

改善基準のポイント



はじめに

トラック運転者の労働時間等の改善を図るため、労働大臣告示「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」（改善基準告示）が策定されています。以下はそのポイントです。

ポイント 1 拘束時間・休息期間

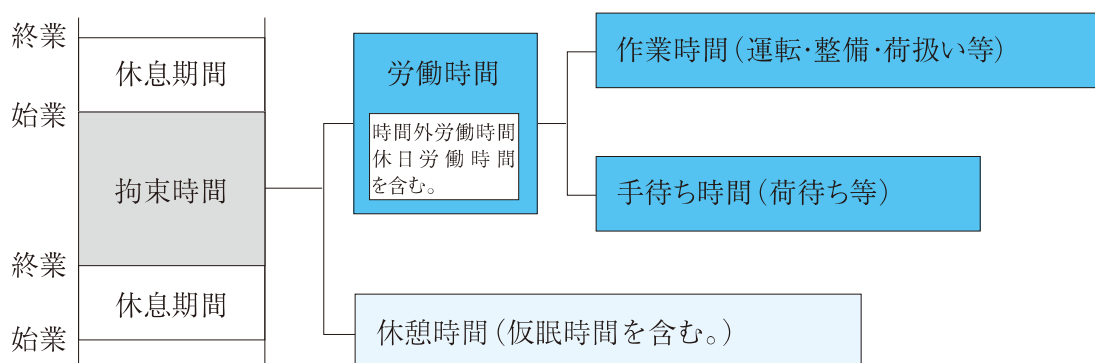
改善基準告示は、自動車運転者の労働の実態を考慮し、拘束時間、休息期間等について基準を定めています。

(1) 拘束時間

始業時刻から終業時刻までの時間で、労働時間と休憩時間（仮眠時間を含む。）の合計時間をいいます。

(2) 休息期間

勤務と次の勤務の間の時間で、睡眠時間を含む労働者の生活時間として、労働者にとって全く自由な時間をいいます。



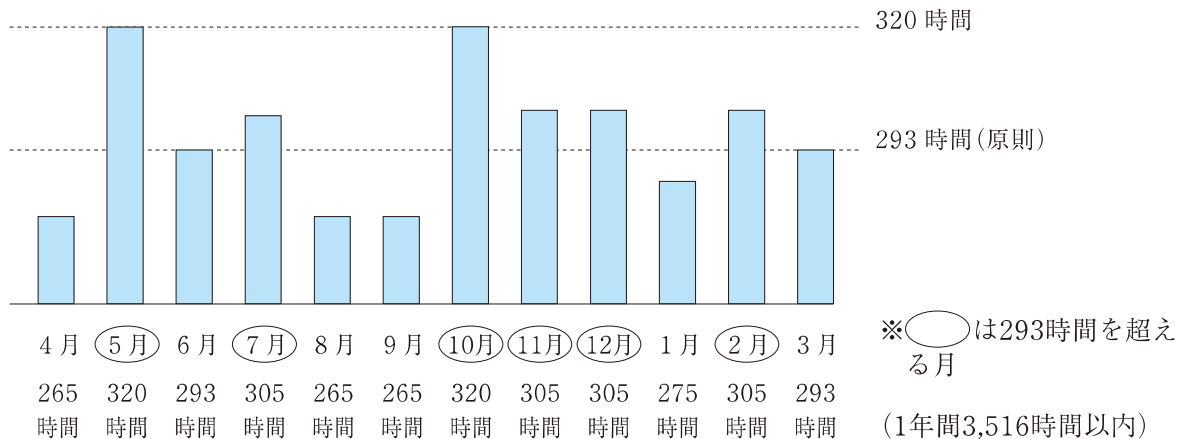
※ 労働時間には、時間外労働時間と休日労働時間が含まれますので、その時間数・日数をできるだけ少なくして、改善基準告示に定める拘束時間を遵守し、休息期間を確保してください。



