

厚生労働省主催
「勤務間インターバル制度導入促進シンポジウム」
基調講演②

勤務間インターバルと心身の健康

労働安全衛生総合研究所
過労死等防止調査研究センター
高橋正也

講演の内容

1. 勤務間インターバルの意味
2. 勤務間インターバルと健康
3. 勤務間インターバルと睡眠

講演の内容

1. 勤務間インターバルの意味
2. 勤務間インターバルと健康
3. 勤務間インターバルと睡眠

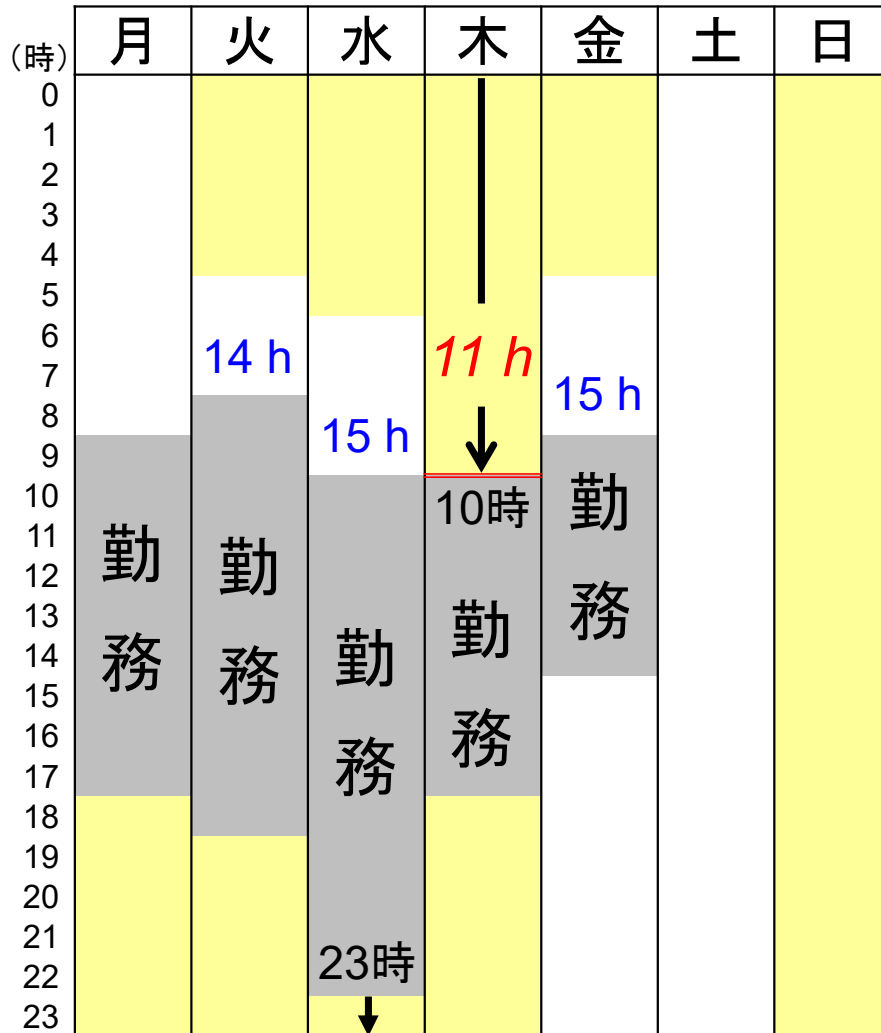
