



保存版

発行：社会保険労務士法人出口事務所 TEL03-6205-5405

労働時間、休憩、休日、休暇

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場 1-24-16 内田ビル 3 階

ホームページ <https://www.deguchi-office.com/>



Q&A 労働時間、休憩、休日、休暇について

実例) 従業員の労働時間、休憩、休日、休暇の基本的なルールについて教えてください。

解説) 従業員にとって、労働時間や休日については重要な労働条件の一つになります。入社時に労働条件通知書で通知するほか、日々の運用に問題がないか確認しましょう。以下は労働基準法の最低限のルールになりますので、上回る運用であれば問題はありません。このほかにも、変形労働時間制などもありますが、今回は原則のルールについて解説いたします。

1. 労働時間

労働基準法で規制されている労働時間（法定労働時間）は、原則として、休憩時間を除いて**1日8時間、1週間40時間**です。

ただし、特例措置事業場【事業場の規模が10人未満の「商業」・「映画演劇業（映画の製作の事業を除く）」・「保健衛生業」・「接客娯楽業」】は**1日8時間、1週間44時間**という例外があります。

労働基準法上の割増賃金の支払いが必要となるのは、上記の法定労働時間を超えて労働させた場合です。

たとえば、就業規則で定める所定労働時間が1日7時間の会社で、1時間残業させた場合には、その1時間（法定内時間外労働）については、労働基準法上の割増賃金の支払いは不要です。

2. 休憩時間

労働基準法では、休憩時間を次のように与えることとされています。休憩時間は、原則として、労働時間の**途中**に、**一斉**に与えなければならず、かつ**自由に利用**させなければなりません。

労働時間	休憩時間
6時間まで	与えなくてもよい
6時間を超え8時間まで	少なくとも45分
8時間を超える場合	少なくとも1時間

3. 休日

労働基準法で規制されている休日（法定休日）は、原則として、毎週1日です。例外として、就業規則等の規程に基づいて4週間を通じ4日以上の日を与えるとする変形休日制が認められています。

労働基準法上の割増賃金の支払いが必要となるのは、上記の法定休日に労働させた場合です。例えば、週休2日制の会社で、そのうちの1日のみ労働させた場合には、労働基準法上の休日労働に関する割増賃金の支払いは不要です（ただし、1週間の労働時間が40時間を超えた場合には、時間外労働に関する割増賃金の支払いは必要となります）。

[1] 毎週1日の休日例

1週	1週	1週	1週
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
休	休	休	休

[2] 4週4日の休日例

4週			
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
	休 休		休 休

4. 休暇

休日との違いは、労働義務があるかどうかです。労働義務がない日を休日といいます。一方、休暇は労働義務がある日に、労働義務が免除される日です。例えば、年次有給休暇や産前産後休暇などがあります。

