

# 我が国における勤務間インターバルの状況

## — ホワイトカラー労働者について —

永井 恵子・石井 竜太

### はじめに

我が国では、近年、働く人の健康を確保し、ワーク・ライフ・バランスを改善するために、働き方改革が求められている。この働き方改革は、人口減少社会において、多様な人材が共に働き続けるために必要不可欠であり、社会の持続的な発展を促すものである。働き方改革の主要な取組の1つは、長時間労働の規制であり、その削減のための有効な手段として、前日の終業時刻と翌日の始業時刻の間に一定の休息を確保する勤務間インターバル制度の導入に向けた法改正が検討されている。

EUでは、労働時間指令<sup>1</sup>により、労働者の健康と安全確保の観点から、24時間につき最低連続11時間の休息時間（勤務と勤務の間隔）を付与することが既に義務付けられているが、我が国では、独自に導入している企業や、新たに勤務間インターバル制度を導入する中小企業への補助金等があるにとどまっている。今後大きな論点となる勤務間インターバルについて、直接、その実態を明らかにする公的統計はなく、望ましい制度をどのように設計すべきかの基本となるデータが存在しないのが実情である。

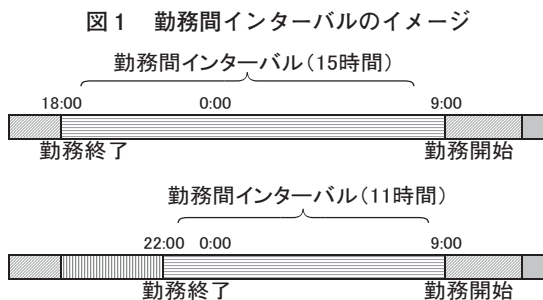
本稿では、生活時間を調査している総務省統計局「社会生活基本調査」の新たな活用に着目し、そのマイクロデータから、我が国における勤務間インターバルの状況を推計した。「平成23年社会生活基本調査」では、10歳以上の約20万人を対象と

して、10月15日～23日の期間で連続する2日間の時間帯別の生活行動を調査している。調査初日の勤務終了時刻から調査2日目の勤務開始時刻の間の時間が勤務間インターバルに相当するため、調査対象者の属性ごとに勤務間インターバルの特徴を明らかにすることができる。今回の推計結果は、我が国における勤務間インターバルの現状を表す唯一のデータであり、法制度改正に向けた議論の一助となるものと期待される。

### 勤務間インターバルとは

本稿では、「勤務間インターバル」を勤務と次の勤務までの間隔とする。例えば、9時から1時間の休憩時間を挟み18時までの8時間勤務の場合、勤務終了の18時から翌日の勤務開始の9時までの15時間が勤務間インターバルとなる（図1）。

それでは、EUで義務付けられている勤務間インターバル11時間の労働とは、どのような働き方となるのだろうか。長時間労働の上限の目安として、月80時間の残業時間を前提とすると、1日当



たりおよそ4時間の残業となる。図1のように9時から18時までの8時間勤務の例では、ならせばほぼ毎日22時頃まで勤務することとなり、勤務間インターバルは翌日の勤務開始の9時までの11時間となる。

### 分析対象

ここでは、平成23年社会生活基本調査のミクロデータから、ふだん仕事をしている者（有業者）について、2日間とも「仕事」という行動が記録されているデータを対象とした。「仕事」と「仕事」の間の時間（休息时间）を勤務間インターバルとして、勤務間インターバルが0の者は分析対象から除外した。また、複数の休息时间がある者については、便宜、2日間で最も長い休息時間を「勤務間インターバル」とした。

さらに、本稿では、連続する2日間の生活行動から勤務間インターバルを推計するため、比較的、勤務時間が定まっていて、2日間の調査において勤務間インターバルが適切に捉えられると考えられるホワイトカラー労働者として、「管理的職業従事者」、「専門的・技術的職業従事者」、「事務従事者」、「販売従事者」を分析の対象とした。

また、長い勤務間インターバルとなりうる「短時間勤務」及び不規則な勤務間インターバルとなりうるフレックスタイムや交替制勤務などの「始業時間が固定されていない」者を除外し、勤務形態を「フルタイム・始業時間固定」と回答した者