勤務間インターバルの意味

勤務間インターバルとは

しっかり働いたら、

しっかり休むための仕組み

勤務間インターバル制度：EUの規制



24時間ごと最短連続
休息時間(■)：11時間

1日当たり労働時間の
上限(■)：13時間

1週当たり労働時間の
上限：48時間

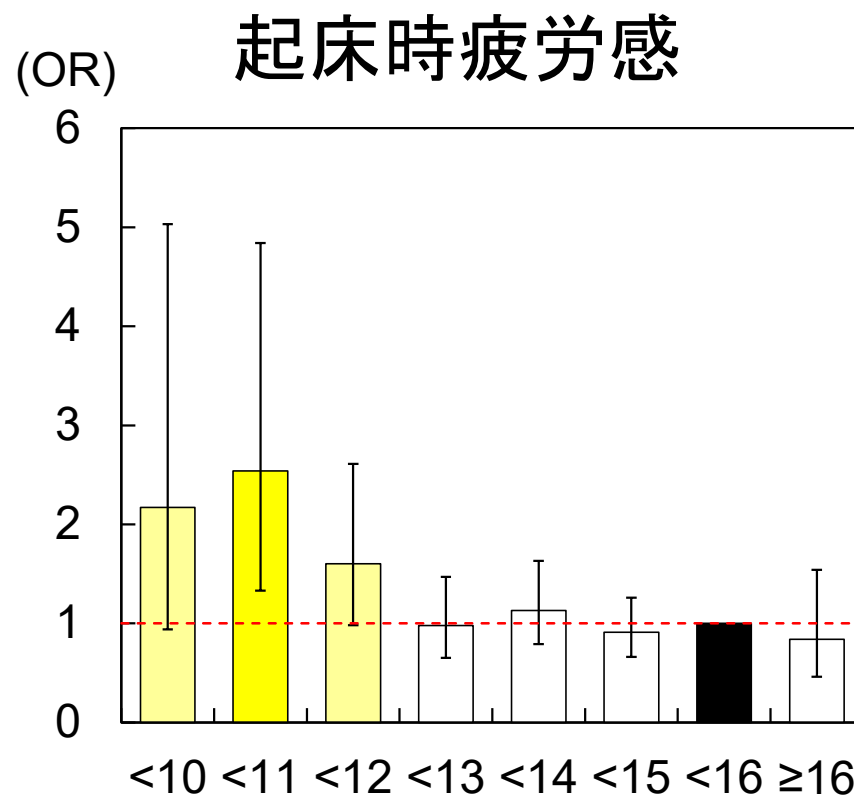
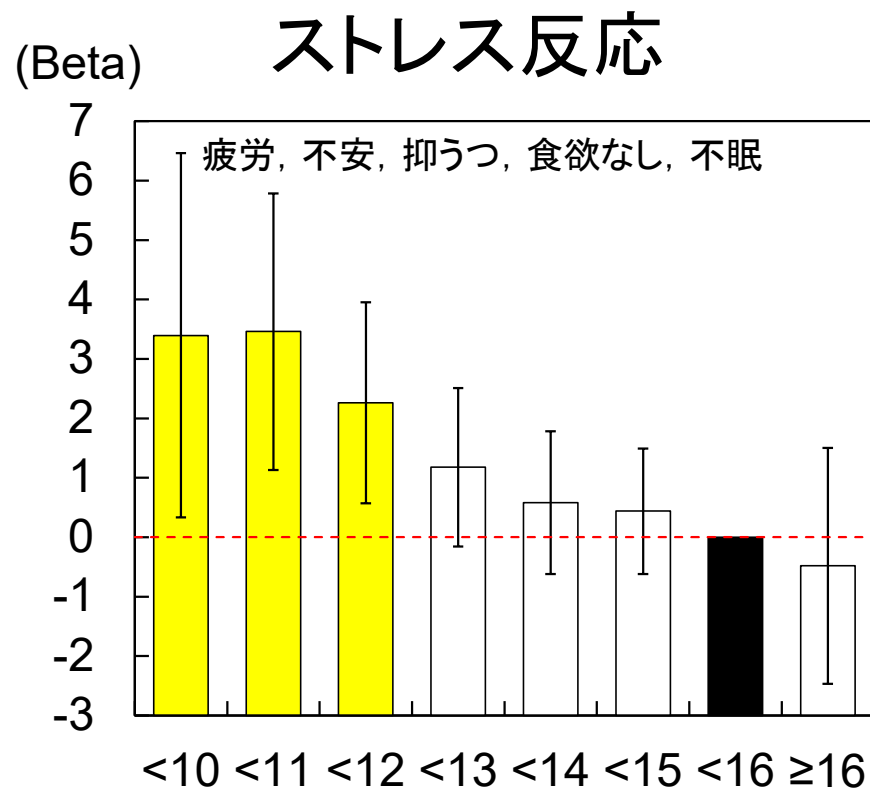
7日ごと最短連続休息
時間(■)：24時間

