



上限規制のおさらい

令和8年11月6日
古河労働基準監督署
監督・安衛課 森島



1. 改善基準告示

2. 時間外労働の上限規制

3. 36協定の届出

1. 改善基準告示

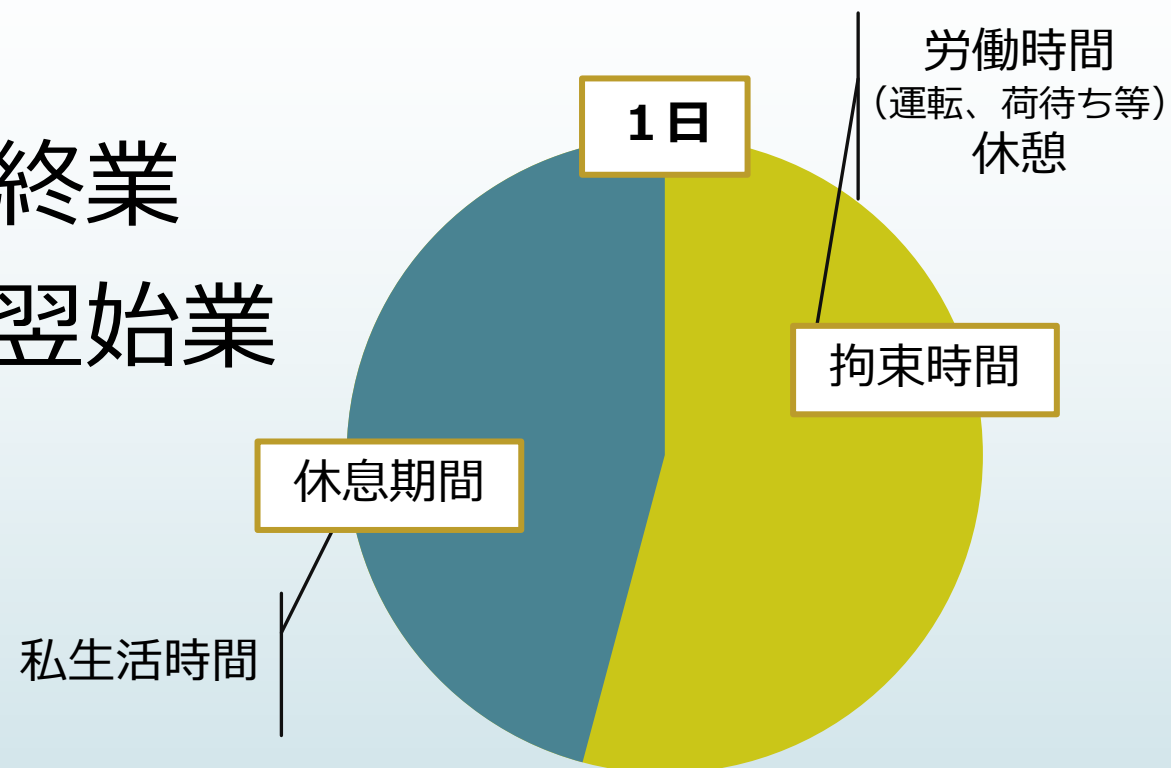
1. 改善基準告示

○拘束と休息

★拘束時間 ⇨ 始業～終業

★休息期間 ⇨ 終業～翌始業

2つは表裏一体！



⚠ 運転、荷待ち等の労働時間だけでなく、
休憩や仮眠時間も拘束時間！

1. 改善基準告示

○ 1日の拘束と休息は？

★拘束 ⇒ 原則 13 h 以内（延長しても **15 h**）

★休息 ⇒ 継続 11 h（最低でも **9 h**）

※長距離運送（宿泊あり）の場合...

週2回まで、拘束 16 h & 休息 8 h

⇒ **その後、継続 12 h 休息**

1. 改善基準告示

○休息がとれないとき...

- ★ 1 か月程度において、
全勤務の 1 / 2 を超えない範囲で、
分割で休息させることもOK！

※ 1 回 3 h 以上

3 分割以内

{ 2 分割 ⇒ 計 **10 h** 以上
3 分割 ⇒ 計 **12 h** 以上

1. 改善基準告示

○ 1 カ月、1 年の拘束時間

★原則 { 1 カ月 2 8 4 h
1 年 3 3 0 0 h

⇒ 超過する場合、**労使協定**を締結。

※ 1 年 **3 4 0 0 h** / 1 か月 **3 1 0 h** 以内
月 2 8 4 h 超 ⇒ **連続 3 か月、年 6 回**以内

⚠ 2 8 4 h × 1 2 カ月 > **3 4 0 0 h**

1. 改善基準告示

○運転時間の2日平均は...

★ 2日平均9 h / 日

...	19日	20日	21日	...
...	8 h	10 h	11 h	...

