

道路貨物運送業を対象とした長時間労働と取引環境に関する自主点検票

(点検方法について)

- 1 下記の項目1～5に沿って、現在の状況を点検
- 2 点検結果を、「福井労働局 WEB フォーム」または「郵送」により提出

福井労働局
WEB フォーム



① WEB フォームで提出する場合

- ・ 右の QR コードを読み取って、WEB フォームへ入力・提出をお願いします。
- ・ または、福井労働局ホームページのトップページから、「労働条件について」→「(3) 説明会・自主点検」を選択いただくと、WEB フォームをご覧いただけます。
(福井労働局ホームページ) <https://jsite.mhlw.go.jp/fukui-roudoukyoku/>
(WEB フォーム) https://jsite.mhlw.go.jp/form/pub/roudou18/2026_10jidousya

② 郵送で提出する場合

- ・ 別紙の「点検状況報告書」を記入して、「福井労働局監督課」あて送付してください。
(あて先：〒910-8559 福井県福井市春山1丁目1番54号 福井春山合同庁舎9階 福井労働局監督課)

※本紙「道路貨物運送業を対象とした…自主点検票」を提出いただく必要はありません。

※提出内容の確認のため、担当よりお電話を差し上げる場合があります。

(はじめに)

労働者数	名
うち、運転者数	名



労働者数が0名の場合

- ・ 1～5の項目について、回答は必要ありません。
 - ・ 「WEB フォーム」または「点検状況報告書」には、
 - 事業場の名称
 - 代表者職氏名
 - 所在地
 - 電話番号
 - 事業の種類
 - 労働者数(0人) ※点検状況報告書のみ
- の項目まで回答して、提出をお願いいたします。

労働者数が1名以上の場合

- ・ 1～5の項目について、「WEB フォーム」または「点検状況報告書」にて回答をお願いいたします。



1 事業場の基本情報について

- (1) 貴事業場が運ぶ積み荷のうち、最も多くの割合を占めるものを1つお選びください。

結果	選択・解説		
番号	<table border="1"> <tr> <td> 1. 米・麦・穀物 2. 生鮮食品 3. 原木・材木等の林産品 4. 鉱石・砂利、砂、石材等の鉱産品 5. 鉄鋼厚板・金属薄板・地金等金属素材 6. 鋼材・建材などの建築・建設用金属製品 7. 金属部品・金属加工品(半製品) 8. 機械ユニット・半製品 9. 精密機械・生産用機械・業務用機械 10. 家電・民生用機械 11. 完成自動車・オートバイ 12. セメント・コンクリート・コンクリート製品 13. ガソリン・軽油など石油石炭製品 14. 合成樹脂・塗料など化学性原料 15. 医薬品 16. その他の化学製品 </td><td> 17. 加工食品 18. 飲料・酒 19. 紙・パルプ 20. 糸・反物などの繊維素材 21. 衣服・布団などの繊維製品 22. 壁紙・タイルなど住宅用資材 23. 日用品 24. 書籍・印刷物 25. プラスチック製部品・加工品、ゴム製部品・加工品 26. 再生資源・スクラップ 27. 廃棄物 28. 宅配便・特積み貨物 29. 空容器・返送資材 30. その他 </td></tr> </table>	1. 米・麦・穀物 2. 生鮮食品 3. 原木・材木等の林産品 4. 鉱石・砂利、砂、石材等の鉱産品 5. 鉄鋼厚板・金属薄板・地金等金属素材 6. 鋼材・建材などの建築・建設用金属製品 7. 金属部品・金属加工品(半製品) 8. 機械ユニット・半製品 9. 精密機械・生産用機械・業務用機械 10. 家電・民生用機械 11. 完成自動車・オートバイ 12. セメント・コンクリート・コンクリート製品 13. ガソリン・軽油など石油石炭製品 14. 合成樹脂・塗料など化学性原料 15. 医薬品 16. その他の化学製品	17. 加工食品 18. 飲料・酒 19. 紙・パルプ 20. 糸・反物などの繊維素材 21. 衣服・布団などの繊維製品 22. 壁紙・タイルなど住宅用資材 23. 日用品 24. 書籍・印刷物 25. プラスチック製部品・加工品、ゴム製部品・加工品 26. 再生資源・スクラップ 27. 廃棄物 28. 宅配便・特積み貨物 29. 空容器・返送資材 30. その他
1. 米・麦・穀物 2. 生鮮食品 3. 原木・材木等の林産品 4. 鉱石・砂利、砂、石材等の鉱産品 5. 鉄鋼厚板・金属薄板・地金等金属素材 6. 鋼材・建材などの建築・建設用金属製品 7. 金属部品・金属加工品(半製品) 8. 機械ユニット・半製品 9. 精密機械・生産用機械・業務用機械 10. 家電・民生用機械 11. 完成自動車・オートバイ 12. セメント・コンクリート・コンクリート製品 13. ガソリン・軽油など石油石炭製品 14. 合成樹脂・塗料など化学性原料 15. 医薬品 16. その他の化学製品	17. 加工食品 18. 飲料・酒 19. 紙・パルプ 20. 糸・反物などの繊維素材 21. 衣服・布団などの繊維製品 22. 壁紙・タイルなど住宅用資材 23. 日用品 24. 書籍・印刷物 25. プラスチック製部品・加工品、ゴム製部品・加工品 26. 再生資源・スクラップ 27. 廃棄物 28. 宅配便・特積み貨物 29. 空容器・返送資材 30. その他		