European Parliament Council. Directive 2003/88/EC of the European Parliament and of the Council of 4 November 2003 concerning certain aspects of the organisation of working time. 2003

講演の内容

1. 勤務間インターバルの意味
- 2. 勤務間インターバルと健康**
3. 勤務間インターバルと睡眠

インターバル効果：メンタル，疲労回復



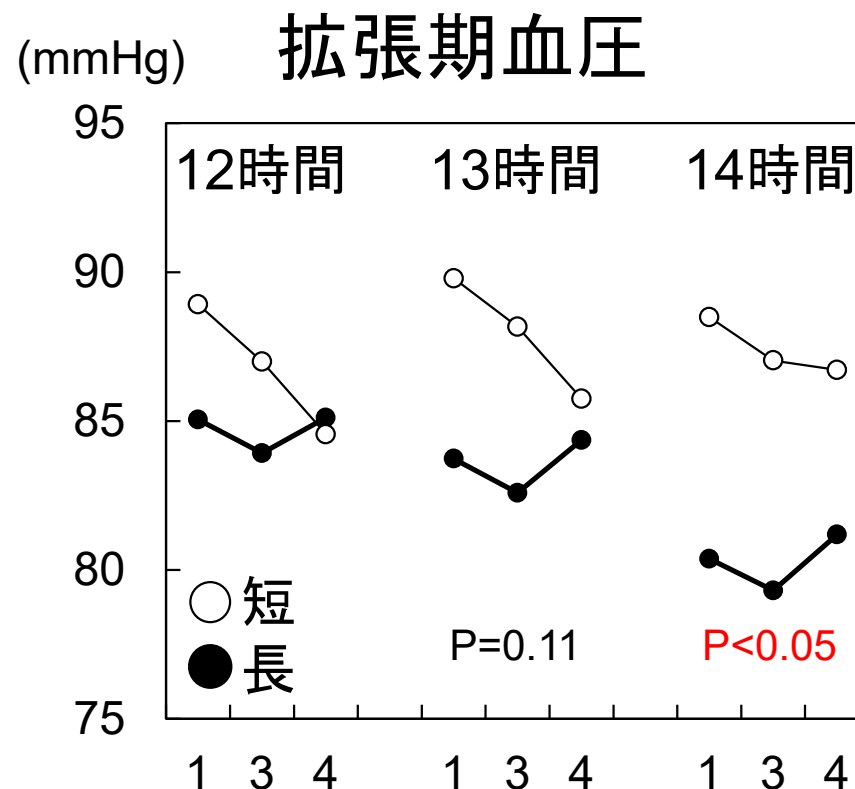
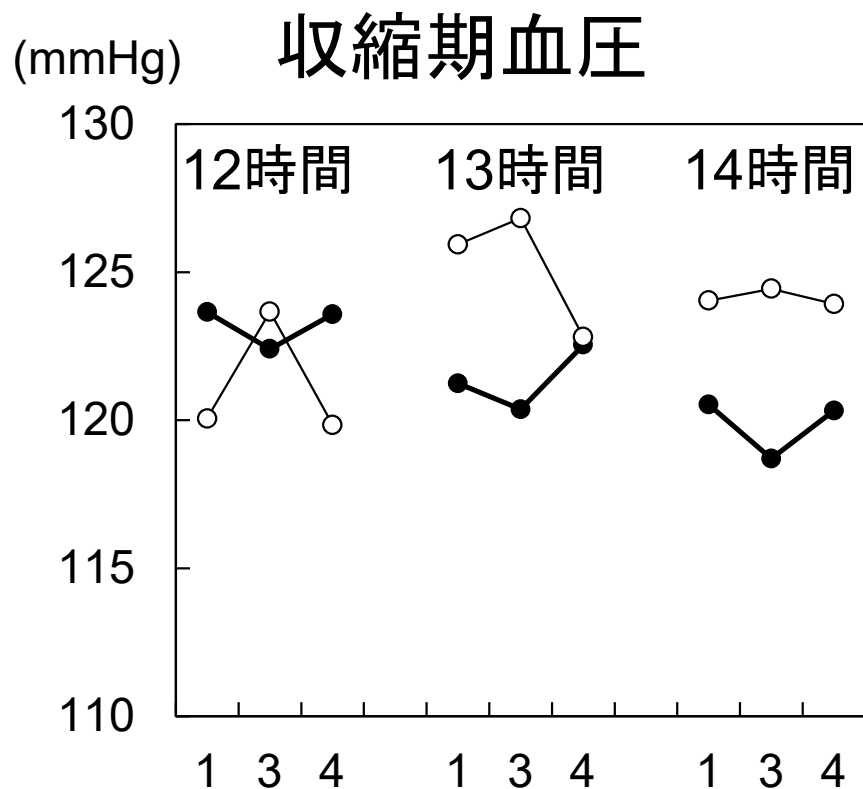
勤務間インターバル(時間)

