

連日の残業で睡眠不足。

眠い目をこすりつつ出勤していませんか？

従業員のみなさまを過労から守る

## 勤務間インターバル制度導入ノススメ



今は昔、平成(1989年～)の初め、バブル景気終焉のころ、栄養ドリンクのCMソングに「**24時間戦えますか**」のフレーズがありました。

ところが、令和では、**勤務間インターバル制度**が提唱されています。実は、EU(欧州連合)では、このころから(1993年～)、この制度が義務付けられ、現在は、最低、**連続11時間**の**休息期間**が**必要**となっています。

ワークライフ  
バランス



**勤務間インターバル制度**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。

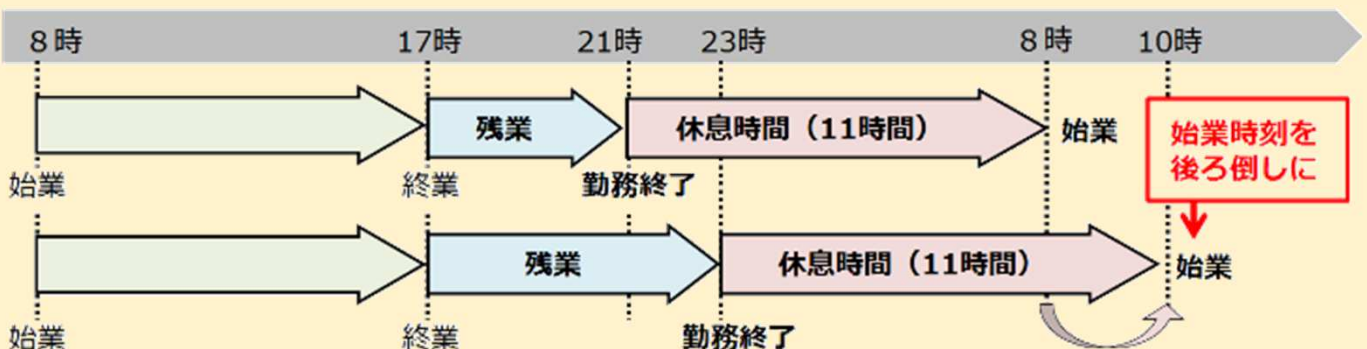
2019年より導入が**事業主の努力義務**となりました。

一定の**インターバル時間**を確保することで、**ワーク・ライフ・バランス**を保ちながら働き続けることができます。

(厚生労働省「働き方・休み方改善ポータルサイト」より抜粋)

※厚生労働省は2021年に**労災の認定基準**に、**勤務間インターバル**を追加しました。

「勤務間インターバル」制度を導入した場合、例えば下図のような働き方が考えられます。



(厚生労働省東京労働局ホームページより)

仕事を終えて翌朝まで、  
一定の時間を空けましょう!!

**裏面**では、**睡眠時間**、**助成金**、**セミナー**等をお話します。

もう少し、お付き合いください。



## 睡眠時間の重要性を明らかにした米国の研究が！



毎日4時間の睡眠時間の場合、その状態が6日間継続しただけで、一晩徹夜したのと同じくらいの遅延反応が生じ、10日以上続くと二晩徹夜したのと同レベルの遅延反応が生じています。

毎日6時間の睡眠時間の場合でも10日以上その状態が継続すると、一晩徹夜したのと同以上の遅延反応が生じる結果となっています。

毎日少しずつでも睡眠不足が続くと、睡眠負債が積み重なり疲労が慢性化し、徹夜したのと同じ状態になってしまうということです。

判断能力や反応が鈍くなり、当然、仕事にも支障をきたすことになります。

毎日しっかりと睡眠時間を取ることが重要なのです。

(厚生労働省、勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル全業種版より抜粋)

## 中小企業事業主の皆さまには、助成金が！



制度導入に取り組む中小企業事業主の皆さまには、厚生労働省の「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)」の支援があります。

休憩時間数(「9時間以上11時間未満」又は「11時間以上」)及び取組に対する成果目標の達成に応じて支給されます。

詳しくは、厚生労働省ホームページ

「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)」でご検索ください。

アドレス <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000150891.html> 二次元コード



## YouTubeで導入促進セミナーが！



去る7月18日に勤務間インターバル制度の導入促進を目的として開催したオンラインセミナーを次の3分割で福岡県公式YouTubeチャンネルで配信の予定です。  
Part1 導入の必要性(約28分) Part2 具体的な導入方法(約15分) Part3 導入企業の事例紹介(約34分)  
配信は 2024年10月18日(金)からの予定です。ぜひ、ご視聴ください。

配信先は、福岡県公式YouTubeチャンネル(福岡県庁動画資料館)

アドレス <https://www.youtube.com/channel/UCNfXbWCAbQes090lvfHbEJg> 二次元コード



## と、いうことで、このチャンスに働き方改革、はじめませんか？



「魅力ある職場づくり」を目指して働き方を見直すための取組を宣言し、実行する福岡県働き方改革実行企業「よかばい・かえるばい企業」を募集中です。

社員の定着up、求職者にイメージup、助成金・セミナーの情報入手等メリットも！

詳しくは、また、申込みは「筑豊労働者支援事務所 よかばい かえるばい」でご検索ください。

アドレス <https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/2024yokabaikerubaiboshu.html> 二次元コード



お問合せ 福岡県筑豊労働者支援事務所

☎ 0948-22-1149

(飯塚市新立岩8-1福岡県飯塚総合庁舎別館2階)