

## 改善基準告示

～わたくしたちと交通の安全のために～

トラック運転者には、一般的な労働者とは異なる労働時間や運転時間、休息期間などの特別の規制が設けられています。それが「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」、通称「改善基準告示」です。

このように、お客様の荷物と、交通の安全、そしてわたくしたち自身の安全を守るためには、改善基準告示を必ず守らなければなりません。

折り線

## 拘束時間

**1か月 293時間**

(労使協定があるときは、1年のうち6か月までは、1年間についての拘束時間が3,516時間を超えない範囲内において320時間まで延長できる。)

**1日 原則 13時間**

**最大 16時間**

(15時間超えは1週間について2回以内)

折り線

## 運転時間

**2日を平均して1日当たり9時間**

**2週間平均で1週間当たり44時間**

**連続運転時間は4時間以内**

(運転の中断は1回連続10分以上、かつ、**合計30分以上の運転の中断が必要**)

折り線

## 休息期間

**継続 8時間以上**

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ること。

## 改善基準告示

～わたくしたちと交通の安全のために～

トラック運転者には、一般的な労働者とは異なる労働時間や運転時間、休息期間などの特別の規制が設けられています。それが「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準」、通称「改善基準告示」です。

このように、お客様の荷物と、交通の安全、そしてわたくしたち自身の安全を守るためには、改善基準告示を必ず守らなければなりません。

折り線

## 拘束時間

**1か月 293時間**

(労使協定があるときは、1年のうち6か月までは、1年間についての拘束時間が3,516時間を超えない範囲内において320時間まで延長できる。)

**1日 原則 13時間**

**最大 16時間**

(15時間超えは1週間について2回以内)

折り線

## 運転時間

**2日を平均して1日当たり9時間**

**2週間平均で1週間当たり44時間**

**連続運転時間は4時間以内**

(運転の中断は1回連続10分以上、かつ、**合計30分以上の運転の中断が必要**)

折り線

## 休息期間

**継続 8時間以上**

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ること。

切り取り線

## 時間外労働

一定期間は2週間及び1か月以上  
3か月以内の期間を協定。



折り線

## 時間外労働

一定期間は2週間及び1か月以上  
3か月以内の期間を協定。



折り線

## 休日労働

2週間に1回以内、かつ、1か月の拘束時間及び最大拘束時間の範囲内。



折り線

## 休日労働

2週間に1回以内、かつ、1か月の拘束時間及び最大拘束時間の範囲内。



折り線

## 休日の取扱い

休日は休息期間に24時間を加算した期間。  
いかなる場合であっても  
**30時間**を下回ってはならない。



折り線

## 休日の取扱い

休日は休息期間に24時間を加算した期間。  
いかなる場合であっても  
**30時間**を下回ってはならない。



折り線

## 労働時間の取扱い

労働時間は拘束時間から休憩時間  
(仮眠時間を含む)を差し引いたもの。  
事業場外の休憩時間は、  
**仮眠時間を除き3時間以内**。

## 労働時間の取扱い

労働時間は拘束時間から休憩時間  
(仮眠時間を含む)を差し引いたもの。  
事業場外の休憩時間は、  
**仮眠時間を除き3時間以内**。

切り取り線