

1日の労働時間が、
6時間を超える場合→45分以上
8時間を超える場合→60分以上
の休憩を会社は与えなければなりません。

(労働基準法第34条)

休憩時間とは、労働者が労働時間の途中に休憩することを保障されている時間であり、待機時間などのいわゆる手待時間は含みません。

休憩時間は**労働時間の途中に**、原則として**一斉に**与えられます。また、原則として休憩時間は**自由に利用できます**が、施設管理・職場規律の維持の範囲で一定の制限を受けることもあります。