IT系労働者1,181名

Tuchiya (Takahashi) et al, *Ind Health* 2017

調整：年齢，性別，週労働時間，通勤時間

インターバル効果：血圧



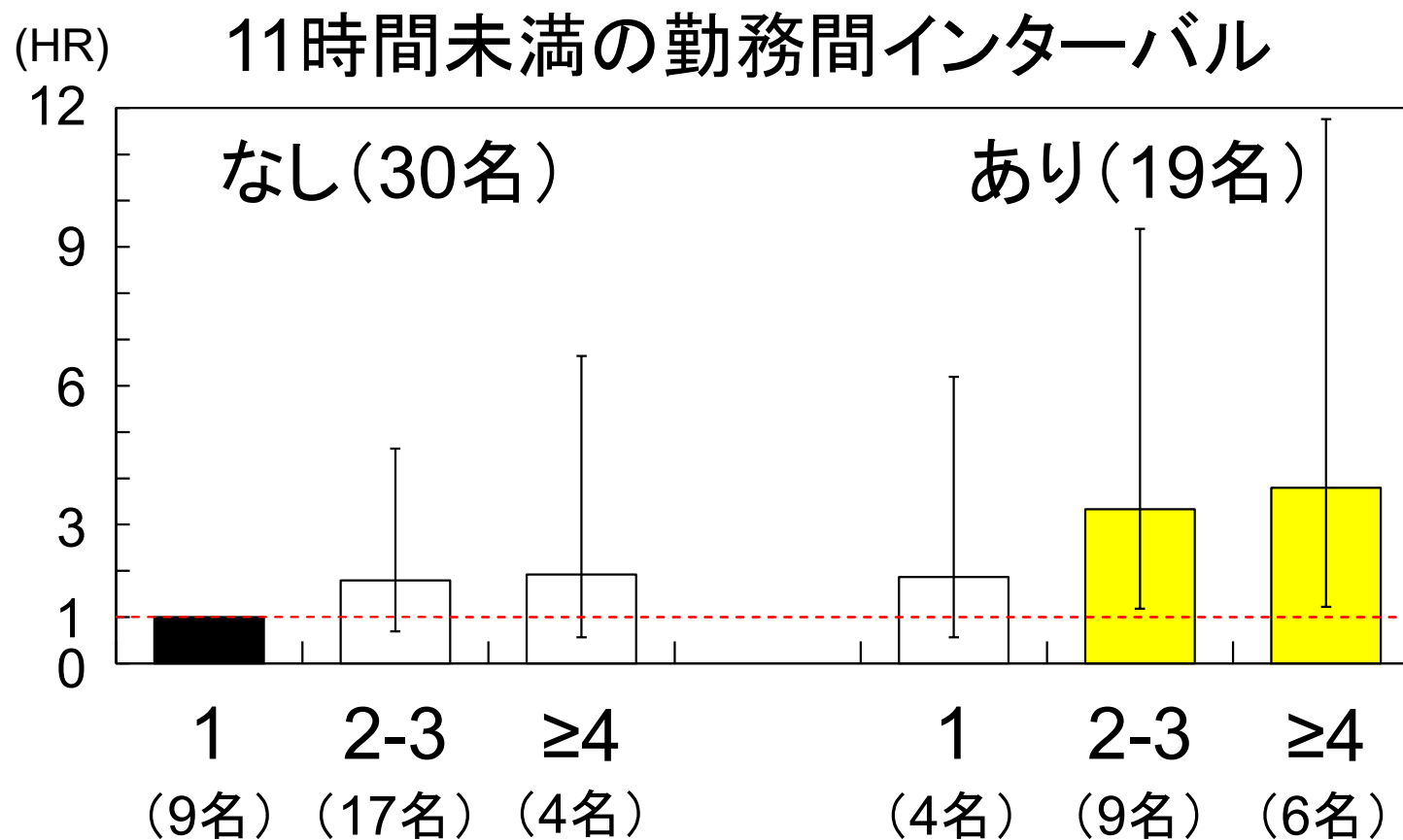
測定時期(週目)