(2) (1)の積荷はどこからどこまで運びますか。

結果	選択・解説
(ア) 発荷主の所在地を教えてください。  番号 	1. 福井県内 2. 石川県内 3. 富山県内 4. 北海道・東北 5. 関東 6. 近畿 7. 信越(新潟県・長野県) 8. 東海 9. 中国・四国 10. 九州・沖縄 ※ 1回の運送で、 ・複数の発荷主がある場合は、貴事業場に最も近い発荷主の所在地、 ・複数の着荷主がある場合は、貴事業場から最も遠い着荷主の所在地を記載してください。
(イ) 着荷主の所在地を教えてください。  番号 	

2 労働時間の実績（1か月間）について

(1) **令和7年4月から令和8年3月**までの期間において、**1か月の時間外・休日労働時間数**（時間外労働時間及び休日労働時間の合計）が、**最も長い労働者（運転者に限る）**は何時間でしたか。

(※) 事業開始から1年未満の事業場様におかれましては、事業開始後の状況について、回答をお願いします。

結果	選択・解説
・時間外・休日労働が一切なかった。  (ア) ~ (ウ) に「0」と記載して、4へ	・「時間外・休日労働時間数」とは、休憩時間を除き、1週間当たり40時間を超えて労働させた場合における、その超えた時間数のことです。 （時間外・休日労働時間数の計算方法）
・時間外・休日労働があった。  1か月の時間外・休日労働時間数が最も長い労働者について、 令和__年__月の実績 (ア) 時間外労働時間数 (1か月__時間) (イ) 休日労働時間数 (1か月__時間) (ウ) 時間外・休日労働時間数(ア+イ) (1か月__時間)	● 1か月の時間外・休日労働時間 = 1か月の総労働時間 - (計算期間 1か月の総暦日数 / 7) × 40 ● 1か月の総労働時間 = 所定労働時間 + 時間外労働時間 + 休日労働時間

(2) (1)について、**時間外・休日労働が長くなった理由**として、**自社以外の要因**で当てはまるものをお選びください。
 (主なもの1つ)

