

# 5. 週 40 時間労働制移行のための方策

週 40 時間を実現する方法としては、完全週休 2 日制に加え、変形労働時間制度の活用等により次のとおり多様な方法があります。

## 1. 1 日の労働時間を 8 時間として休日を増加させる方法

- ・例えば 1 日の所定労働時間を 8 時間とし、週休 2 日制とする方法
- ・土曜日を毎週休日にしなくても、国民の祝日、夏季休暇、年末年始、ゴールデンウィーク等の長期休暇を設定することにより、年間休日を 105 日以上にすれば、週 40 時間を達成することが可能

〈完全週休 2 日制の例〉

1 日目	8 時間
2 日目	8 時間
3 日目	8 時間
4 日目	8 時間
5 日目	8 時間
6 日目	(休日)
7 日目	(休日)

週 40 時間

## 2. 1 日の労働時間を縮減して週 40 時間労働制を達成させる方法

- ・隔週週休 2 日制（4 週 6 休制）で、1 日の所定労働時間を 7 時間 30 分（例えば始業 8 時終業 17 時とし昼 1 時間午前午後 15 分ずつを休憩とする）とするとともに、国民の祝日、ゴールデンウィーク・夏季・年末年始等の長期休暇等を設定するなどにより、年間平均で週 40 時間の所定労働時間とする。

第 一 週	1 日目	7 時間 30 分
	2 日目	7 時間 30 分
	3 日目	7 時間 30 分
	4 日目	7 時間 30 分
	5 日目	7 時間 30 分
	6 日目	7 時間 30 分
	7 日目	(休日)
第 二 週	1 日目	7 時間 30 分
	2 日目	7 時間 30 分
	3 日目	7 時間 30 分
	4 日目	7 時間 30 分
	5 日目	7 時間 30 分
	6 日目	(休日)
	7 日目	(休日)

年間休日を 87 日とした場合  
年平均で週 40 時間とすることが可能