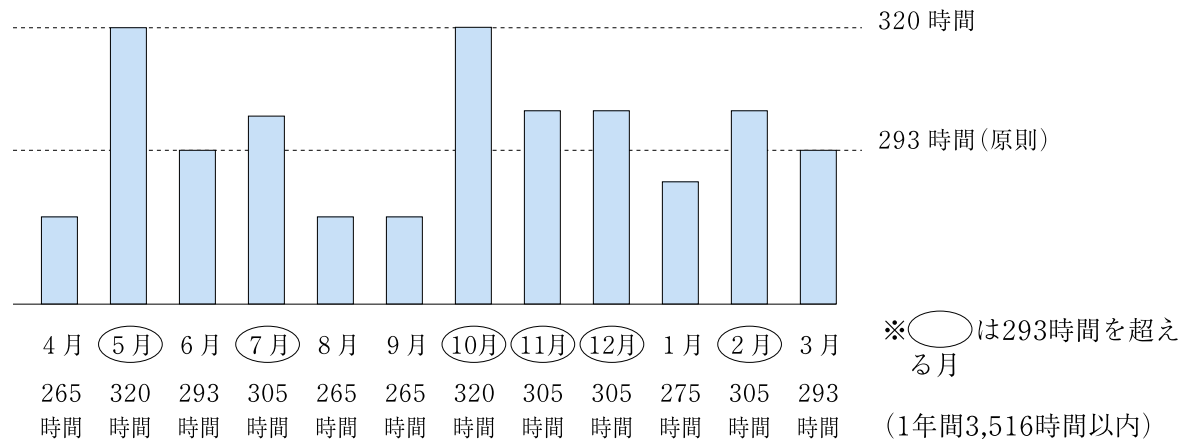


(1) 1箇月の拘束時間

- ① 1箇月の拘束時間は原則として293時間以内でなければなりません。
- 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

- 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**とする必要があります。

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)**ということですので（図2 参照）。