

事業主の皆さんへ
お知らせです。

令和
6年4月～
適用

トラック運転者の

改善基準告示が改正されます！

自動車運転者の労働時間等の基準が改正されます



1年の拘束時間

改正前(年換算)

3,516時間

改正後

原則: 3,300時間
最大: 3,400時間

1か月の拘束時間

改正前(月換算)

原則: 293時間
最大: 320時間

改正後

原則: 284時間
最大: 310時間

1日の休息期間

改正前

継続8時間

改正後

継続11時間を
基本とし、継続9時間

自動車運転の業務(ドライバー)に年960時間の上限規制が適用されます



トラック運転者の 「改善基準告示」が改正されます。



令和6年4月より適用予定です。

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） ① 284時間超は連続3か月まで ② 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（※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である。令和6年4月1日から適用される。

トラック運送
事業者の
みなさまへ



発着荷主の
みなさまへ

トラック運転者の長時間労働改善 特別相談センター

トラック運転者の長時間労働の改善に向けて、労務管理上の改善、荷主と運送事業者の協力による作業環境の改善等を図るためのご相談を無料でお受けします。

ドライバーの時間外
労働の上限規制、
何から手を付けたら
いいの？

ドライバーの
運転時間に
限度があったの？

荷主の立場で
できる改善は？



こんな困りごとなど、
ご相談ください！

荷待ち時間の削減を、
どう進めればいいのか？

トラック運転者の長時間労働改善特別相談センター

ご相談は専用 Web サイトの問合せフォームかフリーダイヤルから
ご利用時間：9：00～17：00、休日：土日祝、12/29～1/3

 東日本 0120-763-420・西日本 0120-625-109



相談
無料



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和4年度 自動車運転者の労働時間改善に向けた荷主等への対策事業



ご相談方法は……



ご相談方法①



ポータルサイト
相談専用ページから

役立つサポート情報も！

ご相談方法②



通話料無料！

フリーダイヤル
東日本 0120-763-420
西日本 0120-625-109

※ご利用時間：9～17時（12～13時は休憩）
休日：土日祝、12/29～1/3

もっと詳しく相談したい！



オンライン
相談

オンラインによる
ご相談

詳しいご相談を職場から
お気軽に！



コンサルタントの
訪問

労務管理・物流改善の
専門家が伺います！

トラック運転者の長時間労働の改善に向けた情報は下記専用ポータルサイトへ トラック運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト



ポータルサイトでは、こんな
情報を掲載しています

「仕事を知ってみよう 簡単自己診断」

問題点・解決施策・メリットを確認できる荷主の皆さまと
トラック運送事業者の皆さまに向けた自己診断ツール

「サッと解決 よろず相談」

トラック運転者の労働時間改善に向けた FAQ 集

「情報いろいろ宝箱」

トラック運転者の長時間労働を是正するための動画教材や、
取組事例、改善ハンドブック、ガイドラインなど様々なツール集

「統計からみるトラック運転者の仕事」「動画・
写真で見るトラック運転者の仕事」「トラッ
ク運転者の生の声」

さまざまな角度から、トラック運転者の仕事について、取り
まとめた資料集

トラック運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト
<https://driver-roudou-jikan.mhlw.go.jp/>

トラックポータル



陸上貨物運送事業の自動車運転者の荷役作業と 荷待ち時間 の負担軽減について

陸上貨物運送事業の自動車運転者の安全衛生（長時間労働防止を含む）管理については、法令及び「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」「交通労働災害防止のためのガイドライン」「自動車運転者の労働時間等の改善のための基準（改善基準告示）」に沿うものが求められています。しかしながら自動車運転者の荷役作業については、荷主等から予定外の作業を要求される、省力化が進んでいない、荷主等の都合による荷待ち時間（荷主等から指定された到着時刻から、積卸し場所で作業開始時刻までの待ち時間）が長時間である等の事情によって、肉体的な負担や管理における問題が依然として大きく、安全衛生管理が低調となっている状況です。

