

勤務間インターバルとは、勤務終了後、勤務と勤務の間に一定の時間以上の「休息期間」を設けることで、労働者の生活時間や睡眠時間を確保するものです。


平成28年度の、脳・心臓疾患の支給決定では、自動車運転従事者が89件(全国計)と、全体の約35%を占めており、断トツで高い。



脳・心臓疾患の主な原因は、睡眠不足といわれている。



十分な睡眠を確保するためには、十分な休息期間が必要不可欠！



トラック運転者については、改善基準告示により、1日の休息期間は継続8時間以上必要とされているが、健康的な生活を送るにはもう少し長い休息が望ましい。



職場意識改善助成金(インターバル制度)の活用