のみを対象とした。

その結果、分析に用いたデータ数は表1のとおりとなった。

### 推計結果

推計においては、1日目と2日目の集計用乗率を合算して使用した。主な結果を以下に示す。

#### ①ホワイトカラー労働者の状況

ホワイトカラー労働者の勤務間インターバル（以下の結果の説明では「インターバル」とする）は平均値が13.8時間であった。14～14.9時間（14時間以上15時間未満を表す。以下同じ）が最も多く、次いで15～15.9時間、13～13.9時間の順となっており、13～15.9時間のインターバルに58.2%が含まれる。

一方、短時間のインターバルもみられ、EUで義務付けられている11時間に満たない割合は10.3%である（図2）。

図2 ホワイトカラー労働者の勤務間インターバルの分布

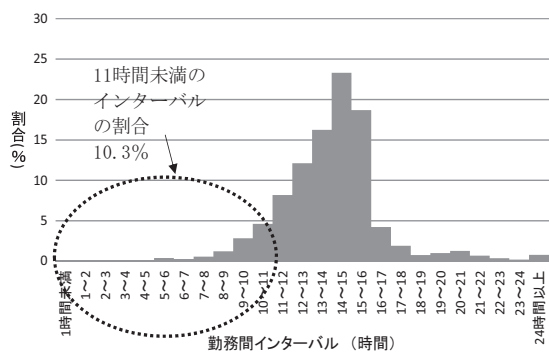


表1 分析に使用したデータ数

	ホワイトカラー労働者	職業別						事務従事者	販売従事者
		管理的職業従事者	専門的・技術的職業従事者	技術者	保健医療従事者	教員	その他の専門的・技術的職業従事者		
男女計	9242	244	2996	711	824	918	543	3582	2420
男	5225	234	1670	670	272	500	228	1701	1620
女	4017	10	1326	41	552	418	315	1881	800

これは、総務省統計局「労働力調査」2011年10月の結果において、週間就業時間60時間以上の就業者<sup>2</sup>が全体の1割程度<sup>3</sup>であることと整合的な結果であるといえる。

ホワイトカラー労働者を男女別にみると、男性の平均値は13.3時間であり、14～14.9時間が最も多く、次いで13～13.9時間、12～12.9時間の順である。総じて、短いインターバルの割合が高く、11時間未満の割合は13.9%と高い（図3）。

一方、女性の平均値は14.6時間であり、男性より1.3時間長い。14～14.9時間と15～15.9時間のインターバルに集中しており、この2区分で55.8%を占める。男性では同区分の割合が32.6%であることと対照的である。また、11時間未満の割合は5.0%と男性に比べて低い（図4）。

図3 ホワイトカラー労働者の勤務間インターバルの分布（男性）

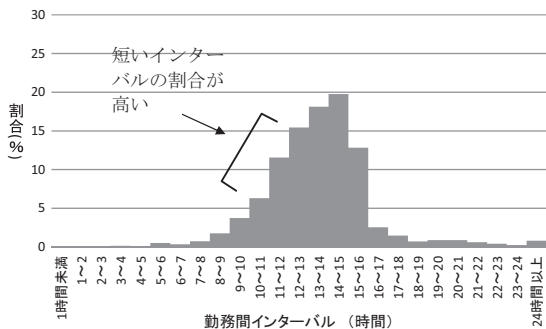
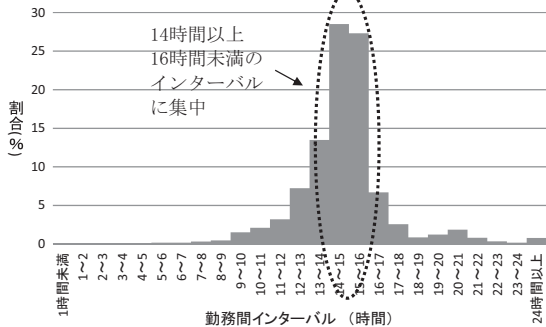


図4 ホワイトカラー労働者の勤務間インターバルの分布（女性）



次に、従業者規模別にみると、大企業（従業員数300人以上）では、11時間未満の割合が11.1%、中企業（30～299人）では10.5%、小企業（29人以下）では7.5%と従業者規模が小さくなるほど、11時間未満の割合は低くなっている。

平均値でみると、300～999人までは、従業者規模が大きくなるほどインターバルが短くなる傾向がうかがわれ、その後は若干インターバルが長くなっている。1～4人が最も長く14.8時間、300～999人が最も短く13.6時間、5000人以上では13.7時間である。なお、官公は中企業と同程度である（図5）。