多数の死傷者を発生させた交通事故のなかにも、次のとおり、荷役作業の負担が原因の1つとして発表されているものがあります。荷役作業の負担の軽減については、「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」に基づき、荷主等と連携し組織的に取り組む必要があります。

国土交通省 事業用自動車事故調査委員会 発表内容から
【特別重要調査対象 平成29年8月25日 徳島自動車道】
大型トラック（生活雑貨約6,800kg積載）が、路側帯に駐車中のマイクロバスに衝突し、マイクロバスの乗員乗客から死亡2名・負傷14名の被害が生じた。

原因の1つは、大型トラック運転者が自動車運転者改善基準告示に適合しない勤務を行っており、さらに、真夏で気温や湿度が高い中で、荷の積卸し作業を3か所で6時間を超えて行った疲労の蓄積からの居眠り運転であった。

今般、自動車運転者の労働時間等の改善のための基準が改正されました(令和6年4月1日適用)。改正された基準への勤務条件の適合を推進するため、荷主等への働きかけを行う荷主対策特別チームが各都道府県労働局に編成されるとともに、厚生労働省ホームページに「長時間の荷待ちに関する情報メール窓口」が新設されました。車両の最大積載量に関係なく情報提供が可能ですので、次の送信フォームの入力事項①～⑬に該当する内容をその都度記録し、適宜情報提供していただきますようお願いいたします。運転者への周知もお願いいたします。

送信フォーム(荷主等が所在する都道府県を選択後)の入力事項(半角文字、特殊文字不可)

- ① 荷待ちを指示した発着荷主または元請運送事業者(以下「荷主等」と略)の名称(必須)
- ② ①の荷主等が所在する市町村(必須) 【ドロップダウンリストの市町村から選択】
- ③ ①の荷主等の番地以降の所在地(わかる場合)
- ④ ①の荷主等の電話番号(わかる場合)
- ⑤ ①の荷主等の発着荷主等の区別(必須)
【ドロップダウンリスト(以下リストと略)の「発荷主／着荷主／元請運送事業者」から選択】
- ⑥ 長時間の荷待ちを指示された時期(直近のもの)(必須)
【リストの「1週間以内／1ヶ月以内／3ヶ月以内／6ヶ月以内／1年以内」から選択】
- ⑦ 長時間の荷待ち指示を受けた回数(1か月当たりのおおよその回数)(必須)
- ⑧ 1回当たりおおよその荷待ち時間(必須)
- ⑨ これまでで最も長かった荷待ち時間(必須)
- ⑩ 長時間の荷待ちの具体的な状況等(2000文字以内)(必須)
- ⑪ 送信した情報について、労働基準監督署から荷主等への要請に活用可能かの希望(必須) 【リストの「活用しても構わない／活用しないで欲しい」から選択】
- ⑫ 送信した情報について、国土交通省への情報提供に活用可能かの希望(必須)
【リストの「活用しても構わない／活用しないで欲しい」から選択】
- ⑬ 情報提供者の属性(必須)【リストの「運転手／運行管理者／事業主／その他」から選択】

長時間の
荷待ちに関
する情報
メール窓口



自動車運転者
改善基準告示



お問い合わせ先
神奈川労働局
監督課
045-211-7351

陸上貨物運送事業
における荷役作業の
安全対策ガイドライン



お問い合わせ先
神奈川労働局
安全課
045-211-7352

自動車運転者の「安全確保の徹底」にご協力をお願いします！

陸上貨物運送事業における労働災害が高止まりしています。

自動車運転者の安全確保のためには、荷主、配送先、元請事業者等の皆さまの取り組みが不可欠です。

新型コロナウイルス感染症拡大により配達需要が増加している中、一人ひとりが安全に安心して働けるよう、安全対策に取り組みましょう！

厚生労働省では、自動車運転者の安全確保のため、以下のガイドラインを策定しています。

具体的な実施事項等は、**裏面のチェックリスト**で確認ください。

陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン

陸運業に従事する労働者の荷役作業での労働災害を防止するために、**荷役作業場所における安全の確保等**、陸運事業者、荷主、配送先、元請事業者などが取り組むべき事項を示したもの。