9 h

10.5 h

※ どちらも9 hを超えたら、違反となる。

1. 改善基準告示

2 週平均で...

★ 2 週平均 44 h / 週

1 週	2 週	3 週	4 週	...
50 h	36 h	53 h	45 h	...



※ 特定の起算日から 2 週ごとに区切る！

1. 改善基準告示

○連続で運転できるのは？

★連続 4 h 以内

(※駐車できない場合でも30分の延長のみ)

← **30分以上の中断**が必要！

※分割もあり！



1. 改善基準告示

○災害や事故等のときは...

- ・ 拘束時間（1日）
 - ・ 運転時間（2日平均）
 - ・ 連続運転時間
- } 除外可能！



1ヵ月、1年の拘束時間等からは

除外できない。

※対応時間が客観的に分かるものを一緒に！

(ex) 道路交通情報、異常気象情報など

1. 改善基準告示

○さまざまな特例、適用除外

- 隔日勤務
- 2人乗務
- フェリー

一定の条件下において、
拘束時間の延長等が可能。

- 大規模地震対策特別措置法等
- 人命・公益保護のため
国、地方公共団体等による要請
- 消防法等に基づく危険物の運搬業務

適用
除外

1. 改善基準告示

○参考までに...

自動車運転者
ポータルサイト

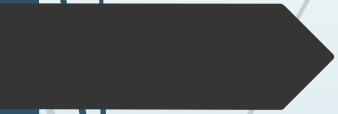


- ★ I T 活用による現状把握
- ★ 休憩 M A Pの情報収集、共有
- ★ スワップボディコンテナの導入
- ★ 複数の取引先への共同配送
- ★ 荷主への協力要請

実際のデータや資料
を直接見てもらう

 <https://www.youtube.com/watch?v=KTmaMFHYyZ4>

2. 時間外労働の上限規制



2. 時間外労働の上限規制

○基本的な労働時間、休みの日

★基本的に...

1日8h、1週40h

少なくとも週1の休み

⇒超える場合は、

36協定の締結・届出が必要。

※ 有効期間よりも前に届け出る！

2. 時間外労働の上限規制

○そもそも労働時間って？

★**使用者の指揮命令下にある時間**

⚠ 明示の指示だけでなく、
黙示の指示も含まれる！

✖ 労働時間かどうかは、個別判断だけど...

(ex) 点呼、荷待ち、
準備・片付け、安全教育など

2. 時間外労働の上限規制

○給与に不足があると...?

