



基礎編

トラック運転者の 労働時間等の改善のための基準



はじめに

トラック運転者という仕事には、一般的な労働者とは異なる、様々な労働時間のルールが定められていますが、耳慣れない言葉も多いことでしょう。

そこで、この基礎編では、まず「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準（平成元年労働省告示第7号）」、いわゆる改善基準告示について、このルールが何のために定められているのか、といった基本的なことを学ぶことで、皆さん^{*}がトラック運転者として、安全・安心なサービスをお客様に提供するためにはどのように働けば良いのか、理解していただきます。

その上で、応用編では更に詳しく、具体的な運行事例などを紹介しながら、労働時間や休憩時間などの考え方について、より深く理解していただく構成になっています。

それではまず、「改善基準告示」って、いったい何？というところから始めていきましょう。

※対象となるのは、労基法第9条の労働者であって、4輪以上の自動車の運転の業務に主として従事する者です。白ナンバーのトラックも含まれます。

目次

はじめに	1
1. トラック輸送の仕事とは？	2
2. 運転者の1日とは？	3
3. 拘束時間、労働時間とは？	5
4. 休憩時間、休息期間とは？	6
5. 時間の考え方① 24時間	7
6. 時間の考え方② ダブルカウント	8
7. 運転時間について	9
8. 特例について	9
9. 日報例	10

1. トラック輸送の仕事とは？

◆重要度が高まるトラック運転者という仕事

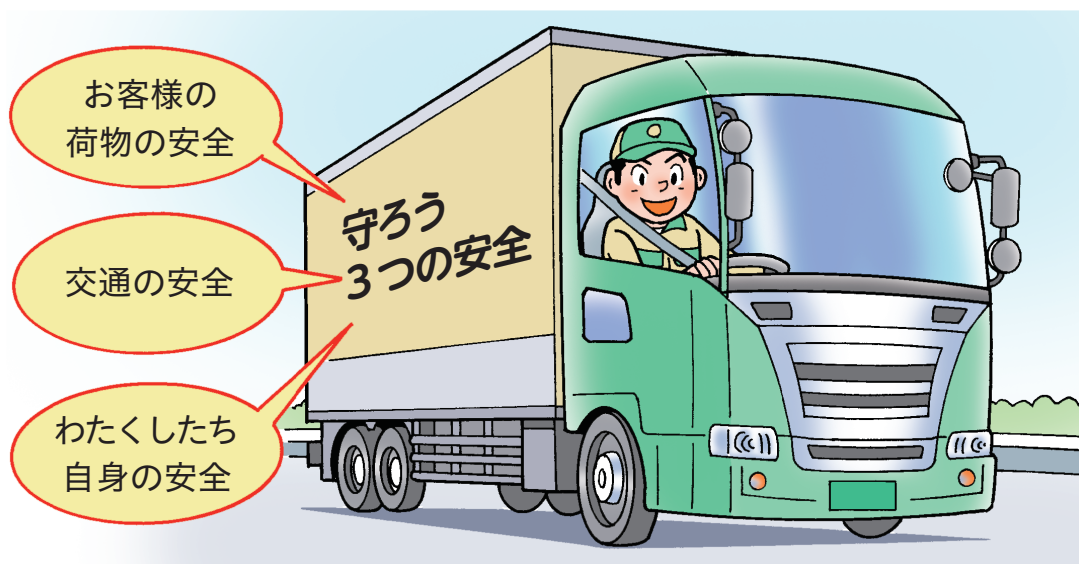
トラックはわたくしたちの生活に必要な不可欠な輸送手段です。トラックは日本の貨物輸送量の約9割を担っており、トラック運転者は日本経済を陰で支える重要な役割を果たしています。また、近年ではインターネット通販の拡大に伴い宅配便などのトラック輸送が非常に注目を集めており、その重要度はますます高まっています。

◆わたくしたちと公共交通の安全のために

トラック輸送はお客様の大切な荷物をお預かりし、指定の場所までお届けする仕事であるため、時として長時間の運転が必要であったり、長時間の待ち時間によって長時間労働になったりすることがあります。長時間の運転や長時間労働によって運転者の疲労が蓄積し、運転者の健康を害したり、それによってトラックが原因となる交通事故や災害を発生させるわけにはいきません。社会の重要な役割を担うトラックですから、無理なく安全な運行ができるよう長時間労働などを防止していくことが重要です。

