

自動車  
運転者の

# トラック運送事業者の皆様へ



## 時間外労働の上限規制・改善基準告示

令和6年4月から適用されています。

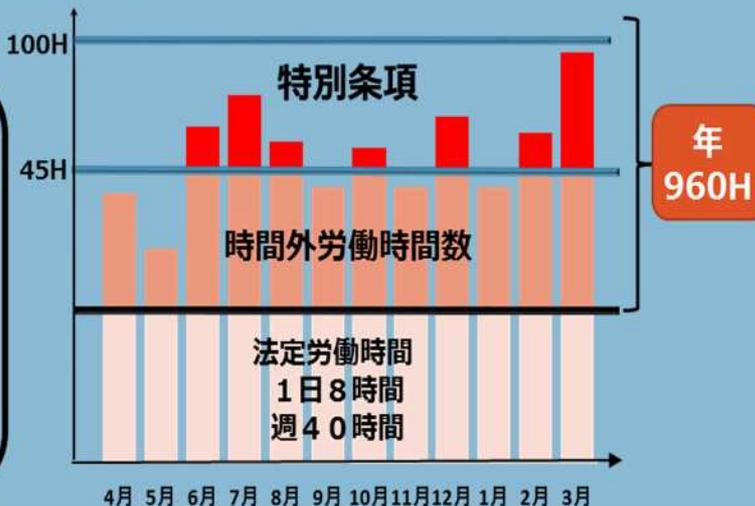
36協定の上限（**最長:年960時間**）を超えないよう、  
毎月の労働時間管理をしてください。

### 36協定

【原則】 月 45時間  
年 360時間

【特別条項】(臨時的な特別な事情の場合)

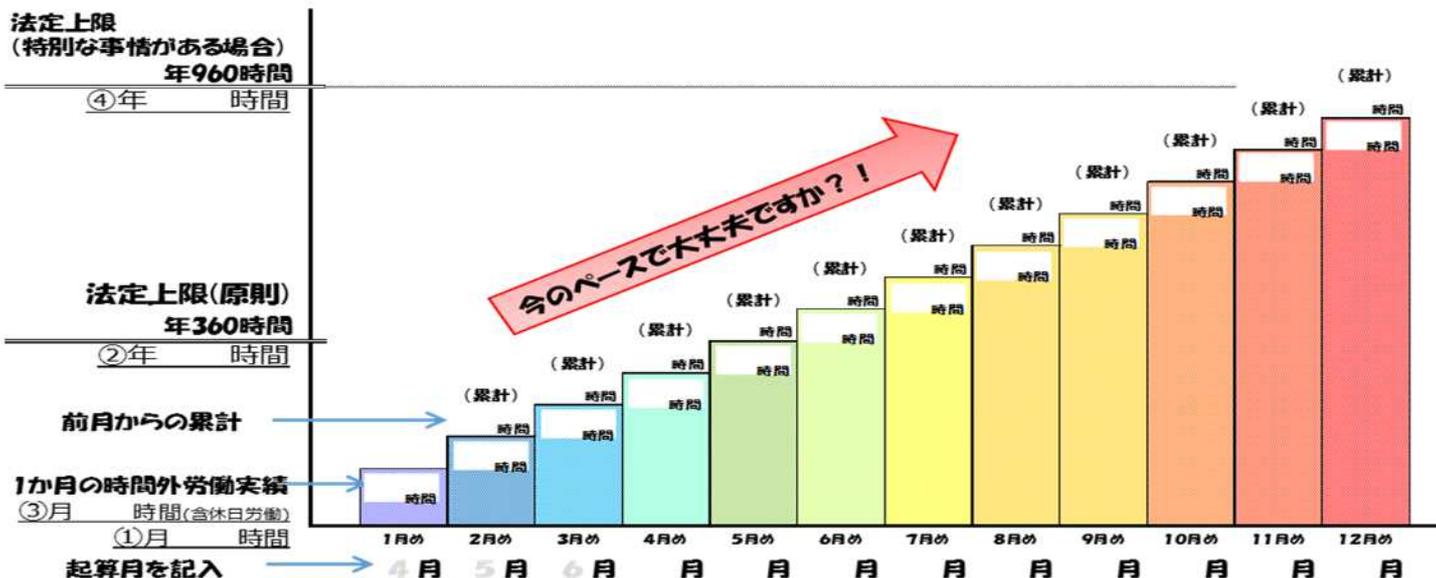
- ① 単月・複数月平均の上限なし
- ② **上限年960時間** ←ポイント
- ③ 特別条項の回数制限の適用なし