結果	選択・解説
 番号 	1. 短納期の発注（急な配送依頼）に対応せざるを得なかったため 2. 荷主の都合による急な配送先、配送ルートの変更 3. 発荷主の都合による「荷待ち時間（待機時間）」が長かったため（※1） 4. 発荷主の都合による「付帯作業」に時間を要したため（※2） 5. 着荷主の都合による「荷待ち時間（待機時間）」が長かったため（※1） 6. 着荷主の都合による「付帯作業」に時間を要したため（※2） 7. 荷主から高速道路の利用料金が収受できず、高速道路が利用できなかったため 8. 天候不良、道路の通行止め等予期せぬ事態が生じたため 9. その他（自由記載） 10. 自社以外の要因はない （※1）「荷待ち時間」には、到着時間・納品時間の指定が厳しく、運送会社側の判断（運転者個人の判断を含む）によって、早くに発着荷主へ到着する場合を含みます。 （※2）「付帯作業」とは、積み込み、荷造り、取り卸し、棚入れ、保管場所までの横持ち運搬、資材・廃材の回収、商品仕分け、検品、納品場所整理、ラベル貼等をいいます。

- (3) (1) について、**時間外・休日労働が長くなった理由**として、**自社の要因**で当てはまるものをお選びください。
(主なもの1つ)

結果	選択・解説
番号 	1. 運転者の不足のため 2. 運行管理者・配車担当者の不足のため 3. 車両の不足のため 4. 特定の人員に業務が集中したため（1～3にあてはまる場合は除く） 5. 業務集中（繁忙期等の定期的なもの）のため 6. 業務集中（一時的・スポット的なもの）のため 7. 収益確保のため走行距離を増やさざるをえなかったため 8. その他（自由記載） 9. 自社の要因はない

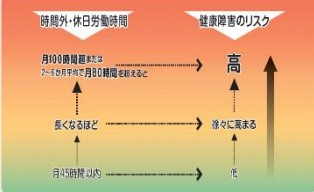
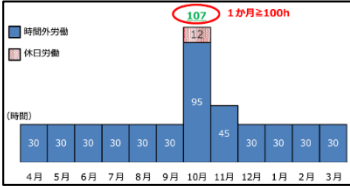
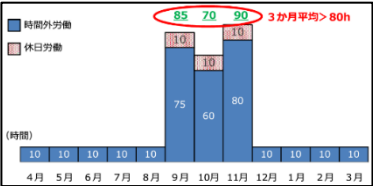
- (4) 発着荷主の都合による荷待ち時間や付帯作業の時間について、1回の運行において、実際に要した時間として当てはまる時間数をお選びください。

結果	選択・解説
(ア) 発着主都合の荷待ち時間 (※1) 番号 	1. 1 時間未満 2. 1 時間～1 時間半未満 3. 1 時間半～2 時間未満 4. 2 時間～2 時間半未満 5. 2 時間半～3 時間未満 6. 3 時間以上 (※1)「荷待ち時間」には、到着時間・納品時間の指定が厳しく、運送会社側の判断（運転者個人の判断を含む）によって、早くに発着荷主へ到着する場合があります。 (※2)「付帯作業」とは、積み込み、荷造り、取り出し、棚入れ、保管場所までの横持ち運搬、資材・廃材の回収、商品仕分け、検品、納品場所整理、ラベル貼等をいいます。
(イ) 発着主都合の付帯作業時間 (※2) 番号 	
(ウ) 着荷主都合の荷待ち時間 (※1) 番号 	
(エ) 着荷主都合の付帯作業時間 (※2) 番号 	

(次のページへ)

(5) **令和7年4月から令和8年3月**までの期間において、貴事業場の**最も忙しかった月**（全労働者（運転者に限る）の時間外・休日労働時間数が最も多かった月）において、1か月の時間外・休日労働時間数が**1か月 45 時間を超えた労働者（運転者）は何人**いましたか。このうち、80 時間を超えた人数及び 100 時間以上の人数は何人でしたか。