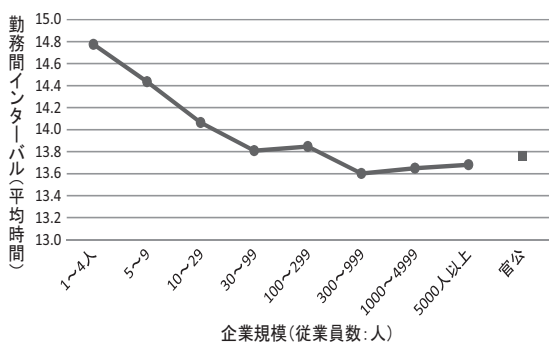
## ②職業別の状況

職業大分類別にみると、「管理的職業従事者」と「事務従事者」でインターバルの分布が集中しているのが特徴的である。

「管理的職業従事者」では、14～14.9時間が29.7%、13～13.9時間が22.0%とこれらのインターバルに集中しており、この2区分で全体の50%を超える。11時間未満の割合は8.7%と低い。

「事務従事者」では、14～14.9時間が27.7%、15～15.9時間が25.4%とこれらのインターバルに集中しており、この2区分で全体の50%を超える。特に15～15.9時間の割合が高いことが特徴的であ

図5 従業者規模別にみた勤務間インターバル



り、「管理的職業従事者」よりも分布が右方にシフトしている。11時間未満の割合は、本稿で取り上げた4つの職業大分類の中で最も低い6.0%である。分布の形状としては、図4に示した女性全体の分布に近い。

他方、「専門的・技術的職業従事者」と「販売従事者」では、分布の集中度は低い。

「専門的・技術的職業従事者」では、左方になだらかに裾を引いた分布となっているのが特徴的である。14~14.9時間が21.1%、13~14.9時間が17.6%とこの2区分では全体の40%に満たない。11時間未満の割合は14.1%と他の職業に比べて高い。

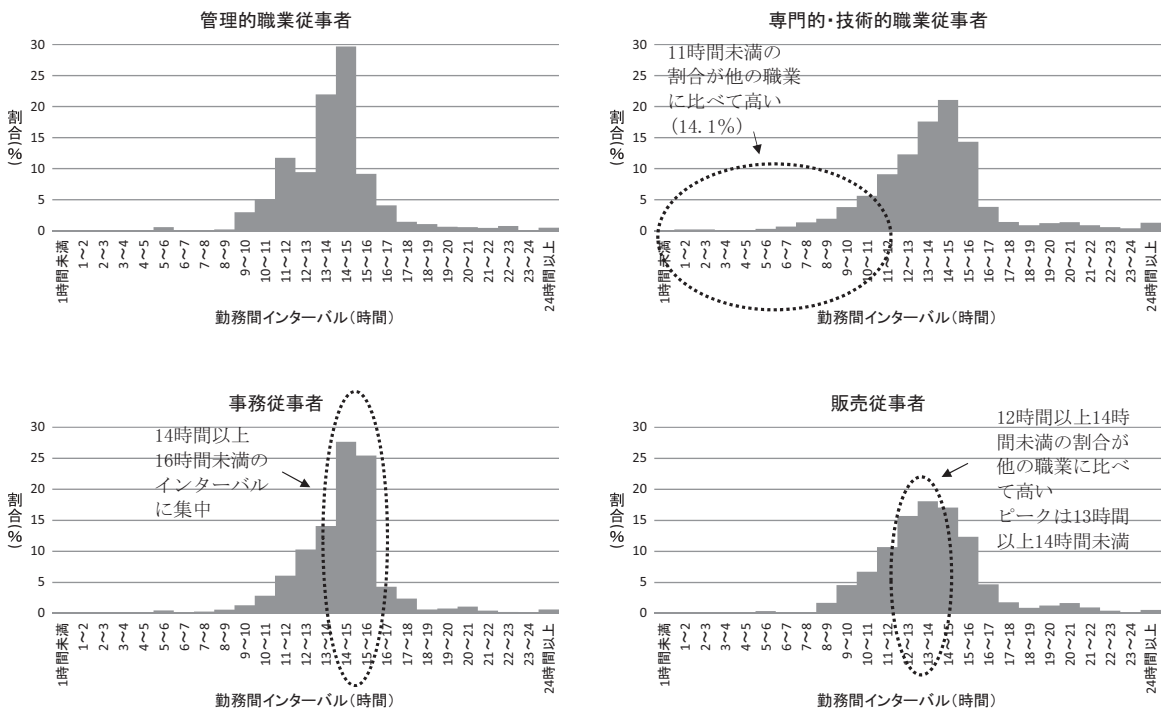
「販売従事者」では、13~13.9時間の割合が最も高く、分布のピークが他の職業に比べてインターバルの短い方にあり、かつ、その周りに集中し

