



月 1 0 0 時 間 超 え
の 超 過 勤 務 を
限 り な く ゼ ロ に

月100時間等の上限を超える超過勤務は 脳・心臓疾患の発症との関連性が強いとされています

超過勤務の上限時間は、**自律部署**（原則）と**他律部署**（他律的業務の比重が高い部署）によって異なります。自律・他律部署の指定は各府省で行っています。

まずは、あなたの上限を確認しましょう！

超過勤務の上限時間

他律部署		自律部署
1 箇月 100 時間未満	年間 720 時間以下	1 箇月 45 時間以下
2～6 箇月平均 80 時間以下	月 45 時間以下 × 年 6 回	年間 360 時間以下

脳・心臓疾患の発症と関連性が強いとされる水準です
これらの上限を超えるような働き方は極力避けましょう

やむを得ず **赤枠** の上限を超えた場合は
医師による面接指導を必ず受けてください



国家公務員の特例として、以下の業務については、上限を超えて勤務することが可能ですが、その範囲は**最小限**でなければなりません

上限を超えることができる業務（特例業務）

特例業務

災害対応、法律の立案、他国や国際機関との交渉など、**重要性・緊急性が高い業務**で、各省各庁の長が認める業務

- ✓ 上限時間等を超えて超過勤務を命ぜられる場合は、**特例超過勤務であることが通知**されます
- ✓ 特に、月100時間を超える超過勤務命令については、慎重に判断する必要がありますので、**特例業務に該当するのか、必ず確認**しましょう

