

# 改善基準のポイント



厚生労働省労働基準局

## はじめに

トラック運転者の労働条件の改善を図るため、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

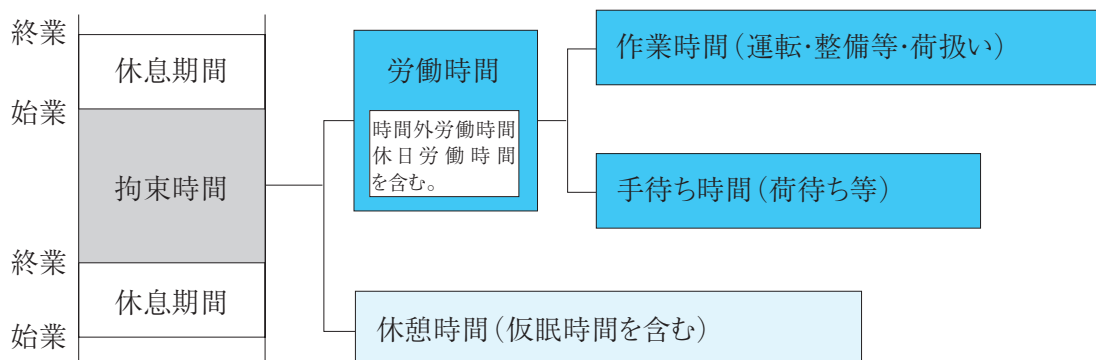
改善基準告示は、自動車運転者の労働の実態を考慮し、拘束時間、休息期間等について基準を定めています。

### (1) 拘束時間は以下のとおりです

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) 休息期間は以下のとおりです

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。



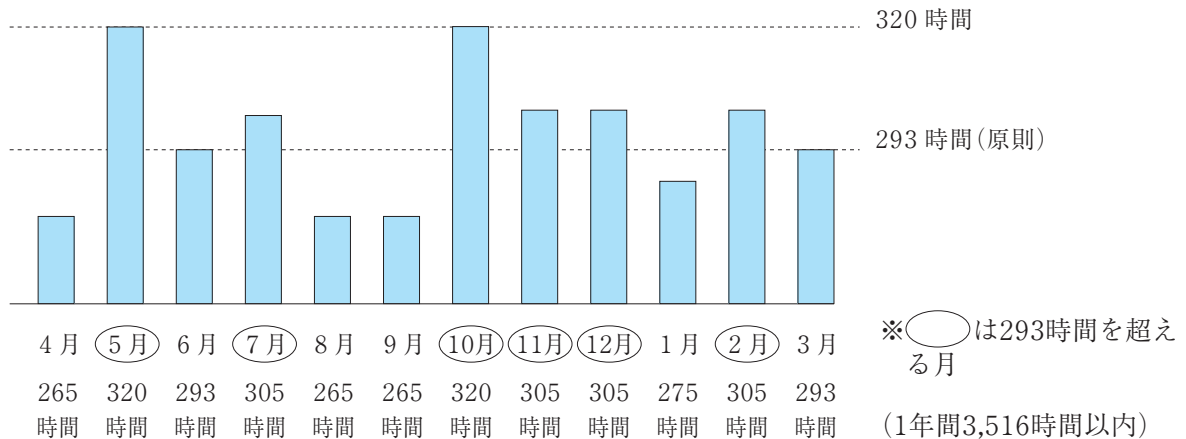
※ 労働時間には、時間外労働時間と休日労働時間が含まれますので、その時間数・日数をできるだけ少なくして、改善基準告示に定める拘束時間内の運行、休息期間の確保に努めて下さい。



## (1) 1箇月の拘束時間は以下のとおりです

- 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（P 9 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)