IT系労働者54名

Ikeda (Takahashi) et al, *J Occup Environ Med* 2017

調整：年齢，性別，睡眠時間，睡眠効率，BMI，喫煙

インターバル効果：高血圧の新規発症

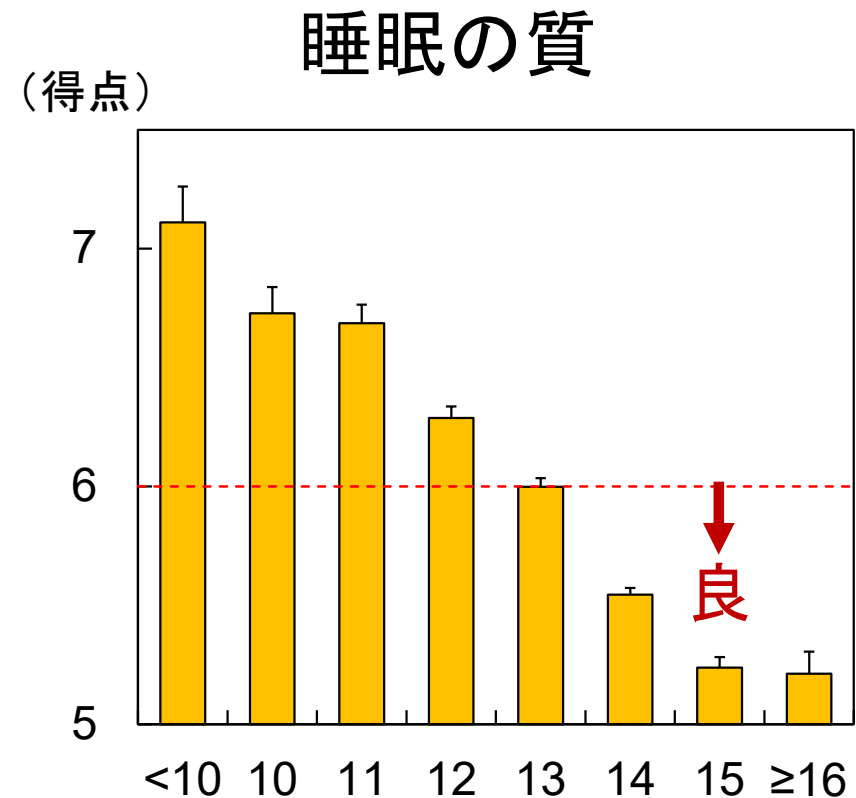
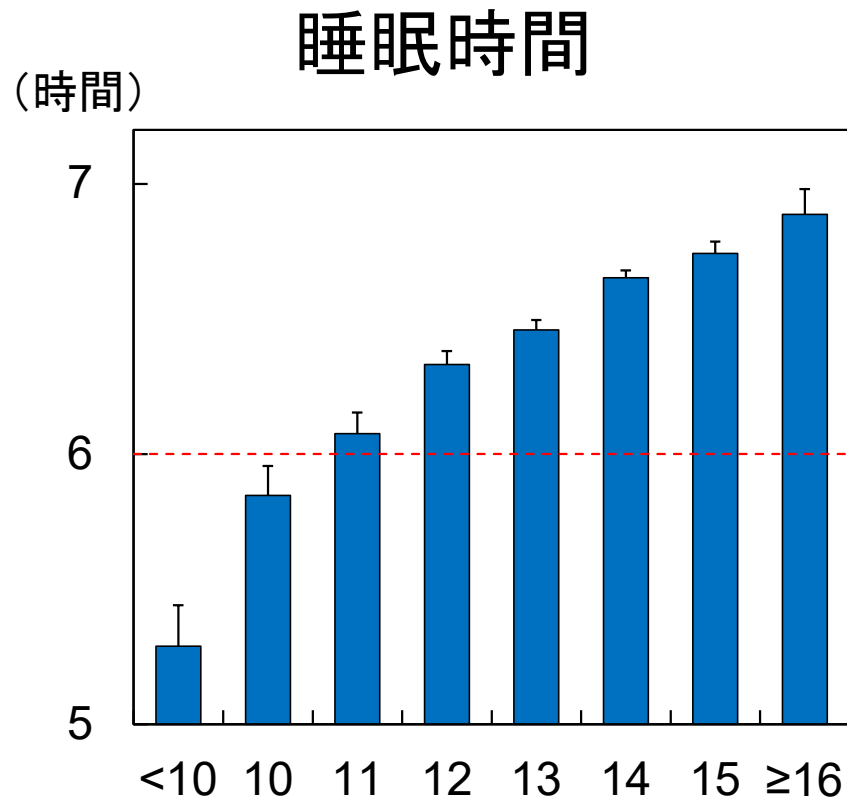


