

# 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)について

厚生労働省 富山労働局 高岡労働基準監督署

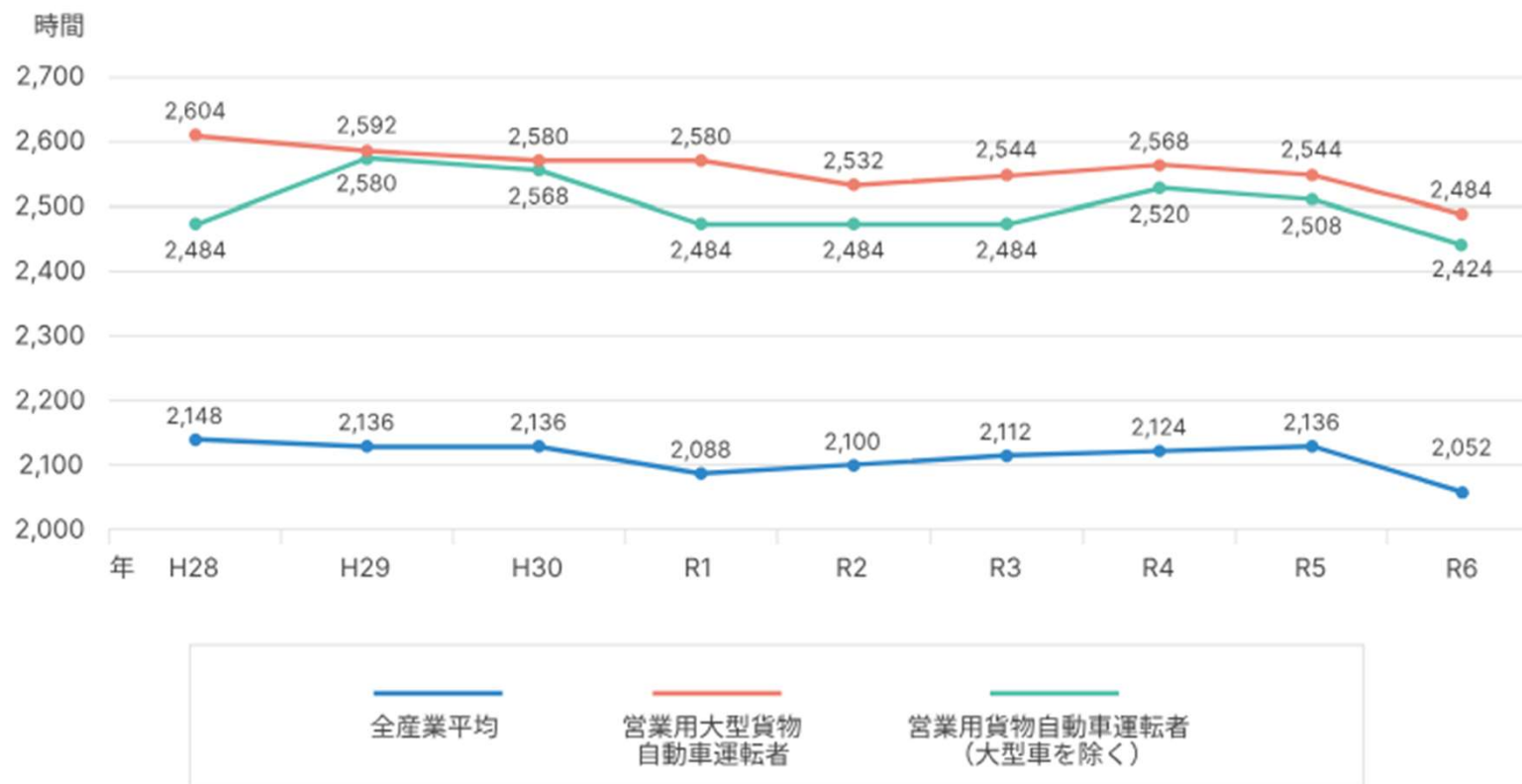
Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

- 1．自動車運転者を取り巻く状況について
- 2．改正の内容について
- 3．時間労働及び休日労働に関する協定届について

# トラック運転者の年間労働時間の推移

トラックドライバーは自動車運転の業務の中でも、特に長時間労働の実態があり、全産業平均と比べて、年間労働時間が2割程度長い状況にあります。

## トラック運転者の年間労働時間の推移



厚生労働省「賃金構造基本統計調査」

# 脳・心臓疾患の業種別・職種別支給決定件数

令和6年度の脳・心臓疾患の支給決定件数に占める道路貨物運送業の割合は31.5%であり、業種別で最も高かった。  
(厚生労働省調べ)

【令和6年度】（2024年度）

○ 業種別

	脳・心臓疾患
道路貨物運送業	<b>31.5%</b> (76件)
道路旅客運送業	2.5% (6件)
全業種	100% (241件)

+3.2

+1.5

【令和2年度】（2020年度）

	脳・心臓疾患
道路貨物運送業	<b>28.3%</b> (55件)
道路旅客運送業	1.0% (2件)
全業種	100% (194件)

+6.2

-5.4

【平成21年度】（2009年度）

※ 平成21年度より中分類を集計

	脳・心臓疾患
道路貨物運送業	<b>22.1%</b> (65件)
道路旅客運送業	6.4% (19件)
全業種	100% (293件)

# 休息期間と睡眠時間

- ▶ 「休息期間が8時間未満」と回答した自動車運転者のうち、最も高い割合は、「睡眠時間5時間未満」であった。
- ▶ 「休息期間が8時間以上～11時間未満」と回答した自動車運転者のうち、最も高い割合は、「睡眠時間6時間以上7時間未満」であった。
- ▶ 「休息期間が11時間以上」と回答した自動車運転者のうち、最も高い割合は、「睡眠時間7時間以上8時間未満」であった。

(令和3年度「トラック運転車の労働時間等に係る実態調査事業報告書」(厚生労働省)を加工して作成)

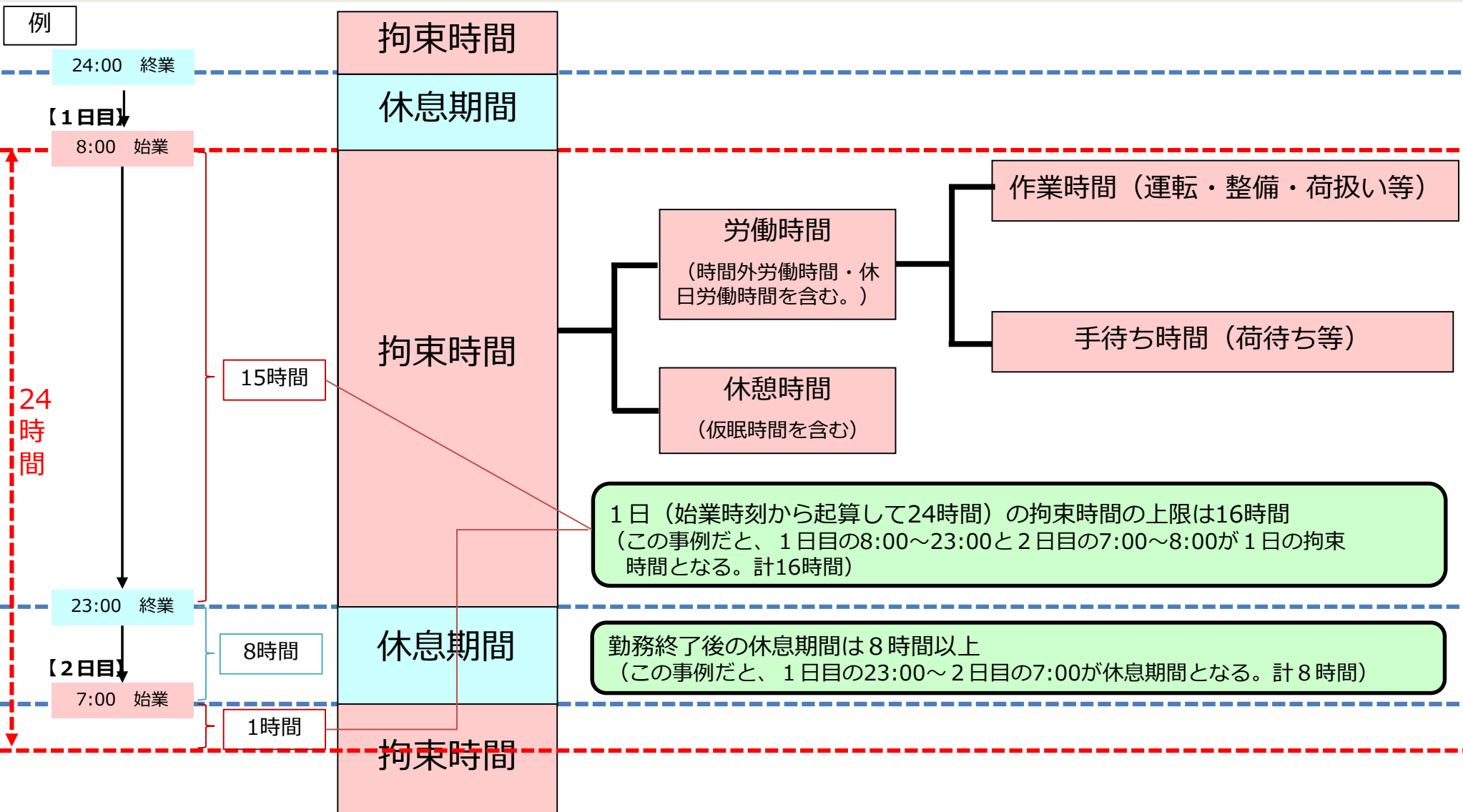
(令和3年度)		睡眠時間							
		全体 (N)	5時間未満	5時間以上 6時間未満 (%)	6時間以上 7時間未満 (%)	7時間以上 8時間未満 (%)	8時間以上 9時間未満 (%)	9時間以上 (%)	無回答 (%)
休息期間		1712	196	216	478	366	280	60	116
全体	8時間未満	226	52.7	17.3	8.8	0.4	-	-	20.8
	8時間以上 9時間未満	282	11.7	30.1	45.4	9.9	1.8	-	1.1
	9時間以上 10時間未満	153	3.3	20.9	46.4	24.2	4.6	-	0.7
	10時間以上 11時間未満	226	2.7	6.2	41.2	30.5	16.8	0.9	1.8
	11時間以上	635	2.5	4.4	21.4	32.8	31.2	6.9	0.8
	無回答	190	8.9	9.5	15.8	12.1	16.8	7.4	29.5