ている。その結果、12~13.9時間の割合が他の職業に比べて高い。ただし、分布の集中度は低く、割合の高い2区分（13~13.9時間、14~14.9時間）を合わせても全体の40%に満たない。11時間未満の割合は13.8%と高い。

改正労働基準法（平成22年4月1日施行）において、時間外労働に対する法定割増賃金率の引上げが適用される1か月60時間の残業時間を基準とすると、インターバルは12時間となる。事務従事者を除く3つの職業において、インターバルが11~11.9時間の割合は10%前後である（図6）。

他の大分類に比べて、インターバル11時間未満の割合が高い「専門的・技術的職業従事者」を中分類別にみると、「教員」では、11時間未満の割合は18.8%と他の職業に比べて著しく高く、分布

図6 職業大分類別に見た勤務間インターバルの分布



の集中度は低い。

また、「技術者」では、13～13.9時間の割合が最も高く、他の職業に比べて分布の中心がインターバルの短い方にシフトしている。その結果、11時間未満の割合は15.7%、11～11.9時間は14.0%と他の職業に比べて高い。これら2つの職業が「専門的・技術的職業従事者」において、11時間未満のインターバルの割合が高いことに寄与していることが分かる。

他方、「保健医療従事者」では、他の職業に比べて11時間未満の割合は8.9%と低いものの、2～2.9時間などの極端に短いインターバルが散見される。これは、交替制勤務でない場合でも、夜勤の後、そのまま仮眠を取って翌朝から通常通り勤務するなど、長時間勤務に就いている可能性を

示唆する結果である。

「その他の専門的・技術的職業従事者」では、15～15.9時間の割合が最も高く、分布が14～15.9時間に集中しており、その割合は50.1%と高い。11時間未満の割合は11.3%と「技術者」や「教員」に比べて低く、また、11～11.9時間は3.1%と最も低い（図7）。

### ③その他の属性別にみた状況

有給休暇取得日数別にみると、「0日」では、11時間未満の割合が19.0%と非常に高く、「1～5日」で12.4%、「6～10日」で10.3%、「11～15日」及び「16～20日」で6.7%、「21日以上」で6.2%と、取得日数が多くなるほど11時間未満の割合が低くなっている。