(1) 1箇月の拘束時間

- ① 1箇月の拘束時間は**原則として293時間**が限度です。
- ② ただし、毎月の拘束時間の限度を定める書面による**労使協定**（P15参照）を締結した場合には、1年のうち6箇月までは、1年間の拘束時間が3,516時間（293時間×12箇月）を超えない範囲内において、1箇月の拘束時間を**320時間まで**延長することができます（図1参照）。

(図1)



(労使協定で定める事項)

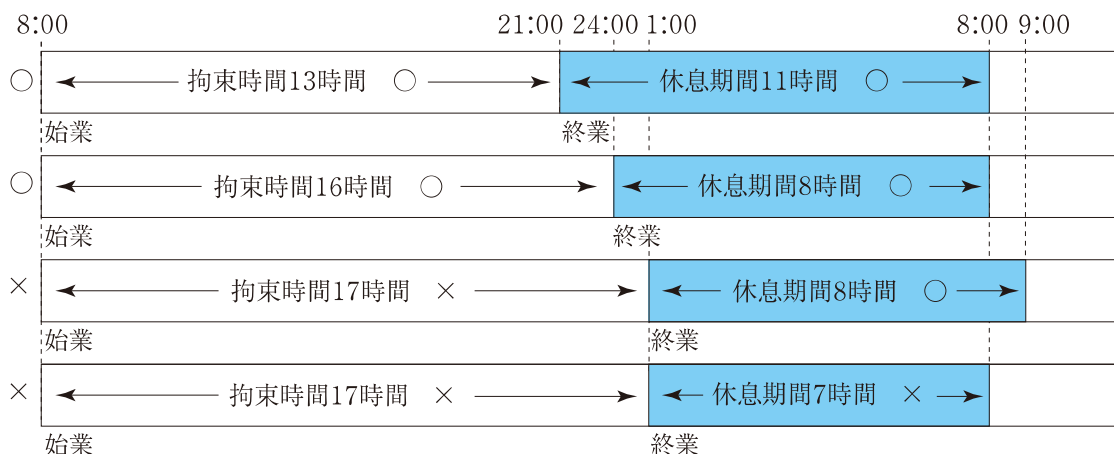
- ・ 協定の適用対象者
- ・ 1年間について毎月の拘束時間
- ・ 当該協定の有効期間
- ・ 協定変更の手続等

(2) 1日の拘束時間と休息期間

- ① 1日（始業時刻から起算して24時間をいいます。以下同じ）の拘束時間は**13時間以内を基本**とし、これを延長する場合であっても**16時間**が限度です。ただし、(4)の制限があります。
- ② 1日の休息期間は、勤務終了後、**継続8時間以上**必要です。

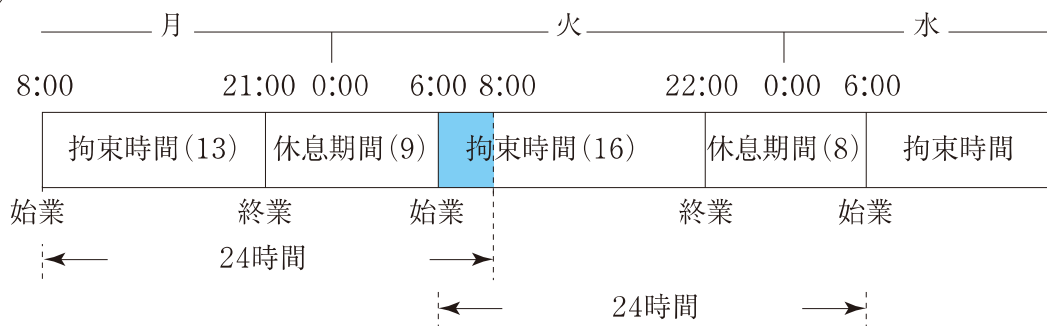
拘束時間と休息期間は表裏一体のものであり、1日とは始業時刻から起算して24時間をいいますので、結局、**1日(24時間)＝拘束時間(16時間以内)＋休息期間(8時間以上)**となります（図2参照）。

(図 2)



(3) 拘束時間・休息期間の計算方法

(図 3)