(※) 事業開始から1年未満の事業場様におかれましては、事業開始後の状況について、回答をお願いします。

結果	選択・解説								
時間外・休日労働時間数が、1か月 45 時間を超えた労働者（運転者）はいない。 ↓ (ア) ～ (ウ) に「0 人」と記載して、4 へ • 時間外・休日労働時間数が、1か月 45 時間を超えた労働者（運転者）がいる ↓ 全労働者の時間外・休日労働時間数の合計が最も多かった月について、 <table><thead><tr><th colspan="2">令和____年____月の実績</th></tr></thead><tbody><tr><td colspan="2">(ア) 月 45 時間を超えた人数</td></tr><tr><td>(イ) うち、月 80 時間を超えた人数</td><td>(ウ) うち、月 100 時間以上の人数</td></tr><tr><td>人</td><td>人</td></tr></tbody></table>	令和____年____月の実績		(ア) 月 45 時間を超えた人数		(イ) うち、月 80 時間を超えた人数	(ウ) うち、月 100 時間以上の人数	人	人	【過重労働による健康障害防止】 - 時間外・休日労働が1か月 45 時間を超えて長くなればなるほど、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が高まります。  2024（令和6）年4月1日以降、「災害の復旧・復興の事業」を除き、法定時間外労働と法定休日労働の合計時間を、 1か月 100 時間未満 2～6か月平均 80 時間以内 とする上限があります。 （例1）では、10月の法定時間外労働が95時間、法定休日労働が12時間、合計107時間となるため法違反となります。 （例2）は、9月から11月までの法定時間外労働+法定休日労働時間の平均が80時間を超えるため法違反となります。 (例1)  (例2) 
令和____年____月の実績									
(ア) 月 45 時間を超えた人数									
(イ) うち、月 80 時間を超えた人数	(ウ) うち、月 100 時間以上の人数								
人	人								

(6) 月 45 時間を超えた労働者について、**健康・福祉確保措置**を協定して、実施していますか。

結果	選択・解説				
➡ <table><thead><tr><th>番号</th></tr></thead><tbody><tr><td></td></tr></tbody></table>	番号		<table><tbody><tr><td> 1. 健康・福祉確保措置を協定して、実施している。 2. 健康・福祉確保措置は協定しているが、実施していない。 3. 健康・福祉確保措置を協定していない。（または、よくわからない。） </td></tr><tr><td> - 健康・福祉確保措置（限度時間を超えて労働させる労働者に対する健康及び福祉を確保するための措置）は、<u>36 協定（特別条項付き）</u>の2枚目中段に記載箇所があります。 - 健康・福祉確保措置は、①～⑨から定めることが望ましいとされています。 ① 労働時間が一定時間を超えた労働者に医師による面接指導を実施すること。 ② 深夜業（22 時～5 時）の回数を1 箇月について一定回数以内とすること。 ③ 終業から始業までに一定時間以上の継続した休息時間を確保すること。