図7 職業中分類別にみた勤務間インターバルの分布

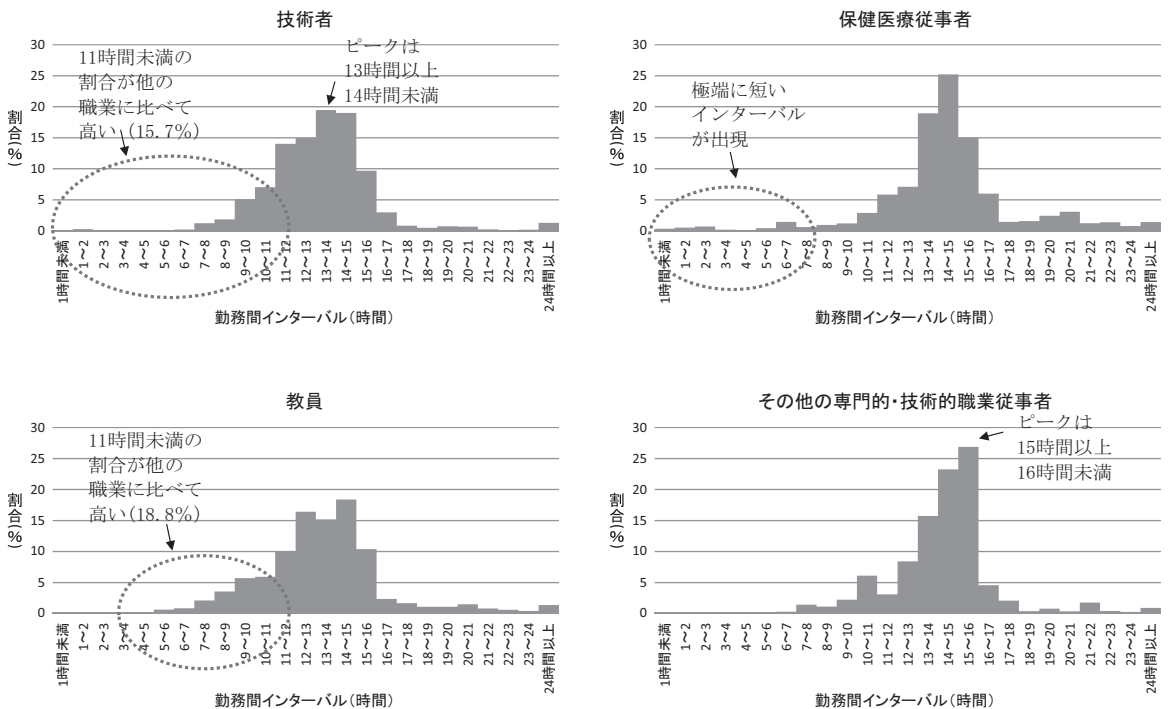


表2 有給休暇取得日数別にみた勤務間インターバルの分布及び平均時間

勤務間インターバル(%)	有給休暇取得日数					
	0日	1~5	6~10	11~15	16~20	21日以上
9時間未満	3.3	3.0	3.4	3.3	2.0	2.0
9~10	5.9	3.1	2.9	1.6	2.8	1.5
10~11	9.8	6.4	4.0	1.8	2.0	2.7
11~12	12.2	10.4	8.3	6.0	4.6	5.4
12~13	13.7	15.7	12.1	8.9	10.6	11.5
13~14	17.9	16.6	16.2	14.9	15.1	17.2
14~15	15.3	20.9	26.3	27.4	26.6	24.5
15~16	14.4	13.8	17.3	23.2	25.7	24.6
16~17	1.8	3.9	3.1	5.9	4.1	4.2
17~18	1.1	1.1	1.8	2.4	1.3	2.8
18時間以上	4.5	5.1	4.5	4.6	5.3	3.6
平均時間(時間)	13.2	13.5	13.7	14.2	14.2	14.1

\* 濃い網掛けのセルは、中位数の含まれる階級、薄い網掛けのセルは、第1四分位点の含まれる階級から第3四分位点の含まれる階級までの範囲を表す。また、太線で囲んだセルは、最頻値の含まれる階級を表す。

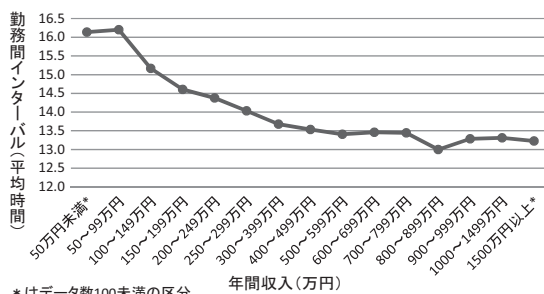
また、平均値や分布からも、有休取得日数が多いほどインターバルが長い傾向がみられ、6日以上の有給休暇取得では、インターバル14~14.9時間の割合が約25~27%と高く、11日以上取得では、より長い15~15.9時間の割合も約23~26%と高い。他方、「0日」は、10時間以上11時間未満が10%近くあるなど、インターバルのみならず十分な休養が確保されていない状況が見て取れる(表2)。