参考 東京労働局 「労働基準法のあらまし」/JMAM「給与計算実務能力検定1級公式テキスト」
詳しい内容については、当事務所までお気軽にお問い合わせください。

❖ 休日、休暇Q&A ❖

Q : 休日と休暇の違いを教えてください

A : 休日は労働義務がない日であり、休暇は労働義務がある日に、労働義務が免除される日です。

	休日	休暇及び休業																																																													
法律	毎週 1 日または 4 週間に 4 日	<ul style="list-style-type: none"> ・年次有給休暇 ・裁判員休暇 ・母性健康管理のための休暇 <ul style="list-style-type: none"> ・生理休暇 ・産前産後休業 ・育児休業 ・介護休業 ・子の看護休暇 ・介護休暇 																																																													
解説	労働義務がない日	労働義務がある日に、労働義務が免除される日																																																													
給与	対象外(出勤した場合は時間外手当等を支給)	有給・無給																																																													
例	<p>2024 年 休日が土日祝日、年末年始 4 日の場合</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">月</th> <th style="width: 20%;">休日</th> <th style="width: 25%;">労働義務がある日 (労働日数)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1 月</td><td>12 日</td><td>19 日</td></tr> <tr><td>2 月</td><td>10 日</td><td>19 日</td></tr> <tr><td>3 月</td><td>11 日</td><td>20 日</td></tr> <tr><td>4 月</td><td>9 日</td><td>21 日</td></tr> <tr><td>5 月</td><td>10 日</td><td>21 日</td></tr> <tr><td>6 月</td><td>10 日</td><td>20 日</td></tr> <tr><td>7 月</td><td>9 日</td><td>22 日</td></tr> <tr><td>8 月</td><td>10 日</td><td>21 日</td></tr> <tr><td>9 月</td><td>11 日</td><td>19 日</td></tr> <tr><td>10 月</td><td>9 日</td><td>22 日</td></tr> <tr><td>11 月</td><td>10 日</td><td>20 日</td></tr> <tr><td>12 月</td><td>11 日</td><td>20 日</td></tr> <tr><td>年間</td><td>122 日</td><td>244 日</td></tr> <tr><td>月平均</td><td>10.16 日</td><td>20.33 日</td></tr> </tbody> </table> <p>計算例 月給 400,000 円の場合 日給 400,000 円 ÷ 20.33 日 ≒ 19675.36 円 時給 400,000 円 ÷ 20.33 日 ÷ 8 時間 ≒ 2459.42 円</p>	月	休日	労働義務がある日 (労働日数)	1 月	12 日	19 日	2 月	10 日	19 日	3 月	11 日	20 日	4 月	9 日	21 日	5 月	10 日	21 日	6 月	10 日	20 日	7 月	9 日	22 日	8 月	10 日	21 日	9 月	11 日	19 日	10 月	9 日	22 日	11 月	10 日	20 日	12 月	11 日	20 日	年間	122 日	244 日	月平均	10.16 日	20.33 日	<p>《有給》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年次有給休暇(例 週 5 日勤務の場合) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">勤続 年数</th> <th style="width: 10%;">6ヵ月</th> <th style="width: 10%;">1年 6ヵ月</th> <th style="width: 10%;">2年 6ヵ月</th> <th style="width: 10%;">3年 6ヵ月</th> <th style="width: 10%;">4年 6ヵ月</th> <th style="width: 10%;">5年 6ヵ月</th> <th style="width: 10%;">6年 6ヵ月以上</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>付与 日数</td> <td>10 日</td> <td>11 日</td> <td>12 日</td> <td>14 日</td> <td>16 日</td> <td>18 日</td> <td>20 日</td> </tr> </tbody> </table> <p>《無給・有給は企業による》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生理休暇 生理日の就業が著しく困難な女性の休暇 ・産前産後休業 産前は6週間(多胎妊娠の場合は 14 週間) 産後は8週間 ・育児休業 1歳に満たない子を養育する期間 ・介護休業 93日 ・子の看護休暇 1年度において5日・ ・介護休暇 1年度において5日 	勤続 年数	6ヵ月	1年 6ヵ月	2年 6ヵ月	3年 6ヵ月	4年 6ヵ月	5年 6ヵ月	6年 6ヵ月以上	付与 日数	10 日	11 日	12 日	14 日	16 日	18 日	20 日
月	休日	労働義務がある日 (労働日数)																																																													
1 月	12 日	19 日																																																													
2 月	10 日	19 日																																																													
3 月	11 日	20 日																																																													
4 月	9 日	21 日																																																													
5 月	10 日	21 日																																																													
6 月	10 日	20 日																																																													
7 月	9 日	22 日																																																													
8 月	10 日	21 日																																																													
9 月	11 日	19 日																																																													
10 月	9 日	22 日																																																													
11 月	10 日	20 日																																																													
12 月	11 日	20 日																																																													
年間	122 日	244 日																																																													
月平均	10.16 日	20.33 日																																																													
勤続 年数	6ヵ月	1年 6ヵ月	2年 6ヵ月	3年 6ヵ月	4年 6ヵ月	5年 6ヵ月	6年 6ヵ月以上																																																								
付与 日数	10 日	11 日	12 日	14 日	16 日	18 日	20 日																																																								