

# トラック運転者の改善基準告示が変わります!



## 1 改善基準告示とは?

- 「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)は、トラックドライバーの労働時間等の労働条件の向上を図るため、労働基準法では規制が難しい**拘束時間**や**休息期間**、**運転時間**等の基準を定めたもの(厚生労働大臣告示)です。
- 令和4年12月に改正され、令和6年4月から新しい告示が適用されます。

## 2 改正の主なポイント (詳細は3ページ以降)

| 主な項目               | 主な内容  |
|--------------------|---|
| <b>1年、1か月の拘束時間</b> | 1年 <b>3,300時間</b> 以内<br>1か月 <b>284時間</b> 以内<br>【例外】労使協定により、次のとおり延長可(①②を満たす必要あり)<br>1年: 3,400時間以内<br>1か月: 310時間以内(年6か月まで)<br>① 284時間超は連続3か月まで<br>② 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 |
| <b>1日の拘束時間</b>     | <b>13時間</b> 以内(上限 <b>15時間</b> 、14時間超は週2回までが目安)<br>【例外】宿泊を伴う長距離貨物運送の場合、 <b>16時間</b> まで延長可(週2回まで)   |
| <b>1日の休息期間</b>     | 連続 <b>11時間</b> 以上与えるよう努めることを基本とし、 <b>9時間</b> を下回らない<br>【例外】宿泊を伴う長距離貨物運送の場合、連続 <b>8時間</b> 以上(週2回まで)<br>休息期間のいずれかが9時間を下回る場合は、運行終了後に連続 <b>12時間</b> 以上の休息期間を与える                       |
| <b>連続運転時間</b>      | <b>4時間</b> 以内<br>運転の中断時には、 <b>原則として休憩</b> を与える(1回おおむね連続10分以上、合計30分以上)<br>10分未満の運転の中断は、3回以上連続しない<br>【例外】SA、PA等に駐停車できないことにより、やむを得ず4時間を超える場合、 <b>4時間30分</b> まで延長可                    |

