

拘束時間

1か月 293時間

※労使協定があるときは、1年のうち6か月までは、1年間についての拘束時間が3,516時間を超えない範囲内において320時間まで延長できる。

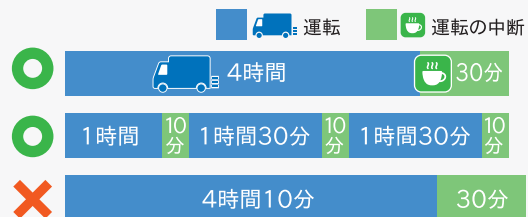
1日原則 13時間 最大 16時間

(15時間超えは1週間について2回以内)

運転時間

連続運転時間は4時間が限度。

運転4時間ごとに合計30分以上の休憩等の運転の中断が必要。30分以上の休憩等は分割可能(ただし1回10分以上)



1日の運転時間は2日平均で9時間までが限度。

1週間の運転時間は2週間ごとの平均で44時間が限度。

休息期間

継続8時間以上必要。

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ること。



トラック運転者のために いま取り組んで ほしいことがあります

トラック運転者の長時間労働が問題になっています。荷主と運送事業者が協力しあって、トラック運転者の労働時間短縮に取り組む必要があります。

皆さまの取組に役立つ様々な情報を集めたサイトを参考にしてください。



トラック運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト



厚生労働省



全日本トラック協会



陸上貨物運送事業労働災害防止協会

トラック運転者の 安全と労働時間 について



飯田労働基準監督署
陸上貨物運送事業労働災害防止協会
長野県支部下伊那分会
下伊那トラック協会

改善基準告示

交通安全と労働災害防止のために

トラック運転者には、労働時間・運転時間、休息期間などの特別の規制が設けられています。それが「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）です。お客様の荷物、交通安全、そして自動車の運転者自身の安全のため、この基準を必ず守りましょう。

作業はできるだけ
地上から



墜落時保護用の
保護帽（ヘルメット）
を必ず着用



荷物の上は
できるだけ
移動しない
荷台の
濡れによる
スリップに
注意

荷台上では
フォークリフトの
運転者から
見える位置に
荷台下の整備
周辺の整理・整とんを

荷台・ステップ上
から飛び降りない
荷台上では
背を外側に
向けない

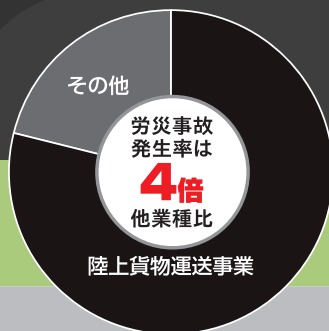


とにかく
3点確保

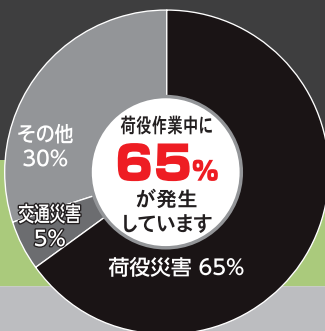


グリップ・
ステップを
きちんと使う

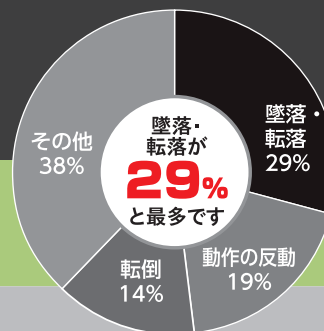
ステップを
装備しよう



労働災害年千人率
(令和元年)



労働災害の内訳
(令和2年)



荷役災害の事故の型
(令和2年)

ゆっくり着地