

睡眠科学・医学・労働法学から考え直す日本の労働時間規制

# 勤務間インターバル制度のあり方

弁護士 川岸卓哉

# 日本の勤務間インターバル制度の現在地

- 2018年6月、「働き方改革」国会

労働時間等設定改善法を改正し、「事業主は、前日の終業時刻と翌日の終業時刻の間に一定に一定時間の休息の確保を努めなければならないこととする。」とする**努力義務規定**

参議院厚生労働委員会の附帯決議（2018年6月28日）

本法において努力義務化された勤務間インターバル制度について、「**次回の見直しにおいて義務化**を実現することも目指して、そのための具体的な実態調査及び研究等を行うこと。」

- 2021年過労死防止大綱決定時 勤務間インターバル制度の導入状況別の企業割合

「導入している」 4.2% 「導入を予定又は検討している」 5.9%

2021年9月

## 改正脳心臓疾患の過労死認定基準

- 「勤務間インターバルが短い勤務」が、勤務時間の不規則性に関する**負荷要因の細目**として明記

「睡眠時間の確保の観点から、勤務間インターバルがおおむね1 1時間未満の勤務の有無、時間数、頻度、連続性等について検討し、評価すること」

# 医学・睡眠の科学をふまえた勤務間インターバルの義務化の必要性

## ①勤務間インターバル制度が努力義務では導入率は上がっていない

社会において制度導入を進めていくためには義務化は避けられない。

## ②労働時間の上限規制の限界

- 質・量ともに十分な睡眠をとれるように、日々の睡眠時間を確保する観点での政策上の配慮が必要。
- 労働者が、深夜労働が関係しない日中労働を行う場合であっても、夜・早朝の睡眠時間を確保するためには、上限規制だけでなく、勤務間インターバルが必要となる。

各研究の要旨	文献名
睡眠が少ないことは急性心筋梗塞症（AMI）で有意だった。冠動脈硬化症疾患患者において、ストレス関連因子のAMI発症への影響を検討した結果、睡眠が少ないことのみが有意なオッズ比を示した。	田辺等「急性心筋梗塞症発症に与えるストレスの影響」日本循環器管理研究協議会雑誌28巻1号（1993年）p.50, 52
睡眠時間が短い場合（ <b>7.5時間</b> ）、心血管疾患発症と関連していた	Eguchi K, et al, Short sleep duration as an independent predictor of cardiovascular events in Japanese patients with Hypertension, Arch Intern Med. (2008) p. 2225,2228
過去1年の就業期間の平均睡眠時間が <b>5時間以下</b> であった男性は急性心筋梗塞のリスクが2倍であった。	Liu/Tanaka, p. 450
心血管関連死亡率およびがん関連死亡率については、短時間睡眠（ <b>7時間未満</b> ）と長時間睡眠者（9時間以上）の場合、死亡のリスクを高めていることを示している。	Gallicchio and Kalesan, the sleep duration and mortality, J SleepRes. (2009) 18, 148-15
睡眠時間の短い男性（ <b>6時間未満</b> ）は、 <b>7～7.9時間の男性に比べて</b> 心血管疾患のリスクが高いこと	Amagi et al., Sleep Duration and Incidence of Cardiovascular Events in Amagi et al., a Japanese Population: The Jichi Medical School Cohort StudyJ Epidemiol 2010;20(2):106-110
睡眠時間と冠動脈疾患のリスクとの間にはU字型の関係が認められ、 <b>1日7～8時間の睡眠時間で最もリスクが最低</b> であった。 <b>睡眠時間が7時間の場合と比較</b> すると、冠動脈性心疾患のリスクは1時間の減少でも増加し、1時間の増加でも増加した。	Wang et al., Sleep duration and risk of coronary heart disease: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies, Int J Cardiol. 2016 Sep 15;219
死亡率と虚血性脳卒中死亡率はそれぞれ <b>短い睡眠時間（睡眠時間6時間以下）</b> は、脳卒中の総死亡率および虚血性脳卒中による死亡率の低下と関連していた。7時間の睡眠と比較して、9時間以上の睡眠は脳卒中総死亡および虚血性脳卒中死亡のリスク増加と有意に関連していた。	Kawaguchi et al., Sleep duration and the risk of mortality from stroke in Japan:The Takayama cohort study, J Epidemiol 2016;26(3):123-130
通常睡眠と比較して、 <b>短時間睡眠(6時間未満)</b> は全死因による死亡率を有意な増加が示された。糖尿病（1.37、1.22-1.53）、高血圧（1.17、1.09-1.26）、心血管疾患（1.16、1.10-1.23）、冠動脈性心疾患（1.26、1.15-1.38）、肥満（1.38、1.25-1.53）においても有意な結果がみられた。脳卒中に関しては、短時間睡眠は通常睡眠と比較して統計学的に有意な増加を示さなかった。	Itani et al., Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression Author links open overlay panel, Sleep Medicine Volume 32, April 2017, p.p. 246-256, p.249.