改正された告示や通達などの詳細は  
厚生労働省ホームページをご覧ください

詳しい情報や相談窓口はこちら

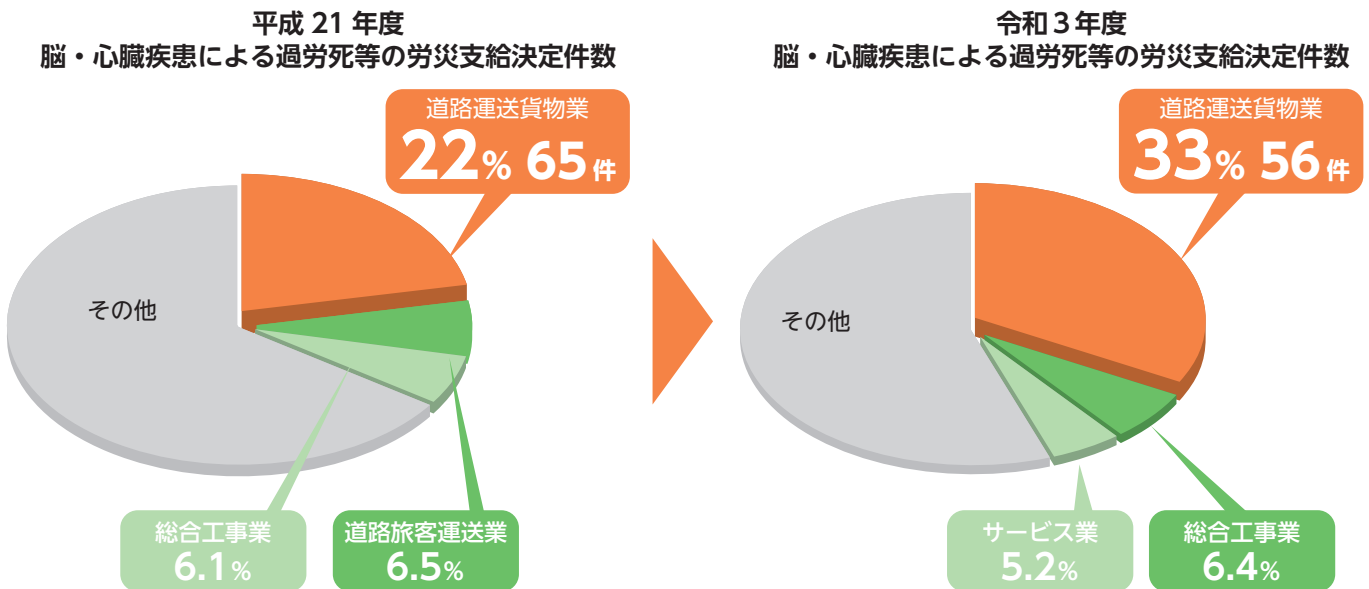
厚労省 改善基準告示

検索



### 3 改正の経緯

- 道路貨物運送業は、脳・心臓疾患による労災支給決定件数が全業種において最も多く、トラックドライバーの長時間・過重労働が課題となっています。
- 加えて、働き方改革関連法の国会附帯決議により、過労死等の防止の観点から、改善基準告示の改正が求められました。



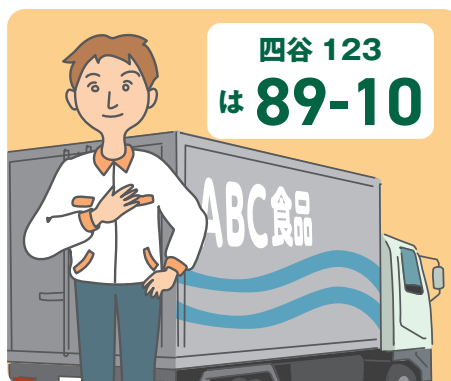
### 4 改善基準告示の対象者

- 営業用トラック（緑ナンバー）運転者に加えて、**自家用トラック（白ナンバー）**運転者も改善基準告示の対象となります。
- 労働者に該当しない個人事業主は、直接、改善基準告示の対象ではありませんが、国土交通省が告示で定める基準により、実質的に改善基準告示の遵守が求められます。

緑ナンバー運転者



白ナンバー運転者



個人事業主



## 5 改正改善基準告示の内容

### 1 1年、1か月の拘束時間

#### 原則

- 1年 **3,300時間**以内 **新設**
- 1か月 **284時間**以内 **改正**

#### 例外

- 労使協定を締結することで、年間の総拘束時間が**3,400時間**を超えない範囲で、年**6か月**までは、1か月の拘束時間を**310時間**まで延長することができます。 **改正**
- なお、1か月の拘束時間が284時間を超える月が**3か月を超えて連続してはいけません**。また、1か月の時間外・休日労働時間数が**100時間未満**となるよう努めてください。 **新設**

月284時間を12か月連続することはできません！  
284時間×12月=3,408時間となり、3,300時間(最大年3,400時間)を超えてしまい、違反となります！



月284時間超を4か月連続することはできません！



1か月の時間外・休日労働時間100時間が過労死ラインとなっているので、例外を使う場合でも、時間外・休日労働時間数が月100時間未満となるように努めましょう！



### 2 1日の拘束時間

#### 原則

- **13時間**以内 **変更なし**
- 上限 **15時間**まで **改正**
- なお、14時間を超える回数は、**1週間で2回まで**が目安となっています。

#### 例外

- 宿泊を伴う**長距離貨物運送**(※)の場合、**16時間**まで延長とすることができます。(週2回まで) **新設**

(※) 1週間における運行がすべて長距離貨物運送(営業所を出てから営業所へ戻るまでの走行距離が**450km以上**)で、営業所を出てから営業所へ戻るまで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

