し、健康保持や過重労働の防止を図るもので、平成31年4月から、制度の導入が努力義務化されています。
このコースは、生産性を向上させ、勤務間インターバルの導入に向けた環境整備に取り組む中小企業事業主の皆さまを支援します。是非ご活用ください。

課題別にみる助成金の活用事例



勤務間インターバルの導入により、労働時間等の設定改善を推進!!

➤ 詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください

交付申請の受付は、令和7年11月28日（※）まで。

（※）交付申請の受付が締め切られる場合等がありますので、必ずホームページをご確認ください。

申請書の記載例を掲載している
「申請マニュアル」や「申請様式」は、
こちらからダウンロードできます。

勤務間インターバル制度導入事例

日本特殊陶業株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 10時間以上	三井工業株式会社 PDF: HTML: PDF 福岡支店/製造部/3,289人 11時間～12時間、9時間～10時間	トーヨー工業株式会社 PDF: HTML: PDF 大阪支店/製造部/2,877人 11時間	さくら情報システム株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/情報部/1,128人 11時間	株式会社南電システム PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/75人 11時間	株式会社リコー PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,813人 11時間	株式会社イロ PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/264人 9時間	株式会社デザイン PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/90人 9時間
株式会社九州特殊陶業 PDF: HTML: PDF 福岡支店/製造部/2,822人 11時間	株式会社西日本製紙 PDF: HTML: PDF 大阪支店/製造部/3,282人 11時間	イビデン株式会社 PDF: HTML: PDF 大阪支店/製造部/3,829人 11時間	アビテック株式会社 PDF: HTML: PDF 大阪支店/製造部/1,128人 11時間	英和総合リース株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/916人 11時間	株式会社セレーベル PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/1,402人 10時間	山口製紙株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/29人 11時間	キョーマン株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/1,186人 11時間
大塚製薬 福岡支店 PDF: HTML: PDF 福岡支店/製造部/2,822人 10時間	A社 (2023年度) PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 10時間以上	株式会社リコー PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 11時間	熊本自動車株式会社 PDF: HTML: PDF 熊本支店/製造部/2,822人 11時間	株式会社タク PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,172人 9時間	株式会社カスバル PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 10時間	東海建設株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/16人 11時間	日産自動車株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/3,111人 9時間
株式会社第一水産 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 9時間	株式会社ユニース PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 11時間	新井建設 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 11時間	山口製紙株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 11時間	株式会社南電システム PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/75人 11時間	株式会社カスバル PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 10時間	コカ・コーラ ボトラーズジャパン株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 11時間	東京電力株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/3,111人 9時間
株式会社KURODINO PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 12時間	リンドック株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 10時間	新井建設 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 11時間	株式会社伊予銀行 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 11時間	サンエー株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/48人 11時間	株式会社アサヒ PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/2,822人 9時間	株式会社ベアレン建設 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/43人 11時間	豊田工業株式会社 PDF: HTML: PDF 東京支店/製造部/3,111人 9時間

☑ 導入プロセス

☑ インターバル時間の確保に向けた工夫

☑ 導入効果（働きやすさ、業務改善、採用など）

☑ 導入をめざす企業へのアドバイス など

https://work-holiday.mhlw.go.jp/case/index.php?action_kouhyou_caseadvanced_interval=true

厚生労働省、働き方・休み方改善ポータルサイト
勤務間インターバル制度とは

導入事例集（2016年度版）

導入事例集（2018年度版）

ワーク・ライフ・バランスを向上させる

勤務間インターバル制度

導入事例集



厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/



働く方々の健康確保とワーク・ライフ・バランスの推進のために、
「勤務間インターバル制度」を導入しましょう。

厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/

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

厚生労働省、働き方・休み方改善ポータルサイト
勤務間インターバル制度とは

04 制度導入に役立つ情報

勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル

全業種



IT業



建設業



高齢者福祉・介護事業



宿泊業・飲食サービス業



食料品製造業



医療業

(医療に従事する医師を除く)



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

厚生労働省、働き方・休み方改善ポータルサイト
勤務間インターバル制度とは

今回の動画をご覧いただきまして、
誠にありがとうございました。
勤務間インターバル制度は、ご覧のとおり、
休む時間を確保することで、
たくさんの魅力的な効果をもたらします。
何より睡眠をきちんととることで、疲労の回復が促されます。
そうすれば翌日もしっかりと働けます。
その上、健康を保つことにもなりますので、
長い間、働くこともできます。
このような働く人のメリットは、
職場のメリットにもつながります。
ここがとても大事です。
これからは、「働くこと」も「休むこと」も、
同時にみていくことが大切です。
皆様の職場でも、ぜひ勤務間インターバル制度を
導入していただくよう、ご検討いただけますと幸いです。

高橋 正也

医学博士

労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター センター長



監修

労働安全衛生総合研究所 過労死等防止調査研究センター

高橋正也 センター長

(医学博士)

制作



株式会社 日本能率協会マネジメントセンター

【本事業に関する問い合わせ】

株式会社日本能率協会マネジメントセンター
社会公共センター 勤務間インターバル研修事務局
担当者：斎藤・新井

TEL：03-4346-9988（平日09:00-12:00・13:00-17:00）

Mail：interval@jmam.co.jp