年間収入階級別にインターバルの平均値をみると、600万円未満までは年間収入が高くなるほどインターバルが短くなっていく傾向がみられるが、

600万円以上では、大きな変化はみられない(図8)。

表3に示すインターバルの分布をみると、200万円未満では、11時間未満の割合が3.6%、200~

図8 年間収入階級別にみた勤務間インターバル



\* はデータ数100未満の区分

表3 年間収入階級別にみた勤務間インターバルの分布

勤務間インターバル(%)	年間収入								
	200万円未満	200~299万円	300~399万円	400~499万円	500~599万円	600~699万円	700~799万円	800~899万円	900万円以上
9時間未満	1.3	1.6	2.3	2.4	5.1	3.6	3.8	5.7	4.7
9~10	0.7	2.3	3.3	4.7	2.6	3.3	3.4	4.6	2.4
10~11	1.6	2.4	4.6	5.8	8.5	6.0	5.6	7.5	4.9
11~12	1.6	5.4	8.6	9.8	12.1	6.8	9.4	12.7	16.7
12~13	5.7	9.4	13.7	14.1	12.8	15.2	15.5	17.8	14.2
13~14	11.4	15.2	17.2	19.0	15.7	19.4	17.3	18.4	16.2
14~15	22.7	28.5	23.5	22.9	20.3	23.3	21.3	10.8	23.4
15~16	33.1	23.7	17.4	12.0	12.1	15.9	16.9	13.3	8.2
16~17	9.5	4.7	4.0	3.0	4.0	2.2	1.6	3.0	1.3
17~18	4.6	2.5	1.7	1.0	0.8	0.6	1.3	1.0	1.7
18時間以上	7.7	4.4	3.7	5.3	6.1	3.8	4.1	5.2	6.2

\* 濃い網掛けのセルは、中位数の含まれる階級、薄い網掛けのセルは、第1四分位点の含まれる階級から第3四分位点の含まれる階級までの範囲を表す。また、太線で囲んだセルは、最頻値の含まれる階級を表す。

299万円で6.3%、300～399万円で10.3%、400～499万円で12.9%、500～599万円で16.2%と500万円台までは年間収入が高くなるほど11時間未満の割合が高くなっているが、600万円以上では、600～699万円で12.8%、700～799万円で12.7%、800～899万円で17.8%、900万円以上で12.0%と必ずしも傾向的な特徴は見出せない。

また、900万円以上では、15時間程度をピークとするインターバルの長いグループと12時間程度をピークとするインターバルの短いグループの2つが混在しているように見える。

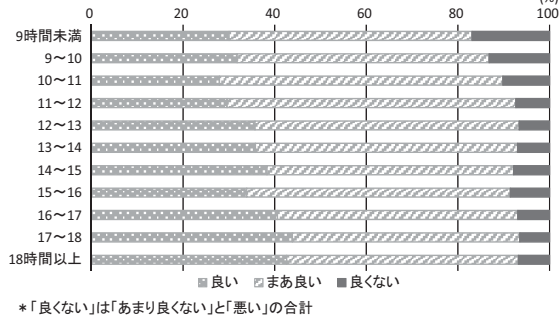
年間収入には年齢、職業などが密接に関わっており、高収入の階級では、これらの属性がインターバルの長短により強く影響していると推測される。

次に、ふだんの健康状態との関係をみてみよう。ふだんの健康状態は、例えば、健康状態が悪くないために短時間労働を選択するというように労働時間を決定する要因となる場合と、長時間労働の結果として健康状態が悪いというように結果として決定される場合の双方が考えられる<sup>4</sup>が、ここでは、そもそも分析データから勤務形態が短時間勤務の者を除いていることもあり、結果として健康状態が決定されると仮定し、インターバルごとにふだんの健康状態についてみることにする。

インターバルが長いほど、健康状態が「良い」が多く「良くない」が少ない傾向がみられる。「良くない」の割合は、インターバル11時間以上では概ね7～8%程度であるが、11時間未満になると急激に上昇し、10～10.9時間では10.2%、9～9.9時間では13.2%、9時間未満で16.9%となっている(図9)。

これは、EUで連続11時間以上の休息時間が義務づけられている背景や厚生労働省が「過重労働による健康障害防止のための総合対策」において

図9 勤務間インターバル階級別のふだんの健康状態割合(%)



定めた健康障害リスクが高まる基準「月100時間超、または、2～6か月平均で月80時間を超える者」と照らしても整合的であると考えられる。

## まとめ

平成23年社会生活基本調査のマイクロデータの分析から、ホワイトカラー労働者について、勤務間インターバルの状況を見ると、男性が女性よりも勤務間インターバルが短く、また、従業者規模が大きくなるほど、勤務間インターバルは短くなる傾向がみられた。職業別では、専門的・技術的職業従事者で11時間未満の割合が高く、特に、最近、長時間労働が問題になっている「教員」では、ホワイトカラー労働者全体の約2倍であることが分かった。これは、週間就業時間60時間以上の者の割合が、「教員」などで高いという労働力調査の結果<sup>5</sup>とも整合的である。