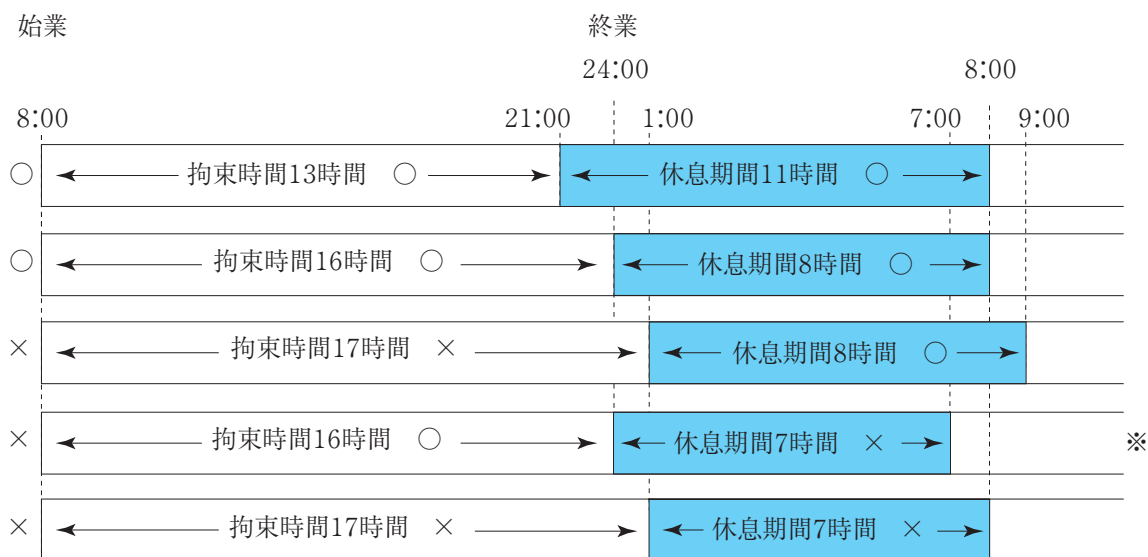
- ・ 協定の適用対象者
- ・ 1年間について毎月の拘束時間
- ・ 当該協定の有効期間
- ・ 協定変更の手続等

## (2) 1日の拘束時間と休息期間は以下のとおりです

- 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**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）。

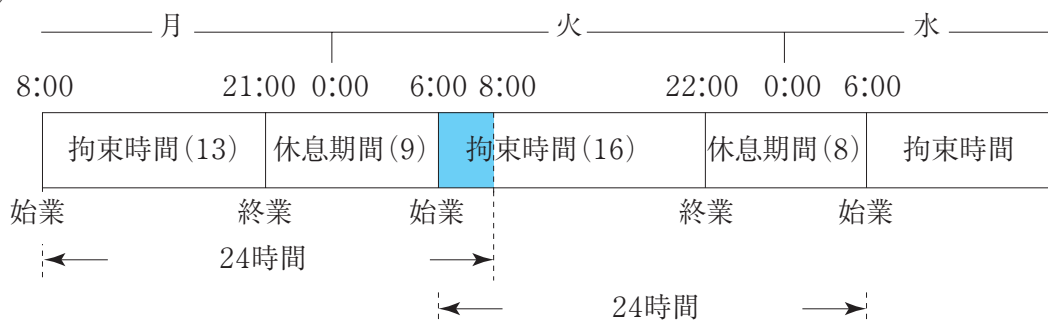
(図2)



※この場合、翌日の始業時刻が7:00とすると拘束時間が16時間+1時間=17時間となり、改善基準告示違反となりますのでご注意ください。

(3) 拘束時間・休息期間の計算方法は以下のとおりです

(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5・特例」の(1)分割休息期間（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ようになります。

ア 1箇月の拘束時間

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。

② 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	} <b>拘束時間 15時間</b>
	・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	<b>休息期間 9時間</b>
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 6:00～22:00	16時間	<b>拘束時間 16時間</b>
	・火曜日 22:00～翌6:00	8時間	<b>休息期間 8時間</b>

※ 上記ア、イについては、共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時間も入れて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、始業時刻から24時間内には（当然のことながら）6:00～8:00の2時間はカウントされます。