# 勤務間インターバル制度 の法政策（提言） 前提とすべき科学的知見

## ①睡眠時間

- **1日5～7時間未満の睡眠**では、脳心臓疾患などの過労死が発症する**リスク領域**にある

健康を確保するためには**最低限7時間程度の睡眠**が確保できていたかどうか**が重要**である

# 勤務間インターバル制度の法政策（提言） 前提とすべき知見②長時間労働のリスク

- **週55時間ないし1週60時間、1日11時間以上の連続した長時間労働**が脳心臓疾患などの健康阻害の可能性のリスク領域となる（高橋報告）。
- 週5日労働を前提とすると**一日3時間以上残業**は健康阻害のおそれがある
- 拘束時間の観点からは、**一日11時間の長時間労働に日本の休憩時間1時間を含めると、1日の拘束時間が12時間**をこえると、**重大な疾患を生じうるリスク領域**に入る

# 勤務間インターバル制度の法政策（提言） 前提とすべき科学的知見③睡眠科学の観点

- ・長時間覚醒（労働）は睡眠の中期・後期に出現する**レム睡眠を減少**させる一方、**徐波睡眠を過剰に出現**させ、交感神経活動を向上させ心拍数が増加し循環器系へ負荷をかけ、脳・心疾患リスクが生じる（佐々木報告）。
- ・労働者は帰宅後に家に帰宅ののちすぐには眠れることができない。副交感神経の活動を緩やかにするためには、**睡眠の科学の観点からは1.5時間程度のクールダウン**が必要とされる

# 勤務間インターバル制度の法政策（提言） 前提となる日本の労働者の生活時間の実態

- ・日本の労働者の生活実態調査では、**食事、身の回りの用事、通勤等、労働者が生活するうえでエッセンシャルな時間は5.3時間**ほど要している。
- ・この食事等の**5.3時間が勤務間インターバル時間から控除されたうえで残った時間が睡眠や余暇に充てられる**ことを前提とする。

## 図 労働者の生活時間（厚労省過労死認定基準の前提）

総務省「平成8年社会生活基本調査報告」（財）日本放送協会「2000年国民生活時間調査報告書」による

（時間）			
睡眠 7.4	食事等 5.3	仕事（拘束時間） 9	余暇 2.3

- （注）
- 1 食事等は、食事、身の回りの用事、通勤等の時間である。
  - 2 拘束時間は、法定労働時間（8時間）に休憩時間（1時間）を加えた時間である。
  - 3 余暇は、24時間から睡眠、食事等、仕事の各時間を差引いた趣味、娯楽等の時間である。

# 勤務間インターバル制度の法政策（提言）

## 結論 勤務間インターバルは最低でも12時間

- 医学的科学的観点を考慮して、重大な疾患を引き起こすリスクを下げるため、残業時間を3時間未満とし、かつ、7時間以上の睡眠時間を確保するには、**原則的な勤務間インターバル制度で必要とされる時間は最低でも12時間～13時間程度が必要**である

勤務間インターバル時間			仕事拘束時間		
勤務間 インターバル	食事等の時間	取得可能な 睡眠時間 <small>勤務間インターバル時間－食事等の時間5.3</small>	仕事拘束時間 <small>1日の労働時間＋休憩時間（1時間）</small>	1日の労働時間	残業時間 <small>1日の労働時間－法定労働（8時間）</small>
11	5.3	5.7	13	12	4
12	5.3	6.7	12	11	3
13	5.3	7.7	11	10	2
14	5.3	8.7	10	9	1

# 勤務間インターバル質的側面 「つながらない権利」

- 厚労省「これからのテレワークでの働き方に関する検討会報告書」  
「**つながらない権利**」の法制について触れたうえでテレワークは生活と仕事の時間の区別が難しいという特性を指摘
- 在宅勤務やモバイルワークにおける上司や同僚による個人の私生活領域の干渉から保護する防御権の確立が要請される。**労働者のプライバシー権（憲法13条）に基づく「アクセスを受けない権利」**  
高橋賢司「デジタル化とAIの労働市場と労働法への影響」
- 使用者も、労働者に対して、健康配慮義務を負うほか、**私生活をみだりに侵害せず、仕事の生活をみだりに侵害せず、仕事の生活の調和に配慮する義務を信義則上負う**と解される
- 山川和義「テレワークの意義と可能性」 和田肇編『コロナ禍と立ち向かう働き方と法』

# 勤務間インターバルの工夫

- ドイツのようにインターバル（休息时间）の原則を定めても、業種によって**例外規定**（労使で要件を定める）を定めていくことは、立法技術的には可能
- 労使の政策企業の人事政策として、より労働者の健康に配慮した勤務間インターバルを創造的に発展させる。日本において、労働者の通勤圏が広く、通勤時間が長い場合には、勤務間インターバルは長めに設定することができる。

例 ドイツのシェフラー社のように、深夜労働の後シフトから外れる日が2日あけたり、あるいは、深夜のシフトの後1週間休みにする方法