- 1．自動車運転者を取り巻く状況について
- 2．改正の内容について
- 3．時間労働及び休日労働に関する協定届について

## 拘束時間と休息期間について

- ▶ 拘束時間とは、労働時間、休憩時間その他の使用者に拘束されている時間をいう。
- ▶ 休息期間とは、使用者の拘束を受けない期間をいう。



# 1 か月の拘束時間

## 改正前

- ▶ 拘束時間は、1 か月について 2 9 3 時間 を超えないものとする。
- ▶ ただし、労使協定があるときは、1 年のうち 6 か月までは、1 年間についての総拘束時間が 3,5 1 6 時間 を超えない範囲内において、1 か月の拘束時間を 3 2 0 時間 まで延長することができる。

## 改正後

### 【原則】

- ▶ 拘束時間は、年間の総拘束時間が 3,3 0 0 時間、かつ、1 か月の拘束時間が 2 8 4 時間 を超えないものとする。

### 【例外】

- ▶ ただし、労使協定により、年間 6 か月までは、年間の総拘束時間が 3,4 0 0 時間 を超えない範囲内において、1 か月の拘束時間を 3 1 0 時間 まで延長することができるものとする。この場合において、1 か月の拘束時間が 2 8 4 時間を超える月が 3 か月を超えて連続しないもの とし、1 か月の時間外・休日労働時間数が 1 0 0 時間未満となるよう努めるものとする。

### 【1 か月あたりの拘束時間について】

法定労働時間、労働した場合の 1 か月あたりの拘束時間は

1 年間の法定労働時間：4 0 時間 × 5 2 週 = 2,0 8 0 時間

1 年間の休憩時間：1 時間 × 5 日 × 5 2 週 = 2 6 0 時間

(2,0 8 0 時間 + 2 6 0 時間) ÷ 1 2 か月 = 1 9 5 時間

3,3 0 0 時間 ÷ 1 2 か月 = 2 7 5 時間

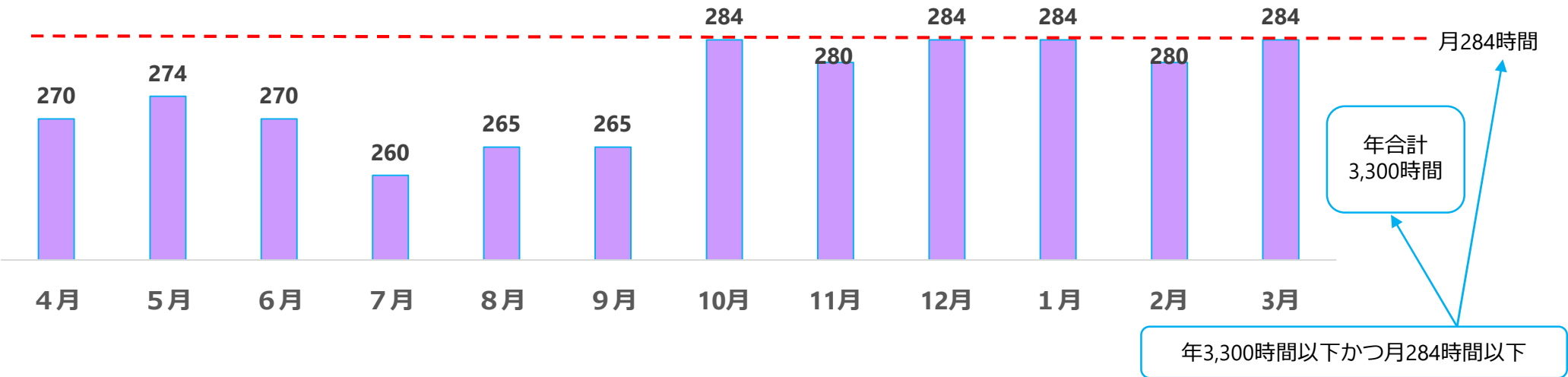
2 7 5 時間 - 1 9 5 時間 = 8 0 時間

※この計算は、事業場ごとの所定労働時間や休憩時間の違いや、月の日数の違いを考慮していないため、あくまでも「目安」である。

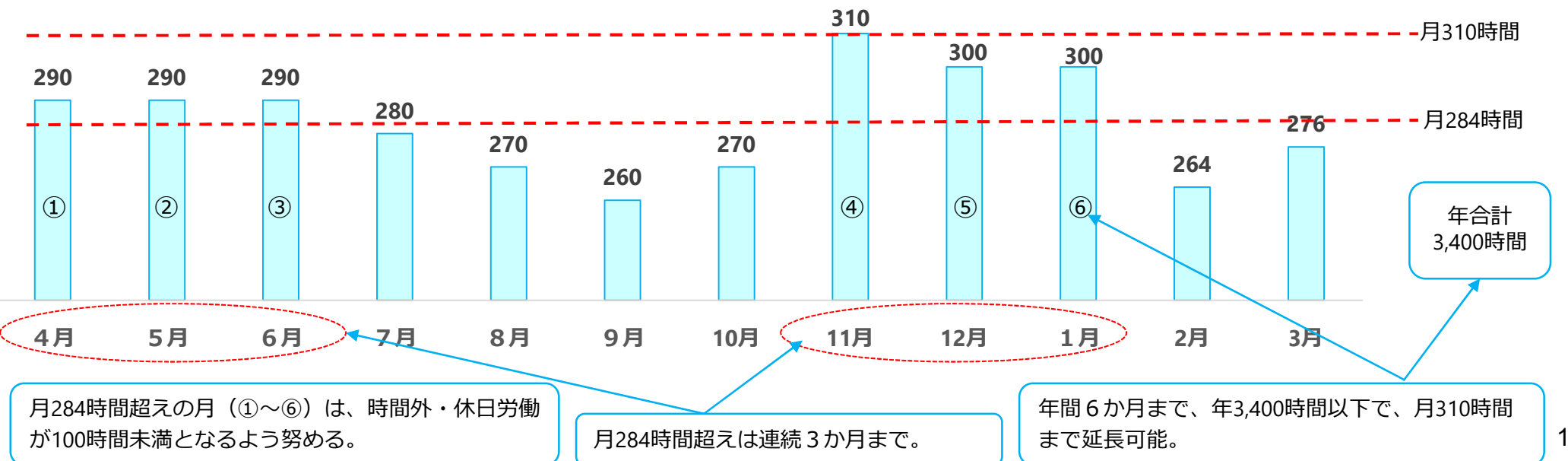


# 改正の内容（1か月の拘束時間）

## 【例1】（1か月の拘束時間の原則）



## 【例2】（1か月の拘束時間の例外） ※労使協定の締結が必要



# 1 日の拘束時間

## 改正前

- ▶ 1 日（始業時刻から起算して 24 時間をいう。以下同じ。）についての拘束時間は、13 時間を超えないものとし、当該拘束時間を延長する場合であっても、1 日についての拘束時間の限度（以下「最大拘束時間」という。）は16 時間とする。  
この場合において、1 日についての拘束時間が15 時間を超える回数は、1 週間について2 回以内とする。

## 改正後

### 【原則】

- ① 1 日（始業時刻から起算して 24 時間をいう。以下同じ。）についての拘束時間は、13 時間を超えないものとし、当該拘束時間を延長する場合であっても、1 日についての拘束時間の限度（以下「最大拘束時間」という。）は15 時間とする。

### 【例外】

- ② ただし、自動車運転者の 1 週間における運行がすべて長距離貨物運送であり、かつ、一の運行における休息期間が住所地以外の場所におけるものである場合、当該 1 週間について 2 回に限り最大拘束時間を 16 時間とすることができる。
- ③ ①②の場合において、1 日についての拘束時間が 14 時間を超える回数（※）をできるだけ少なくするよう努めるものとする。  
(※) 通達において、「1 週間について 2 回以内」を目安として示すこととする。

# 1 日の休息期間

## 改正前

- ▶ 勤務終了後、継続 8 時間以上の休息期間を与える。

休息期間の配分においては、トラック運転者の疲労の蓄積を防ぐ観点から、当該運転者の住所地（生活の本拠地）における休息期間が、それ以外の場所における休息期間よりも長くなるよう努める必要がある。

## 改正後

### 【原則】

- ① 休息期間は、勤務終了後、継続 1 1 時間以上与えるよう努めることを基本とし、継続 9 時間を下回らないものとする。

### 【例外】

- ② ただし、自動車運転者の 1 週間における運行がすべて長距離貨物運送（※1）であり、かつ、一の運行（※2）における休息期間が住所地以外の場所におけるものである場合、当該 1 週間について 2 回に限り、継続 8 時間以上とすることができる。この場合において、一の運行終了後、継続 1 2 時間以上の休息期間を与えるものとする（※3）。