したがって、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。



2. 運転者の1日とは？

◆1日の業務の流れ

運転者の1日とは、どのようなものでしょうか？ 出社から退社までの一般的な1日の流れを見てみましょう。

トラックの営業形態には大きく分けて「特積」、「貸切」、「積合せ」と呼ばれる形態があります。

「特積」とは特別積合せ貨物運送のことで、宅配便など複数のお客様の荷物を積み合わせて輸送する運行形態です。

「貸切」はお客様がトラック1台を貸し切って、そのお客様の指定する荷物を運ぶ運行形態です。

「積合せ」は、1台に満たない荷物のお客様同士の荷物を積み合わせて輸送する運行形態です。

ここでは「貸切」トラックの1日を見てみましょう。

【貸切トラックの場合】 出社から午前中まで

<p>①出社時</p> <p>運転者の仕事は朝の出社時から始まります。まずは運転免許証やアルコールチェックなど、運転者としての基本的な確認をします。また、運転者はお客様商売ですので、身だしなみのチェックも欠かせません。</p>	労働時間	拘束時間
<p>②出庫前</p> <p>自分自身のチェックの後は、車両のチェックです。決められた日常点検や清掃などを行い、運行管理者から乗務前点呼を受けたのち運行を開始します。</p>		
<p>③集荷</p> <p>荷物をお客様の拠点（倉庫など）に引取りに伺います。お客様と接する機会ですので、あいさつや身だしなみなどに気を付けます。荷物の積込みが終わったら目的地に向けて出発します。</p>		

昼休みから帰庫、退社まで

<p>④休憩</p> <p>安全な運転を実施するためには休憩が必要です。運行管理者の指示に従いきちんと休憩をとります。大型車は駐車場が限られるので事前に候補を想定しておくで安心です。</p>	<p>休憩時間</p>	<p>拘束時間</p>
<p>⑤納品～帰庫</p> <p>お客様の指定する届け先に荷物を納品します。納品先は輸送を依頼したお客様の取引先という場合もありますので、気を抜かずあいさつや身だしなみに気を付けて作業を行います。荷物を卸し終わったら会社の車庫に向けて出発します。</p>	<p>労働時間</p>	
<p>⑥帰庫から退社</p> <p>帰庫後、車両の点検を行い、乗務記録（運転日報）を作成・提出し、運行管理者から乗務後点呼を受けて業務終了です。</p>	<p>労働時間</p>	
<p>●退社から次の出社まで</p> <p style="text-align: center;">休 息 期 間</p>		

◆仕事を理解し、時間を記録して、改善基準を守ろう

この1日の仕事の内容と意味を理解した上で、それぞれの時間を把握、記録しておくことが必要です。そして、それらの時間は改善基準を守るものでなくてはなりません。**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、改善基準告示を必ず守りましょう。