ガイドラインのポイント

交通労働災害防止のためのガイドライン

交通労働災害の防止を図るための指針として、**安全な走行ができない可能性が高い発注の禁止等**、事業者や運転者の責務と、荷主、元請事業者等による配慮事項等を示したもの。

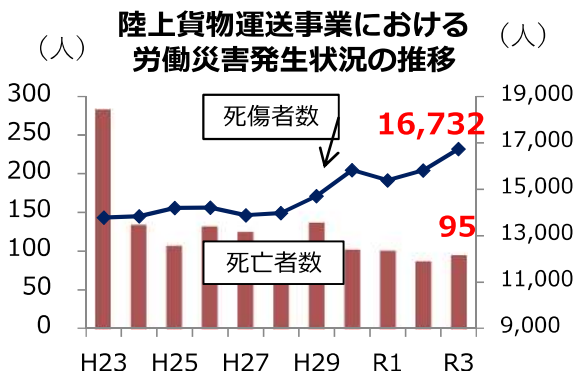


ガイドラインのポイント

陸上貨物運送事業における労働災害の傾向

災害は増加傾向

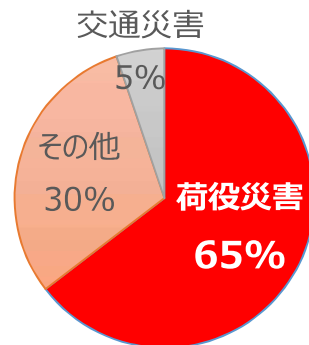
毎年約15,000人が被災しています。



出典：労働者死傷病報告(休業4日以上)、死亡災害報告

7割が荷役作業で発生

毎年約10,000件の災害が荷役作業で発生しています。



※令和2年の死傷者数15,815人のうち、無作為に1,000件を抽出し、集計したもの
※内訳は作業内容（令和2年）



安全対策ができているか、以下のチェックリストで確認してください

荷役作業の安全対策チェックリスト

（「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」より）

① 貴社の荷役場所を安全な状態に

- ☐ 荷の積卸しや運搬機械、用具等を使用するための十分な広さを確保している
- ☐ 十分な明るさで作業している
- ☐ 着時刻の分散など混雑緩和の工夫をしている
- ☐ 荷や資機材の整理整頓をしている
- ☐ 風や雨が当たらない場所で作業している

② 墜落、転倒、腰痛等の対策

- ☐ 墜落や転落を防ぐ対策をしている
（手すりやステップ、墜落制止用器具取付設備（親綱等）の設置等）
- ☐ つまづきやすい、滑りやすい場所の対策をしている
（床の段差・凹凸の解消、床面の防滑、防滑靴の使用等）
- ☐ 人力で荷を扱う作業では、できるだけ機械・道具を使用している

③ 陸運事業者との連絡・調整

- ☐ 荷役作業を行わせる陸運事業者には、事前に作業内容を通知している
- ☐ 荷役作業の書面契約をしている
- ☐ 配送先における荷卸しの役割分担を安全作業連絡書等で明確にしている
- ☐ 安全な作業を行えるよう余裕を持った着時刻を設定している

※ 上記は、同ガイドラインに示している事項のうち主要なものを記載しています。
詳細についてはガイドライン本文を参照ください。

交通労働災害防止対策チェックリスト

（「交通労働災害防止のためのガイドライン」より）

荷主、元請事業者等による配慮

- ☐ 荷主、元請事業者等の事情での直前の貨物の増量による過積載運行を行わせていない
- ☐ 到着時刻の遅延が見込まれる場合、到着時刻の再設定やルート変更等を行っている
- ☐ 改善基準告示に違反し安全な走行ができない可能性が高い発注をしないようにしている
- ☐ 荷積み・荷卸し作業の遅延で予定時間に出発できない場合、到着時間を再設定し、荷役作業開始まで荷主の敷地内で待機できるようにしている

