

防人計第 7 7 8 5 号
令和 6 年 3 月 2 9 日

大臣官房長
施設等機関の長
各幕僚長
情報本部長 殿
防衛監察監
各地方防衛局長
防衛装備庁長官

人事教育局長
(公印省略)

勤務間のインターバル確保について（通知）

標記について、自衛官以外の隊員の勤務時間及び休暇に関する訓令（昭和 3 7 年防衛庁訓令第 4 3 号。）以下「事務官等訓令」という。）第 3 条の 5 及び自衛官の勤務時間及び休暇に関する訓令（昭和 3 7 年防衛庁訓令第 6 5 号。以下「自衛官訓令」という。）第 6 条の 2 において、自衛官以外の隊員（自衛官、自衛官候補生、学生、生徒、予備自衛官、即応予備自衛官及び予備自衛官補並びに非常勤の隊員（定年前再任用短時間勤務隊員等（自衛隊法施行規則（昭和 2 9 年総理府令第 4 0 号。）第 2 3 条第 1 項に規定する定年前再任用短時間勤務隊員等をいう。以下同じ。）を除く。以下同じ。）及び自衛官（以下「隊員」という。）の勤務間のインターバル（「隊員の健康及び福祉の確保に必要な勤務の終了からその次の勤務の開始までの時間」をいう。以下同じ。）の確保に係る努力義務が規定された。

これを踏まえ、令和 6 年 4 月 1 日以降は、下記に示す目安となる時間や確保に係る取組例等を参考にして、勤務間のインターバル確保の取組の推進に努められたい。

記

1 勤務間のインターバル確保の基本的考え方

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あるとともに、仕事と生活の調和がとれた働き方を追求するためにも重要であり、公務職場の魅力向上のほか、公務能率の一層の向上につながることも期待される。また、民間労働法制では、勤務間インターバル制度導入が企業の努力義務とされており、「過労死等の防止のための対策に関する大綱（令和 3 年 7 月閣議決定）」においては、勤務間インターバル制

度を導入している企業割合に関する数値目標が設定され、公務員についても、当該目標の趣旨を踏まえ、必要な取組を推進することとされている。

これらを踏まえると、隊員についても、勤務間のインターバル確保の取組を早期に推進していく必要があるため、当該確保に係る官房長等（事務官等訓令第2条第1項に規定する官房長等をいう。以下同じ。）の責務を法令上明確にすることとしたものである。

2 勤務間のインターバルの目安

- (1) 事務官等訓令第3条の2第2項各号に規定する自衛官以外の隊員並びに自衛官訓令第6条第1項各号に規定する内部部局等勤務自衛官及び医療従事医官の勤務間のインターバルの目安は、11時間とする。なお、自衛官訓令第6条の規定が適用されない自衛官については、任務の特殊性を踏まえつつ、可能な限り勤務間のインターバルの確保に努めることとする。
- (2) 事務官等訓令第3条の2第3項各号に規定する医療業務に従事する医師である自衛官以外の隊員及び自衛官訓令第6条第2項各号に規定する医療従事医官については、民間労働法制も踏まえ、勤務間のインターバルの目安は、9時間とする。ただし、事務官等訓令第3条の2第3項第2号に規定する医療業務に従事する医師である自衛官以外の隊員及び自衛官訓令第6条第2項第2号に規定する医療従事医官について、これにより難しい場合は、勤務の開始から46時間を経過するまでに18時間の勤務間のインターバル（臨床研修医については、勤務の開始から48時間を経過するまでに24時間の勤務間のインターバル）を目安とする。
- (3) この目安は、勤務間のインターバル確保は努力義務であることを踏まえつつ、官房長等又は部隊等の長が具体的な取組を行う際の参考となるよう、原則として確保することが望ましい時間を示すものである。

(注) 目安となる時間の算定に当たっては、正規の勤務時間及び課業時間並びに超過勤務時間及び課業時間外の勤務（以下「課業外勤務」という。）時間を考慮するものとする。なお、密度の薄い断続的な勤務である宿日直勤務等については、原則として当該算定の対象には含まないが、これとは別に隊員の健康及び福祉の確保のため適切な取組を講ずることが求められる。