（勤務間インターバル） ④ 労働者の勤務状況及びその健康状態に応じて、代償休日又は特別な休暇を付与すること。 ⑤ 労働者の勤務状況及びその健康状態に応じて、健康診断を実施すること ⑥ 年次有給休暇についてまとまった日数連続して取得することを含めてその取得を促進すること。 ⑦ 心とからだの健康問題についての相談窓口を設置すること。 ⑧ 労働者の勤務状況及びその健康状態に配慮し、必要な場合には適切な部署に配置転換をすること。 ⑨ 必要に応じて、産業医等による助言・指導を受け、又は労働者に産業医等による保健指導を受けさせること。 </td></tr></tbody></table>	1. 健康・福祉確保措置を協定して、実施している。 2. 健康・福祉確保措置は協定しているが、実施していない。 3. 健康・福祉確保措置を協定していない。（または、よくわからない。）	- 健康・福祉確保措置（限度時間を超えて労働させる労働者に対する健康及び福祉を確保するための措置）は、<u>36 協定（特別条項付き）</u>の2枚目中段に記載箇所があります。 - 健康・福祉確保措置は、①～⑨から定めることが望ましいとされています。 ① 労働時間が一定時間を超えた労働者に医師による面接指導を実施すること。 ② 深夜業（22 時～5 時）の回数を1 箇月について一定回数以内とすること。 ③ 終業から始業までに一定時間以上の継続した休息時間を確保すること。（勤務間インターバル） ④ 労働者の勤務状況及びその健康状態に応じて、代償休日又は特別な休暇を付与すること。 ⑤ 労働者の勤務状況及びその健康状態に応じて、健康診断を実施すること ⑥ 年次有給休暇についてまとまった日数連続して取得することを含めてその取得を促進すること。 ⑦ 心とからだの健康問題についての相談窓口を設置すること。 ⑧ 労働者の勤務状況及びその健康状態に配慮し、必要な場合には適切な部署に配置転換をすること。 ⑨ 必要に応じて、産業医等による助言・指導を受け、又は労働者に産業医等による保健指導を受けさせること。
番号					
1. 健康・福祉確保措置を協定して、実施している。 2. 健康・福祉確保措置は協定しているが、実施していない。 3. 健康・福祉確保措置を協定していない。（または、よくわからない。）					
- 健康・福祉確保措置（限度時間を超えて労働させる労働者に対する健康及び福祉を確保するための措置）は、<u>36 協定（特別条項付き）</u>の2枚目中段に記載箇所があります。 - 健康・福祉確保措置は、①～⑨から定めることが望ましいとされています。 ① 労働時間が一定時間を超えた労働者に医師による面接指導を実施すること。 ② 深夜業（22 時～5 時）の回数を1 箇月について一定回数以内とすること。 ③ 終業から始業までに一定時間以上の継続した休息時間を確保すること。（勤務間インターバル） ④ 労働者の勤務状況及びその健康状態に応じて、代償休日又は特別な休暇を付与すること。 ⑤ 労働者の勤務状況及びその健康状態に応じて、健康診断を実施すること ⑥ 年次有給休暇についてまとまった日数連続して取得することを含めてその取得を促進すること。 ⑦ 心とからだの健康問題についての相談窓口を設置すること。 ⑧ 労働者の勤務状況及びその健康状態に配慮し、必要な場合には適切な部署に配置転換をすること。 ⑨ 必要に応じて、産業医等による助言・指導を受け、又は労働者に産業医等による保健指導を受けさせること。					