※ 1

一の運行の走行距離が450km以上の貨物運送をいう。

※ 2

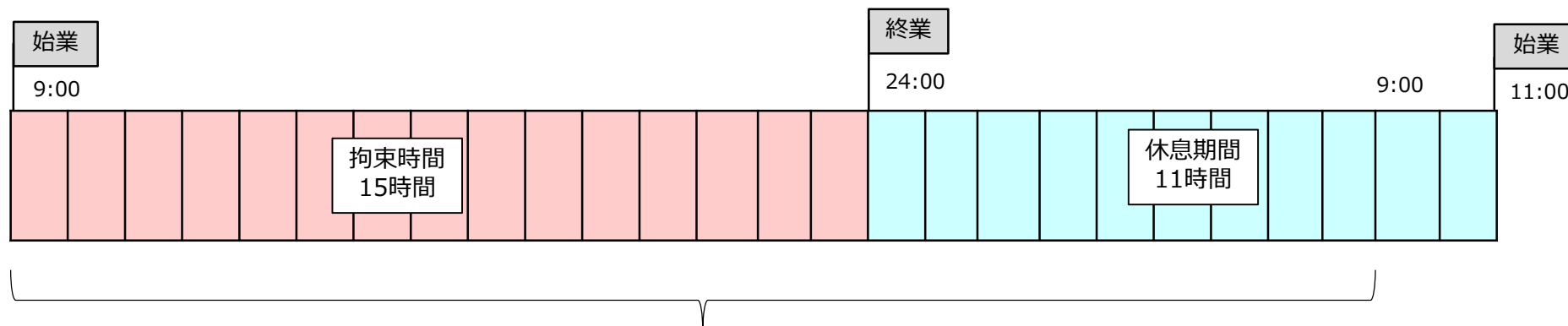
自動車運転者が所属する事業場を出発してから当該事業場に帰着するまでをいう。

※ 3

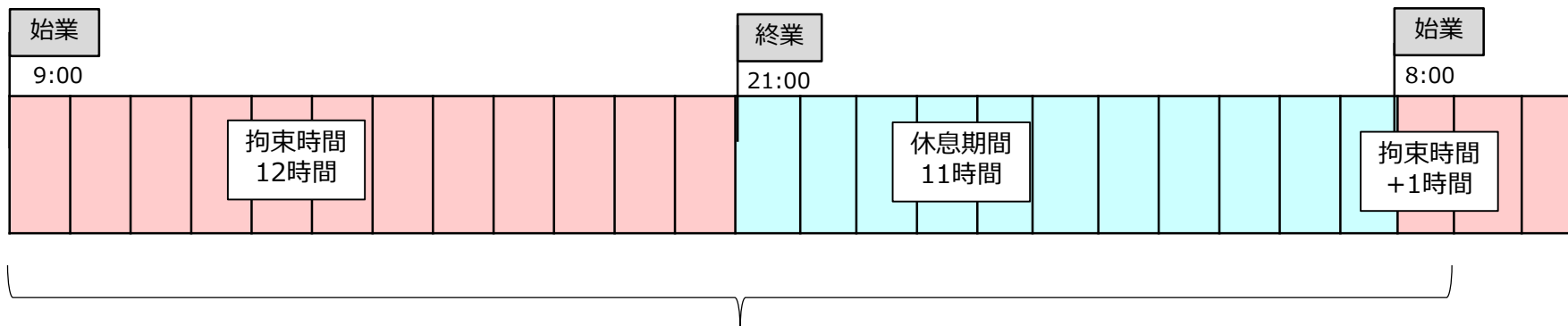
一の運行における休息期間のいずれかが 9 時間を下回る場合には、当該一の運行終了後、継続12時間以上の休息期間を与えるものとする。

# 改正の内容（休息期間の考え方）

◎ 休息期間は「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」時間であれば1日の始業時刻から起算して24時間以内に11時間の休息期間を収める必要はない。



◎ 拘束時間の計算にあたっては、1日の始業時刻から起算して24時間以内に、1日の拘束時間が上限を超えていないか確認することが必要となる。



当日の拘束時間は9時からの24時間でカウントするため、12時間+1時間で合計13時間となる。翌日の拘束時間は8時からカウントスタートのため、8:00~9:00まではダブルカウントとなる。

◎ 休息期間の計算に当たっては、終業後に1日の休息期間や特例等で定める休息期間が確保されているか確認することが必要となる。

# 運転時間、連続運転時間

## 改正前

### 《運転時間》

- ▶ 運転時間は、2日を平均し1日当たり9時間、2週を平均し1週間当たり44時間を超えないものとする。

### 《連続運転時間》

- ▶ 連続運転時間（1回が連続10分以上で、かつ、合計が30分以上の運転の中断をすることなく連続して運転する時間をいう。）は、4時間を超えないものとする。

## 改正後

### 《運転時間》

- ▶ 現行どおり

### 《連続運転時間》

#### 【原則】

- ▶ 連続運転時間(1回が概ね連続10分以上(※)で、かつ、合計が30分以上の運転の中断をすることなく連続して運転する時間をいう。以下同じ。)は、4時間を超えないものとする。当該運転の中断は、原則休憩とする。

(※) 通達において、「概ね連続10分以上」とは、  
例えば、10分未満の運転の中断が3回以上連続しないこと等  
を示す。

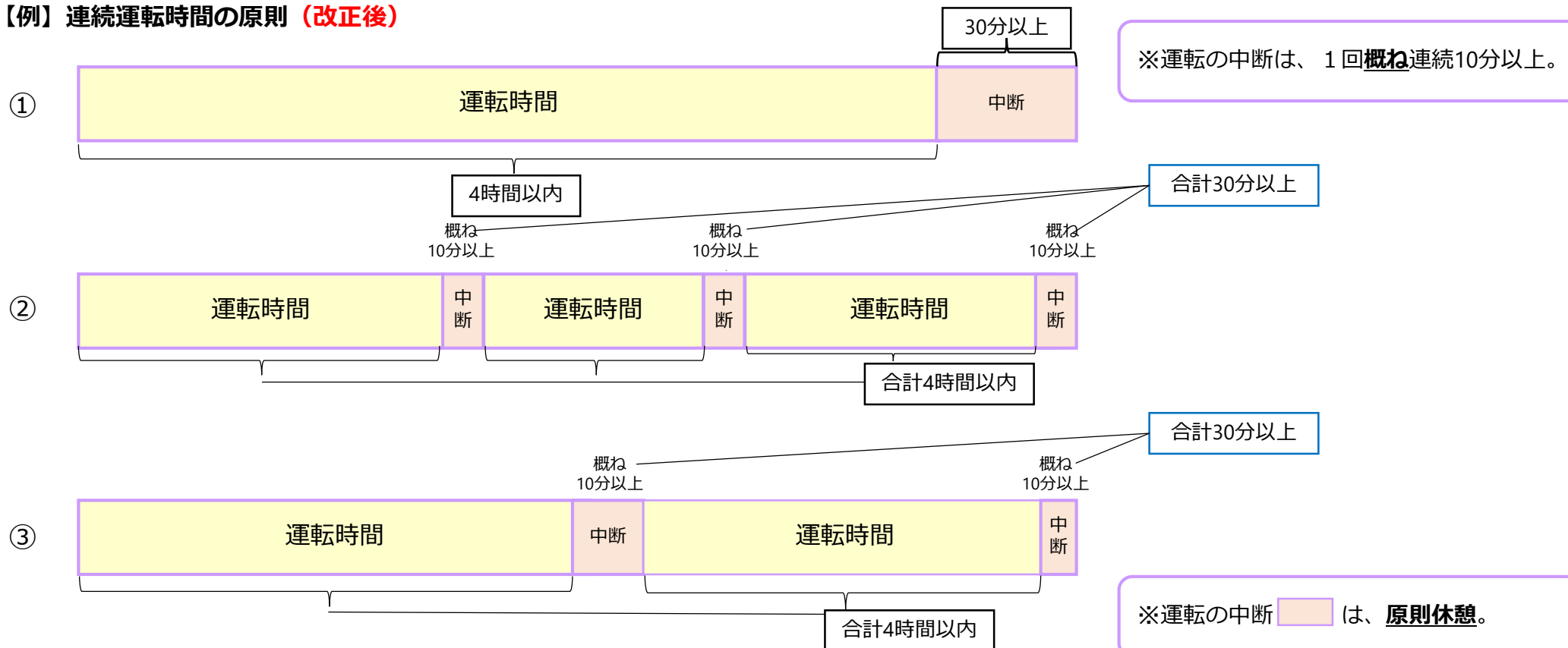
#### 【例外】

- ▶ ただし、サービスエリア、パーキングエリア等に  
駐車又は停車できないことにより、やむを得ず連続  
運転時間が4時間を超える場合には、30分まで延  
長することができるものとする。