韓国病院職員1,372名
追跡2.5年
Cho et al, *J Hypertens*. 2020

夜勤の連続 (回)

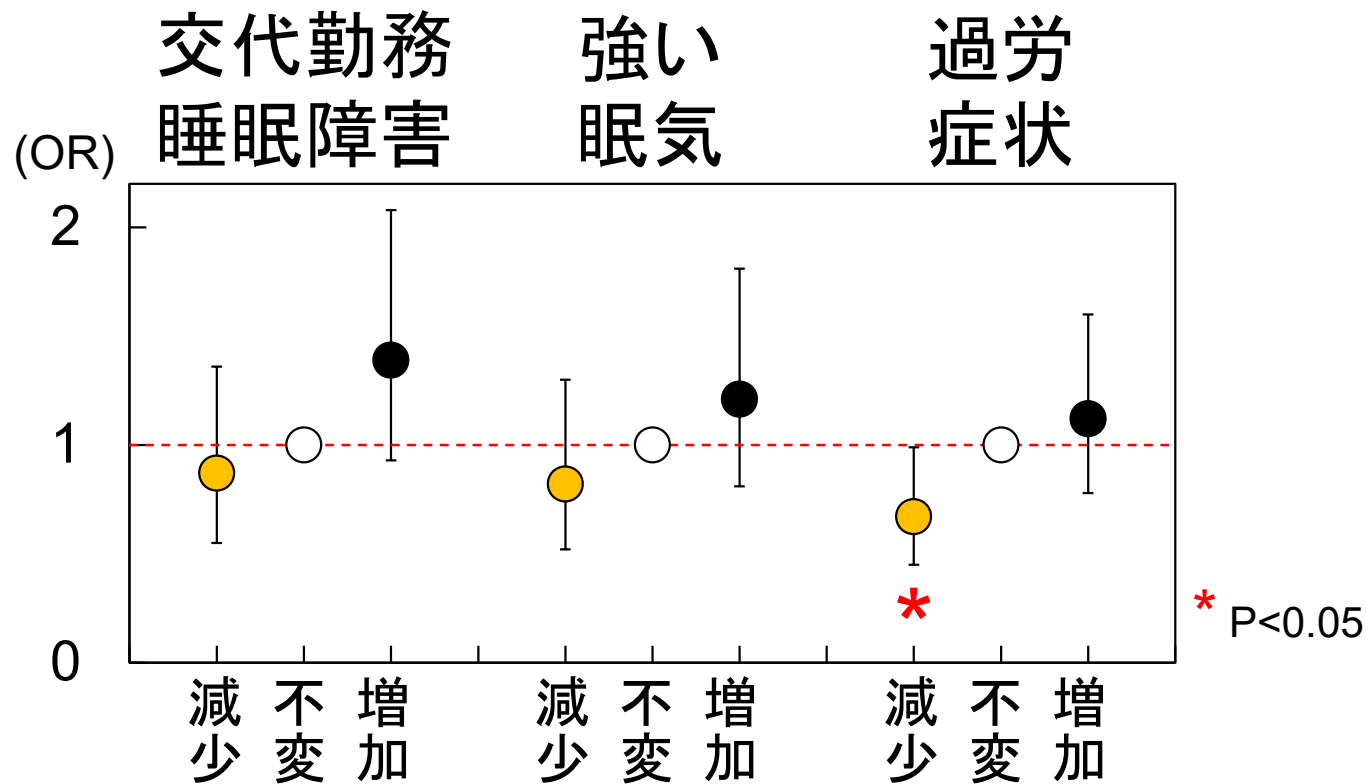
調整：性別，年齢，喫煙，飲酒，身体活動，
BMI，労働時間，交代勤務従事年数

インターバル効果：睡眠の長さとは質



勤務間インターバル(時間)