**(4) 1週間における1日の拘束時間延長の回数の限度は以下のとおりです**

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〉○

	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	23:00
水	休息(8)	拘束時間(15)	休息
	0:00	8:00	23:00
木	休息(9)	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		

〈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	21:00
水	休息(8)	拘束時間(13)	休息
	0:00	6:00 8:00	21:00
木	休息(9)	(2)	拘束時間(13) 休息
	0:00	8:00	21:00
金	休息(11)	拘束時間(13)	休日
	0:00	24:00	
土	休日		
	0:00	24:00	
日	休日		

※ 上記「休日」とは、改善基準告示上の休日を示しています（(6)参照）。

上の〈例1〉及び〈例2〉は、1日15時間を超える勤務が月曜日及び火曜日に2回ある例です。

なお、〈例2〉の水曜日に始まる勤務の1日の拘束時間は、同日の始業時刻8:00から21:00までの13時間と、木曜日の6:00から8:00までの2時間の合計15時間となり、また、木曜日に始まる勤務の1日の拘束時間は、同日の始業時刻6:00から21:00までの15時間となります。

〈例3〉×

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		

〈例4〉×

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	22:00		
水	休息(8)	拘束時間(14)	休息	
0:00	6:00	8:00	21:00	
木	休息(8)	(2)	拘束時間(13)	休息
0:00	8:00	21:00		
金	休息(11)	拘束時間(13)	休日	
0:00	24:00			
土	休日			
0:00	24:00			
日	休日			

※ 上記「休日」とは、改善基準告示上の休日を示しています（(6)参照）。

〈例3〉及び〈例4〉は、1日15時間を超える勤務が月曜日、火曜日及び水曜日に3回ある例です。なお、〈例4〉の水曜日に始まる勤務の1日の拘束時間は、同日の22:00までの14時間と、木曜日の6:00から8:00までの2時間の合計16時間となることに注意してください。

### (5) 休息期間の取扱いは以下のとおりです

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。

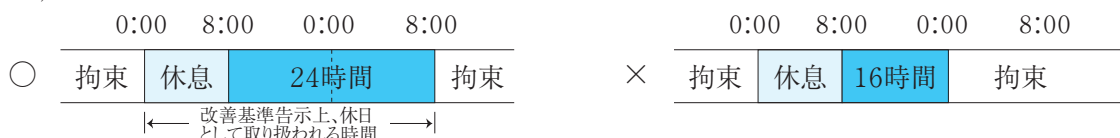
### (6) 休日の取扱いは以下のとおりです

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5・特例」の(3)隔日勤務の場合、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。

なお、後述の「ポイント5・特例」の(1)分割休息期間、(2)2人乗務の特例、(4)フェリーに乗船する場合の特例については、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、この場合でも、**30時間以上の連続した時間**を与えなければ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。

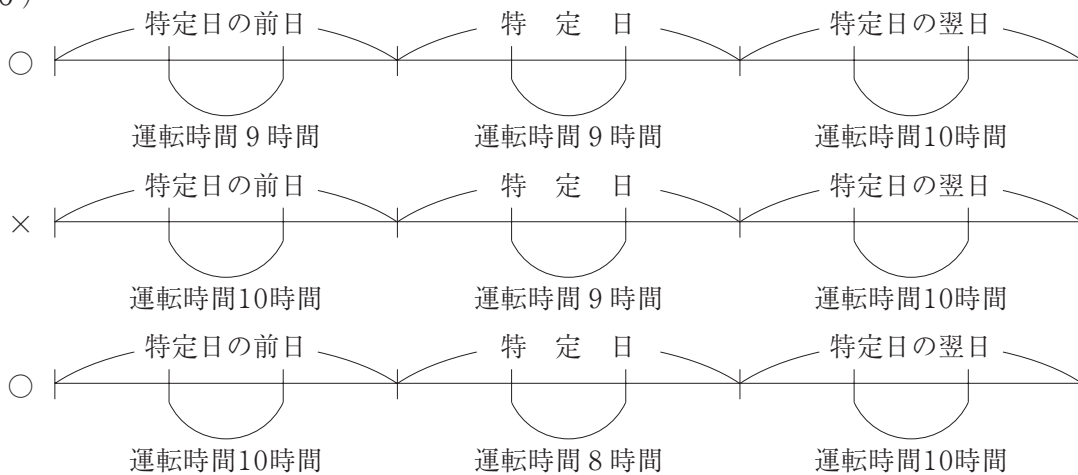
- (1) 1日の運転時間は2日(始業時刻から48時間をいいます。以下同じ)平均で9時間が限度です  
 1日当たりの運転時間の計算に当たっては、特定の日を起算日として2日ごとに区切り、その2日間の平均とすることが望ましいですが、この特定日の最大運転時間が改善基準告示に違反するか否かは、

