

無理のないシフト体勢で働けます 勤務と休みのバランスは？

3 交替 Schedule [松阪中央総合病院での一例]

月	火	水	木	金	土	日
日勤	日勤	早出	深夜勤	準夜勤	休み	休み
リフレッシュ休暇	早出	深夜勤	休み	休み	遅出	準夜勤

シフトは夜勤が2日続いた翌日は休みになるなど、体の負担を軽減されるよう配慮されています。連休も月2回取れるようになっています。



2 交替 Schedule [鈴鹿中央総合病院での一例]

月	火	水	木	金	土	日
日勤	日勤	遅出	夜勤		休み	休み
早出	日勤	夜勤		休み	休み	リフレッシュ休暇

夜勤前はゆっくりできるので、自分の時間として充実した時間を過ごせます。リフレッシュ休暇と組み合わせれば3連休も可能です。

