

群馬県適正化通信 NO.55

拘束時間の限度及び休息期間について

適正化通信No.4 7「過労運転の防止について」において、連続運転時間は4時間を超える事の無いよう、又、適正化通信No.4 9「運転時間の限度について」では、1日の運転時間、1週の運転時間の捉え方を掲載しましたが、改善基準の中では運転者の拘束時間の限度及び休息期間についても定めています。今回、改めて掲載しますので十分理解をしていただき、時間管理の徹底を図り、過労運転の防止をお願いします。

1. 拘束時間の限度及び休息期間（改善基準の内容）

(1) 拘束時間とは、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。

① **1カ月 293時間**

（労使協定があるときは、1年のうち6カ月までは、1年間についての拘束時間が3,516時間〔293時間×12カ月〕を超えない範囲内において320時間まで延長可）

② **1日 原則13時間 最大 16時間（15時間超えは1週2回以内）**

(2) 休息期間とは、勤務と次の勤務の間の時間で、睡眠時間を含む勤労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。

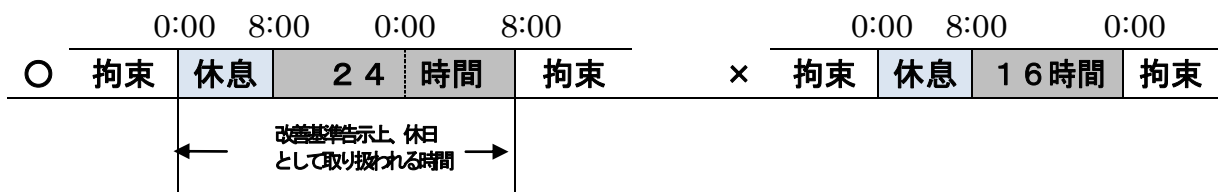
① **継続8時間以上**

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。

(3) 休日の取り扱い

休日は休息期間+24時間の連続した時間です。ただし、いかなる場合であっても、その時間が30時間を下回ってはなりません。

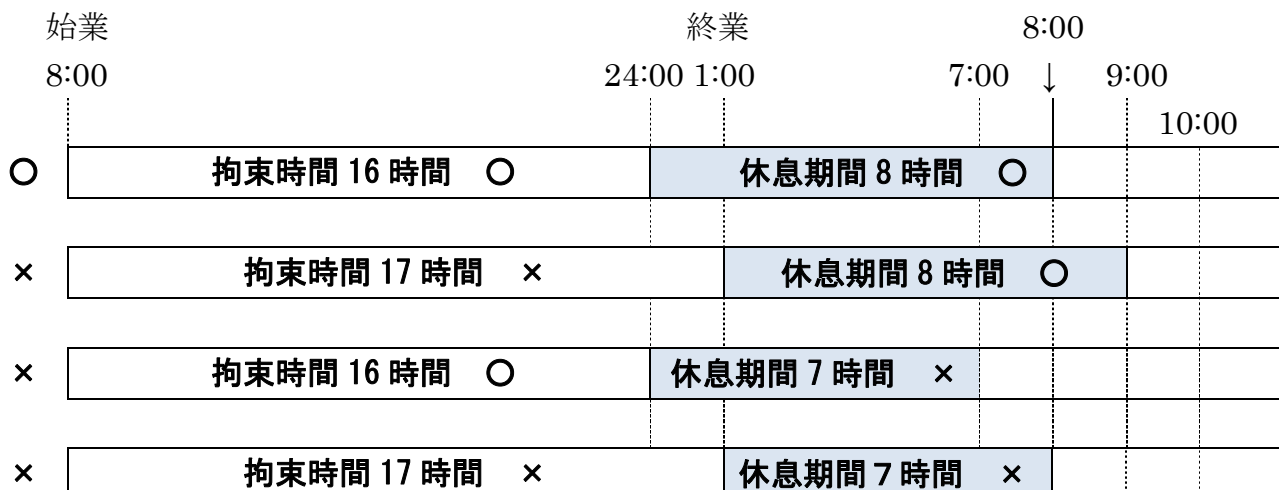
<具体例>



2. 1日の拘束時間と休息期間（1日とは、始業時刻から起算して24時間をいいます。）

(1) 1日（24時間）= 拘束時間（16時間）+ 休息期間（8時間以上）

<具体例>



(2) 拘束時間最大16時間（15時間超えは1週2回以内）

1日の拘束時間を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行は1週間につき1回しか出来ません。

<具体例>

例1 ○

0:00	8:00	24:00	
月	休日	拘束時間(16)	
0:00	8:00		
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	休日		
土	休日		
0:00	休日		
日	休日		