3. 拘束時間、労働時間とは？

◆拘束時間って？

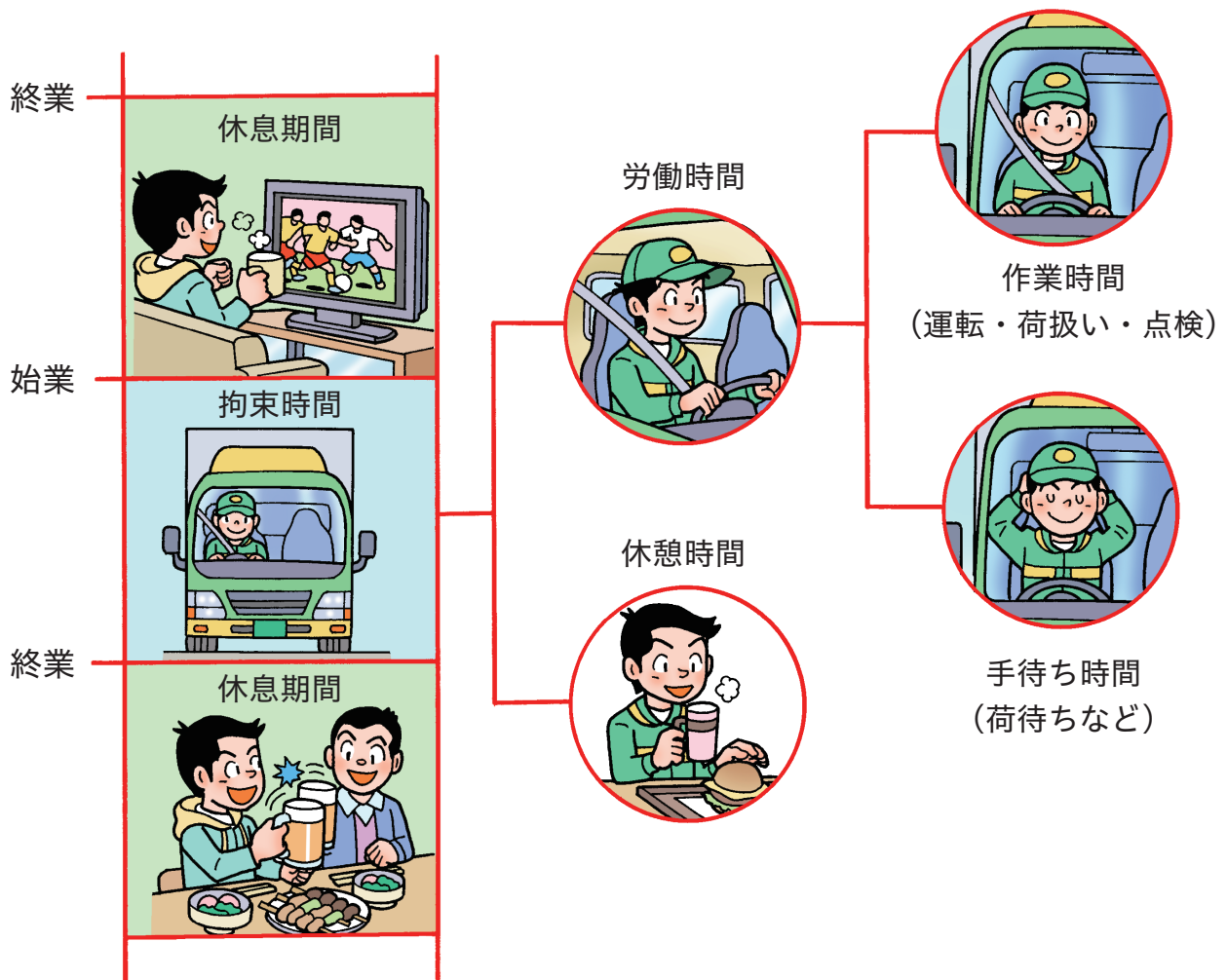
営業所に出社（始業）してから、仕事を終えて営業所から退社（終業）するまでが、拘束時間です。