その他、有給休暇の取得日数、年間収入など、勤務間インターバルと関連すると思われる属性についても検討した結果、いずれも勤務間インターバルの長短との関係が見出された。

今後は、どのような属性が勤務間インターバルに支配的であるか、何が十分な勤務間インターバルを確保することの妨げとなっているのか等々の分析を進めて行きたいと考えている。

また、勤務間インターバルの短さが健康状態に影響を及ぼすと仮定してみると、健康状態が「良くない」の割合は、勤務間インターバルが11時間未満になると急激に上昇することが分かった。

本稿では、ホワイトカラー労働者のうち「フルタイム・始業時間固定」に限定して分析したが、他の職業や他の勤務形態にも分析を拡張することは今後の検討課題である。

現在の推計手法では、仕事時間に自宅での持ち帰り仕事や、休日に短時間行った仕事なども含まれており、勤務間インターバルの短い人と長い人の双方が多く推計されている可能性がある。先行研究<sup>6</sup>も参考に、通勤時間と仕事時間を組み合わせることによって、終業時刻と始業時刻を推計するなど、推計手法についても更なる研究、改良が必要である。

なお、推計に当たっては、全国の結果を復元するため、1日目と2日目の集計用乗率を合算して使用した。大都市などの抽出率の低いデータの集計用乗率は高くなっているため、大都市や若年層などの一部のデータの影響を大きく受けている可能性がある点には注意が必要である。

社会生活基本調査は、5年に1度実施しており、平成28年調査の結果については、本年7月から順次公表を行っている。勤務間インターバルについては、今後も新たなデータを加え、分析していく予定である。

#### <注>

- 1 「労働時間の編成の一定の側面に関する欧州会議及び閣僚理事会の指令」(2003/88/EC)
- 2 週間就業時間60時間とは、法定労働時間の週40時間に20時間の残業時間を加えた時間に相当し、週5日勤務で平均的に残業したとすると、1日当たり法定労働時間8時間+残業時間4時間に相当する。
- 3 ここでの労働力調査のデータは就業者全体に占める週間就業時間60時間以上の者の割合のため、本稿での分析対象には含まれていないホワイトカラー以外の職業及び短時間勤務の者などを含んだ数値である。
- 4 総務省統計局「社会生活基本調査ミニトピックス「健康状態と週間就業時間の関係」」(2013)によれば、健康状態が「良くない」の割合は、週間就業時間60時間以上で高いが、一方で、男性の週間就業時間35時間未満でも高い。
- 5 長尾・野村・永井(2017)によれば、労働力調査(2016年)の結果から、正規の職員・従業員(22歳以上65歳以下)についてみると、週間就業時間60時間以上の者の割合は、「教員」で17.5%と全体(8.0%)に比べて高い。
- 6 水野谷(2012)では、1日目において0時15分以降、24時前に始まる最後の「通勤」の直前にある「仕事」の終了時刻を1日目の仕事の終了時刻とし、2日目において0時15分以降、24時前に始まる最初の「通勤」の直後にある「仕事」の開始時間を2日目の仕事の開始時刻とし、その間の時間を休息时间(インターバル)としている。

#### <参考文献>

- 総務省統計局「社会生活基本調査ミニトピックス「我が国の勤務間インターバルの状況～平成23年社会生活基本調査の結果から～」」2017年7月
- 総務省統計局「社会生活基本調査ミニトピックス「健康状態と週間就業時間の関係」」2013年5月
- 長尾伸一・野村大輔・永井恵子「WHO work long hours? ～労働力調査及び社会生活基本調査のマイクロデータを用いた長時間労働に関する分析」『統計研究彙報』第74号、2017年3月
- 濱口桂一郎「勤務間インターバル規制の意義－EU労働時間指令と日本」『労働の科学』2015年10月号
- 水野谷武志「正規雇用者における平日の労働時間と休息时间：社会生活基本調査」マイクロデータによる分析』『季刊北海学園大学経済論集』59(4)：73-84、2012年3月
- 労働政策研究・研修機構「労働時間と働き方：EU労働時間政策とワーク・ライフ・バランス」2005年5月

(ながい けいこ

総務省統計局統計調査部労働力人口統計室課長補佐)

(いしい りゅうた

総務省統計局統計調査部労働力人口統計室研究分析係長)