

1年、 1か月の 拘束時間	1年 3,300 時間以内 1か月 284 時間以内	【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） 1年 3,400 時間以内 1か月 310 時間以内（年6か月まで） ①284 時間超は連続3か月まで ②1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
1日の 拘束時間	13 時間以内（上限 15 時間、14 時間超は週 2 回までが目安） 【例外】宿泊を伴う長距離貨物運送の場合（※1）、16 時間まで延長可（週 2 回まで） ※1 1週間における運行がすべて長距離貨物運送（一の運行の走行距離が450km以上の貨物運送）で、一の運行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	
1日の 休息期間	継続 11 時間以上与えるよう努めることを基本とし、9 時間を下回らない 【例外】宿泊を伴う長距離貨物運送の場合（※1）、継続 8 時間以上（週 2 回まで） 休息期間のいずれかが9 時間を下回る場合は、運行終了後に継続 12 時間以上の休息期間を与える	
運転時間	2日平均 1日 9 時間以内 2週平均 1週 44 時間以内	
連続運転 時間	4 時間以内 運転の中断時には、原則として休憩を与える（1 回おおむね連続 10 分以上、合計 30 分以上） 10 分未満の運転の中断は、3 回以上連続しない 【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、4 時間 30 分まで延長可	
予期 し得ない 事象	予期し得ない事象への対応時間を、1日の拘束時間、運転時間（2日平均）、連続運転時間から除くことができる（※2、3） 勤務終了後、通常どおりの休息期間（継続 11 時間以上を基本、9 時間を下回らない）を与える ※2 予期し得ない事象とは、次の事象をいう。 ・ 運転中に乗務している車両が予期せず故障したこと ・ 運転中に予期せず乗船予定のフェリーが欠航したこと ・ 運転中に災害や事故の発生に伴い、道路が封鎖されたこと又は道路が渋滞したこと ・ 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こと ※3 運転日報上の記録に加え、客観的な記録（公的機関のHP情報等）が必要。	
特例	分割休息（継続 9 時間の休息期間を与えることが困難な場合） ・ 分割休息は 1 回 3 時間以上 ・ 休息期間の合計は、2 分割：10 時間以上、3 分割：12 時間以上 ・ 3 分割が連続しないよう努める ・ 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 2 人乗務（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） 身体を伸ばして休息できる設備がある場合、拘束時間を 20 時間まで延長し、休息期間を 4 時間まで短縮可 【例外】設備（車両内ベッド）が※4の要件を満たす場合、次のとおり、拘束時間をさらに延長可 ・ 拘束時間を 24 時間まで延長可 （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 時間まで延長可 ※4 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（業務の必要上やむを得ない場合） 2 暦日の拘束時間は 21 時間、休息期間は 20 時間 【例外】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 時間まで延長可（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ない フェリー ・ フェリー乗船時間は、原則として休息期間（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 を下回ってはならない） ・ 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される	
休日労働	休日労働は 2 週間に 1 回を超えない、休日労働によって拘束時間の上限を超えない	

（注 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」（平成元年労働省告示第 7 号）をいう。

（注 2）本表は、令和 4 年厚生労働省告示第 367 号による改正後の改善基準告示のほか、関連通達（令和 4 年基発 1223 第 3 号）の内容を含めて作成したもの。令和 6 年 4 月 1 日から適用される。