

**法定労働時間（法律で定めた労働時間）は、
休憩時間を除いて、
1日8時間以内、
1週40時間以内です！**
(労働基準法第32条)

ただし、以下の業種のうち、常時10人未満（パート等も含む）を使用する事業場は、**週44時間の特例**が設けられていますが、1日の法定労働時間は8時間で変わりません。

（例：月～金曜日8時間、土曜日4時間）

- ①商業（卸売業、小売業、理美容業、倉庫業、その他の商業）
- ②映画・演劇業（映画の映写、演劇、その他興業の事業）
- ③保健衛生業（病院、診療所、社会福祉施設、浴場業、その他の保健衛生業）
- ④接客娯楽業（旅館、飲食店、ゴルフ場、公園、遊園地、その他の接客娯楽業）

労働時間には、労働契約や就業規則などで定められた**所定労働時間**（休憩時間除く）もありますが、**所定労働時間が法定労働時間を上回ってはいけません。**

Point!

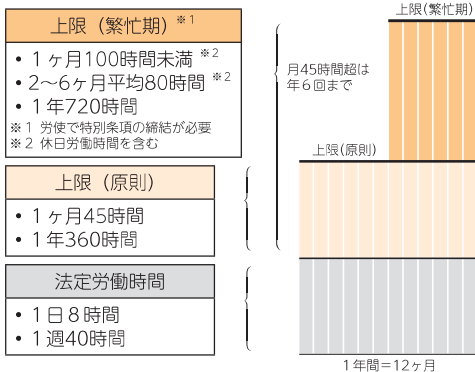
法定労働時間を超える労働（時間外労働）や休日労働（P14参照）をさせる場合には、会社と過半数労働組合（または労働者の過半数代表者）が「**36協定（サブロク協定）**」を締結し、労働基準監督署に届け出ることが必要です。（労働基準法第36条）

残業時間の上限

中小企業^注は2020年4月から適用

残業時間には、原則として「月45時間、年360時間」、繁忙期など臨時的な特別な事情がある場合には「月100時間未満（休日労働含む）」などの上限があります。

（自動車運転業務、建設事業、医師などは、5年間の猶予期間や規制適用例外あり）



^注中小企業とは、従業員300人（小売業50人、卸売業・サービス業100人）以下、または資本金3億円（小売業・サービス業5千万円、卸売業1億円）以下の企業

▲注意▲

月100時間未満という水準は「過労死ライン」ぎりぎりです。長時間労働が続くと、過労による精神疾患をはじめ、心と体の健康に大きな悪影響を及ぼすため注意が必要です。