

1年単位の変形労働時間制による『労働時間チェックカレンダー』

1月 1日7時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
①	②	③	④	⑤	6	7	14.0	
8	9	10	11	⑫	⑬	14	35.0	
15	16	17	18	⑰	20	21	42.0	
22	23	24	25	⑳	27	28	42.0	
29	30	31	1	2	3	4	(42.0)	
2月 1日7時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
29	30	31	1	②	3	4		
5	6	7	8	⑨	10	⑪	35.0	
12	13	14	15	⑰	17	18	42.0	
19	20	21	22	⑳	㉑	25	35.0	
26	27	28	1	2	3	4	(42.0)	
3月 1日7時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
26	27	28	1	②	3	4		
5	6	7	⑧	⑨	10	11	35.0	
12	13	14	15	⑰	17	18	42.0	
19	⑳	21	22	㉑	24	25	35.0	
26	27	28	29	⑳	31	1	(42.0)	
4月 1日7時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
26	27	28	29	30	31	1		
2	3	4	5	⑥	7	8	42.0	
9	10	11	⑫	⑬	14	15	35.0	
16	17	18	⑰	⑱	21	22	35.0	
23	24	25	26	⑳	28	⑳	35.0	
30	1	2	3	4	5	6	(21.0)	
5月 1日7時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
30	1	2	③	④	⑤	⑥		
7	8	9	10	⑪	12	13	42.0	
14	15	16	⑰	⑱	19	20	35.0	
21	22	23	⑳	㉑	26	27	35.0	
28	29	30	31	1	2	3	(42.0)	
6月 1日7時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
28	29	30	31	①	2	3		
4	5	6	⑦	⑧	9	10	35.0	
11	12	13	14	⑮	16	17	42.0	
18	19	20	21	⑳	23	24	42.0	
25	26	27	28	⑳	30	1	(43.0)	
7月 1日8時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
25	26	27	28	29	30	1		
2	3	4	5	⑥	7	8	48.0	
9	10	11	⑫	⑬	14	15	40.0	
16	17	18	⑰	⑱	⑳	21	40.0	
23	24	25	⑳	㉑	28	29	40.0	
30	31	1	2	3	4	5	(48.0)	
8月 1日8時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
30	31	1	2	③	4	5		
6	7	8	9	⑩	⑪	12	40.0	
13	⑭	⑮	16	⑰	18	19	32.0	
20	21	22	23	⑳	25	26	48.0	
27	28	29	30	⑳	1	2	(48.0)	
9月 1日8時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
27	28	29	30	31	1	2		
3	4	5	⑥	⑦	8	9	40.0	
10	11	12	13	⑭	⑮	16	40.0	
17	18	19	20	㉑	22	㉑	40.0	
24	25	26	⑳	㉑	29	30	40.0	
10月 1日8時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
1	2	3	4	⑤	6	7	48.0	
8	9	10	11	⑫	⑬	14	40.0	
15	16	17	⑰	⑱	20	21	40.0	
22	23	24	25	⑳	27	28	48.0	
29	30	31	1	2	3	4	(40.0)	
11月 1日8時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
29	30	31	1	②	③	4		
5	6	7	8	⑨	10	11	48.0	
12	13	14	15	⑰	17	18	48.0	
19	20	21	22	⑳	㉑	25	40.0	
26	27	28	29	⑳	1	2	(48.0)	
12月 1日8時間								労働時間
水	木	金	土	日	月	火		
26	27	28	29	30	1	2		
3	4	5	⑥	⑦	8	9	40.0	
10	11	12	13	⑭	15	16	48.0	
17	18	19	⑳	㉑	22	㉑	40.0	
24	25	26	27	⑳	㉑	⑳	32.0	
⑳								

月	暦日	休日日数	労働日数	労働時間	総労働時間
1月	31	9	22	7:00	154時間 00分
2月	28	6	22	7:00	154時間 00分
3月	31	7	24	7:00	168時間 00分
4月	30	7	23	7:00	161時間 00分
5月	31	9	22	7:00	154時間 00分
6月	30	6	24	7:00	168時間 00分
7月	31	7	24	8:00	192時間 00分
8月	31	8	23	8:00	184時間 00分
9月	30	8	22	8:00	176時間 00分
10月	31	6	25	8:00	200時間 00分
11月	30	7	23	8:00	184時間 00分
12月	31	9	22	8:00	176時間 00分
計	365日	89日	276日	8:00	2071時間 00分

※この祝日は令和6年10月現在のものであり、祝日法などの改正により、祝日・休日が一部変更になることがあります。

チェック1	対象期間の総労働日数が限度を超えていないか	OK
チェック2	1日及び1週間の労働時間が限度を超えていないか	OK
チェック3	連続して労働させる日数が限度を超えていないか	OK
チェック4	対象期間の総労働時間が限度を超えていないか	OK

※このカレンダーは、初日（1月1日）を起算日として労働時間をチェックするため、曜日の配列も1月1日を基準としています。