色をつけた部分は月曜日に始まる勤務の拘束時間と火曜日に始まる勤務の拘束時間が重なる時間帯

- ① 1日の拘束時間が改善基準告示を満たしているかどうかは、**始業時刻から起算した24時間以内の拘束時間**によりチェックしてください。

図 3 に沿って具体的に示すと次のとおりになります。

ア 月曜日（始業時刻8:00からの24時間）の拘束時間・休息期間

・月曜日 始業8:00～終業21:00	13時間	} 拘束時間 15時間
・火曜日 始業6:00～8:00	2時間	
・月曜日 終業21:00～翌6:00	9時間	休息期間 9時間

イ 火曜日（始業時刻6:00からの24時間）の拘束時間・休息期間

・火曜日 始業6:00～終業22:00	16時間	拘束時間 16時間
・火曜日 終業22:00～翌6:00	8時間	休息期間 8時間

※ 上記ア、イについては、ともに改善基準告示を満たしていますが、アのように翌日の始業時刻が早まっている場合（月曜日は始業時刻8:00だが、火曜日は始業時刻6:00）は、月曜日の始業時刻から24時間内に、火曜日の6:00～8:00の2時間もカウントされますので、1日の拘束時間は、改善基準告示に定める原則13時間ではなく、15時間になることに注意してください。

一方、火曜日は始業時刻が6:00ですので、6:00～8:00の2時間は火曜日の拘束時間にもカウントされます。

② 1箇月の拘束時間が改善基準告示を満たしているかどうかは、1箇月間の**各勤務の拘束時間（始業時刻から終業時刻まで）**をそのまま合計してチェックしてください。

ただし、後述の「ポイント4・特例」の(1)分割休息の特例（休息期間を拘束時間の途中及び拘束時間の経過直後に分割して与える場合）、(4)フェリーに乗船する場合の特例（フェリー乗船時間を休息時間として取り扱う場合）は、始業時刻から終業時刻までの間にある休息期間を除いて計算します。

図3に沿って具体的に示すと次のとおりになります。

1箇月間の各勤務の拘束時間（始業時刻から終業時刻まで）をそのまま合計		
・月曜日	始業8:00～終業21:00	13時間
・火曜日	始業6:00～終業22:00	16時間
・	⋮	⋮
合 計		A 時間