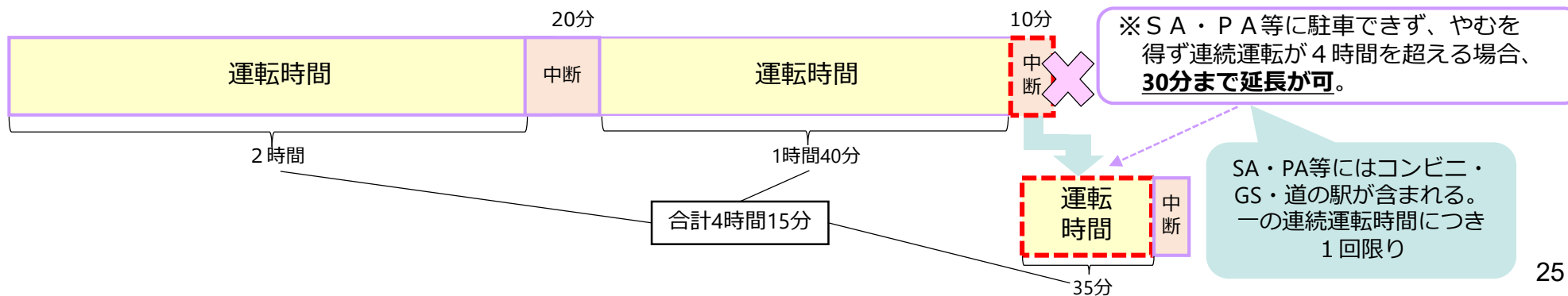


# 改正の内容（連続運転時間）

## 【例】連続運転時間の原則（改正後）



## 【例】連続運転時間の例外（改正後）



# 例外的な取扱い

## 新設

- ▶ 事故、故障、災害等、通常予期し得ない事象に遭遇し、一定の遅延が生じた場合には、客観的な記録が認められる場合に限り、1日の拘束時間、運転時間（2日平均）、連続運転時間の規制の適用に当たっては、その対応に要した時間を除くことができることとする。  
※ただし、1年・1か月の拘束時間、2週平均の運転時間から除くことはできない。

- ▶ 勤務終了後は、通常どおりの休息期間（※）を与えるものとする。

（※）休息期間は、勤務終了後、継続11時間以上与えるよう努めることを基本とし、継続9時間を下回らないものとする。

### （具体的な事由）

- ア 運転中に乗務している車両が予期せず故障した場合
- イ 運転中に予期せず乗船予定のフェリーが欠航した場合
- ウ 運転中に災害や事故の発生に伴い、道路が封鎖された場合、道路が渋滞した場合
- エ 異常気象（警報発表時）に遭遇し、運転中に正常な運行が困難となった場合

# 予期し得ない事象の考え方について（トラック）

## ◎ 運転前にあらかじめ当該事象が発生している場合

運転開始前の車両点検中であつたとしても、事象が既に発生しているため「予期し得ない事象への対応時間」に該当しない。ただし、例えば、運転開始後、休憩中に予期し得ない事象に遭遇し、その対応に要した時間は、「予期し得ない事象への対応時間」に該当する。

## ◎ 異常気象（警報発表時）について

運転前に異常気象の警報が発表されていたものの、その時点では正常な運行が困難とは想定されず、運転開始後に初めて正常な運行が困難となった場合、その対応に要した時間は「予期し得ない事象への対応時間」に該当する。

## ◎ 「予期し得ない事象への対応時間」について、客観的な記録の具体例

「運転日報上の記録」に加え、「予期し得ない事象の発生を特定できる客観的な資料」

「予期し得ない事象の発生を特定できる客観的な資料」とは・・・

- ① 修理会社等が発行する故障車両の修理明細書等
- ② フェリー運航会社等のホームページに掲載されたフェリー欠航情報の写し
- ③ 公益財団法人日本道路交通情報センター等のホームページに掲載された道路交通情報の写し（渋滞の日時・原因を特定できるもの）
- ④ 気象庁のホームページ等に掲載された異常気象等に関する気象情報等の写し

※ただし、当該事象について、遅延の原因となった個々の対応時間の特定が困難な場合には、**当該事象に遭遇した勤務を含めた実際の拘束時間や運転時間－運行計画上の拘束時間や運転時間＝当該事象への対応時間**として、一勤務を通じた当該事象への対応時間を算出することも可能。

この場合には、上記①～④の「予期し得ない事象の発生を特定できる客観的な資料」が必要だが、やむを得ず客観的な記録が得られない場合には、「運転日報上の記録」に加え、当該事象によって生じた遅延に係る具体的な状況をできる限り詳しく運転日報に記載しておく必要がある。例えば「予期し得ない事象」が運転中の災害や事故に伴う道路渋滞に巻き込まれた区間や走行の時間帯等を運転日報に記載しておく必要がある。

# 特例①（分割休息）

## 改正前

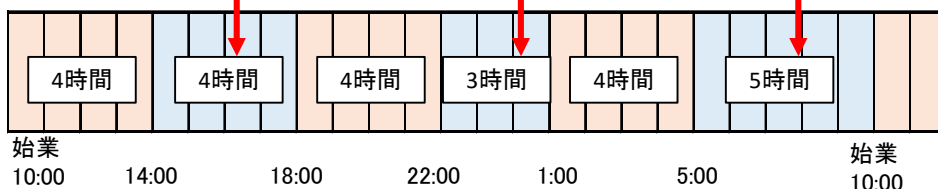
- ▶ 業務の必要上、勤務終了後継続8時間以上の休息期間を与えることが困難な場合には、当分の間、一定期間における全勤務回数の2分の1を限度に、休息期間を拘束時間の途中及び拘束時間の経過直後に分割して与えることができるものとする。
- ▶ この場合において、分割された休息期間は、1日において1回当たり継続4時間以上、合計10時間以上でなければならないものとする。
- ▶ 一定期間は、原則として2週間から4週間程度とし、業務の必要上やむを得ない場合であっても2か月程度を限度とする。
- ▶ 分割は、2分割に限らず、3分割も認められるものとする。

### 【例】（改正後）

拘束時間 休息期間



- ・ 1回当たり継続3時間以上、合計10時間以上
- ・ 3分割の場合は、合計12時間以上



## 改正後

- ▶ 業務の必要上、勤務終了後、継続9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、一定期間における全勤務回数の2分の1を限度に、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るものとする。  
(※) 長距離貨物運送に従事する自動車運転者であって、1週間における運行がすべて長距離貨物運送であり、かつ、一の運行における休息期間が住所地以外の場所におけるものである場合は継続8時間以上
- ▶ この場合において、分割された休息期間は、1日において1回当たり継続3時間以上、合計10時間以上でなければならないものとする。
- ▶ なお、一定期間は、1か月程度を限度とする。
- ▶ 分割は、2分割に限らず、3分割も認められるが、3分割された休息期間は1日において合計12時間以上でなければならないものとする。
- ▶ この場合において、休息期間が3分割される日が連続しないよう努めるものとする。

## 特例①（分割休息）

### ◎「業務の必要上やむを得ない場合」について

自動車運転者の睡眠時間の確保による疲労回復の観点から、継続した休息期間を確保することが重要であり、休息期間を分割することは本来好ましいものではなく、できる限り避けるべきものとされていることに十分留意することが必要。

「業務の必要上やむを得ない場合」とは、例えば、出発直前に荷主から着時刻の変更の申出があり、休息期間を分割せざるを得なくなった場合等がこれに該当する。

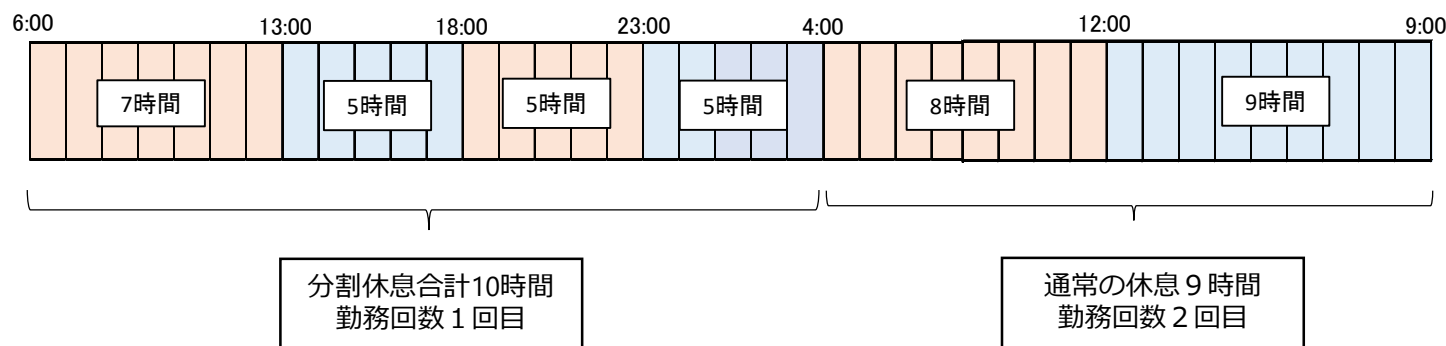
### ◎「一定期間（1か月程度）における全勤務回数の2分の1を限度」について

1か月程度ごとに全勤務回数の2分の1が限度となることを定めたものであり、1年間において、特定の1か月に限定して分割休息を認めるものではない。

1か月の所定勤務回数における2分の1が限度となる。例えば、3/1～3/31の間、所定勤務回数が20日間のところ、実際の勤務回数（始業時刻から起算して、次の休息期間が到来するまでの間を1回）が10回の場合、所定勤務回数20日間の2分の1を限度（10回まで）に分割休息を与えることができる。

### ◎「1日に2回の勤務がある場合」について

一の拘束時間と通常の休息期間（分割休息の場合は合計値）をもって1回の勤務を計算することとなる。したがって、例えば、次のような勤務の場合、勤務回数は1回ではなく2回で計算することとなる。