長距離貨物運送とは、営業所を出てから、営業所へ戻るまでの距離が450km以上の輸送です



1週間の間で、長距離貨物運送と長距離貨物運送以外の運行が混在する場合、例外は使えません



## 原則

- 休息期間は、勤務終了後、継続**11時間以上**となるよう努めることを基本とし、継続**9時間**を下回することはできません。 **改正**

## 例外

- 宿泊を伴う**長距離貨物運送**（※）の場合、継続**8時間以上**とすることができます。（週2回まで） **新設**
- 例外による場合は、一の運行終了後、継続**12時間以上**の休息期間を与えなければなりません。 **新設**

（※）1週間における運行がすべて長距離貨物運送（営業所を出てから営業所へ戻るまでの走行距離が**450km以上**）で、営業所を出てから営業所へ戻るまで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



例外による場合は、自宅での休息を継続12時間以上とらなければなりません

- 2日平均1日9時間以内
- 2週平均1週間44時間以内

変更なし

## 1日平均の考え方

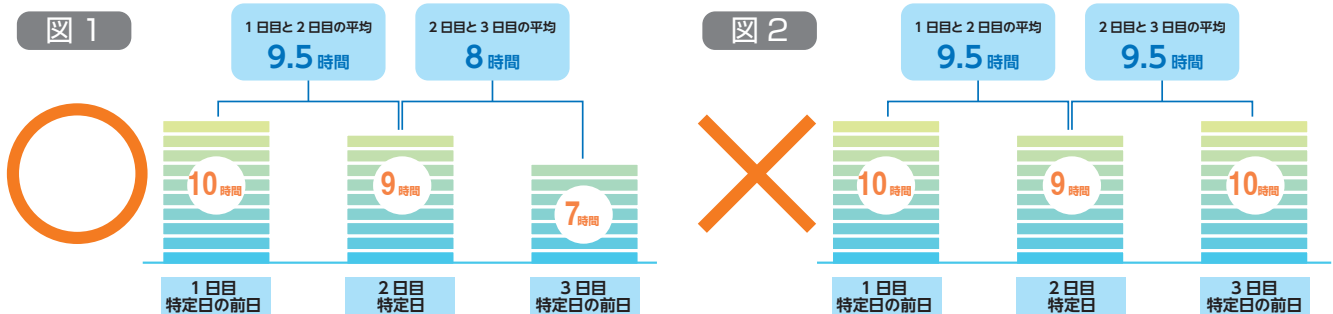


1日当たりの運転時間の計算に当たっては、特定の日を起算日として2日ごとに区切り、その2日間の平均を計算します



図1では、2日目と3日目の平均が1日当たり8時間なので、○です!

図2は、前2日平均も後2日平均も、1日当たり9時間を超えるので、違反となります!



## 2週平均の考え方



起算日からの2週間のうち、1週間目と2週間目の平均で44時間以内にしましょう



## 原則

- 連続運転時間は、**4時間**以内 変更なし
- 運転の中断時には、**原則休憩**を与える必要があります。また1回**おおむね連続10分以上**で、**合計が30分以上**の中断が必要です。 改正
- 10分未満の運転の中断は、3回以上連続することはできません。