※ 1箇月間の各勤務の拘束時間の合計 **A** 時間 ≤ 1箇月の拘束時間の限度であれば、改善基準告示を満たしています。

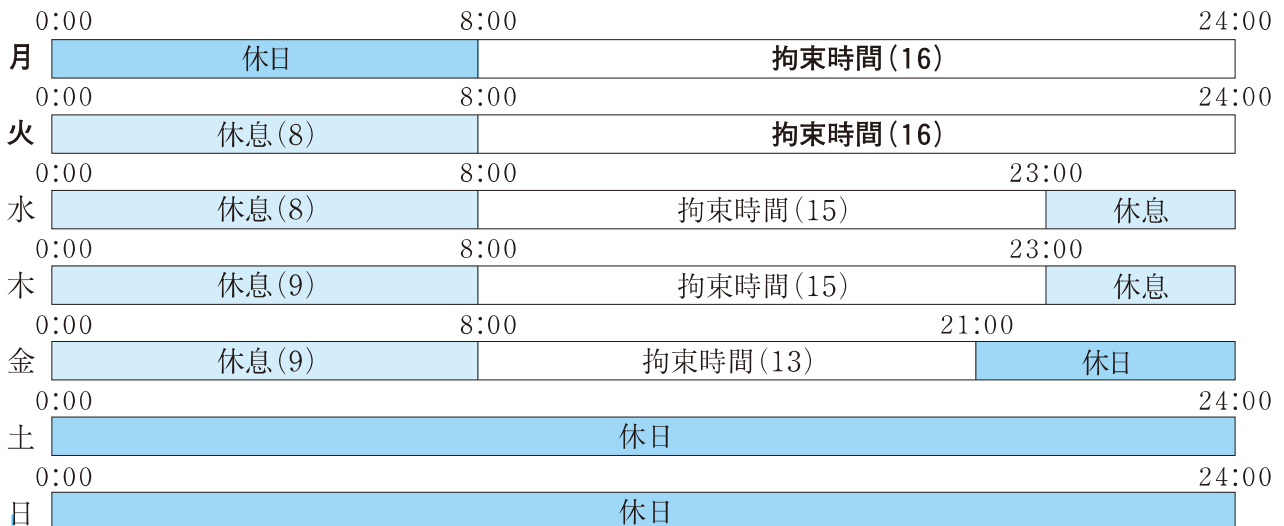
(4) 1週間における1日の拘束時間延長の回数

1日の拘束時間を原則13時間から延長する場合であっても、**15時間を超える回数は1週間につき2回**が限度です。このため、休息期間が9時間未満となる回数も1週間につき2回が限度となります。

したがって、片道拘束15時間を超える長距離の往復運送は1週間につき1回しかできず、改善基準告示に違反しないためには一定の工夫が必要です（図4参照）。

(図4)

〈例1〉○



〈例2〉×

0:00	8:00	24:00	
月	休日	拘束時間(16)	
0:00	8:00	24:00	
火	休息(8)	拘束時間(16)	
0:00	8:00	24:00	
水	休息(8)	拘束時間(16)	
0:00	8:00	23:00	
木	休息(8)	拘束時間(15)	休息
0:00	8:00	21:00	
金	休息(9)	拘束時間(13)	休日
0:00		24:00	
土	休日		
0:00		24:00	
日	休日		

(5) 休息期間の取扱い

休息期間については、運転者の住所地での休息期間が、それ以外の場所での休息期間より長くなるよう努めてください。

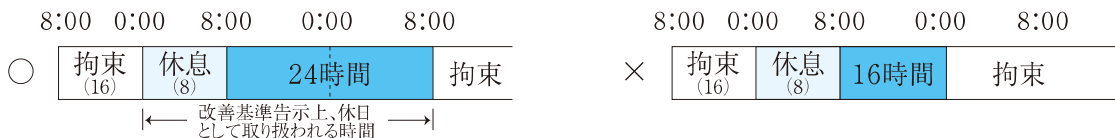
(6) 休日の取扱い

休日は、**休息期間+24時間の連続した時間**をいいます。ただし、いかなる場合であっても、この時間が**30時間**を下回ってはなりません（図5参照）。

すなわち、休息期間は原則として8時間確保されなければならないので、休日は、「**休息期間8時間+24時間=32時間**」以上の連続した時間となります。また、後述の「ポイント4・特例」の(3)隔日勤務の特例の場合、20時間以上の休息期間が確保されなければならないので、休日は、「**休息期間20時間+24時間=44時間**」以上の連続した時間となります。よって、これらの時間数に達しないものは休日として取り扱われません。

また、後述の「ポイント4・特例」の(1)分割休息の特例、(2)2人乗務の特例、(4)フェリーに乗船する場合の特例を適用したときには、勤務終了後の休息期間に24時間を加算しても30時間に満たない場合がありますが、この場合は休日として取り扱われません。

(図5)