## 特例②（２人乗務）

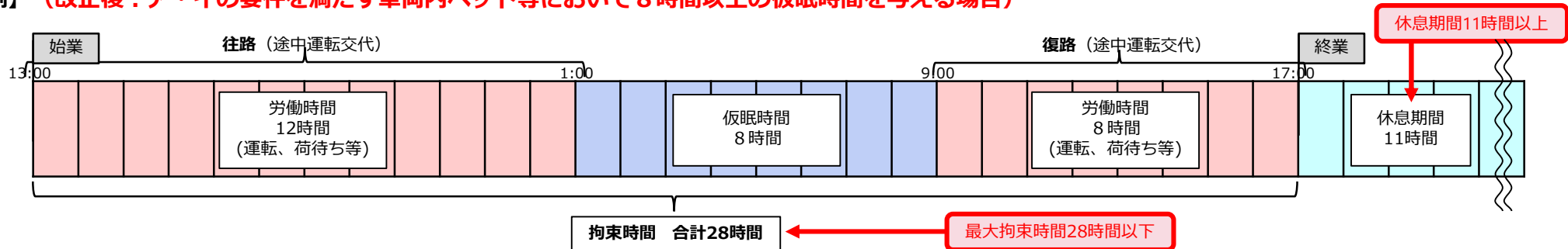
### 改正前

- ▶ 自動車運転者が同時に１台の自動車に２人以上乗務する場合（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、最大拘束時間を２０時間まで延長することができる。また、休息期間は４時間まで短縮することができる。

### 改正後

- ▶ 現行どおり
- ▶ ただし、当該設備が次のいずれにも該当する車両内ベッド又はこれに準ずるもの（以下「車両内ベッド等」という。）であるときは、拘束時間を２４時間まで延長することができる。  
また、当該車両内ベッド等において８時間以上の仮眠時間を与える場合には、当該拘束時間を２８時間まで延長することができる。  
この場合において、一の運行終了後、継続１１時間以上の休息期間を与えるものとする。  
ア 車両内ベッドは、長さ１９８cm以上、かつ、幅８０cm以上の連続した平面であること。  
イ 車両内ベッドは、クッション材等により走行中の路面等からの衝撃が緩和されるものであること。

【例】（改正後：ア・イの要件を満たす車両内ベッド等において８時間以上の仮眠時間を与える場合）



## 特例②（２人乗務）

### ◎ ２人乗務特例について

走行中の座席や車両内ベッドの利用に当たっては、関係法令の趣旨を踏まえ、安全な乗車を確保できるようにする必要があるが、運転者が運転している間、もう一人が座席や車両内ベッドで仮眠することは認められる。

運転席の上部に車両内ベッドが設けられている場合等、当該車両内ベッドにおいて安全な乗車が確保できない場合には、２人乗務において使用することは当然に認められない。

休息期間とは、使用者の拘束を受けない期間で、勤務と次の勤務との間にあって、休息期間の直前の拘束時間における疲労の回復を図るとともに、睡眠時間を含む労働者の生活時間として、その処分が労働者の全く自由な判断に委ねられる時間であり、休憩時間や仮眠時間等とは本質的に異なる性格を有するもの。したがって、仮眠時間は休息期間には該当しないため、拘束時間として計算する必要がある。

### ◎ 勤務終了後、「継続11 時間以上の休息期間を与える」について

２人乗務特例について、勤務終了後、「継続11 時間以上の休息期間を与える」とあるのは、一の運行終了後（帰庫後）、継続11 時間以上の休息期間を与える必要がある。

### ◎ 仮眠時間の分割について

２人乗務特例について、次の要件を全て満たす場合には拘束時間を28時間まで延長することができる。その間の仮眠時間については分割して与えることができる。

（要件）

a 車両ベッドが一定の要件を満たす場合

- ・ 長さ198 センチ以上、かつ幅80 センチ以上の連続した平面であること
- ・ クッション材等により走行中の路面からの衝撃が緩和されるものであること

b 勤務終了後、継続11 時間以上の休息期間を与える場合

c 8 時間以上の仮眠時間を与える場合

## 特例③（隔日勤務、フェリー）

### 改正前

#### 【隔日勤務の特例】

- ▶ 2 暦日における拘束時間は、2 1 時間を超えてはならないものとする。
- ▶ 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 2 4 時間まで延長することができるものとする。この場合においても、2 週間における総拘束時間は 1 2 6 時間（2 1 時間×6 勤務）を超えることができないものとする。
- ▶ 勤務終了後、継続 2 0 時間以上の休息期間を与えなければならないものとする。

#### 【フェリー特例】

- ▶ フェリー乗船時間は、原則として、休息期間として取り扱うものとする。
- ▶ 与えるべき休息期間の時間から、フェリー乗船中の休息期間について減ずることができる。

ただし、減算後の休息期間は、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 を下回ってはならないものとする（※1）。

（※1）2 人乗務の場合を除く

なお、フェリー乗船時間が 8 時間（※2）を超える場合には、原則としてフェリー下船時刻から次の勤務が開始されるものとする。

（※2）2 人乗務の場合には 4 時間、隔日勤務の場合には 20 時間

### 改正後

#### 【隔日勤務の特例】

- ▶ 変更なし

#### 【フェリー特例】

- ▶ 変更なし

## 特例③（隔日勤務、フェリー）

### ◎「乗船中の時間は原則として休息期間」について

乗船中に運転日報を記載する時間や、車両を移動する時間は労働時間となるため、フェリー乗船中であっても休息期間とは認められません。また、フェリー乗船時間は1時間であっても、自動車運転者を拘束している状態になれば、休息期間となる。

また、フェリーの乗船時間が8時間を超える場合には、原則としてフェリー下船時刻から次の勤務が開始される。

### ◎フェリー特例について、リセットされるタイミング、すなわち次の勤務を開始する始点について

施行通達記第2の4（8）エにより、トラック運転者については、フェリーの乗船時間が8時間（2人乗務の場合には4時間、隔日勤務の場合には20時間）を超える場合には、「原則としてフェリー下船時刻から次の勤務が開始される」とされているが、例えばフェリー乗船時間が8時間である場合、通常、これを休息期間（下限9時間）から減算しても1時間が残るため、別途1時間以上の休息期間を確保した上で、その休息期間が終了した時点で、次の勤務が開始されることになる。

### ◎下船後の休息期間が始業時刻から起算して24時間を超えても違反にはならないか。

フェリー下船後に休息期間を与えた場合において、その休息期間が終了する時点が始業時刻から起算して24時間を超えたとしても、改善基準告示違反とはならない。

# 休日の取り扱い

Q&A 4-23

休日は、休息期間に24時間を加算して得た、連続した時間とします。ただし、いかなる場合であっても、その時間が30時間を下回ってはなりません。

このため、休日については、通常勤務の場合は継続33時間（9時間+24時間）、隔日勤務の場合は継続44時間（20時間+24時間）を下回ることのないようにする必要があります。

## 〈ポイント〉休日の考え方

休日は、休息期間+24時間です。

（図）休日の与え方（通常勤務の場合）



- ・ 休息期間を分割して付与した場合、2人乗務の場合及びフェリーに乗船した場合には、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、この場合については、休息期間に24時間を加算して得た時間ではなく、連続した30時間の労働義務のない時間を休日として取り扱います。なお、休日が暦日を単位として付与されている場合であっても、当該時間が所定の時間に満たない場合は、要件を満たしません。
- ・ 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。

