

【A】 8. 過労運転

1. 休憩睡眠施設

乗務員が有効に利用できるよう、休憩施設及び睡眠・仮眠施設を整備・保守管理しなければなりません。

2. 運転者の勤務時間と乗務時間

休憩または睡眠のための時間及び勤務が終了した後の休息の時間が十分に確保できるように、国土交通大臣が告示で定める基準に従って、運転者の勤務時間 及び乗務時間を定めなければなりません。

3. 乗務員の健康状態の把握

事業者は、酒気帯びの状態にある乗務員の乗務の禁止の他、常に乗務員の健康状態の把握に努め、疾病、疲労、その他の理由により安全な運転をし、またはその補助をすることができない乗務員を事業用自動車に乗務させてはなりません。

4. 交替運転手の配置

運転者が長距離運転または夜間の運転に従事する場合に、疲労等により安全な運転を継続することができないおそれがあるときは、あらかじめ、交替するための運転者を配置しておく必要があります。

令和6年4月1日から

拘束時間	基本		1日	13時間以内 最大15時間、14時間超が週2回限度
			1ヵ月	284時間以内
			1年	3,300時間以内
	例外	労使協定を締結	1ヵ月	年6ヵ月まで310時間以内
			1年	3,400時間以内
	特 例	2人乗務の場合	1日	最大20時間
隔日勤務の場合		2暦日	最大21時間 夜間に4時間以上仮眠時間を与える場合は、 2週間に3回限度に24時間以内まで延長可	
休息期間	基本		1日	継続11時間以上、9時間を下回らない
	分割する場合		1日	1回3時間以上で合計10時間以上 全勤務回数の2分の1を限度
	特 例	2人乗務の場合		4時間まで短縮可
		隔日勤務の場合		継続20時間以上
運転時間	連続運転時間			4時間を超えないこと
	最大運転時間			2日を平均して1日9時間を超えないこと
				2週を平均して1週44時間を超えないこと

※令和6年4月からの改善基準告示の詳細についてはP45を参照

【チェックポイント】

・改善基準告示を遵守されていますか？ ☐
(運行計画表や拘束時間管理表を作成し管理する等)

・業務前点呼時や日頃から、運転手の健康状態の把握に努めていますか？ ☐

項目判定

☐ 適 ☐ 否

自動車運転者の労働時間等の改善のための基準の一部改正について

【公布：R4.12.23／施行：R6.4.1】

https://jta.or.jp/member/rodo/mhlw_kaizen.html



1年、1か月の拘束時間	1年：3,300時間 1か月：284時間以内	<p>【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)</p> <p>1年：3,400時間以内 1か月：310時間以内(年6か月まで)</p> <p>①284時間超は連続3か月まで ②1か月の時間外・休日労働時間が100時間未満となるよう努める</p>
1日の拘束時間	<p>13時間以内(上限15時間、14時間超は週2回までが目安)</p> <p>【例外】宿泊を伴う長距離貨物の場合(※1)、16時間まで延長可(週2回まで)</p> <div> <p>※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</p> </div>	
1日の休息時間	<p>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</p> <p>【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)</p> <p>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</p>	
連続運転	<p>2日平均1日：9時間以内 2週平均1週：44時間以内</p>	
連続運転時間	<p>4時間以内</p> <p>運転の中断時には、原則として休息を与える(1回おおむね連続10分以上、合計30分以上)</p> <p>10分未満の運転の中断は、3回以上連続しない</p> <p>【例外】SA・PA等に駐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</p>	
予期し得ない事象	<p>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</p> <div> <p>※2：予期しない事象とは、次の事象をいう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※3：異常気象(警報発表時)に遭遇し、客観的な記録(公的機関のHP情報等)が必要。</p> </div>	
特例	<p>分割休息(継続9時間以上の休息を与えることが困難な場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	
	<p>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)</p> <p>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</p> <p>【例外】設備(車両内ベット)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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・拘束時間を24時間まで延長可能(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須) ・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 <div> <p>※4：車両内ベットが、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</p> </div>	
	<p>隔日勤務(業務の必要上やむを得ない場合)</p> <p>2暦日の拘束時間は21時間未満、休息時間は20時間</p> <p>【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)</p> <p>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</p>	
	<p>フェリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>休日労働時間は2週間に1回をこえない、休日労働によって拘束時間の上限を超えない</p>	