## 例外

- SA・PA、道の駅に駐停車できないことで、やむを得ず4時間を超える場合は、**4時間30分**まで延長することができます。 新設



基本的な考え方は、通算4時間運転をしたら、30分は運転を止める、ということです



4時間  
運転時間

30分  
非運転  
時間



30分のまとまった時間が取れない場合は、おおむね10分以上の時間に分割してとることもできます

1時間20分 10分 1時間20分 10分 1時間20分 10分  
運転時間 運転時間 運転時間



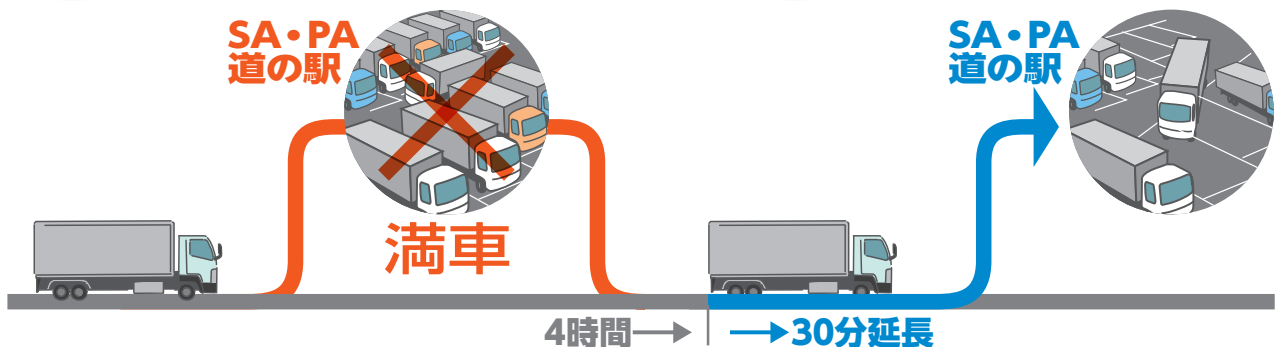
「おおむね」だからといって、10分未満の中断を3回以上連続することはできません



SA・PA、道の駅などが混雑してやむを得ず4時間を超える場合は30分まで延長できます



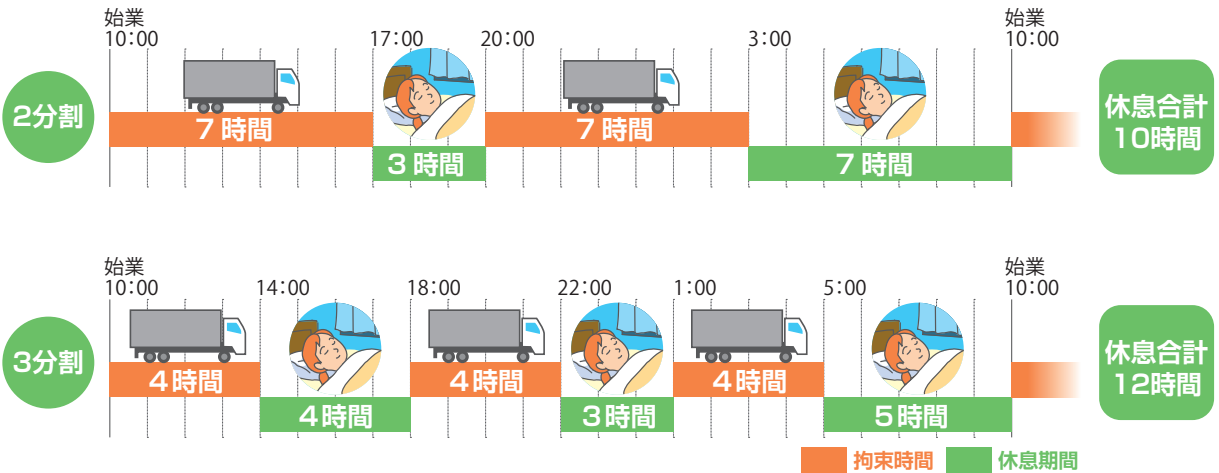
配車の段階から4時間を超える運行計画を立てることは認められません



分割休息  
特例

## 継続9時間以上の休息期間を与えることが困難な場合

- ▶ 分割休息は、1回当たり継続**3時間**以上 **改正**
- ▶ 休息期間の合計は、2分割:合計**10時間**以上、3分割:**12時間**以上 **改正**
- ▶ 休息期間が3分割の日が連続しないよう努めなければなりません。
- ▶ 一定期間(1か月程度)における全勤務回数の2分の1が限度となります。 **変更なし**