## ◎休日取得例について

- （例） 1日目：休息期間9時間  
2日目：法定休日24時間  
3日目：所定休日

1日目の休息期間9時間と2日目の法定休日を合わせて継続33時間が確保されていれば、休日を与えたこととなる。

なお、所定休日（3日目）については事業場の就業規則等に基づいて与えることが必要。

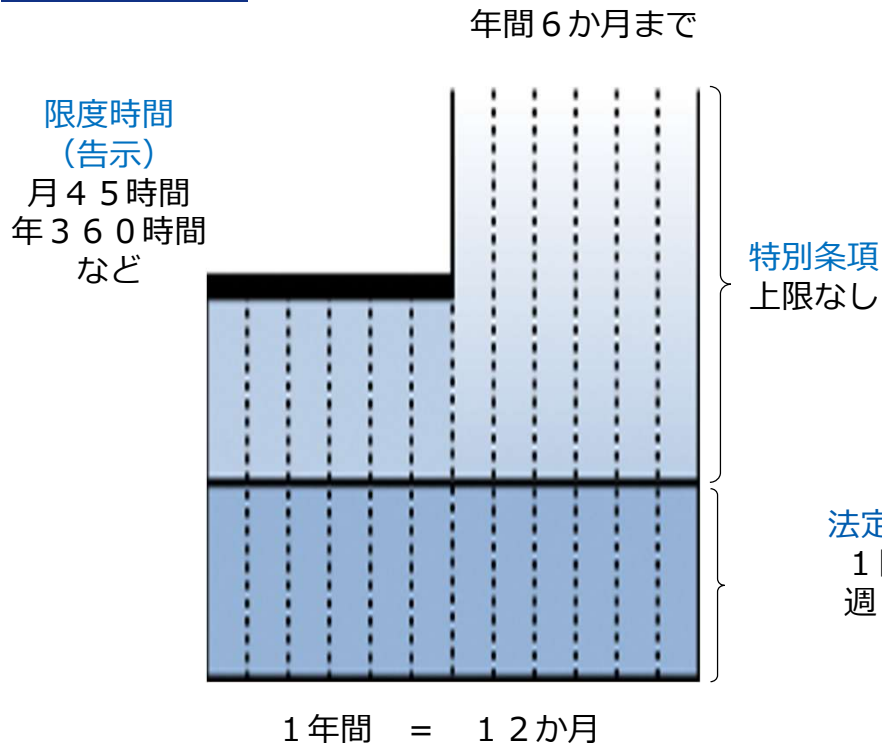


- 1．自動車運転者を取り巻く状況について
- 2．改正の内容について
- 3．時間労働及び休日労働に関する協定届について

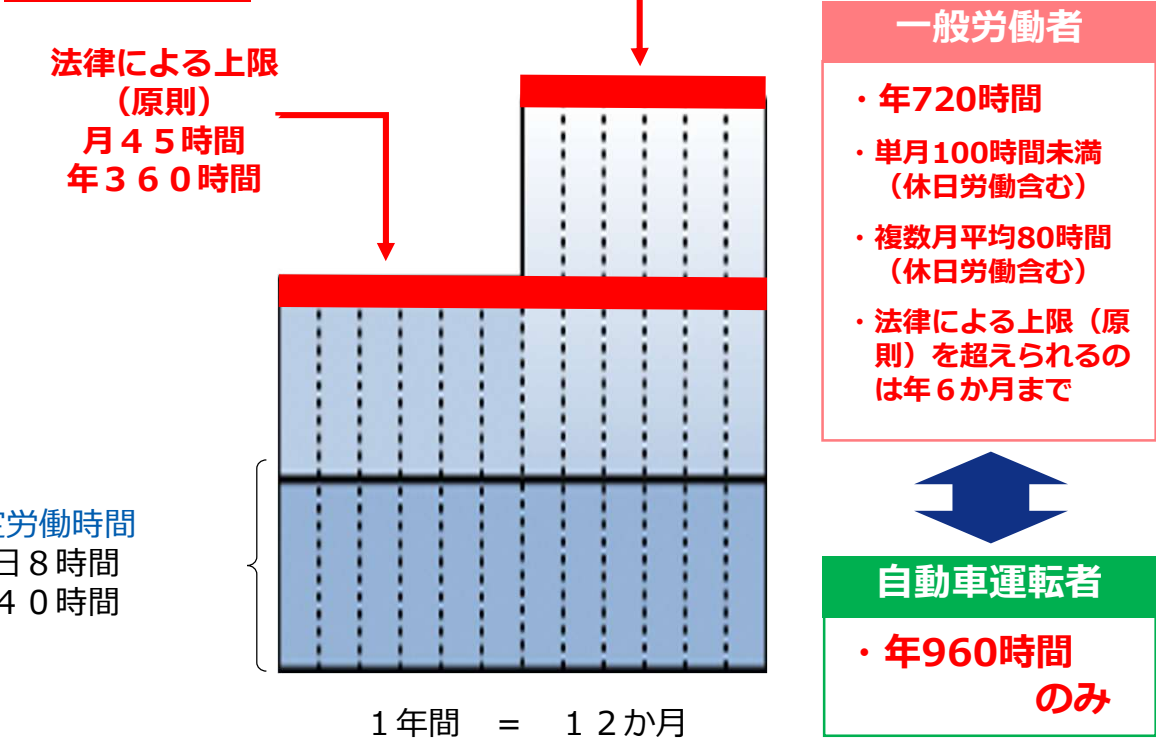
# 時間外労働の上限規制について

- ▶ 時間外労働の上限規制は、月45時間、年360時間を原則とし、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、単月100時間未滿（休日労働含む）、複数月平均80時間（休日労働含む）を限度
- ▶ 自動車運転業務従事者の上限時間（臨時的な特別な事情の場合）は年960時間とし、将来的な一般則の適用について引き続き検討する旨を附則に規定。

## 法改正前



## 法改正後



# 適用猶予業種における時間外労働の上限規制

- ▶ 自動車運転者については、令和6年4月以降、年960時間の上限規制の適用を受ける。
- ▶ 一方、一般労働者に適用される、45時間超えの上限回数（6か月まで）、単月上旬（100時間未満）、複数月平均上限（80時間以内）については適用がない。

【現在】ただし、この場合であっても、改善基準告示に定める拘束時間を遵守する必要がある。

		一般労働者	自動車運転の業務	建設事業	医師	鹿児島県及び沖縄県における砂糖製造業	新技術・新商品等の研究開発業務
月	限度時間（原則）	45	—	—	—	45	—
	45時間超は6月まで	適用あり	—	—	—	適用あり	—
	単月上旬（※）	100	—	—	—	—	—
	複数月平均上限（※）	80	—	—	—	—	—
年	限度時間（原則）	360	—	—	—	360	—
	上限	720	—	—	—	720	—

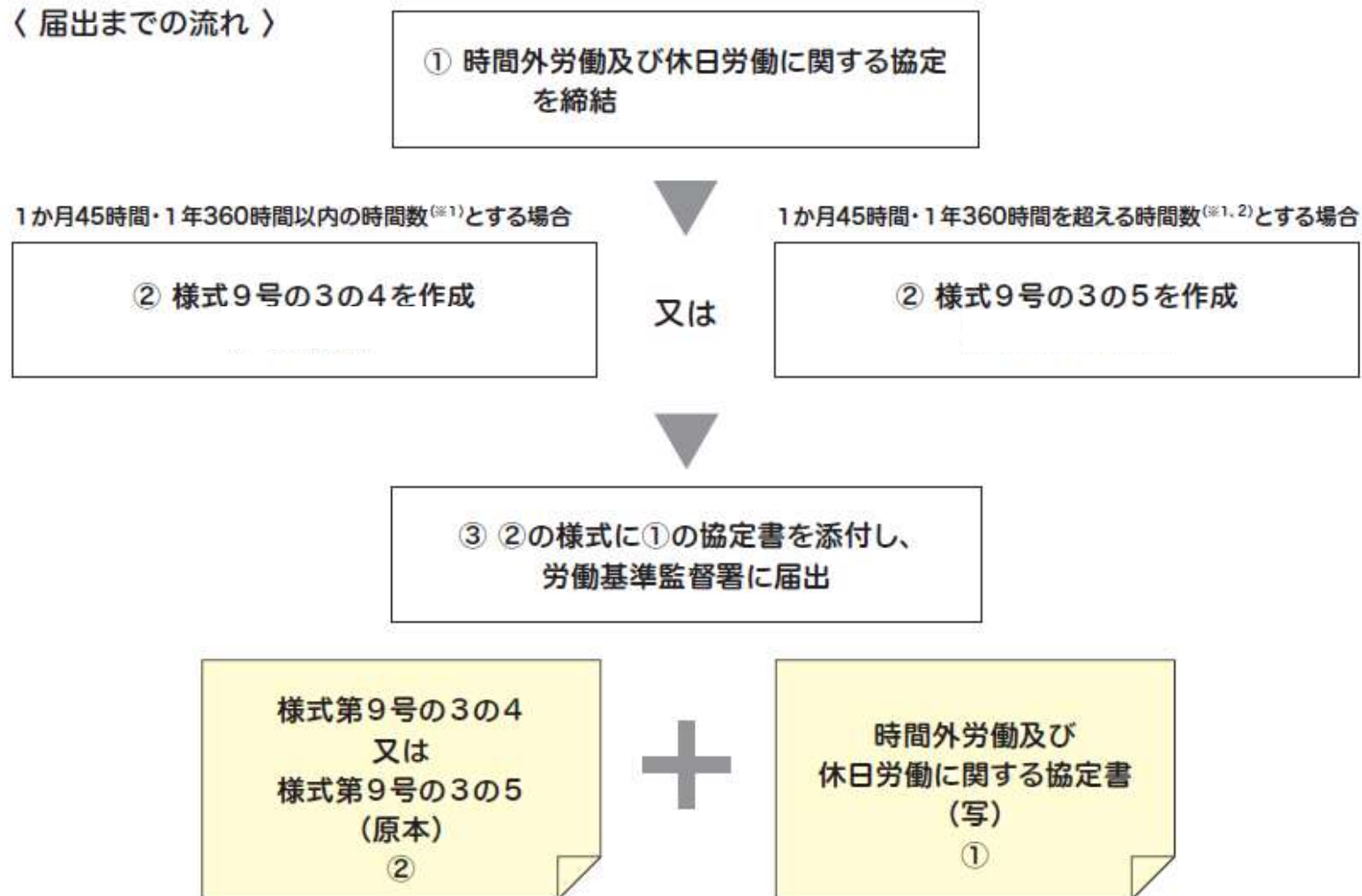
		一般労働者	自動車運転の業務	建設事業	医師	鹿児島県及び沖縄県における砂糖製造業	新技術・新商品等の研究開発業務
月	限度時間（原則）	45	45	45	45	45	—
	45時間超は6月まで	適用あり	—	適用あり	—	適用あり	—
	単月上旬（※）	100	—	100 (注1)	100 (注2)	100	—
	複数月平均上限（※）	80	—	80 (注1)	—	80	—
年	限度時間（原則）	360	360	360	360	360	—
	上限	720	960	720	960 (※)(注3) 1,860 (※)(注4)	720	—

※ 休日労働も含む。  
注1： 災害の復旧・復興の事業は、単月上旬100時間・複数月平均上限80時間の規制は適用されない。  
注2： 時間外・休日労働が月100時間以上となるが見込まれる者は、36協定に面接指導を行うこと等を定めることが必要。  
注3： 医業に従事する一般の医師にかかる基準（A水準）。休日労働を含む。  
注4： B水準、連携B水準、C水準の指定を受けた医療機関で指定に係る業務に従事する医師にかかる基準。休日労働を含む。  
面接指導、労働時間が特に長時間である場合の労働時間短縮措置、勤務間インターバルの確保等を36協定に定めることが必要。

# 時間外労働及び休日労働に関する協定届

令和6年4月1日から時間外労働の上限規制が適用されることに伴い、36協定届の様式が改正されました。

〈届出までの流れ〉



- ・ 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部を控えとして返戻します。
- ・ 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。