ご不明な点は、最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署へお問い合わせください。

荷主・元請運送事業者の皆さまへ



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。
- 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。**

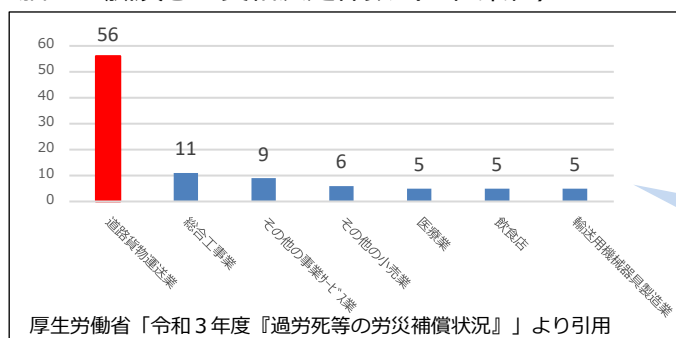


道路貨物運送業の実態

⚠ 他の業種に比べて長時間労働、過労死等の労災支給決定件数が最多

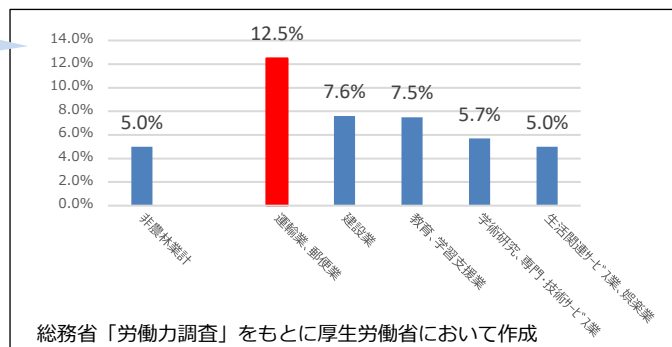
道路貨物運送業は、
他の業種に比べて
長時間労働の実態にあります

脳・心臓疾患の支給決定件数（上位業種）



月末1週間の就業時間が60時間以上の雇用者の割合※（上位業種）

※ 雇用者のうち、休業者を除いた者の総数に占める割合



過労死等の労災支給決定件数も
最も多い業種です

このような状況もあって、改善基準告示※が定められており
道路貨物運送業はこれを遵守しなければなりません

※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）
トラック運転者の拘束時間などを定めたもの。



しかし、長時間労働の要因には
昔からの取引慣行など事業主の努力だけでは
見直しが困難なものもあります

社会インフラである「物流」の現状

⚠ このままでは国民生活や経済活動を支える社会インフラの維持が困難



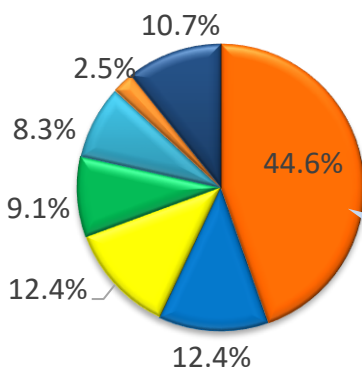
国民生活や経済活動に不可欠な
社会インフラである「物流」

担い手不足の深刻化や荷待ち時間の非効率の
発生などにより危機的状況との指摘もあります



国土交通省による「働きかけ」等における
違反原因行為の割合（R4.11.30時点）

- 長時間の荷待ち
- 依頼になかった附帯業務
- 過積載
- 拘束時間超過
- 無理な配送依頼
- 異常気象
- その他



国土交通省は
違反原因行為※が疑われる荷主に
「働きかけ」等を行っています

※ 貨物自動車運送事業法等の違反の原因となるおそれのある行為

「働きかけ」の中で
荷主都合による長時間の荷待ちが
約半数を占めています

1 長時間の恒常的な荷待ちを改善しましょう

トラック運転者の長時間労働や過労の要因となるため、
長時間の荷待ちを発生させないように努めましょう。

取り組み例

- ・納品時間の指定を柔軟にする
- ・納品を特定の曜日・時間帯に集中させない
- ・積込場所を分散し1か所当たりの車両台数を減らす
- ・パレットを用いるなどで荷役作業の時間を短縮する
- ・注文からお届けまでの期間に余裕をもたせる



