

(働き方改革 PR資料)

今日も3分以内で決めてみせる!



あのヒーローだって  
上限時間を意識してる

2019年4月から労働時間の上限規制が始まっています  
労働時間の削減には労使皆様の意識改革が必要です

## 【解説】労働時間の上限規制とは

2019年4月1日施行の働き方改革関連法により、今後の労働時間は以下の3段階の基準によって規制されることとなりました。

### 第1段階 労働時間の原則（法定労働時間）

特例事業場を除いて1週40時間、1日8時間まで（特例事業場は週44時間まで）  
（特例事業場：労働者10名未満の規模の商業、保健衛生業、飲食店など）



### 第2段階 原則的な残業時間の上限（労使協定による延長）

1月45時間、1年360時間まで（適用猶予業種・職種を除く）

1年単位の変形労働時間制を採用している場合は1月42時間、1年320時間まで



### 第3段階 特別な事情がある場合の残業時間の上限（特別条項付き労使協定による延長）

法定休日労働を含めて1月100時間未満、複数月の平均で80時間まで  
1年は720時間まで。



超過は法違反！

## 【上限規制に関するあれこれ】

Q 対象になるのはどんな会社？

A **基本的には全業種の会社が対象**です。一部の業種（建設業）や業務（自動車運転手、医師）には適用猶予や特例が設けられています。

Q 上限規制に違反するとどうなるの？

A **懲役刑**（6か月以下）または**罰金**（30万円以下）が課せられる可能性があります。

(働き方改革 PR資料)

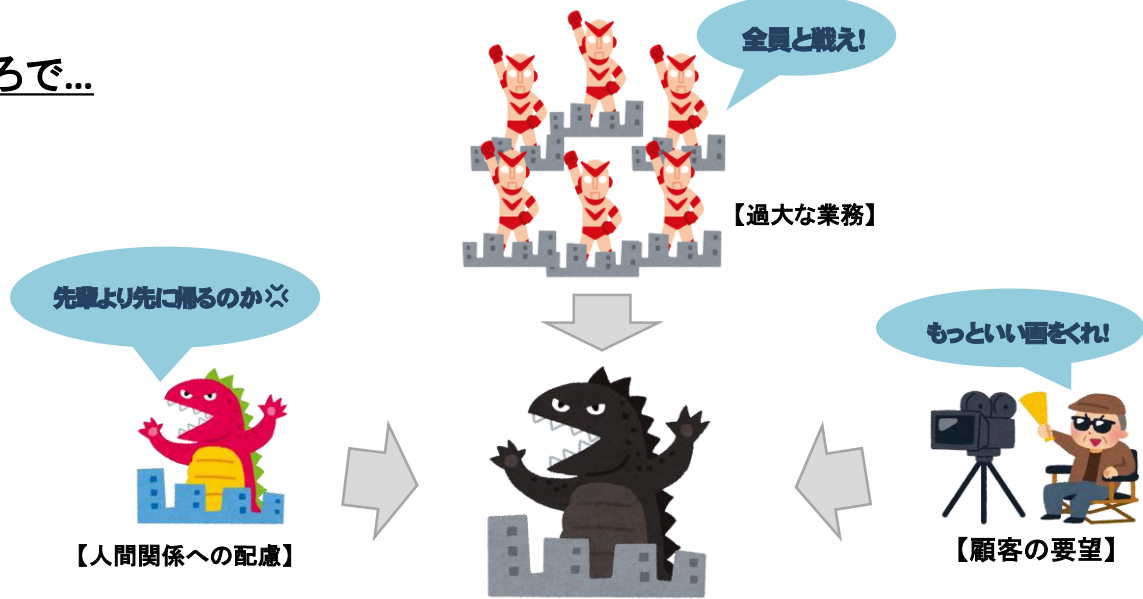
24時間365日 暴れてやる



あの怪獣は  
上限時間なんて気にしない

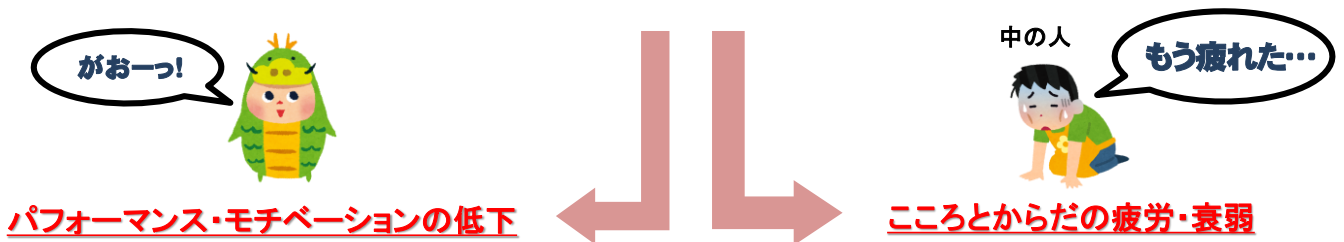
2019年4月から労働時間の上限規制が始まっています  
上限なき長時間労働は働く人の健康を害する要因です

ところで...



かのヒーローとは違い、休まず暴れる怪獣...

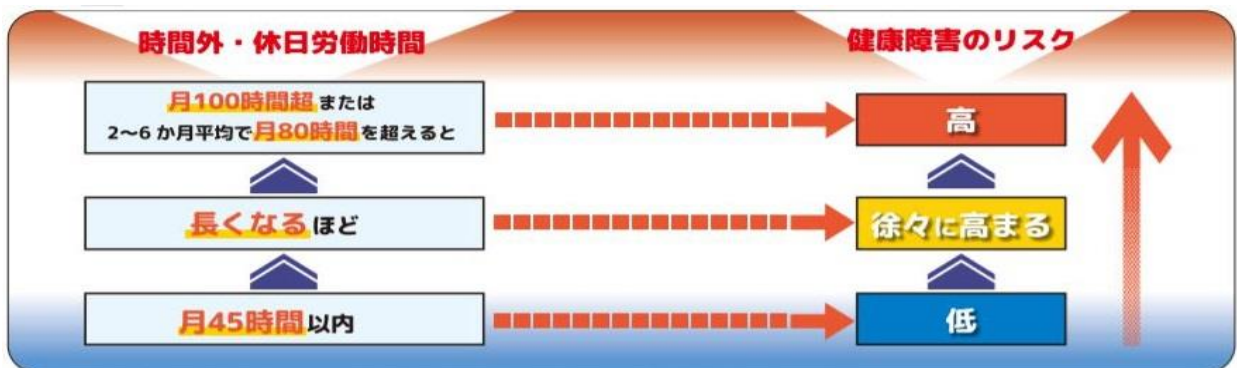
でも、時間を気にせず暴れつづけた怪獣はきっとこうなる...



その原因は長時間・過重労働にあります！

### 【解説】過重労働による健康障害とは

一般的に労働時間が長くなればなるほど、労働そのものの負荷に加えて、睡眠や休息時間の不足を招くため、より多くの肉体的疲労が蓄積すると言われています。また、長時間労働をせざるを得ない職場環境(業務過多、人間関係への配慮、顧客要望への対応など)では、ストレス要因が多く存在している傾向にあり、長時間労働と相まって精神疾患の発症原因にもなりえます。



**意識しましょう！あなたとわたしの労働時間**  
**改善しましょう！長時間労働の習慣と環境**