# 時間外労働及び休日労働に関する協定届

1

## 時間外労働及び休日労働に関する協定書(例)

〇〇運輸株式会社代表取締役〇〇〇〇(以下「甲」という。)と〇〇運輸労働組合執行委員長〇〇〇〇(〇〇運輸株式会社労働者代表〇〇〇〇)は、労働基準法第36条第1項の規定に基づき、労働基準法に定める法定労働時間(1週40時間、1日8時間)を超える労働及び変形労働時間制の定めによる所定労働時間を超える労働時間で、かつ1日8時間、1週40時間の法定労働時間又は変形期間の法定労働時間の総枠を超える労働(以下「時間外労働」という。)並びに労働基準法に定める休日(毎週1日又は4週4日)における労働(以下「休日労働」という。)に関し、次のとおり協定する。

第1条 甲は、時間外労働及び休日労働を可能な限り行わせないよう努める。

第2条 甲は、就業規則第〇〇条の規定に基づき、必要がある場合には、次により時間外労働を行わせることができる。

	時間外労働を させる必要のある 具体的事由	業務の種類	従事する 労働者数 (満18歳 以上の者)	延長することができる時間		
				1日	1箇月	1年
① 下記②に 該当しない 労働者	季節的な需要、発注の増加に対処するため	自動車運転者 (トラック)	20人	5時間	45時間	360時間
	一時的な道路事情 の変化等に対処する ため					
	季節的な需要、発注の増加に対処するため	運行管理者	3人	5時間	45時間	360時間
② 1年単位の 変形労働時間制 により労働する 労働者	季節的な需要、発注の増加に対処するため	荷役作業員	10人	3時間	30時間	250時間
	予期せぬ車両トラブル に対処するため	自動車整備士	3人	3時間	42時間	320時間
	月末の決算業務	経理事務員	5人	2時間	20時間	200時間

2 自動車運転者(トラック)については、前項の規定により時間外労働を行わせることによって「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」(以下「改善基準告示」という。))に定める1箇月及び1年についての拘束時間並びに1日についての最大拘束時間の限度を超えることとなる場合においては、当該拘束時間の限度をもって、前項の時間外労働時間の限度とする。

第3条 甲は、就業規則第〇〇条の規定に基づき、必要がある場合には、次により休日労働を行わせることができる。

休日労働をさせる 必要のある具体的事由	業務の種類	従事する労働者数 (満18歳以上の者)	労働させることができる法定休日の 日数並びに始業及び終業の時刻
季節的な需要、発注の増加に対処するため	自動車運転者 (トラック)	20人	・法定休日のうち、2週を通じて1回 ・始業時刻 午前9:00 ・終業時刻 午後11:00
季節的な需要、発注の増加に対処するため	運行管理者	3人	・法定休日のうち、4週を通じて2回 ・始業時刻 午前9:00 ・終業時刻 午後11:00

2 自動車運転者(トラック)については、前項の規定により休日労働を行わせることによって、改善基準告示に定める1箇月及び1年についての拘束時間並びに1日についての最大拘束時間の限度を超えることとなる場合においては、当該拘束時間の限度をもって、前項の休日労働の限度とする。

第4条 通常予見することのできない業務量の大幅な増加等に伴う臨時的な場合であって、次のいずれかに該当する場合は、第2条の規定に基づき時間外労働を行わせることができる時間を超過して労働させることができる。

	臨時的に限度時間を 超過して労働させる ことができる場合	業務の 種類	従事する 労働者数 (満18歳 以上の者)	1日	1箇月	1年
				延長する ことができる 時間数	限度時間を 超過して 労働させる ことができる 回数	延長する ことができる 時間数及び 休日労働の 時間数
① 下記②に 該当しない 労働者	突発的な顧客需要、 発注の増加に対処 するため	運行 管理者	3人	7時間	4回	60時間 550時間
	予算、決算業務の 集中	経理 事務員	5人	6時間	3回	55時間 450時間
② 自動車の運転の 業務に従事する 労働者	突発的な顧客需要、 発注の増加に対処 するため	自動車 運転者 (トラック)	20人	6時間	8回	75時間 750時間

2 前項の規定に基づいて限度時間を超過して労働させる場合の割増率は35%とする。  
なお、時間外労働が1箇月60時間を超過した場合の割増率は50%とする。

3 第1項の規定に基づいて限度時間を超過して労働させる場合における手続及び限度時間を超過して労働させる労働者に対する健康及び福祉を確保するための措置については、次のとおりとする。

限度時間を超過して労働させる場合 における手続	労働者代表者に対する事前申し入れ
限度時間を超過して労働させる労働者に対する健康及び福祉を確保するための措置	・対象労働者への医師による面接指導の実施 ・年次有給休暇についてまとまった日数連続して取得することを含めた取得の促進 ・職場での時短対策会議の開催

4 自動車運転者(トラック)については、第1項の規定により時間外労働を行わせることによって改善基準告示に定める1箇月及び1年についての拘束時間並びに1日についての最大拘束時間の限度を超えることとなる場合においては、当該拘束時間の限度をもって、第1項の時間外労働時間の限度とする。

第5条 第2条から第4条までの規定に基づいて時間外労働又は休日労働を行わせる場合においても、自動車運転者(トラック)については、各条に定める時間数等にかかわらず、時間外労働及び休日労働を合算した時間数は1箇月について100時間未満となるよう努めるものとする。

2 自動車運転者(トラック)以外の者については、各条により定める時間数等にかかわらず、時間外労働及び休日労働を合算した時間数は、1箇月について100時間未満でなければならず、かつ2箇月から6箇月までを平均して80時間を超過しないこととする。

第6条 第2条から第4条までの規定に基づいて時間外労働又は休日労働を行わせる場合においても、自動車運転者(トラック)については、改善基準告示に定める運転時間の限度を超過して運転業務に従事させることはできない。

第7条 甲は、時間外労働を行わせる場合は、原則として、前日の終業時刻までに当該労働者に通知する。また、休日労働を行わせる場合は、原則として、2日前の終業時刻までに当該労働者に通知する。

第8条 第2条及び第4条の表における1年の起算日はいずれも〇年4月1日とする。

2 本協定の有効期間は、〇年4月1日から〇年3月31日とする。

〇年3月12日

〇〇運輸労働組合

執行委員長 〇〇〇〇 印

又は 〇〇運輸株式会社 労働者代表 〇〇〇〇 印

〇〇運輸株式会社 代表取締役 〇〇〇〇 印



# 時間外労働及び休日労働に関する協定届

限度時間を超えない場合

時間外労働に関する協定届  
休日労働

[illegible]

様式第9号の3の4 (第70条関係)

事業の種類		事業の名称		事業の所在地（電話番号）				協定の有効期間			
一般貨物自動車運送業（トラック）		〇〇運送株式会社		（〒 〇〇〇 ― 〇〇〇〇 ） 富山県富山市〇〇〇〇 （電話番号：076 ― 〇〇〇 ― 〇〇〇〇 ）				令和6年4月1日から1年間			
時間外労働		時間外労働をさせる必要のある具体的事由	業務の種類	労働者数 （満18歳以上の者）	所定労働時間 （1日） （任意）	延長することができる時間数				1年（①については360時間まで、②については320時間まで）	
						1日		1箇月（①については45時間まで、②については42時間まで）		起算日 （年月日）	
						法定労働時間を超える時間数	所定労働時間を超える時間数 （任意）	法定労働時間を超える時間数	所定労働時間を超える時間数 （任意）		
						法定労働時間を超える時間数	所定労働時間を超える時間数 （任意）	法定労働時間を超える時間数	所定労働時間を超える時間数 （任意）		
	① 下記②に該当しない労働者	季節的な需要、発注の増加に対処するため	自動車運転者（トラック）	20人	7.5時間	5時間	5.5時間	45時間	55時間	360時間	410時間
		季節的な需要、発注の増加に対処するため	運行管理者	3人	7.5時間	5時間	5.5時間	45時間	55時間	360時間	410時間
		季節的な需要、発注の増加に対処するため	荷役作業員	10人	7.5時間	3時間	3.5時間	30時間	40時間	250時間	300時間
					7.5時間						
	② 1年単位の変形労働時間制により労働する労働者	予期せぬ車両トラブルに対処するため	自動車整備士	3人	7.5時間	3時間	3.5時間	42時間	52時間	320時間	370時間
		月末の決算業務	経理事務員	5人	7.5時間	2時間	2.5時間	20時間	30時間	200時間	320時間
季節的な需要、発注の増加に対処するため		自動車運転者（トラック）	20人	7.5時間	5時間	5.5時間	45時間	55時間	360時間	410時間	
休日労働	休日労働をさせる必要のある具体的事由		業務の種類	労働者数 （満18歳以上の者）	所定休日 （任意）		労働させることができる法定休日の日数		労働させることができる法定休日における始業及び終業の時刻		
	季節的な需要、発注の増加に対処するため		自動車運転者（トラック）	20人	毎週2回		法定休日のうち、2週を通じて1回		9:00～23:00		
	季節的な需要、発注の増加に対処するため		運行管理者	3人	毎週2回		法定休日のうち、2週を通じて1回		9:00～23:00		
上記で定める時間数にかかわらず、時間外労働及び休日労働を合算した時間数は、1箇月について100時間未満でなければならない、かつ2箇月から6箇月までを平均して80時間を超過しないこと（自動車の運転の業務に従事する労働者は除く。）。											
<input type="checkbox"/> （チェックボックスに要チェック）											