3 労働時間（1年間）について

令和7年4月から令和8年3月までの1年間の時間外労働が、年960時間を超えた労働者（運転者）はいましたか。

（※）事業開始から1年未満の事業場様におかれましては、事業開始後の状況について、回答をお願いします。

結果	解説
年960時間を超えた労働者はいなかった。  (ア) に「0人」と記載して、4へ	- 令和6（2024）年4月1日以降、時間外労働が「年間960時間」とする上限規制が適用されました。 - このため、年間960時間を超える時間外労働を行った労働者がいる場合は、改善に向けた対応が必要です。
年960時間を超えた労働者がいた。  (ア) 何人いましたか。 () 人 (イ) 最も長い時間外労働の労働者は、何時間でしたか。 (年) 時間	

4 時間外・休日労働に関する協定について

（1）時間外・休日労働を行うにあたり、時間外・休日労働に関する協定（36協定）を締結し、所轄労働基準監督署長へ届け出ていましたか。

結果	選択・解説
 番号	1. 届け出ていた → (2) へ 2. 届け出ていなかった → (3) へ 36協定を所轄労働基準監督署長へ届け出ることなく、時間外・休日労働を行わせていた場合は改善が必要です。

（2）（1）で「1 届け出ていた」と回答した場合、貴事業場の36協定において、最新の届出年月日はいつですか。

結果	選択・解説
36協定の最新届出年月日は、 令和 年 月 日	36協定の有効期間は1年間です。

（3）（1）で「2 届け出ていなかった」を回答した場合、いつまでに改善予定ですか

結果	選択・解説
改善予定は、 令和 年 月 日 までに改善予定です。	36協定の有効期間は1年間です。

（4）（1）で「2 届け出ていなかった」と回答した場合、労働者に残業をさせる場合、36協定を届け出なければならないことを知っていましたか。

結果	選択・解説
 番号	1. 知っていた → (5) へ 2. 知らなかった → 7 へ

(5) (4) で「1 知っていた」と回答した場合、**36 協定を届け出していなかった理由**を教えてください。

結果	選択・解説
➡ 番号 	1. 残業が全くないから 2. 36 協定の書き方がわからないから 3. 36 協定を作成したが、労働者の過半数代表者との締結に至らなかったから 4. 36 協定を締結したが、労基署への届出を失念していたから 5. 36 協定を締結したが、労基署へ届け出る時間的余裕がなかったから 6. 過去に 36 協定を提出したが、毎年届け出る必要があると思っていなかったから

5 その他の労働条件等について

(1) 労働者の労働時間は、どのように把握していますか。

結果	選択・解説
➡ 番号 	1. タイムカード等客観的な記録を基に時間を把握 2. 上司等によって直接時間を把握 3. 運行日報等に自己申告で時間を記載・入力 4. 出勤簿による出勤・欠勤のみ把握（時間は未把握） 5. まったく把握していない ・改正労働安全衛生法第 66 条の 8 の 3 に基づき、タイムカードによる記録、PC 等の使用時間（ログインからログアウトまでの時間）の記録等の客観的な方法により労働者の労働時間の状況の把握が義務付けられています。 ・また、使用者は、「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン」に基づいて、労働時間を適切に管理する責務を有しています。 ・このため、「4」又は「5」については改善が必要です。

(2) 令和 7 年 4 月から令和 8 年 3 月までの期間において、過去 6 か月において、次の選択肢に当てはまるような働き方をしている人はいましたか。

結果	選択・解説
➡ 番号 	1. 始業から就業までの拘束時間が 13 時間以上の勤務 2. 休日のない 14 日以上連続勤務 3. 終業から翌日の始業までの時間（勤務間インターバル）が 11 時間未満の勤務 4. 勤務が深夜に及び夜間に十分な睡眠が取れないような勤務が平均週 1 回以上 5. 宿泊を伴う出張など事業場外における移動を伴う業務が平均週 1 回以上 6. 当てはまるものはない。 ・業務と脳・心臓疾患の発症との関連性は、労働時間の状況のほか、1 ～ 5 のような「<u>労働時間以外の負荷</u>」を考慮します。 労働時間 + 労働時間以外の負荷要因 } 総合的に考慮して判断 ・<u>拘束時間</u>とは、「労働時間と休憩時間の合計時間、すなわち、始業時刻から終業時刻までの使用者に拘束される全ての時間」をいいます。 ・「勤務間インターバル」制度の導入は、「労働時間等の設定の改善に関する特別措置法（労働時間等設定改善法）」の改正により、企業の努力義務となっています。

(3) 今回の自主点検票でわからなかった点や、日頃の労務管理で疑問に思う点について、「ふくい働き方改革推進支援センター」の無料相談を使うことができます。利用を希望しますか？（添付のチラシをご覧ください。）

結果	選択・解説
 番号 	1. 希望する（後日、センターからご連絡いたします） 2. 希望しない • 働き方改革相談支援センターでは、労務管理等の専門家が全て無料で、コンサルティング、個別相談等を行っています。（厚生労働省の委託事業です。添付のチラシをご覧ください。） ふくい働き方改革推進支援センター（TEL：0120-14-4864）

(4) 貴社において、荷主との取引環境を原因として長時間労働が発生しており、社内の工夫だけでは長時間労働を解消することが困難な場合、福井労働局や監督署がその**荷主に対し要請**を行うことができます。情報提供を希望しますか？
 （情報提供者は明らかにしません。）

結果	選択・解説
 番号 	1. 希望する（後日、労働局または監督署の担当者からご連絡いたします） 2. 希望しない

「WEB フォームへの入力」または「点検状況報告書（郵送）」をいただき、自主点検は終了です。
 ご協力ありがとうございました。