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

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

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。

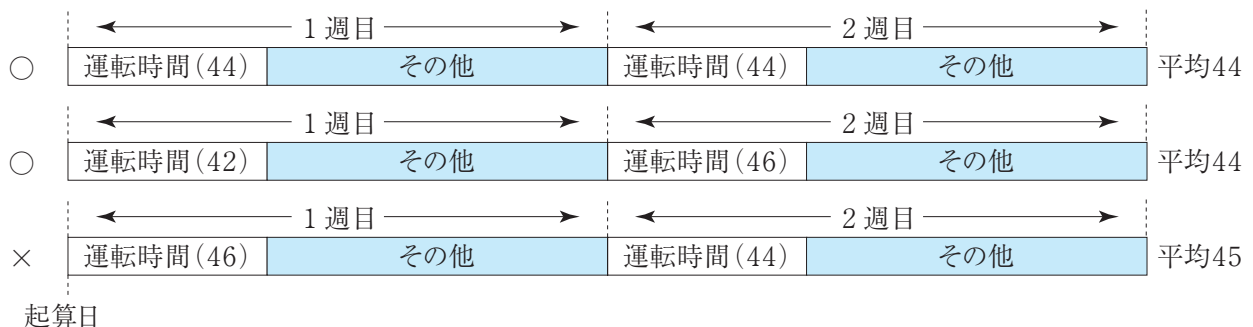
(図6)



- (2) 1週間の運転時間は2週間ごとの平均で44時間が限度です

特定の日を起算日として2週間ごとに区切り、その2週間ごとに計算します。  
 これを図示すると図7のようになります。

(図7)



- (3) 連続運転時間は4時間が限度です

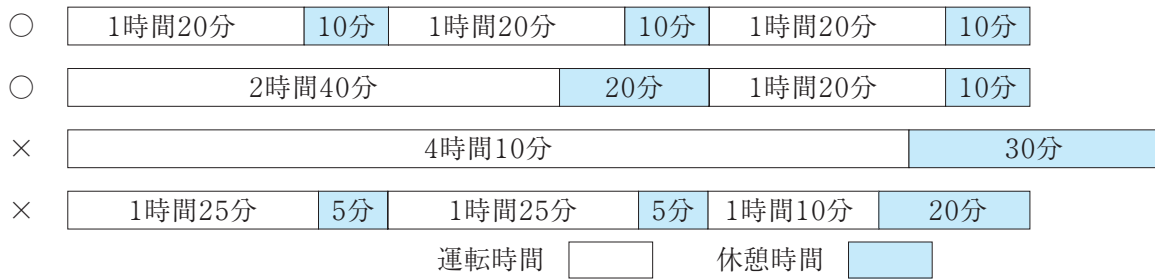
運転開始後4時間以内又は4時間経過直後に運転を中断して30分以上の休憩等を確保してください(図8参照)。

(図8)