トラック運転者は、会社の外で働いている時間が非常に長い一方で、その運行は厳密に管理されており、休憩時間であっても車両から長時間離れることはあまりできません。

◆労働時間って？

労働時間とは、拘束時間から休憩時間を除いたものになります。

実際にハンドルを握って運転をしている時間だけでなく、出庫前の日常点検や清掃、帰庫後の報告や洗車なども、すべて労働時間に含みます。



4. 休憩時間、休息期間とは？

◆休憩時間って？

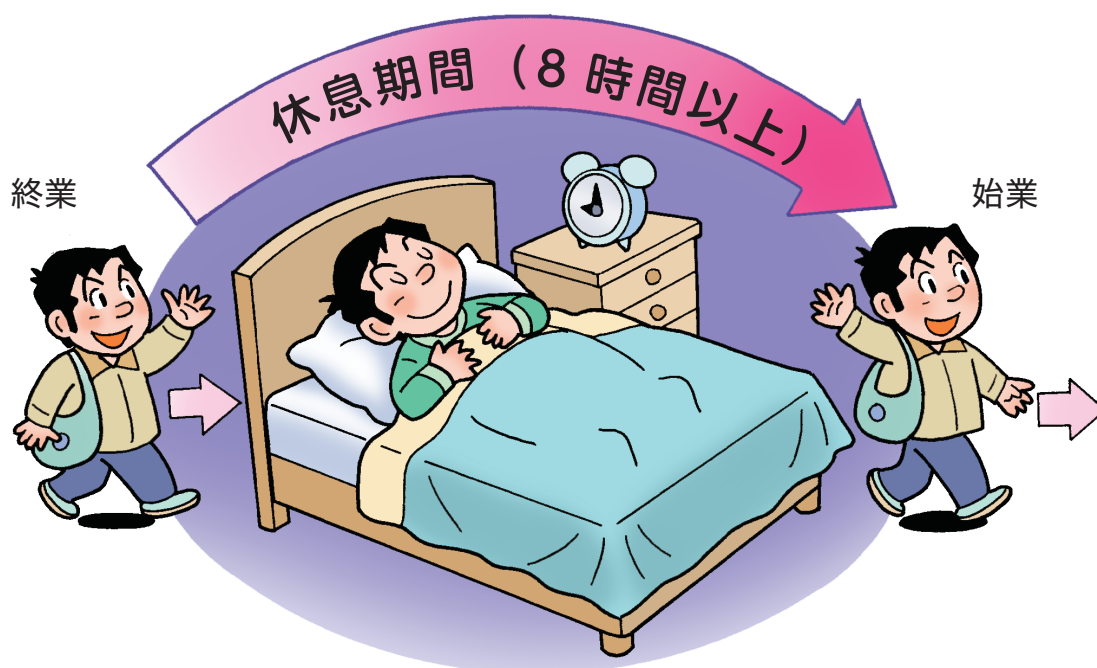
休憩時間とは、昼食や夜食をとる時間や仮眠時間など、拘束時間中に運行管理者の指示もしくは自己判断で身体を休める時間のことをいいます。安全な運行のために一定時間おきにきちんと休憩時間をとるよう、心がけましょう。

なお、出庫から帰庫までの間の休憩時間は、仮眠時間を除き原則として3時間以内と定められています。

◆休息期間って？

休息期間とは、業務から解放され、運転者にとって完全に自由になる時間のことです。分かりやすくいえば、ある日の終業時刻から次の始業時刻までの間の時間で睡眠時間を含む労働者の生活時間のことを「休息期間」といいます。

改善基準告示では、この休息期間を継続8時間以上与えるように定められています。これは、心身を健康に保ち、安全・安心な運行ができるよう、しっかりと身体を休めるために定められているルールです。運転者の皆さんはお客様の大切な荷物をお預かりしています。次の勤務までにしっかりと体調を整えるよう、心がけましょう。



5. 時間の考え方① 24時間

◆改善基準告示での時間の捉え方

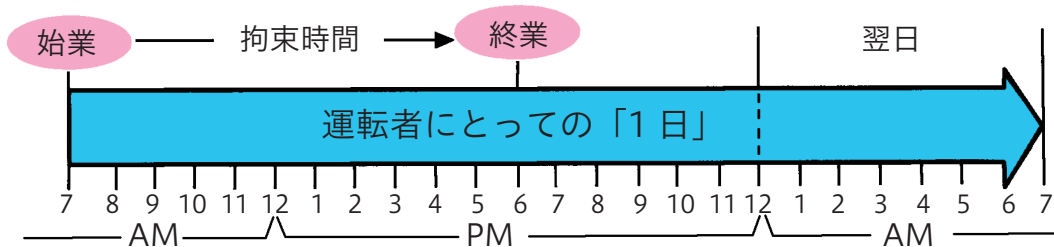
「改善基準告示」とは、わたくしたち運転者の拘束時間や休息期間などについて定められたルールで、1日当たりや1か月当たりなど、一定の期間中にどれだけ働くことができるかが定められています。

「1日」と言っても、始業から終業までをイメージする方もいれば、午前0時を起点とした24時間をイメージする方もいると思います。「1日」の定義も改善基準告示で定められています。

