

テーマ：追加的健康確保措置の「勤務間インターバル9時間以上の確保」について（Part1）

医師については、2024年4月から月の残業時間（休日労働時間を含む）が100時間を超える場合、追加的健康確保措置が必要となります。この措置の1つに「勤務間インターバル9時間以上の確保」があります。

「勤務間インターバル」とは、勤務終了後、次の勤務開始まで一定時間以上の「休息時間」を設けることで、働く人の生活時間や睡眠時間を確保するものです。

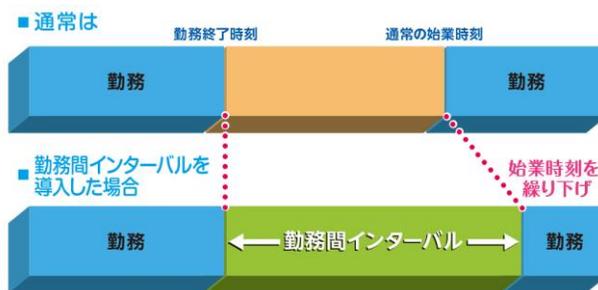
医師の健康確保のためにも、意識していただきたい大切なポイントをまとめてみます。

●Point 1 「勤務間インターバルの時間は9時間以上」

追加的健康確保措置としての勤務間インターバルは、始業から24時間の中で、次の勤務まで9時間以上のインターバル、つまり連続した「休息」を確保する必要があります。

当直（宿日直許可のない場合の勤務）勤務の日は、連続勤務時間を28時間までとした上で、次の勤務まで18時間以上のインターバルが必要となります。

このインターバルを確保することにより連続勤務時間も制限ができ、きわめて長時間労働となっている医師の労働時間を大幅に削減することができます。



（厚生労働省HPより）

●Point 2 「代償休息とは」

勤務間インターバルを達成するためには、15時間や28時間以内となるシフトを組むことが必要になり、やむを得ない場合でその時間を超過してしまった場合には「代償休息」を与えなければならないとされています（特定の条件に合致する臨床研修医については、これとは別のルールが適用されます）。

この休息時間に行なっていただきたいことは「睡眠」です。

今回義務付けられるインターバルの「9時間」という時間は、「最低限必要とされる睡眠時間が確保できること」から検討された数字です。睡眠により疲労の回復をしっかりと行なうことが、脳・心臓疾患を引き起こす可能性が低くするとされています。

最近では、労働時間の長さだけが、脳・心臓疾患の高い発症原因ではないとされ、労災認定基準が改正されました。労働時間の長さだけでなく、「労働時間以外の負荷」も十分に考慮し、業務と発症との関係を確認することになります。

日本の医療は医師の皆さんが支えてくださっています。これからも長く日本の医療を支えていただけるように、皆さんの働き方を変えていただきたいと考えます。

疲労を回復できる働き方は、間違いなく医療職の健康を守ることにつながります。そしてその健康により、医療の安全や質を確保し、これからも多くの方の命を救っていただきたいと考えています。

無料

お困りのことやご不明な点などがございましたらお気軽にご相談ください！
社会保険労務士と医業経営コンサルタントがアドバイスいたします（秘密厳守）。

東京都医療勤務環境改善支援センター随時相談窓口

☎ 03-6272-9345（平日9時30分から17時30分まで）

詳細はこちらから検索！ ⇒

東京都 勤務環境

検索



勤務環境かいぜんサポートナビ