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）

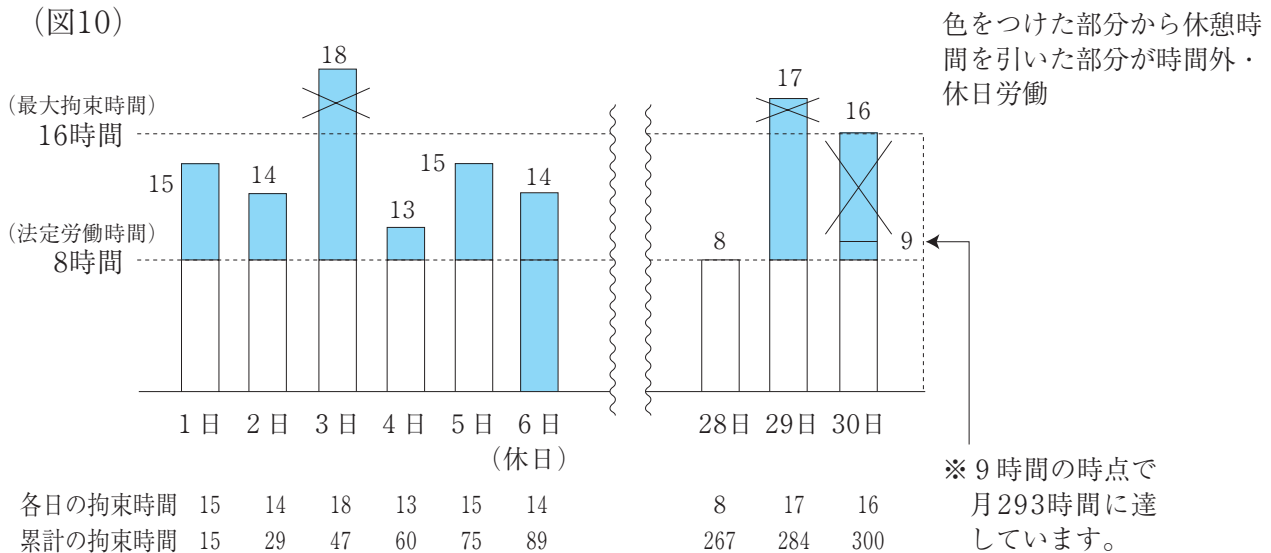


## ポイント 4 時間外労働及び休日労働の限度

### (1) 時間外労働及び休日労働の拘束時間の限度は以下のとおりです

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ポイント2（1）の条件の下で320時間まで）が限度です（図10参照）。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（P10参照）を労働基準監督署へ届け出てください。

（図10）



※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) 休日労働の限度は以下のとおりです

休日労働は2週間に1回が限度です。

**(1) 休息期間分割の特例があります**

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時間以上としてください。

**(2) 2人乗務の特例があります**

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) 隔日勤務の特例があります**

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時間を超えないこと。

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ること。

**(4) フェリーに乗船する場合の特例があります**

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。

上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）から減じることができます。

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下さい。



## 貨物自動車運送事業に従事する自動車運転者の1箇月についての拘束時間の延長に関する協定書（例）

〇〇運送株式会社代表取締役〇〇〇〇と〇〇運送労働組合執行委員長〇〇〇〇（〇〇運送株式会社労働代表〇〇〇〇）は、「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準第4条第1項第1号ただし書きの規定に基づき、拘束時間に関し、下記のとおり協定する。

### 記

- 1 本協定の適用対象者は、貨物自動車の運転の業務に従事する者とする。
- 2 拘束時間は下の表のとおりとする。なお、各月の起算日は1日とする。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	年間計
265 時間	320 時間	293 時間	305 時間	265 時間	265 時間	320 時間	305 時間	305 時間	275 時間	305 時間	293 時間	3516 時間

- 3 本協定の有効期間は、平成27年4月1日から平成28年3月31日までとする。
- 4 本協定に定める事項について変更する必要がある場合には、14日前までに協議を行い、変更を行うものとする。

平成27年3月28日

〇〇運送労働組合執行委員長 〇〇〇〇 印  
(〇〇運送株式会社労働者代表 〇〇〇〇 印)