インターバル効果：過労症状



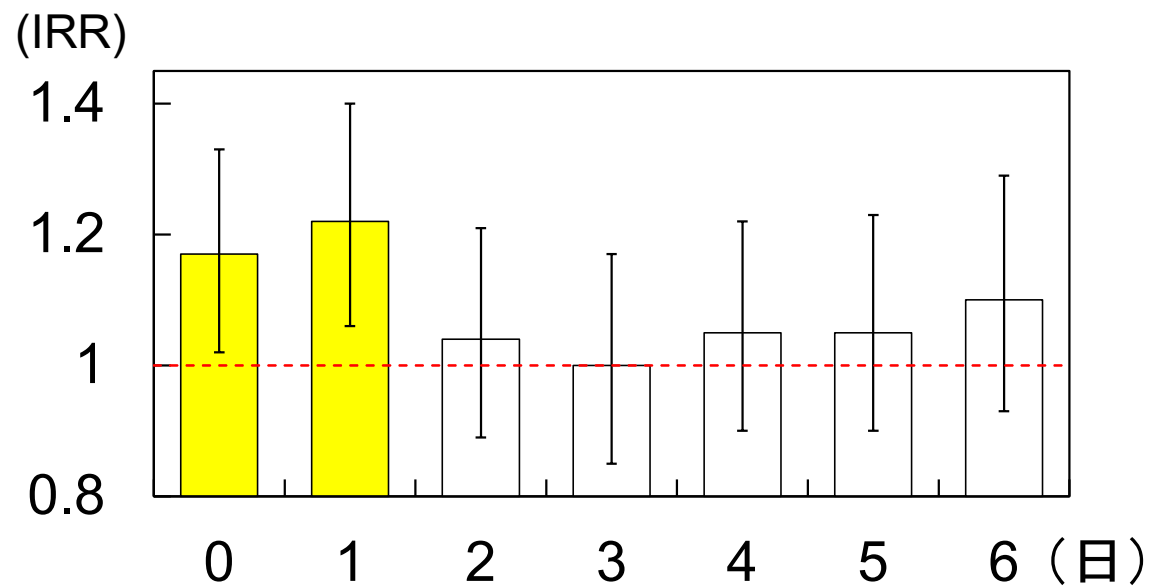
11時間未満インターバルの1年後の変化

ノルウェー病院看護師1,224名
 初回の11時間未満年間回数：33±28回
 Flo et al, *Occup Environ Med* 2014

調整：性別，年齢，初回の得点，初回の11時間年間11回数，初回の
 年間夜勤回数，初回から1年後への年間夜勤回数の変化

インターバル効果：ケガ

救急搬送や死亡に至るケガ



勤務間インターバル11時間未満の勤務 からの経過日数

デンマーク医療従事者69,200名