なお、2日続けて休日を与える場合は、2日目は連続24時間以上あれば差し支えありません。

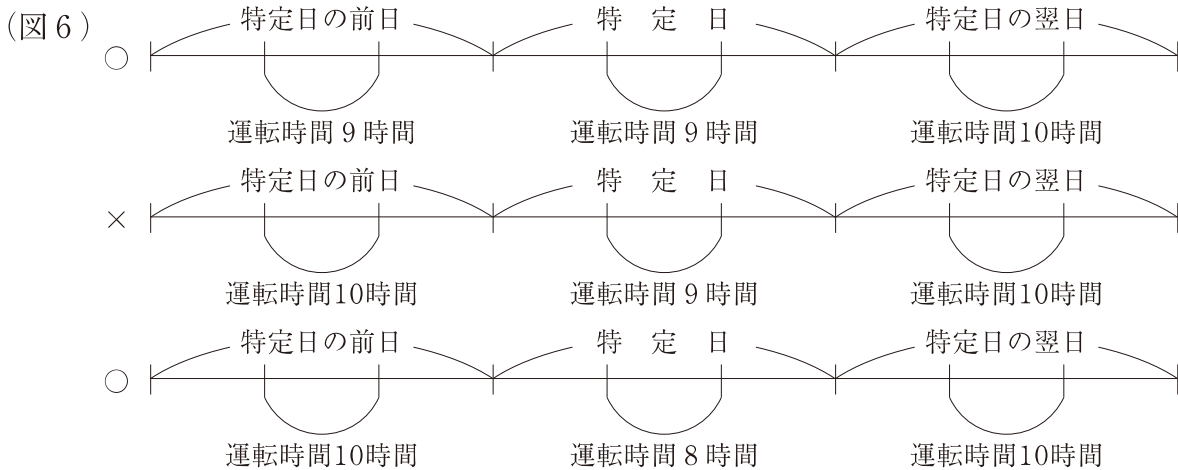
(1) 2日を平均した1日当たりの運転時間

1日の運転時間は2日（始業時刻から起算して48時間をいいます。以下同じ）平均で9時間が限度です。1日当たりの運転時間の計算に当たっては、特定の日を起算日として2日ごとに区切り、その2日間の平均を計算します。この特定日の最大運転時間が改善基準告示に違反するか否かは、

$$\frac{(\text{特定日の前日の運転時間}) + (\text{特定日の運転時間})}{2} \text{ と、}$$

$$\frac{(\text{特定日の運転時間}) + (\text{特定日の翌日の運転時間})}{2}$$

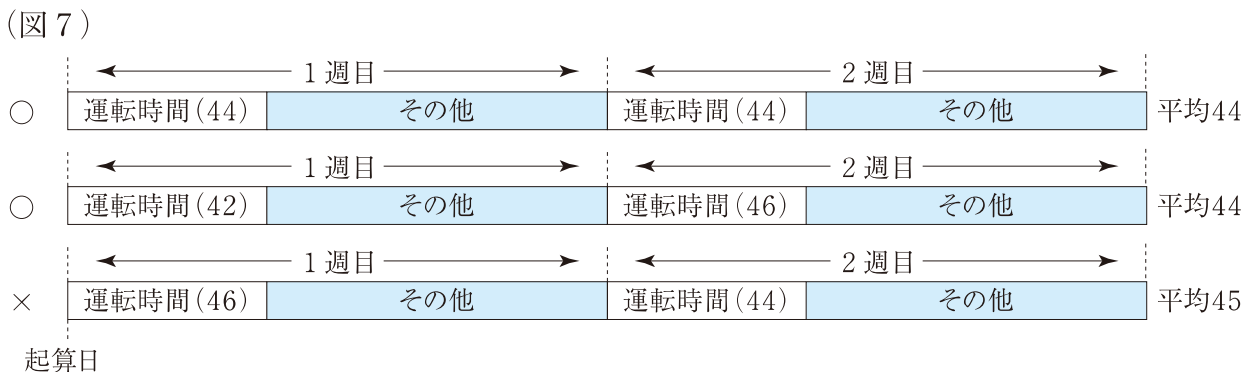
がともに9時間を超える場合は改善基準告示に違反し、そうでない場合は違反とはなりません。これを図示すると図6のようになります。



(2) 2週を平均した1週間当たりの運転時間

2週を平均した1週間当たりの運転時間は44時間が限度です。1週間当たりの運転時間の計算に当たっては、特定の日を起算日として2週間ごとに区切り、その2週間ごとに平均を計算します。

これを図示すると図7のようになります。



(3) 連続運転時間

連続運転時間は4時間が限度です。運転開始後4時間以内又は4時間経過直後に運転を中断して30分以上の休憩等を確保しなければなりません（図8参照）。



ただし、運転開始後4時間以内又は4時間経過直後に運転を中断する場合の休憩等については、少なくとも1回につき10分以上としたうえで分割することもできます（図9参照）。