例2 ○

0:00	8:00	24:00	
月	休日	拘束時間(16)	
0:00	8:00		
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	休日		
土	休日		
0:00	休日		
日	休日		

例3 ×

0:00	8:00	24:00	
月	休日	拘束時間(16)	
0:00	8:00		
火	休息(8)	拘束時間(16)	
0:00	8:00		
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	休日		
土	休日		
0:00	休日		
日	休日		

例4 ×

0:00	8:00	24:00	
月	休日	拘束時間(16)	
0:00	8:00		
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	休日		
土	休日		
0:00	休日		
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（1.（3）参照）。

上記例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、木曜日の始業時刻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日の拘束時間は始業時刻6:00から21:00までの15時間と

なり2時間がダブルカウントされます。

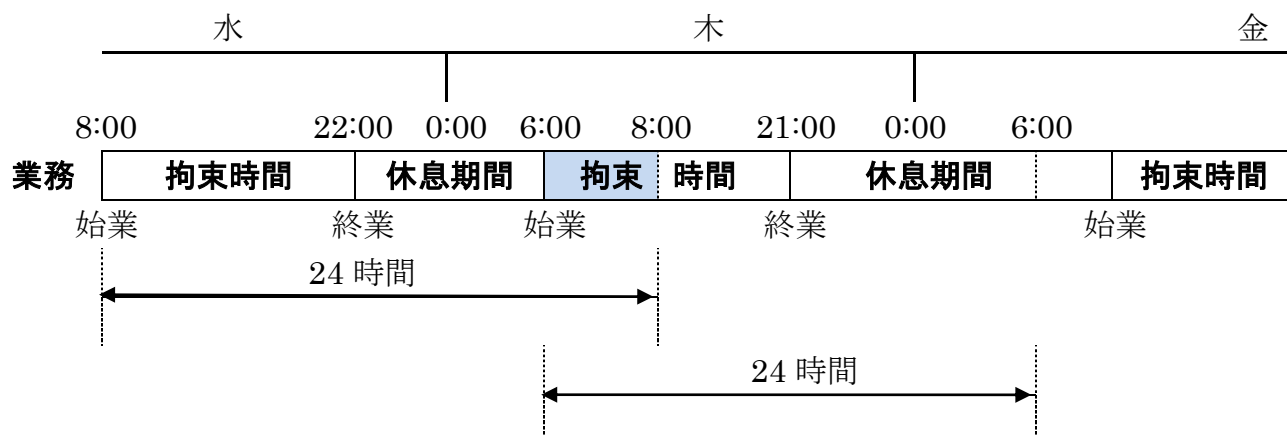
例3及び例4は、1日15時間を超える勤務が月曜日、火曜日、水曜日に3回ある例です。なお、例4の水曜日に始まる勤務の1日の拘束時間は、同日の22:00までの拘束時間14時間と、木曜日の始業時刻6:00から8:00までの2時間が加算され合計16時間となります。

(3) 拘束時間・休息期間の計算方法

1日の拘束時間を計算する場合は、始業時刻から起算して24時間以内が対象となり、2の(2)の例2、例4の木曜日の6:00から8:00までを重複して計算します。

一方で、1箇月の拘束時間を計算する場合は、その重複部分を差し引く必要があります。

<具体例>



- ・色をつけた部分は水曜日に始まる勤務の拘束時間と木曜日に始まる勤務の拘束時間が重なる時間帯です。
- ・1箇月の拘束時間が改善基準を満たしているかどうかを判断する場合の考え方を上記の図の範囲で具体的な計算方法を示すと、次のようになります。

①拘束時間による計算方法

(ア) 水曜日に始まる勤務の1日の拘束時間

・水曜日の8:00~22:00	14時間	
・木曜日の6:00~8:00	2時間	合計16時間

(イ) 木曜日に始まる勤務の1日の拘束時間

・木曜日の6:00~21:00	15時間
-----------------	------

(ウ) 拘束時間の合計

$$16時間 + 15時間 - 2時間 = 29時間$$

(1日目) (2日目)(重なった時間)

②休息期間による計算方法

(ア) 1日目の休息期間 8時間

(イ) 2日目の休息期間 9時間

(ウ) 拘束時間の合計 46時間 - (8時間 + 9時間) = 29時間

(水曜日8:00~金曜日6:00まで) (1日目) (2日目)

※休息期間の特例については「群馬県適正化通信No.42」を参照して下さい。

不明な点は気軽に適正化指導員にお尋ね下さい。

群馬県貨物自動車運送適正化事業実施機関

電話 027-212-8821