協定の成立年月日 令和 6 年 3 月 25 日

協定の当事者である労働組合（事業場の労働者の過半数で組織する労働組合）の名称又は労働者の過半数を代表する者の職名  
氏名 運転手（労働組合がある場合は組合名と組合代表者）  
〇〇 一郎

協定の当事者（労働者の過半数を代表する者の場合）の選出方法（（例）投票による選挙、話し合いによる互選、回覧による信任等）

上記協定の当事者である労働組合が事業場の全ての労働者の過半数で組織する労働組合である又は上記協定の当事者である労働者の過半数を代表する者が事業場の全ての労働者の過半数を代表すること。

上記労働者の過半数を代表する者が、労働基準法第41条第2号に規定する監督又は管理の地位にある者でなく、かつ、同法に規定する協定等をする者を選出することを明らかにして実施される投票、挙手等の方法による手続により選出された者であつて使用者の意向に基づき選出されたものでないこと。

令和 6 年 3 月 25 日

使用者 職名 代表取締役社長  
氏名 ○○ 吾郎

富山 労働基準監督署長殿





限度時間を超える時間外労働が見込まれる場合

● 厚生労働省

自動車の運転の業務に従事する労働者以外は、時間外労働と法定休日労働を合計した時間数は、月100時間未満、2～6か月平均80時間以内でなければなりません（労働基準法第36条第6項第2号・第3号）。

これを労使で確認の上、必ずチェックを入れてください。チェックボックスにチェックがないと有効な協定届出とはなりません。





# トラック

## 36協定届の記載例 | 様式9号の3の5 (2枚目)

### 限度時間を超える時間外労働が見込まれる場合

限度時間は、月45時間〔42時間〕かつ年360時間〔320時間〕、〔 〕内は対象期間が3か月を超える1年単位の変形労働時間制による場合

厚生労働省

②

#### 時間外労働に関する協定届 (特別条項) 休日労働

限度時間 (月45時間または42時間) を超えて労働させる場合の、1か月の時間外労働と休日労働の合計の時間数を定めます。  
①は100時間未満、②は改善基準告示の拘束時間 (1か月) を踏まえて記載してください。

1年間の上限時間を計算する際の起算日を記載してください。その1年間においては協定の有効期間にかかわらず、起算日は同一の日である必要があります。

様式第9号の3の5 (第70条関係)

自動車運転者については、②の欄に記載してください。  
自動車運転者以外の労働者 (運行管理者や事務員等) については①の欄に記載してください。

臨時的に限度時間を超えて労働させることができる場合

事由は具体的に定めてください。

業務の範囲を細分化し、明確に定めてください。

① 下記②以外の者	突発的な顧客需要、発注の増加に対処するため	運行管理者	3人	7時間	7.5時間	4回	60時間	70時間	25%	550時間	670時間	25%
	予算、決算業務の集中	経理事務員	5人	6時間	6.5時間	3回	55時間	65時間	25%	450時間	570時間	25%
② 自動車の運転の業務に従事する労働者	突発的な顧客需要、発注の増加に対処するため	自動車運転者 (トラック)	20人	6時間	6.5時間	8回	75時間	85時間	25%	750時間	870時間	25%

1日の法定労働時間を超える時間数を定めます。  
(※)トラック運転者の時間数は、原則として6時間以内です。  
(1日の最大拘束時間15時間－8時間－休憩1時間＝6時間)

月の時間外労働の限度時間(月45時間又は42時間)を超えて労働させる回数を定めてください。  
①は年6回以内、②については任意(回数に上限はありません。)

限度時間(年360時間又は320時間)を超えて労働させる回数を定めてください。  
①は720時間以内、②は960時間以内

限度時間を超えて時間外労働をさせる場合の割増賃金率を定めます。月60時間を超える時間外労働時間の割増賃金率は50%になることに留意してください。

限度時間 (年360時間又は320時間) を超えて労働させる1年の時間外労働 (休日労働は含みません) の時間数を定めます。  
①は720時間以内、②は960時間以内です。

限度時間を超えて労働させる場合における手続	労働者代表者に対する事前申し入れ／労働者代表者に対する事前通知	
限度時間を超えて労働させる労働者に対する健康及び福祉を確保するための措置	(該当する番号) ①、②、⑩	(具体的内容) 対象労働者への医師による面接指導の実施、年次有給休暇についてまとまった日数連続して取得することを促した取得の促進、職場での時短対策会議の開催

上記で定める時間数にかかわらず、時間外労働及び休日労働を合算した時間数は、1箇月について100時間未満でなければならない。かつ2箇月から6箇月までを平均して80時間を超えないこと (自動車の運転の業務に従事する労働者は除く。)

協定の成立年月日 2024年 3月 15日

協定の当事者である労働組合 (事業場の労働者の過半数で組織する労働組合) の名称又は労働者の過半数を代表する者の職名氏名

協定の当事者 (労働者の過半数を代表する者の場合) の選出方法 (例: 投票による選挙／回覧 (持ち回り決議) による信任／話し合いによる互選)

上記協定の当事者である労働組合が事業場の全ての労働者の過半数で組織する労働組合である又は上記協定の当事者である労働者の過半数を代表する者が事業場の全ての労働者の過半数を代表する者であること。

上記労働者の過半数を代表する者が、労働基準法第41条第2号に規定する監督又は管理の地位にある者でなく、かつ、同法に規定する協定等をする者を選出することを明らかにして実施される投票、挙手等の方法により選出された者であつて使用者の意向に基づき選出されたものでないこと。

2024年 3月 15日

〇〇 労働基準監督署長殿

使用者 職名 代表取締役社長  
氏名 〇〇吾郎

協定書を兼ねる場合には、使用者の署名又は記名・捺印が必要です。

限度時間を超えた労働者に対し、健康確保措置を講ずることを定めます。  
36協定届様式裏面の記載心得①～⑩から、該当する番号を記入し、右欄に具体的内容を記載してください。

自動車の運転の業務に従事する労働者以外は、時間外労働と法定休日労働を合計した時間数は、月100時間未満、2～6か月平均80時間以内でなければなりません (労働基準法第36条第6項第2号・第3号)。これを労使で確認の上、必ずチェックを入れてください。チェックボックスにチェックがないと有効な協定届出とはなりません。

# 3 6 協定で定める時間外労働及び休日労働について 留意すべき事項に関する指針

- ① 時間外労働・休日労働は必要最小限にとどめてください。
- ② 使用者は、3 6 協定の範囲内であっても労働者に対する安全配慮義務を負います。また、労働時間が長くなるほど過労死との関連性が強まることに留意する必要があります。
- ③ 時間外労働・休日労働を行う業務の区分を細分化し、業務の範囲を明確にしてください。
- ④ 臨時的な特別の事情がなければ、限度時間（月45時間・年360時間）を超えることはできません。限度時間を超えて労働させる必要がある場合は、できる限り具体的に定めなければなりません。この場合にも時間外労働は、限度時間にできる限り近づけるように努めてください。
  - ◆限度時間を超えて労働させることができる場合を定めるに当たっては、通常予見することのできない業務量の大幅な増加等に伴い臨時的に限度時間を超えて労働させる必要がある場合をできる限り具体的に定めなければなりません。
  - ◆時間外労働は原則として限度時間を超えないものとされていることに十分留意し、（1）1か月の時間外労働及び休日労働の時間、（2）1年の時間外労働時間、を限度時間にできる限り近づけるように努めなければなりません。
  - ◆限度時間を超える時間外労働時間については、25%を超える割増賃金率とするように努めなければなりません。
- ⑤ 休日労働の日数及び時間数をできる限り少なくするように努めてください。
- ⑥ 限度時間を超えて労働させる労働者の健康・福祉を確保してください。
  - ◆限度時間を超えて労働させる労働者の健康・福祉を確保するための措置について、次の中から協定することが望ましいことに留意しなければなりません。
  - （1）医師による面接指導、（2）深夜業の回数制限、（3）終業から始業までの休息時間の確保（勤務間インターバル）、（4）代償休日・特別な休暇の付与、（5）健康診断、（6）連続休暇の取得、（7）心とからだの相談窓口の設置、（8）配置転換、（9）産業医等による助言・指導や保健指導。



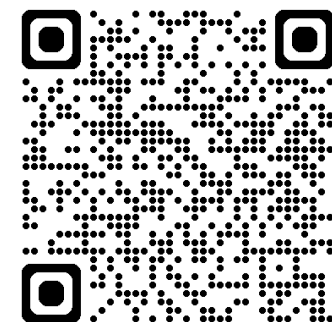
# 参考資料紹介

## トラック運転者の労働時間等の改善基準のポイント

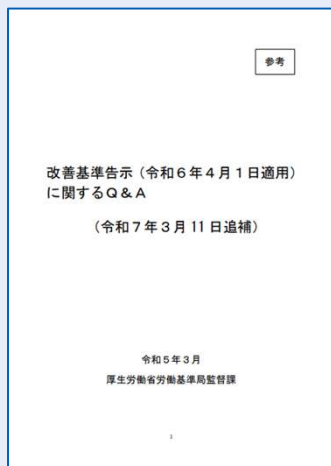


令和6年4月1日から自動車運転の業務に適用された時間外労働の上限規制と、トラック運転者の労働時間等の改善のための基準（改善基準告示）についてわかりやすく解説しています。

[https://www.mhlw.go.jp/content/2023\\_Pamphlet\\_T.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/2023_Pamphlet_T.pdf)



## 改善基準告示（令和6年4月1日適用）に関するQ & A



上記パンフレットで説明しきれない細かな部分について解説しています。

上記パンフレットをご確認いただいてもご不明な点がある場合にご覧下さい。

<https://www.mhlw.go.jp/content/001441923.pdf>