「荷主と運送事業者の協力による取引環境と
長時間労働の改善に向けたガイドライン」
(厚生労働省・国土交通省・公益社団法人
全日本トラック協会 (2019/08))

改善した現場の声



荷待ち車両がいなくなって、
敷地が有効活用できるようになり、
近隣住民の方からの苦情も
なくなりました。



荷待ち時間解消のため
出荷順に合わせた荷置きを行ったら
ピッキング作業などが減り、自社の
積み込み時間が削減できました。

構内のリフトマンや
荷受け作業員の作業の平準化
につながりました。おかげで、
ミスも減りました。



注文からお届けまでの
期間に余裕を持たせることで、
安定した物流サービスを受
けることができますね。



2 改善基準告示を発注担当者へ周知しましょう

発注担当者にも改善基準告示を知ってもらい、
トラック運転者が告示を守れる着時刻などを設定しましょう。
また、改善基準告示に違反して安全な運転を確保できない
ような発注を行うことはやめましょう。



改善基準告示の内容は、最寄りの労働基準監督署や
裏面の労働時間管理適正化指導員へお問い合わせください。

3 事前通知のない荷役作業の依頼はやめましょう

トラック運転者に事前通知なく荷役作業を行わせてはいけません。
労働災害防止のため、トラック運転者に荷役作業をお願いする
場合でも、事前によく相談して決めましょう。



「陸上貨物運送事業における荷役作業の安全対策ガイドライン」

「荷主」って誰のこと？



当社は商品を受け取る
だけなので
関係ないですね。

荷物の受け取り先



大きい会社のことかな。
うちは小さいから関係な
いはずね。

中小企業



いえいえ。

荷主というのは、

荷物の出し手である**発荷主**だけではなく、

荷物の受け取り手である着荷主も該当します。

また、**会社の規模**なども関係ありません。

皆さんの行動も、トラックドライバーの方の
長時間労働の削減のためにととても大切です。

お問い合わせ

荷待ち時間の見直しに当たっては、
都道府県労働局労働基準部監督課の「労働時間管理適正化指導員」にご相談ください。
ご希望があれば、個別に訪問して、取組事例やメリットなどをご説明いたします。

労働局	電話番号	労働局	電話番号	労働局	電話番号
北海道	011-709-2057	石川	076-265-4423	岡山	086-225-2015
青森	017-734-4112	福井	0776-22-2652	広島	082-221-9242
岩手	019-604-3006	山梨	055-225-2853	山口	083-995-0370
宮城	022-299-8838	長野	026-223-0553	徳島	088-652-9163
秋田	018-862-6682	岐阜	058-245-8102	香川	087-811-8918
山形	023-624-8222	静岡	054-254-6352	愛媛	089-935-5203
福島	024-536-4602	愛知	052-972-0253	高知	088-885-6022
茨城	029-224-6214	三重	059-226-2106	福岡	092-411-4862
栃木	028-634-9115	滋賀	077-522-6649	佐賀	0952-32-7169
群馬	027-896-4735	京都	075-241-3214	長崎	095-801-0030
埼玉	048-600-6204	大阪	06-6949-6490	熊本	096-355-3181
千葉	043-221-2304	兵庫	078-367-9151	大分	097-536-3212
東京	03-3512-1612	奈良	0742-32-0204	宮崎	0985-38-8834
神奈川	045-211-7351	和歌山	073-488-1150	鹿児島	099-223-8277
新潟	025-288-3503	鳥取	0857-29-1703	沖縄	098-868-4303
富山	076-432-2730	島根	0852-31-1156		