

働く人の睡眠を守る環境整備

勤務間インターバル制度

働き方改革関連法に基づき、前日の終業時刻から翌日の始業時刻の間に一定時間の休息時間を確保することが、事業主の努力義務として定められた制度です。

<勤務間インターバル制度導入のイメージ>

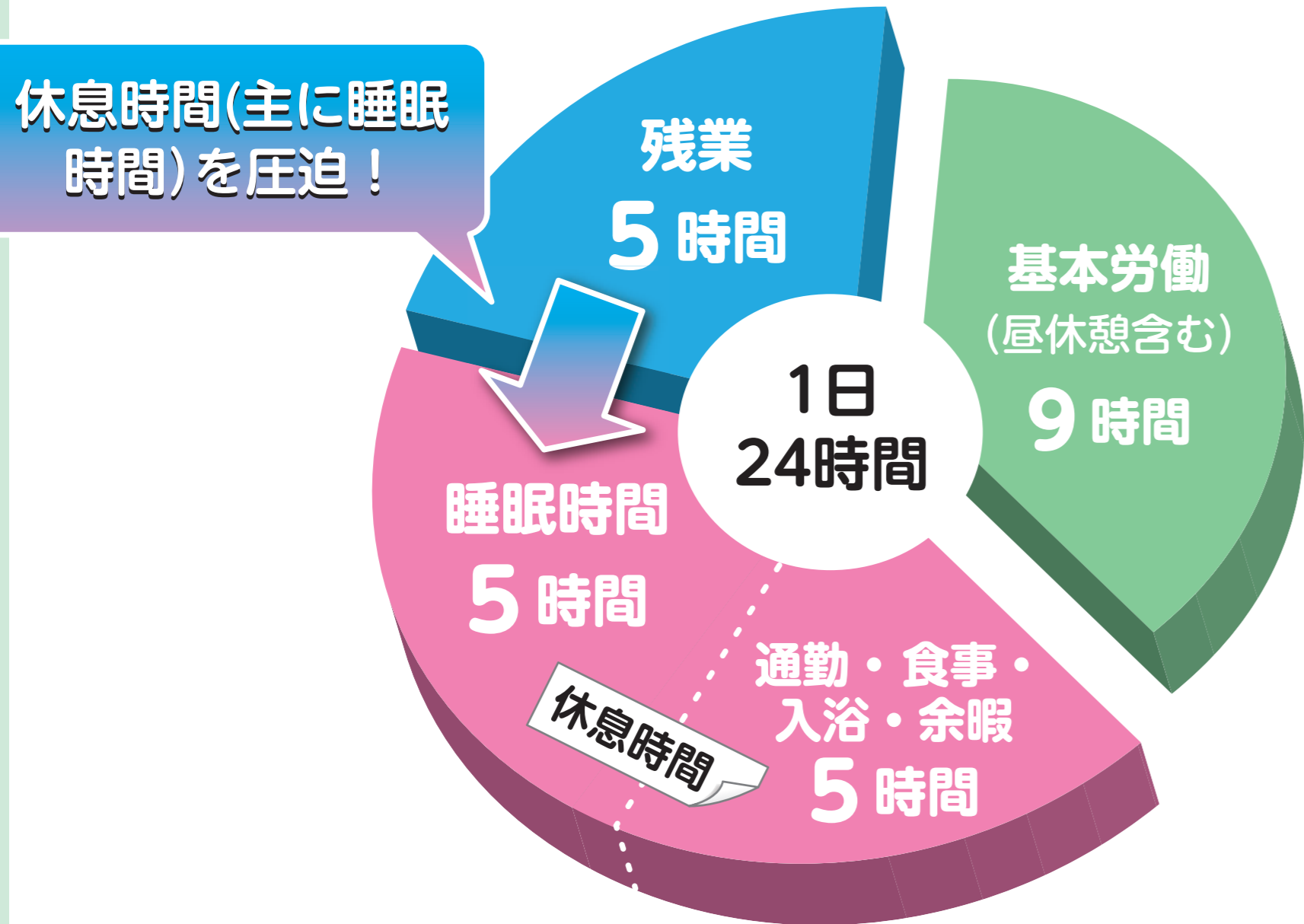


HPIはこちら



HPIはこちら

制度導入企業の声や助成金の紹介も！
詳しくは厚生労働省HPへ



睡眠5時間以下で脳・心疾患リスクは2倍以上

時間外労働の上限規制

労働基準法が改正され、時間外労働の上限が、罰則付きで規定されました。

残業時間【原則】

月 45 時間
年 360 時間



パワーナップ(昼寝)制度

15~30分程度の仮眠を取りやすい職場環境を整え、従業員の作業効率UPを図る考え方が注目されています。

- 1日1回、従業員に短い仮眠を認める。
- 仮眠室や休憩室を設置する。

ちょっと仮眠しよう...



働き方改革についてもっと詳しく

■ 「働き方改革特設サイト」(厚生労働省)

働き方改革の制度全般に関する情報を掲載しています。

- ・ 働き方改革関連法の紹介
- ・ 助成金の案内
- ・ 無料相談窓口の紹介

HPIはこちら



HPIはこちら

■ 「働き方・休み方改善ポータルサイト」(厚生労働省)

企業や社員の「働き方・休み方」を改善する際に役立つ情報を掲載しています。

- ・ 企業・社員向け自己診断ツールの掲載
- ・ 企業の取組事例の紹介

HPIはこちら



HPIはこちら

東京都の労働相談窓口

■ 東京都労働相談情報センター(東京都産業労働局)

賃金不払いや解雇などの職場トラブルや就業規則の整備など、労働問題全般にわたって労使双方からの相談を受け付けています。

TEL:0570-00-6110

月~金曜日:午前9時~午後8時(終了時間)※祝日及び12月29日~1月3日を除く。
土 曜 日:午前9時~午後5時(終了時間)※祝日及び12月28日~1月4日を除く。

HPIはこちら



HPIはこちら

働き方改革について調べてみよう