【参考】

人事院「テレワーク等の柔軟な働き方に対応した勤務時間制度等の在り方に関する研究会『最終報告』」（令和5年3月）（抄）

V. 勤務間インターバル

勤務間インターバルの時間数については、脳・心臓疾患の明らかなリスク上昇が報告されている長時間労働を一定程度防止することが期待できること、勤務間インターバルが短くなるほど休息时间、特に睡眠時間が短くなることが分かっており、休息时间と事故・ケガの発生程度、疲労蓄積や睡眠の質、及びその他の健康影響には明らかな負の量反応関係があるといえること、また、勤務間インターバル制を導入している諸外国の例、ヒアリングを行った民間企業や国土交通省航空局の例などを踏まえれば、原則

とすべき時間数を11時間とすることが適当であると考える。

3 勤務間のインターバル確保に係る取組

- (1) 勤務間のインターバルを確保するためには、長時間の超過勤務又は課業外勤務を減らしていくことが重要であり、超過勤務命令又は課業外勤務命令の上限等に関する制度について事務官等訓令及び自衛官訓令等に沿った適切な運用を行うことが有効である。また、各職場における職務内容や業務体制の実情に応じた取組を検討する必要がある。取組の一例を示せば、以下のとおりである。

ア 「超過勤務を命ずるに当たっての留意点について（防人計第6145号。31.3.29）」及び「自衛官の課業時間外の勤務の縮減及び課業時間外の勤務を命ずるに当たっての留意点について（防人計第5047号。令和3年3月26日）」等に従い、超過勤務時間又は課業外勤務の時間の適切な管理等を行うとともに、業務の効率化等により超過勤務又は課業外勤務の縮減に向けた対策を行うこと。

イ 深夜までの勤務又は早朝からの勤務を要する状況が続く場合には、早出遅出勤務の活用や、業務体制の見直しによりシフト制とするなど、できる限り隊員間における負担の分散や軽減を図ること。

ウ フレックスタイム制の利用方法について各職場の隊員に適切に周知するとともに、積極的にフレックスタイム制を活用できる環境を整備すること。

エ 官房長等及び部隊等の長が、率先して業務プロセスの見直しに取り組むことや、自らフレックスタイム制の活用を始めとする柔軟な働き方を実践することなどにより、部下隊員の資料作成等に係る業務の負担軽減を図り、効率的に業務遂行できる環境を整備すること。

- (2) 官房長等は、適切な業務体制を確保するため、第2項で示す目安となる勤務間のインターバルを日々確保することが困難である場合であっても、前項第1号に示すような取組を行い、隊員が睡眠時間を含む生活時間を少しでも長く確保できるよう努めるとともに、隊員の深刻な健康リスクを防ぐための取組も検討する必要がある。取組の一例を示せば、以下のとおりである。

ア 各職場において週や月単位で目標を定め、目安となる勤務間のインターバルを確保できない日が恒常的に続く状況は避けるよう努めること。

イ 目安となる勤務間のインターバルを確保できない日が一定期間続く場合には、フレックスタイム制の活用や当該期間終了後の休暇取得がしやすい雰囲気醸成することなどにより、隊員の速やかな心身の疲労回復を支援するよう努めること。

ウ 各職場において、目安となる勤務間のインターバル確保が困難な要因や課題等を分析し、対応を検討すること。

4 その他

勤務間のインターバル確保に係る努力義務は、官房長等に対して当該確保のための具体的な取組を求めるものであり、各職場の隊員に課されるものではないことに留意が必要である。したがって、官房長等は、当該取組を実効的なものとす

るため、効率的な業務遂行に努めることや職場の意識・慣習を変えていくことなどについて、隊員の理解や協力を得ながら取り組むことが重要である。その際には、勤務間のインターバル確保は、一義的には隊員自身のためであることも十分に説明し、その重要性や必要性について、意識醸成に取り組むことも求められる。