## 2人乗務特例 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、最大拘束時間を20時間まで延長し、休息期間は4時間まで短縮できます。 **変更なし**
  - ▶ 設備(車両内ベッド)(※)の要件を満たす場合、次のとおり、拘束時間をさらに延長できます。 **新設**
    - ・拘束時間を24時間まで延長できます。(ただし、運行終了後、継続11時間以上の休息期間を与えることが必要)
    - ・さらに、8時間以上の仮眠時間を与える場合、拘束時間を28時間まで延長できます。
- (※) 車両内ベッドが、長さ198cm以上、かつ、幅80cm以上の連続した平面であり、かつ、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

隔日勤務の特例 業務の必要上、やむを得ない場合 **変更なし**

- ▶ 2暦日における拘束時間は、21時間を超えてはなりません。また勤務終了後、継続20時間以上の休息期間を与えなければなりません。
- ▶ 仮眠施設で、夜間4時間以上の仮眠を与える場合、2暦日の拘束時間を24時間まで延長できます。(2週間に3回まで)
- ▶ 2週間の拘束時間は126時間(21時間×6勤務)を超えることができません。

フェリー特例 **変更なし**

- ▶ フェリー乗船時間は、原則として、休息期間となります。
- ▶ 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を下回ってはなりません。
- ▶ フェリー乗船時間が8時間を超える場合、原則としてフェリー下船時刻から次の勤務が開始となります。



- 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ます。**

(※) 1年や1か月の拘束時間、2週平均の運転時間からは除くことはできません。

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

- 勤務終了後は、通常どおりの休息期間(※)を与えなければなりません。

(※) 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に、継続9時間を下回ることは認められません。

車両故障



フェリーの欠航



災害や事故による通行止や渋滞



警報発表時における運行が困難な時



## 6 時間外労働の上限規制と残業割増賃金率

令和6年  
(2024年)  
4月から

**時間外労働年 960 時間の上限規制も始まります!**

時間外労働が年960時間を超えているドライバーがいる場合は、令和6年4月からの適用開始に向けて、荷主との話し合いの場を持ちましょう!



また、将来的には時間外労働の上限規制が一般職と同じ年720時間になることも、いまから念頭において取り組みを進めましょう!



