

ご存知  
ですか？

公務職場にも

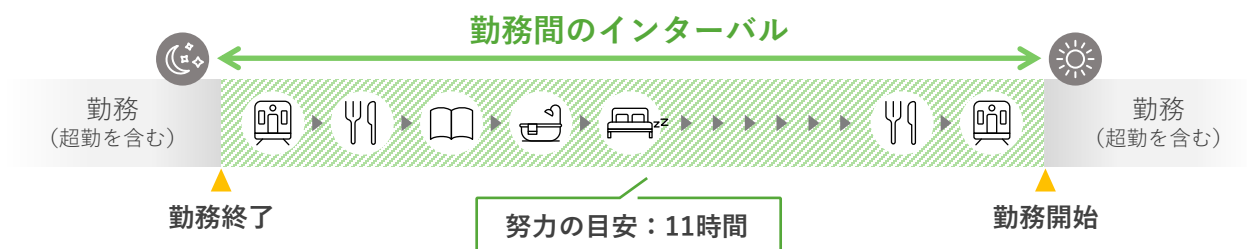
令和6年4月から

# 勤務間のインターバル確保の 努力義務が導入されました！



## 勤務間のインターバルとは

勤務の終了から次の勤務の開始までの間に一定の時間を空けることで健康に重要な睡眠時間をはじめとする生活時間の確保を目的としています。



## 勤務間のインターバルがなぜ重要な？

睡眠不足は、脳・心臓疾患等の深刻な健康リスクにつながることで知られています。

事故・怪我の発生／疲労の蓄積／睡眠の質の低下のおそれもあります。

一定のインターバル<sup>(※)</sup>が恒常的に確保できていないような勤務は、  
特に健康への影響が懸念されます。



※ 11時間を目安としています。



## 皆様へお伝えしたいこと

勤務間のインターバルを日々確保していくことが皆さんの健康や人生を守り、仕事と生活の調和がとれた働き方につながります。

日々の確保のためには幹部・管理職員がその重要性を認識し、組織全体のマネジメント力の強化を通じて業務を効率的に実施することが重要です。

公務は多種多様で、業務内容や執務体制の状況は様々。有効な取組も各職場ごとに異なりますが、取組には、職員皆さんの理解・協力も不可欠です。