（図9）

○	1時間20分	10分	1時間20分	10分	1時間20分	10分
○	2時間40分		20分	1時間20分	10分	
×	4時間10分				30分	
×	1時間25分	5分	1時間25分	5分	1時間10分	20分
	運転時間				休憩時間	

ポイント 4 特例

（1）分割休憩の特例

業務の必要上、勤務の終了後継続した8時間以上の休息期間を与えることが困難な場合には、当分の間、一定期間（原則として2週間から4週間程度）における全勤務回数の2分の1の回数を限度として、休息期間を拘束時間の途中及び拘束時間の経過直後に分割して与えることができます。

この場合、分割された休息期間は、1日において1回当たり継続4時間以上、合計10時間以上でなければなりません。

（2）2人乗務の特例

運転者が同時に1台の自動車に2人以上乗務する場合（ただし、車両内に身体を伸ばして休息することができる設備がある場合に限る。）においては、1日の最大拘束時間を20時間まで延長でき、また、休息期間を4時間まで短縮できます。

（3）隔日勤務の特例

業務の必要上やむを得ない場合には、当分の間、次の条件の下に隔日勤務に就かせることができます。

① 2暦日における拘束時間は、21時間を超えてはなりません。

ただし、事業場内仮眠施設又は使用者が確保した同種の施設において、夜間に4時間以上の仮眠時間を与える場合には、2週間について3回を限度に、この2暦日における拘束時間を24時間まで延長することができます。

この場合においても、2週間における総拘束時間は126時間が限度です。

② 勤務終了後、継続20時間以上の休息期間を与えなければなりません。

（4）フェリーに乗船する場合の特例

運転者が勤務の途中においてフェリーに乗船する場合には、フェリー乗船時間については、原則として、休息期間として取り扱います。

前記により休息期間とされた時間を休息期間8時間（2人乗務の場合4時間、隔日勤務の場合20時間）から減ずることができます。

ただし、その場合においても、減算後の休息期間は、2人乗務の場合を除き、フェリー下船時刻から勤務終了時刻までの間の時間の2分の1を下回ってはなりません。

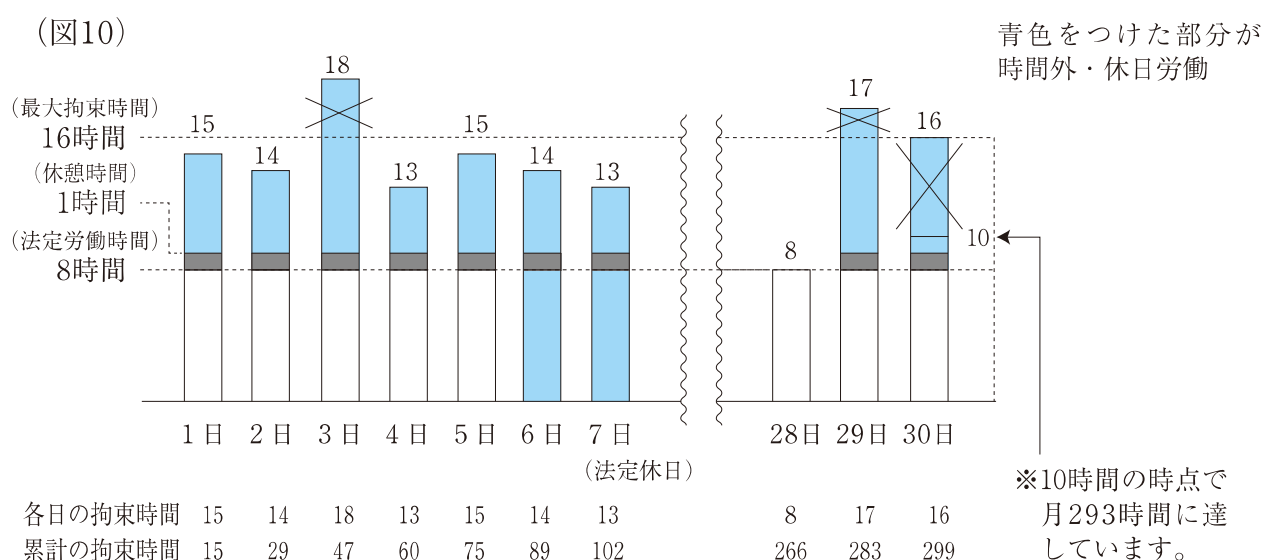
改善基準告示の詳細及び不明な点については、最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。