- **過去3年分**を請求することが可能。
 - ⇒ 残業や休日出勤だけでなく、
休憩が取れているかどうかも確認する。

※ 労働時間の適正な把握

- ⇒ 給与の支払いだけでなく、従業員の
健康管理の観点から行わなければならない。

2. 時間外労働の上限規制

○ R 6 の法改正を振り返ろう！

★原則 { 1 カ月 4 5 h
1 年 3 6 0 h

ほかにも
原則を超える際の手続きや
健康福祉確保も
追加された！

★特別条項 ⇨ 1 年 9 6 0 h

✕月の上限時間

原則を超えられる回数

単月 1 0 0 h 未満、平均 8 0 h 以内

適用なし

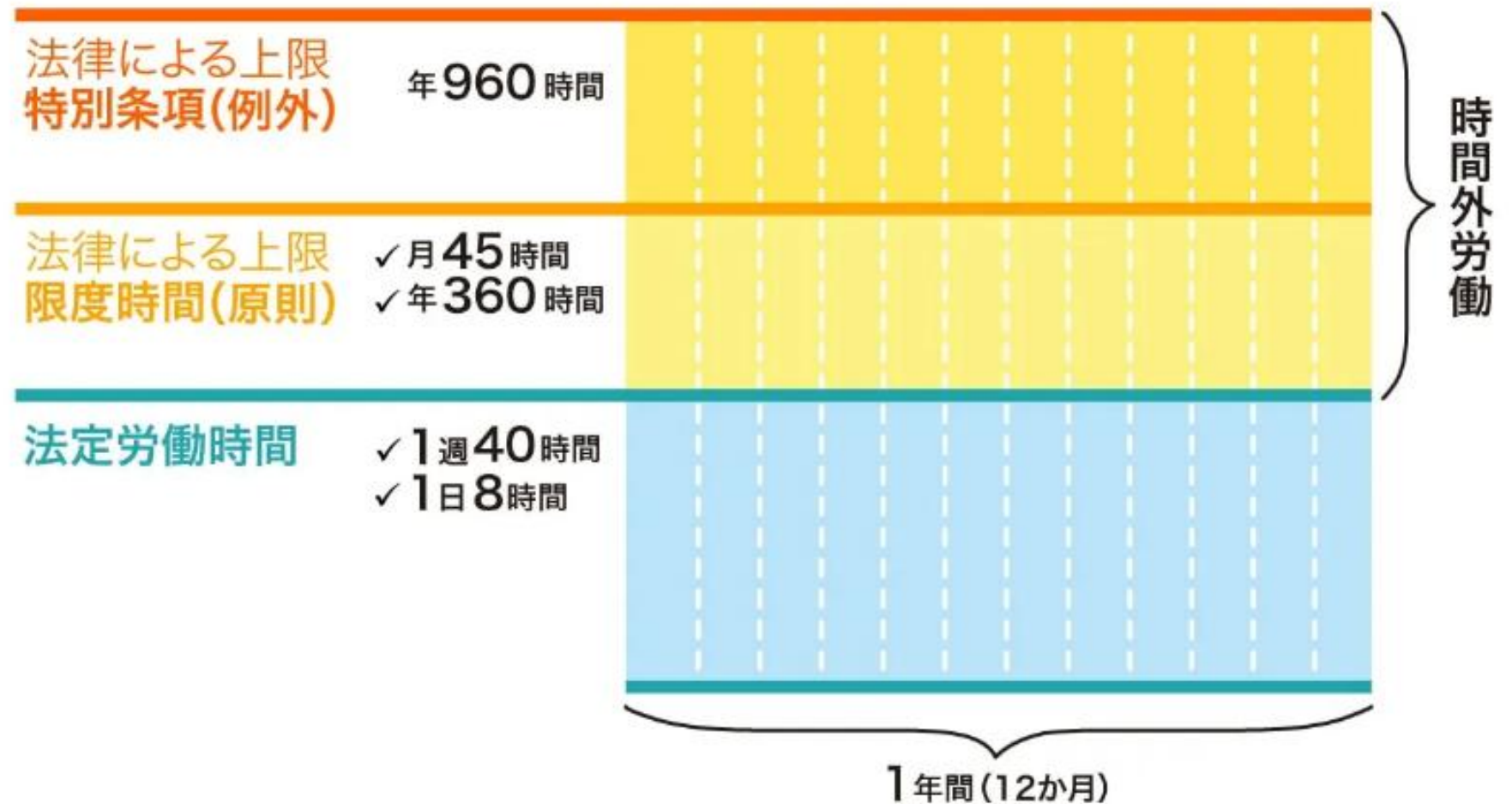
★休日労働 ⇨ 2 週に 1 回まで

⚠ ドライバー以外 ⇨ 通常の上限規制が適用！

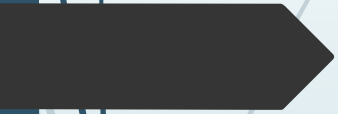
1. 時間外労働の上限規制

イメージ

〈改正後〉

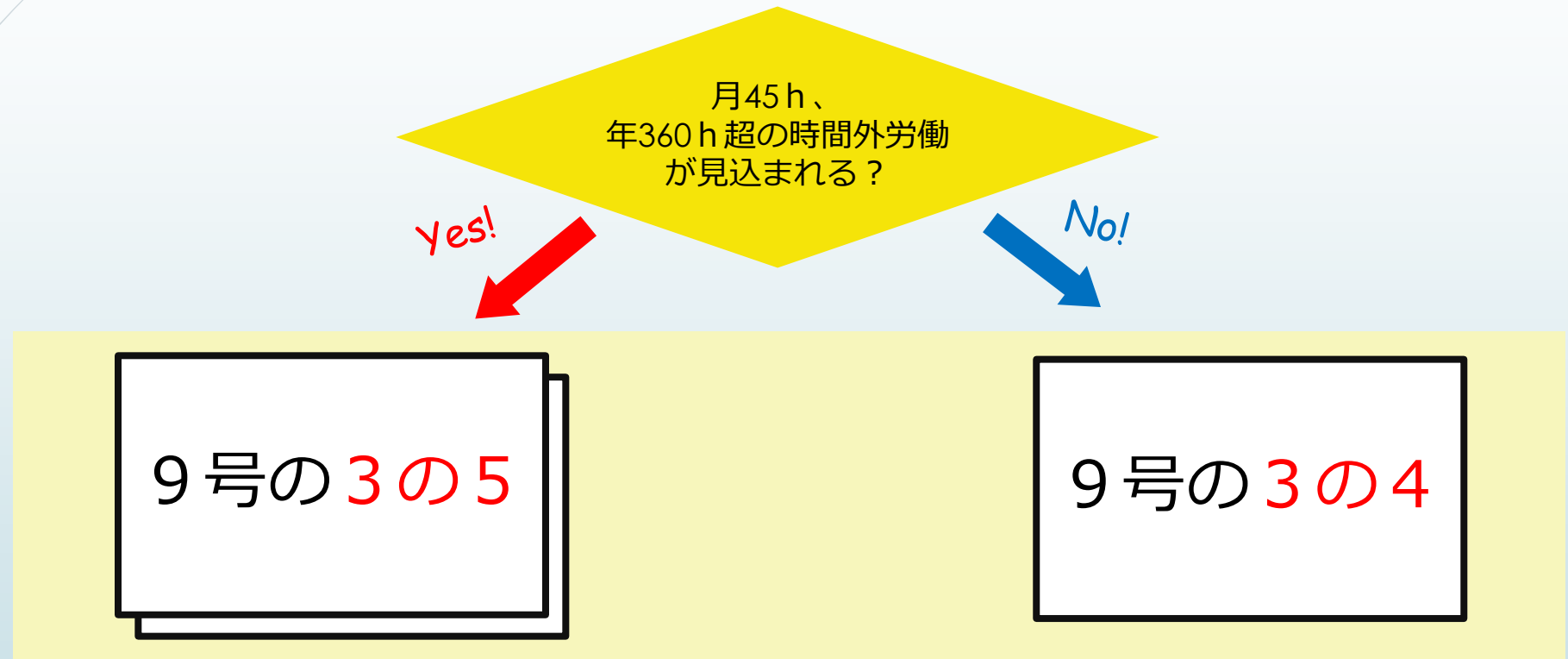


3. 3 6 協定の届出



3. 3 6 協定の届出

○様式も変わったよね...



今までの

9号の4

は使えない！

時間外労働に関する協定届
休日労働

労働保険番号	□□ 都道府県 市町 支庁 基礎番号 校番号 第一授業年度番号
法人番号	□□□□□□□□□□□□□□□□

事業の種類		事業の名称		事業の所在地（電話番号） (〒 1234 － 5678) 茨城県●●市●●町●●番地●●号 (電話番号：0123 － 4567 － 8910)				協定の有効期間 令和●●年●月●日 ～ 令和●●年●月●日	
一般貨物自動車運送業		●●●●株式会社							
時間外労働	① 下記②に該当しない労働者	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)	1年: ①については360時間ま で、②については320時間ま です。 起算日(年月日)	令和●●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)
	② 1年単位の変形労働時間制 により労働する労働者	(例)季節的需要、発注の増加への対処	(例)自動車運転転者	●人	●時間	(-)4.5時間	(-)3.6時間		
		(例)季節的需要、発注の増加への対処	(例)荷役作業員	●人	●時間	(-)4.5時間	(-)3.6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有無			
	(例)季節的需要、発注の増加に対処するため	(例)自動車運転転者	●人		2週を通じて1回を超えない	午前●時～午後●時			
	(例)季節的需要、発注の増加に対処するため	(例)荷役作業員	●人		●週を通じて●回	午前●時～午後●時			