〇〇運送株式会社代表取締役 〇〇〇〇 印

時間外労働  
休日労働  
に関する協定届（例）

様式第9号（第17条関係）

事業の種類		事業の名称		事業の所在地（電話番号）		
貨物自動車運送事業		〇〇運輸株式会社		〇市〇町〇丁目〇〇番地（00-0000-0000）		
時間外労働をさせる必要のある具体的事由	労働者数 〔満18歳以上 の者〕	業務の種類	労働者数 〔満18歳以上 の者〕	所定労働時間	延長することができる時間	期間
				1日	1日を超える一定の期間 (起算日)	
① 下記②に該当しない労働者	需要の季節的な増大等に対するための（詳細は別添協 定書記載のとおり）	別添協定書記載のと おり	別添協定書記 載のとおり	1週40時間 1日8時間	別添協定書記載のとおり	平成27年4 月1日から 平成28年3 月31日まで
② 1年単位の変形労働時間制に より労働する労働者	同上	同上	同上	1週40時間 1日8時間	同上	同上
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	労働させることができる休日並び に始業及び終業の時刻		期間
需要の季節的な増大等に対処するため（詳細は別添協定書記載 のとおり）	別添協定書記載のと おり	別添協定書記 載のとおり	毎週2日 国民の休日	別添協定書記載のとおり		平成27年4 月1日から 平成28年3 月31日まで

協定の成立年月日 平成27年3月28日

協定の当事者であ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 〇〇課〇〇係〇〇 又は 〇〇課〇〇係〇〇  
氏名 〇〇運輸労働組合 〇〇 〇〇〇〇

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（投票による選挙） ※ 協定の当事者が労働組合である場合は記入不要

平成27年3月31日

職名 代表取締役

〇〇労働基準監督署長殿

使用者 〇〇〇〇

印

(別 添)

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)並びに変形労働時間制の定めによる所定労働時間を超えた労働時間で、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。)及び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に努める。

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				期 間
				1 日	1日を超える一定の期間 (起算日)			
					2 週 (4月1日)	1箇月 (4月1日)	1 年 (4月1日)	
① 下記②に該当しない労働者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・需要の季節的な増大及び突発的な発注の変更に対処するため</li> <li>・一時的な道路事情の変化等によって到着時刻に遅延が生ずるため</li> <li>・当面の人員不足に対処するため</li> </ul>	自動車運転者	20	5	24	50	450	平成27年4月1日から平成28年3月31日まで
		荷役作業員	2	4	/	45	360	
		自動車整備士	2	4	/	45	360	
		経理事務員	2	4	/	45	300	
② 1年単位の变形労働時間制により労働する労働者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・需要の季節的な増大及び突発的な発注の変更に対処するため</li> <li>・一時的な道路事情の変化等によって到着時刻に遅延が生ずるため</li> <li>・当面の人員不足に対処するため</li> </ul>	自動車運転者	10	5	24	48	400	平成27年4月1日から平成28年3月31日まで
		荷役作業員	2	3	/	42	320	
		自動車整備士	2	3	/	42	320	
		経理事務員	2	3	/	40	280	

2 自動車運転者については、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箇月についての拘束時間及び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休日 並びに始業及び終業の時刻	期 間
需要の季節的な増大に対処するため	自動車運転者	36	・法定休日のうち、2週を通じ1回 ・始業及び終業時刻は、あらかじめ運行予定表で定められた始業及び終業の時刻とする。	平成27年4月1日から平成28年3月31日まで
	荷役作業員	6	・法定休日のうち、4週を通じ2回 ・始業時刻 午前8時 ・終業時刻 午後5時	
	自動車整備士	6		平成27年4月1日から平成28年3月31日まで
毎月の精算事務のため	経理事務員	6		

2 自動車運転者については、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箇月についての拘束時間及び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 前2条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、自動車運転者については、改善基準告示に定める運転時間の限度を超えて運転業務に従事させることはできない。

第5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該当労働者に通知する。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該当労働者に通知する。

第6条 第2条の表における2週、1箇月及び1年の起算日並びに第3条の表における2週及び4週の起算日はいずれも平成27年4月1日とする。

2 本協定の有効期間は、平成27年4月1日から平成28年3月31日までとする。

平成27年3月28日

〇〇運輸労働組合  
執行委員長 〇〇〇〇 印

〔 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