Check 1 36協定の内容を確認 36協定で定めた時間外労働の上限時間を記入してください

|      |       |               |
|------|-------|---------------|
| 原則   | ① 1か月 | 時間 (月45時間まで)  |
|      | ② 1年  | 時間 (年360時間まで) |
| 特別条項 | ③ 1か月 | 時間            |
|      | ④ 1年  | 時間 (年960時間まで) |

Check 2 時間外・休日労働の状況を確認 時間外労働が最も長い労働者の実績を記入してみてください



東京労働局・労働基準監督署(支署)・公共職業安定所

# トラック運転者の改善基準告示

「自動車運転の業務」に従事する労働者については、労働基準法の時間外労働の上限規制とともに改善基準告示を遵守していただく必要があります。

## ○1年、1か月の拘束時間

【原則】1年の総拘束時間**3,300**時間以内、1か月**284**時間以内

【例外】労使協定により、次のとおり延長可（を満たす必要あり）

1年：**3,400**時間以内、1か月：**310**時間以内（年**6**か月まで）

**284**時間超は連続**3**か月まで、1か月の時間外・休日労働時間数が**100**時間未満となるよう努める



## ○1日の拘束時間 **13**時間以内（上限**15**時間、**14**時間超は週**2**回までが目安）

【例外】宿泊を伴う長距離貨物運送の場合、**16**時間まで延長可（週**2**回まで）

## ○休息期間 継続**11**時間以上与えるよう努めることを**基本**とし、**9**時間を下回らない

【例外】宿泊を伴う長距離貨物運送の場合、継続**8**時間以上（週**2**回まで）

休息期間のいずれかが**9**時間を下回る場合は、運行終了後に継続**12**時間以上の休息期間を与える

## ○分割休息特例（継続**9**時間の休息期間を与えることが困難な場合）

分割休息は1回**3**時間以上、休息期間の合計は**2**分割：**10**時間以上、**3**分割：**12**時間以上

**3**分割が連続しないよう努める、一定期間（**1**か月程度）における全勤務回数**の2分の1**が限度

## 安全衛生対策（労働基準監督署）

－「荷役災害」「腰痛災害」「交通労働災害」防止対策－

### ○「荷役作業安全ガイドライン」に基づく荷役災害防止対策

陸運事業者及び荷主等が連携して対策に取り組みましょう。

### ○「職場における腰痛予防対策指針」に基づく腰痛予防対策

作業態様別（重量物取扱い、車両運転時）の対策を実施しましょう。

### ○「交通労働災害防止のためのガイドライン」に基づく対策

管理体制・適正な労働時間管理・教育実施・健康管理などを推進しましょう。

## 人材確保・就職支援（ハローワーク）

－「人材確保」「就職支援」を専門スタッフが支援－

### ○人材確保等支援助成金をご活用ください！

労働環境の向上等を図る事業者や事業協同組合等に対して助成

### ○求人者の皆様を支援します！

対象職種の求人募集を行う事業者の方を対象に支援

### ○求人・求職のマッチングを促進します！

対象職種での就職を希望する方を対象に支援

### ○求職者の皆様を支援します！

求人・求職を促進する各種のイベントを開催



東京労働局公式Xは  
こちらからフォローをお願いします！



はたらきかたスメ

検索

詳細はこちら