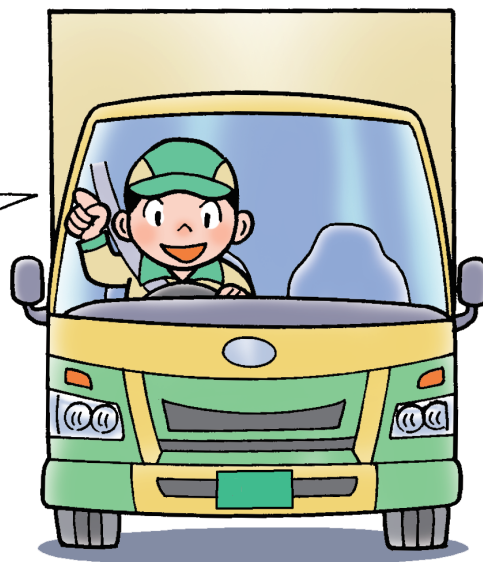
◆運転者にとっての「1日」とは

改善基準告示では、「1日」を「始業時刻から起算して24時間をいう。」としています。つまり、始業時刻が朝7時であれば、翌日の朝7時までを「1日」と捉えます。

したがって、例えば「1日の拘束時間」を計算する場合には、この「24時間＝運転者にとっての1日」のなかに拘束時間が何時間あるかを計算することになります。



始業時刻の
朝7時から
翌日の朝7時までを
1日とします。



1日のなかに
拘束時間は
何時間？

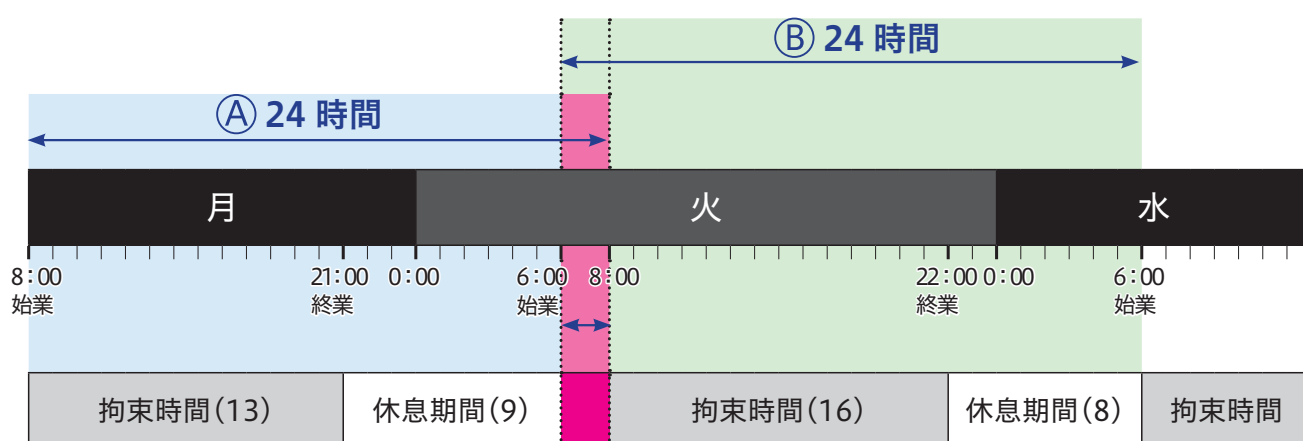
6. 時間の考え方② ダブルカウント

◆拘束時間のダブルカウント

改善基準告示の考え方のなかでは、1日とは始業時刻から24時間となります。それでは、前回の始業時刻から数えて24時間以内に次の始業がくる場合は、どのように計算するのでしょうか？

わかりやすく図でみてみましょう。下の図のように、月曜日の朝8時に始業した場合、そこから24時間、すなわち翌火曜の8時までを「1日」として捉えます(Ⓐ)。このとき、火曜の始業時刻が6時だったとしましょう。すると、火曜6時から翌水曜6時までがこの運行にとっての「1日」となります(Ⓑ)。

つまり、火曜日の朝6時～朝8時までの2時間は、Ⓐの運行とⒷの運行でダブルカウントされることとなりますので、注意が必要です。



このように、1日の「拘束時間」の計算ではダブルカウントされる時間があるため、1か月の「拘束時間」を計算するときには、このダブルカウントした部分の時間を除いて計算する必要があります。

