



社会保険労務士事務所 あおぞらコンサルティング あおぞらLetter

〒101-0044
東京都千代田区鍛冶町1丁目6番15号
井門神田駅前ビル22号室
電話:03-3526-4277 FAX:03-3526-4276
担当:戸崎



休憩時間の原則と残業の際の休憩時間について

今回のあおぞらレターでは、休憩時間の原則と、残業時に休憩を追加で取る必要があるかどうかについて、ご案内いたします。

残業で8時間を超える場合には、昼休みの延長が必要か

昼休みの延長必要か

残業で8時間を超える日

問 設立間もないベンチャー企業で、所定労働時間は1日7時間のところ、最近業務が立て込んできて時々2〜3時間残業するケースが生じるようになっていきます。通常は50分の昼休みですが、1日の労働時間が長くなると休憩時間も長くしなければいけないと知り合いの社労士から指摘されました。日

答 休憩時間について定めた労働基準法34条1項は、1日の労働時間が6時間を超える場合、「労働時間の途中

によって残業するかどうか分からない場合は、あらかじめ昼休みを延長する必要があるでしょうか。【鹿児島・M社】

不足分は別途追加でもよい

休憩時間について定めた労働基準法34条1項は、1日の労働時間が6時間を超える場合、「労働時間の途中

◆休憩時間の3原則

1. 休憩時間は、**労働時間の途中**に与えなければなりません。
2. 休憩時間は、**一斉**に与えなければなりません。
※一斉休憩の例外
① 運輸交通業、商業、保健衛生業、接客娯楽業等の事業
② ①以外の事業は労使協定の締結
3. 休憩時間は、**自由**に利用させなければなりません。

◆休憩時間の長さ

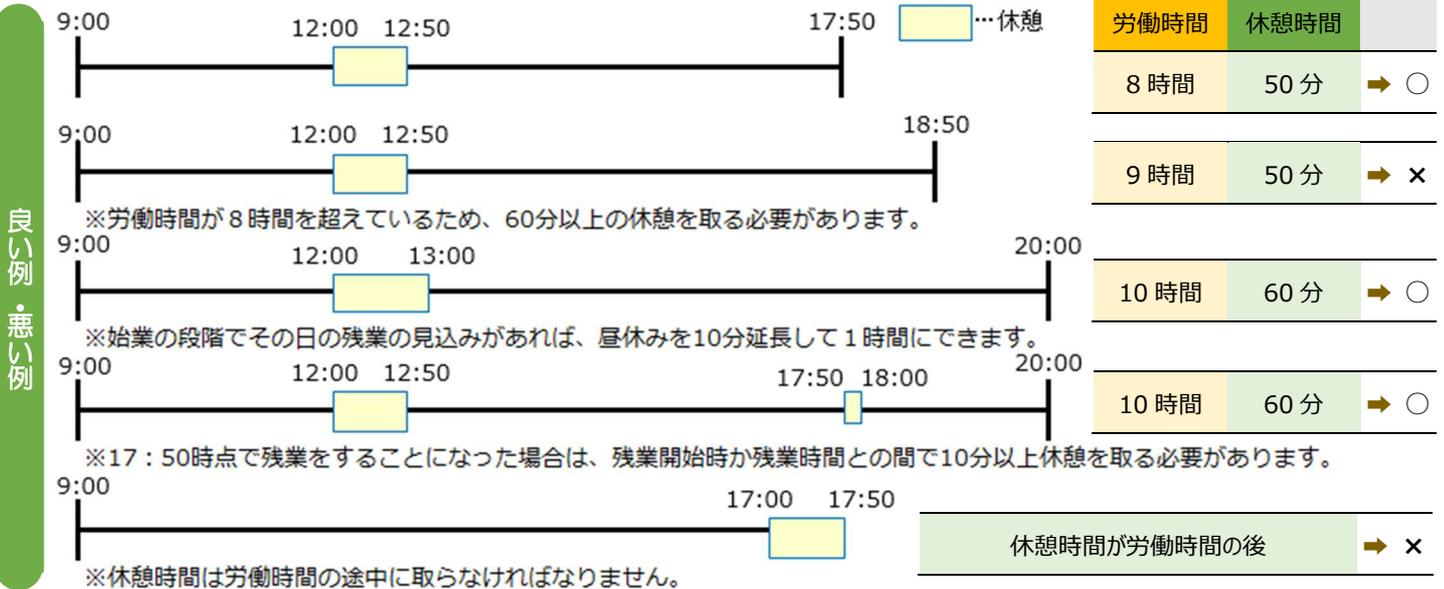
労働時間が 6 時間を超え 8 時間まで ⇒ 45 分以上
8 時間を超える場合 ⇒ 60 分以上

出所：平成 28 年 7 月 25 日付 労働新聞（労働新聞社）より



に「休憩時間を与えなければならない」と定めています。労働時間が8時間以下であれば最低45分、8時間を超えると最低1時間の休憩時間が必要になりますので、通常の休憩時間が50分なら、所定労働時間内に業務が終われば問題ありません。しかし、残業で8時間を超えるこ

とが見込まれる日については、10分休憩時間が不足することになります。始業の段階でその日の残業の見込みがあれば、昼休みを10分延長して1時間にできますが、いつも判断がつくとは限らないため、企業等によっては残業に入る前に「小休憩」を取り、不足分をカバーするところもあるようです。いずれにせよ休憩の取り方は労使間でよく話し合い、就業規則上に規定を整備しておくことが必要です。



良い例・悪い例

- 休憩時間は心身を休息させるために、上記のとおり時間を確保するようにしましょう。
- 休憩時間は基本的に労働者が自由に利用できます。職場環境を整えるよう努めてください。

その他の詳細やご不明な点は弊所担当までお問い合わせください。TEL. 03-3526-4277