

# OFF- HOURS



勤務間のインターバルを  
**11時間確保しよう**

# 適切な勤務間のインターバルにより睡眠時間を含む生活時間を十分に確保することは、健康の維持のために不可欠です

## 勤務間のインターバルの目安は11時間です

勤務間のインターバルが短くなるほど、睡眠時間が短くなることが分かっており、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が知られています。

この目安は、それらを踏まえ、各省各庁の長が、原則として確保することが望ましい時間を示しているものです。

### やむを得ず日々確保することが難しい場合には…

大規模災害への対処、重要な政策に関する法律の立案、他国又は国際機関との重要な交渉をはじめとした、特に緊急に処理することを要する業務においては、やむを得ず日々確保することが困難な場合も考えられます。

こうした業務に従事する職員においては、以下を当面の目標として勤務間のインターバル確保を形骸化させないように努めてください。



**目安となる勤務間のインターバルを確保できない日が連続することは避け、  
確保できない日数については週1日程度（月4～5回を超えない）とすること**

## インターバル確保に向けて、以下のような取組が有効です



**超勤縮減・業務効率化  
に向けた取組**



**職員間での  
負担の分散・軽減**



**フレックスタイム  
の積極的な活用**



**幹部・管理職員の  
率先した行動**



**睡眠時間・インターバル  
確保への意識啓発**



**インターバル確保状況の  
見える化**

### 睡眠について

(勤務間のインターバルに関する調査研究事業より)

**Q 睡眠時間が不足するとどうなる？**

睡眠時間が連続して5時間以下となる場合、作業効率が低下するとの研究結果があります。そのため、健康確保上のリスクはもちろんのこと、組織として高いパフォーマンスを発揮するためにも、しっかり睡眠時間を確保する意識が必要です。

**Q 睡眠時間と健康の関係は？**

睡眠時間不足は、ただちに脳・心臓疾患を誘発しないため自身では気付きにくいですが、脳・心臓疾患につながる血管や血圧などへのダメージを蓄積させています。また、いわゆる「睡眠負債」は、すぐには解消しないため、少なくともインターバルが連続して確保できないような状態は健康確保上のリスクとなります。