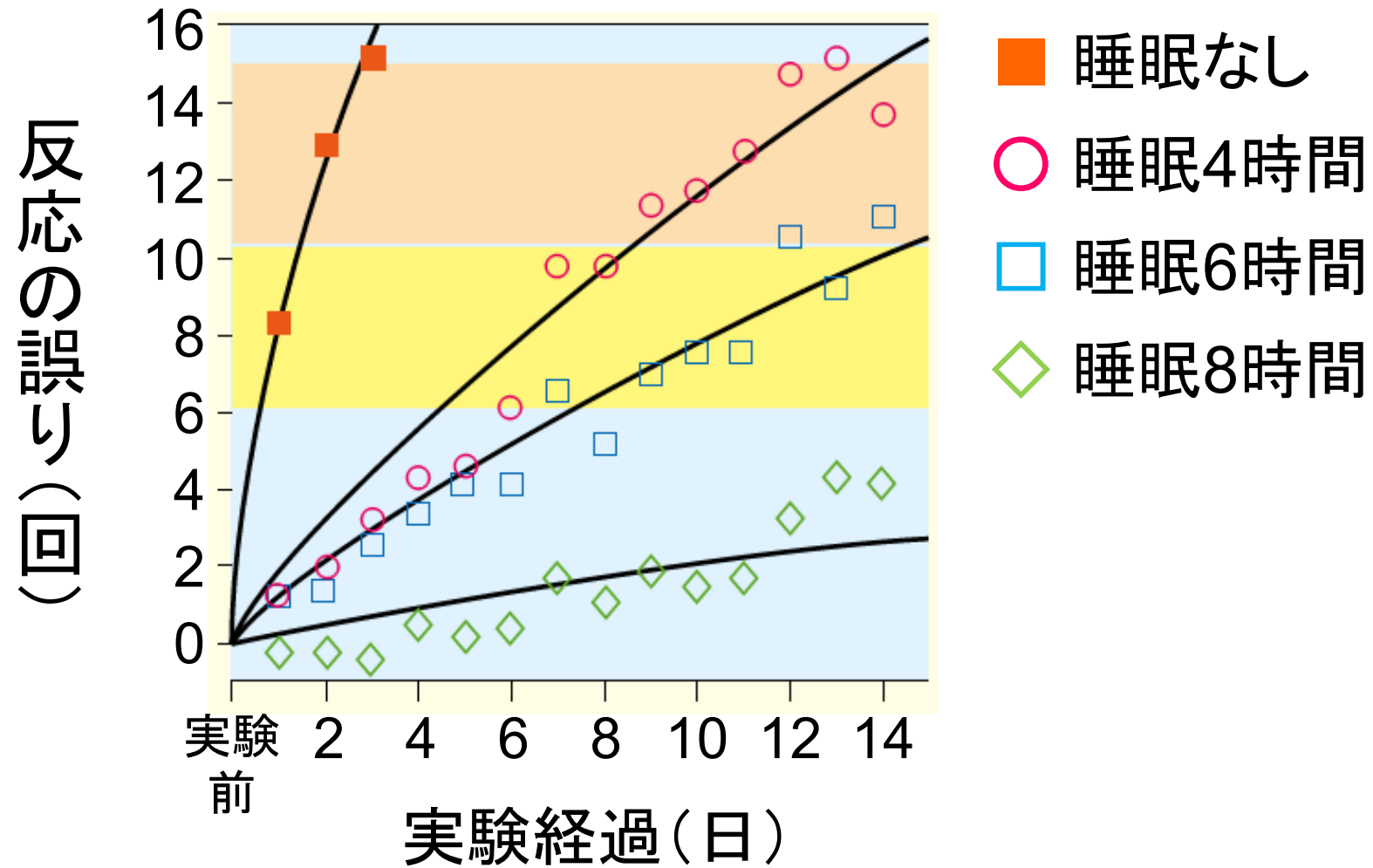
Nielsen et al, *Scand J Work Environ Health* 2019

調整：性別，年齢，職種，週労働時間，曜日，交代勤務，
社会経済状態，調査特徴(地域，年，季節)

講演の内容

1. 勤務間インターバルの意味
2. 勤務間インターバルと健康
3. 勤務間インターバルと睡眠

短眠が続くと「睡眠の借金」が貯まる



まとめ

- 労働時間と同じように、勤務間インターバルが大切である
- 勤務間インターバルの確保は、労働者の健康と安全につながる
- 勤務間インターバル制度の導入と運用に向けて、労使で積極的に審議する価値がある