

働く人のための労働法（7） 「休憩・休日」について理解しましょう

今回は、「休憩・休日」について、わかりやすく説明していきます。

Q1 「休憩」のきまりとは？

A 使用者（事業主等）は1日の労働時間が6時間を超える場合には少なくとも45分、8時間を超える場合には少なくとも60分の休憩を勤務時間の途中で、一斉に与えなければいけません。

休憩時間はみなさん（労働者）が自由に利用できるものでなければならないので、休憩中でも電話や来客の対応をするように指示されていれば、それは休憩時間ではなく労働時間とみなされます。

一斉休憩の例外として、運輸交通業、商業、保健衛生業、接客娯楽業等の事業があります。

Q2 「休日」のきまりとは？

A 労働契約において労働義務を免除されている日のことを休日といいます。使用者はみなさんに毎週少なくとも1回、あるいは4週間を通じて4日以上の日を与えなければなりません。

※1週間の中で何曜日を休日としても、週によって休日の曜日が異なってもかまいません。

※休日とは、原則として午前0時から午後12時までの継続24時間の暦日です。

※1日のうち一部でも仕事をすれば、たとえ1時間くらいの短い時間であったとしても、その日は休日を付与されたことにはなりません。（休日としていた日であれば、休日労働をしたことになります。）



Q 3 「休日の振替（振替休日）」と「代休」の違いは？

A 休日の振替とは、休日である日曜日を勤務日に変更する代わりに、勤務日である水曜日を休日とするように休日と他の勤務日をあらかじめ振り替えることをいいます。

代休とは、休日の振替手続きをとらず、本来の休日に労働を行った後に、その代りの休日を付与されることをいいます。

Q 4 「労働時間、休憩、休日の適用除外」とは？

A 事業や業務の性質又は態様が、法定労働時間や週休制を適用するのに適しないとして、その事業又は業務に従事する人について、労働時間、休憩及び休日に関する規定を適用しないとしています。

なお、除外されるのは労働時間、休憩及び休日だけですので、年少者の深夜業禁止、深夜業に対する割増賃金や年次有給休暇はこれらの人にも適用されます。

労働時間、休憩、休日の適用除外の人

- | |
|--|
| ① 農業又は畜産、養蚕、水産の事業に従事する人。 |
| ② 事業の種類にかかわらず監督若しくは管理の地位にある人（管理監督者）又は機密の事務を取り扱う人。 |
| ③ 監視又は断続的労働に従事する人で、使用者が行政官庁の許可を受けた人。（宿日直について労働基準監督署長の許可を受けた場合等です。） |

次回は、「年次有給休暇」について取り上げます。



（東京都 世田谷会員）