ポイント 5 時間外労働及び休日労働の限度

(1) 時間外労働及び休日労働

自動車運転の業務について、時間外労働及び休日労働は1日の最大拘束時間（16時間）、1箇月の拘束時間（原則293時間、労使協定があるときは320時間まで）が限度です（図10参照）。また、令和6年4月から時間外労働の上限が年960時間となるので、留意してください（P9参照）。

なお、時間外労働及び休日労働を行う場合には、労働基準法第36条第1項に基づく時間外労働及び休日労働に関する協定届（P9～14参照）を労働基準監督署へ届け出てください。



※この図は、1箇月の拘束時間が293時間で変形労働時間制が採用されていない場合のものであります。

(2) 休日労働の回数

休日労働は2週間に1回が限度です。

(1) 時間外労働及び休日労働に関する協定届（36協定届）の様式が変わりました

労働基準法が改正され、平成31年4月から時間外労働の上限規制が施行されました。自動車運転以外の業務（運行管理、経理など）については、時間外労働の上限が原則として月45時間・年360時間となり、自動車運転の業務については、平成31年4月の施行から5年間の適用猶予期間を設けた上で、令和6年4月から時間外労働の上限が年960時間となります。

時間外労働の上限規制の施行に伴い、36協定届の様式が改正されています。以下の流れを参考に、36協定の内容に合った様式で届出を行ってください。

<届出までの流れ>

① 時間外労働及び休日労働に関する協定を締結（P13～14参照）



② 自動車運転の業務について、様式第9号の4を作成（P10参照）



③ 自動車運転以外の業務について、様式第9号（P11参照）又は様式第9号の2（P11～12参照）を作成（注1）

（注1）

自動車運転以外の業務に関する延長時間数について、

□ 月45時間・年360時間（注2）以内の時間数とする場合 ⇒ 様式第9号（P11参照）を作成してください。

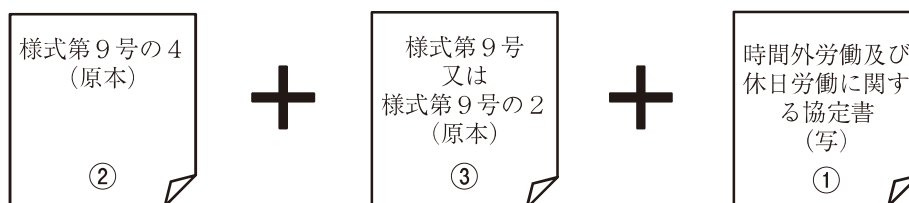
□ 月45時間・年360時間（注2、3）を超える時間数とする場合 ⇒ 様式第9号の2（P11～12参照）を作成してください。

（注2）対象期間が3箇月を超える1年単位の変形労働時間制により労働する労働者の「限度時間」は、月42時間・年320時間です。

（注3）なお、延長時間数を月45時間・年360時間超とする場合でも、時間外労働は年720時間以内、時間外労働・休日労働の合計は単月100時間未満、2～6箇月平均80時間以内、時間外労働が月45時間を超える回数は年6回までとしなければなりません。



④ ②及び③の様式に、①の協定書を添付し、労働基準監督署に届出



※ 控え（写）が必要な場合は、2部を労働基準監督署までお持ちください。受付印を押印し、1部を控えとして返します。

※ 36協定は、常時各作業場の見やすい場所へ掲示する等の方法によって、労働者に周知してください。

(2) 36協定届の新様式は厚生労働省のホームページから入手できます

時間外労働・休日労働に関する協定届（様式ダウンロード（Word形式））

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/roudoujouken01/index.html>

時間外労働の上限規制 わかりやすい解説（パンフレット）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000463185.pdf>

