

荷主・元請運送事業者の皆様へ

**長時間の荷待ちの改善に向けて、  
ご理解とご協力をお願いします！**



積極的に取り組んで行きましょう！！

トラック運送事業者とも  
相談し、ぜひ前向きに検  
討をお願いします！

ポイント

**STOP! 長時間の荷待ち**

長時間の恒常的な荷待ちは、  
自動車運転者の長時間労働の要因となります。

物流を支える自動車運転者の健康のためにも

長時間の荷待ちの改善に向けてご理解とご協力をお願いします。

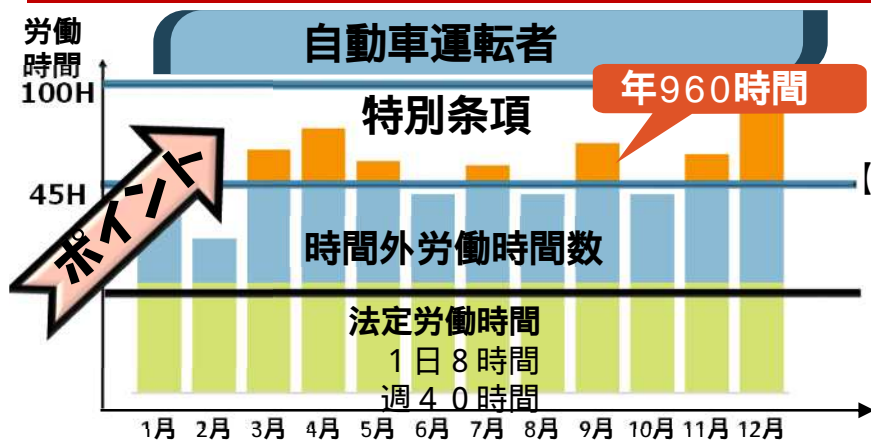
恒常的な長時間の荷待ちをさせないよう努めていただくほか、裏面の労働災害防止の取組にもご理解とご協力をお願いします。

取組好事例



東京労働局・労働基準監督署（支署）・公共職業安定所

# 時間外労働の上限規制の内容



【原則】 月 45時間  
年間 360時間

【特別条項】（臨時的な特別な事情の場合）

特別条項の上限は、単月・複数月平均の上限はなく、年間960時間  
特別条項の回数制限の適用なし

その他、改善基準告示を遵守していただく必要があります。

## 改善基準告示の主な改正内容

「自動車運転の業務」に従事する労働者については、労働基準法の時間外労働の上限規制とともに改善基準告示を遵守していただく必要があります。

### ○1年、1か月の拘束時間

【原則】：1年間の総拘束時間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（ 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）。

284時間超は連続3か月まで、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

### ○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、16時間まで延長可（週2回まで）

### ○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、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、運航終了後に継続12時間以上の休息期間を与える。

### ○分割休息特例（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



以下を含めた総合対策をお願いします！

## 安全衛生対策（労働基準監督署）

－「荷役災害」「腰痛災害」「交通労働災害」防止対策－



### ○「荷役作業安全ガイドライン」に基づく荷役災害防止対策

陸運事業者及び荷主等が連携して対策に取り組みましょう。

### ○「職場における腰痛予防対策指針」に基づく腰痛予防対策

作業態様別（重量物取扱い、車両運転時）の対策を実施しましょう。

### ○「交通労働災害防止のためのガイドライン」に基づく対策

管理体制・適正な労働時間管理・教育実施・健康管理などを推進しましょう。

荷役作業による労働災害防止のため、荷主の皆様においても安全確保にご理解とご協力をお願いします。