時間外労働の上限規制に関する詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください

詳しい情報はこちら

厚労省 時間外労働の上限規制 適用猶予事業

検索



令和5年  
(2023年)  
4月から

**時間外労働が月 60 時間を超える場合の  
残業割増賃金率も変わります!**

**時間外労働が月60時間を超える場合の残業割増賃金率**

令和5年3月31日まで

大企業は **50%**  
中小企業は **25%**

令和5年4月1日から適用

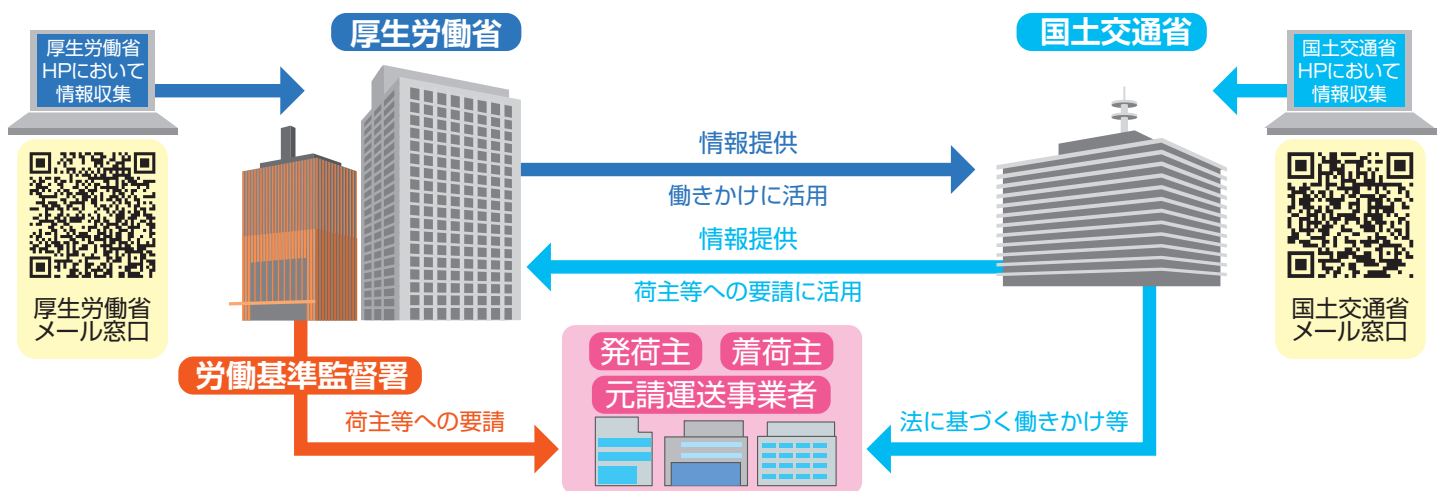
大企業  
中小企業  
ともに **50%**

※中小企業の割増賃金率を引き上げ

## 7 労働基準監督署による荷主等への要請

- 改善基準告示違反になるような長時間の荷待ちが疑われる場合は、労働基準監督署から**荷主等**に対して「**要請**」を行います。
- また、厚生労働省から国土交通省に情報提供を行い、国土交通省から荷主等に対して法に基づく「**働きかけ**」等を行います。
- 発荷主に加えて、**着荷主**や**元請運送事業者**についても「**要請**」「**働きかけ**」等の対象になります。

- 荷主等企業に対し、労働基準監督署から**配慮を要請**  
(要請の内容) 長時間の恒常的な荷待ち時間を発生させないように努めること。  
運送業務の発注担当者に改善基準告示を周知すること。
- 厚生労働省ホームページの「長時間の荷待ちに関する情報メール窓口」において、荷主等が長時間の荷待ちを発生させていると疑われる事案などの情報を収集 ⇒ **国土交通省にも情報提供**



長時間の恒常的な荷待ちについて、改善の見込みがない荷主等の情報については、厚生労働省や国土交通省に情報提供することで、労働基準監督署による要請や国土交通省による働きかけに活用されます。情報はQRコードの投稿窓口にお寄せください！

## 8 厚生労働省 問い合わせ先

**都道府県労働局** [パートタイム労働者、有期雇用労働者関係]雇用環境・均等部(室)  
【派遣労働者関係】需給調整事業部(課・室)

- 時間外労働の上限規制や年次有給休暇などに関する相談に応じます。

▶ 検索ワード：都道府県労働局  
<https://www.mhlw.go.jp/kouseiroudoushou/shozaiannai/roudoukyoku/index.html>



**労働基準監督署** 労働時間相談・支援コーナー

- 正規雇用労働者と非正規雇用労働者(パートタイム労働者・有期雇用労働者・派遣労働者)の間の不合理な待遇差の解消に関する相談に応じます。

▶ 検索ワード：労働基準監督署  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/roudoukijun/location.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/location.html)



**トラック運送事業者**の皆さま



**発着荷主**の皆さま

**トラック運転者の長時間労働改善  
特別相談センター**

2022年8月1日から、相談受付開始！

ドライバーの時間外労働の上限規制、  
何から手を付けたいの？

荷主が取り組むべきことは？

例えばこんなとき、  
こんな困りごとなど、  
ご相談ください！！

ドライバーの運転時間に  
限度があったの？

荷待ち時間の削減を  
どう、進めればいいの？

トラック運転者の長時間労働改善特別相談センター

ご相談は専用 Web サイトの問合せフォームかフリーダイヤルから  
ご利用時間：9：00～17：00、休日：土日祝、12/29～1/3



**相談  
無料**