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。〔自動車の運転の業務に従事する労働者は除く〕。							☒ (チェックボックスに要チェック)		

時間外労働
休日労働に関する協定届（特別条項）

様式第9号の3の5（第70条関係）

臨時に限度時間を超えて労働させることができる場合	業務の種類	労働者数 (満18歳以上の者)	1日 (任意)		1箇月 (時間外労働及び休日労働を合算した時間数。 ①については100時間未満に限る。)		1年 (時間外労働のみの時間数。 ①については720時間以内、②については1800時間以内に限る。)		
			延長することができる時間数	限度時間を超える時間数 (任意)	延長することができる時間数 及び休日労働の時間数	限度時間を超える時間数 と休日労働の時間数を合算した時間数 (任意)	起算日 (年月日)	令和●年●月●日	限度時間を超える時間数 と休日労働の時間数を合算した時間数 (任意)
							起算日 (年月日)	令和●年●月●日	
① 下記②以外の者	(例)突発的な顧客需要、発注の増加に対処するため	(例)荷役作業員	●人		(→)6回	(→)9.9時間	2.5%(→)	(→)7.20時間	2.5%(→)
② 自動車の運転の業務に従事する労働者	(例)突発的な顧客需要、発注の増加に対処するため	(例)自動車運転者	●人		(●)回	●時間	2.5%(→)	(→)6.0時間	2.5%(→)
限度時間を超えて労働させる場合における手続		(例)労働者代表に対する事前通知							
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		(例) ①	(例) 時間外労働が月●時間を超えた労働者に対して、医師の面接指導を実施する。						
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。 (従事する労働者は除く。)									
								☒ (チェックボックスに要チェック)	

協定の成立年月日 令和 ●年 ●月 ●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
(例) 運行管理者
● ● ● ●

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）従業員間による互選）

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。

☒ (チェックボックスに要チェック)

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。

☒ (チェックボックスに要チェック)

使用者 職名 (例)代表取締役社長
氏名 ●● ●●

労働基準監督署長殿



おわり

何かお困りごとがあれば、遠慮せずご相談ください！