



2024年  
4月から

建設業、ドライバー、医師の  
時間外労働の上限規制適用開始!



くらし・はたらき  
マエストロ  
たしかめたん

# みなさまに お願いがあります!

たしかめよう!

## 適正な 工期の設定を!



週休2日の実現に向け、  
ご配慮をお願いいたします。

## 荷待ち時間・ 荷役時間の削減を!



再配達への削減に向け、  
確実に受け取れる時間の指定や  
置き配などの活用もお願いいたします。

## 行程・ダイヤについて よく話し合いを!



停留所からの安全な発車にも  
ご協力ください。

## 受診は 診療時間内に!



医療のかかり方への  
ご理解・ご配慮をお願いいたします。

詳しくは裏面をご覧ください →





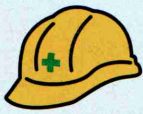
# 暮らしを支える方々のためにも みなさまへ大切なお願いです！

## みなさまへお願い



くらしはたらきマエストロ  
たしかめたん

### 建設業



#### 抱える問題

工期が短いと、土日も働かなければならず、長時間労働につながります。

#### わたしたちにできること

工事を受注・発注するときは、ゆとりをもった適正なスケジュールに。

また、工事の受注・発注に当たっては適切な金額での契約を心がけてください。

### トラック ドライバー



#### 抱える問題

荷待ち時間・荷役時間は、一運行あたり平均3時間程度と言われており、長時間労働の原因となっています。

#### わたしたちにできること

荷待ち・荷役作業時間削減のため、適切な日時指定、予約システムの導入、作業効率化などの工夫を。

また、「標準的運賃」を参考に、運賃や、荷待ち、荷役作業の料金の見直しもお願いいたします。

### バス 運転者



#### 抱える問題

運行スケジュールによっては、休憩できずに運転時間が長くなってしまいます。

#### わたしたちにできること

貸切バスや送迎バス、コミュニティバスを発注するときには、行程やダイヤについてバス事業者とよく話し合いを。

また、運転者が必要なときに休憩をとれるように  
SA・PAの駐車ルールを守ることも重要です。

### 医師



#### 抱える問題

夜間や休日など診療時間外に緊急でない受診をすることは、医師の負担につながります。

#### わたしたちにできること

受診すべきか迷う場合には

☎#7119(大人)または☎#8000(小児)へご相談ください。\*

また、ご家族の方も病状説明などは

決められた診療時間内の受診をお願いいたします。

※#7119/#8000の実施状況は地域によって異なります。

非対応地域については、全国版救急受診アプリ「Q助」をご活用ください。  
詳しくはウェブサイトをご覧ください。