例えば上記のような勤務の場合には、「1日の拘束時間」の計算の際には、Ⓐの運行は月曜の8時から21時までの13時間と火曜の6時から8時までの2時間を加えた15時間、Ⓑの運行は火曜の朝6時から22時までの16時間が拘束時間となります。

一方、1か月の拘束時間を計算する際には、この2日間の拘束時間は15時間+16時間=31時間から、ダブルカウントとなる2時間を除いた「29時間」となります。

7. 運転時間について

◆運転時間について

運転時間とは業務として運転をしている時間です。自動車の運転は非常に集中力を必要とするため、自分が思っている以上に疲労します。

1日や1週間のなかで運転して良い時間の限度や、連続で運転して良い時間の限度などについて、改善基準告示で細かく定められています。

- ・1日の運転時間は9時間（2日の平均）が限度
- ・1週間の運転時間は44時間（2週間の平均）が限度
- ・連続運転時間は4時間が限度

8. 特例について

◆特例について

事業を行う上でやむを得ない場合や特別な業務の場合についてはいくつかの特例が設けられています。内容の詳細については、応用編で詳しく学びます。

《特例》

- ・ 休息期間分割の特例
- ・ 2人乗務の特例
- ・ 隔日勤務の特例
- ・ フェリー乗船の特例

9. 日報例

運転日報(乗務記録)							管 理 者 印	
会 社 名		〇〇運送株式会社		車 両 番 号				
運 転 者 氏 名		出庫メーター		帰庫メーター		走行距離		
		km		km		km		
同 乗 者 氏 名		運転を交替した場合は その地点及び日時				月 日 :		
発着地(荷主) その他地点	品目・重量(個数) 積載状況(☑)	日付	①指定到着時刻 ②実際の到着時刻	③荷積時間 ④荷卸時間	⑤附帯業務時間 ⑥休憩・睡眠時間	⑥出発時刻		
乗務開始		/	:					
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
	<input type="checkbox"/>	/	:		:	~	:	:
乗務終了		/	:					
高 速 料 金			燃 料 代			備 考		

※車両総重量8t以上又は最大積載量5t以上の事業用自動車に乗務した場合は、積載状況及び荷主都合の待機時間の合計が30分以上生じた場合は①~⑥を記載欄に記入

◆改善基準告示の概要

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年についての拘束時間が3,516時間を超えない範囲において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)	
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)	
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。	
拘束時間・休息期間の特例	休息期間分割の特例	業務の必要上、勤務の終了後継続した8時間以上の休息期間を与えることが困難な場合に限り、当分の間1日において1回当たり継続4時間以上の分割休息で合計10時間以上でも可 (一定期間 (原則として2週間から4週間程度) における全勤務回数の1/2の回数が限度)。 ただし、フェリー乗船時には適用しない。
	2人乗務の特例	2人乗務 (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に限る) 1日の最大拘束時間を20時間まで延長可、休息期間は4時間まで短縮可。
	隔日勤務の特例	2暦日における拘束時間は21時間を超えないこと。 事業場内仮眠施設又は使用者が確保した同種の施設において、夜間に4時間以上の仮眠時間を与える場合は、2週間について3回を限度に2暦日における拘束時間を24時間まで延長可 (2週間の総拘束時間は126時間 (21時間×6勤務) まで)。 勤務終了後に継続20時間以上の休息期間を与えること。
	フェリー乗船の特例	勤務の途中においてフェリーに乗船する場合、乗船時間は原則として休息期間として取り扱い、休息期間8時間 (2人乗務の場合4時間、隔日勤務の場合20時間) から減ずることができる。 ただし、減算後の休息期間は、2人乗務の場合を除き、フェリー下船時刻から勤務終了時刻までの時間の1/2を下回ってはならない。
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。	
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。	
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。	
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。	
適用除外	緊急輸送、危険物輸送等の業務については、厚生労働省労働基準局長の定めにより適用除外。	

トラック運転者の労働時間等の改善のための基準 ～基礎編～



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

平成30年度 厚生労働省委託事業
株式会社 日通総合研究所