

時間外労働の上限規制の概要

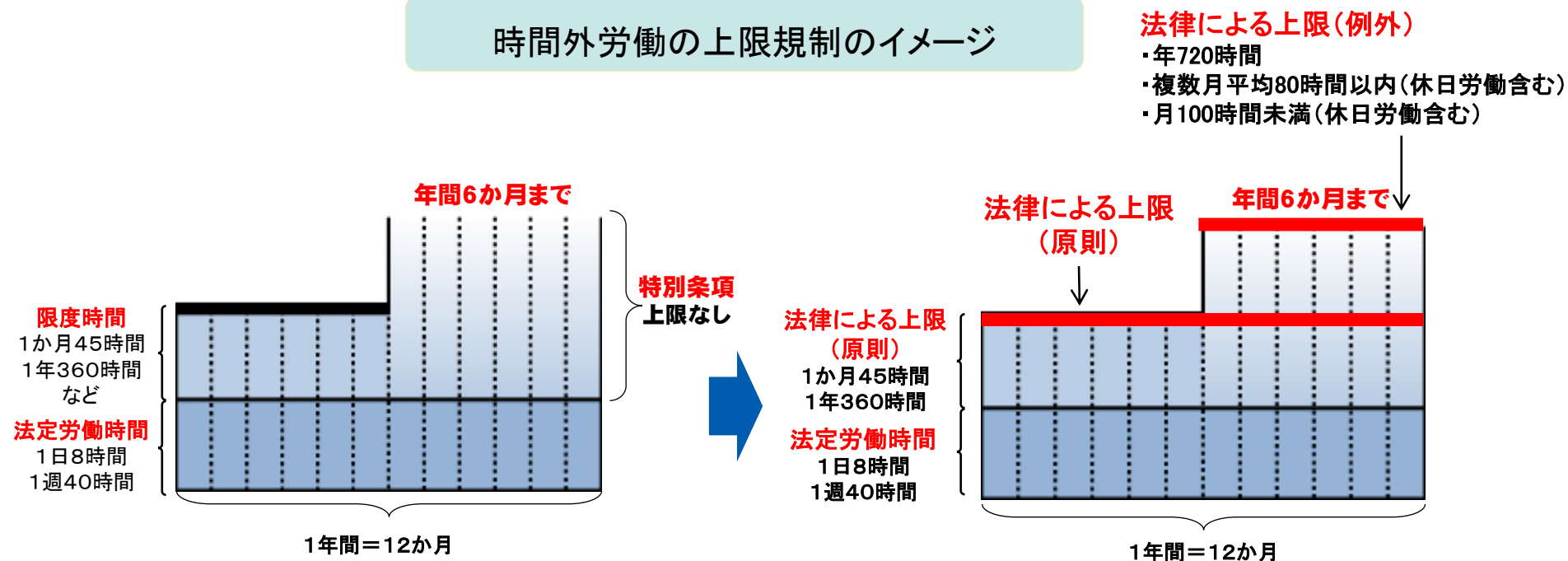
- 働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律（平成30年法律第71号）により改正された労働基準法（昭和22年法律第49号）において、時間外労働の上限は、**原則として月45時間、年360時間（限度時間）**とされ、**臨時的な特別の事情がある場合でも年720時間、単月100時間未満（休日労働含む）、複数月平均80時間以内（休日労働含む）**とされた。

※限度時間を超えて時間外労働を延長できるのは年6か月が限度。

※平成31年4月1日施行／中小企業は令和2年4月1日施行／建設の事業、自動車運転の業務、医師については、令和6年4月から、特例つきの上限規制が適用。

※働き方改革関連法前は、大臣告示により限度時間等を定めていたが、臨時的な特別の事情がある場合においては、同告示には時間外労働の上限は定められていなかった。





時間外労働の上限規制のイメージ



時間外労働の上限規制が令和6年4月1日から適用されている業種・業務について

- 以下の業種・業務は、業務の特性や取引慣行上の課題（※）から長時間労働となっている実態があるが、個々の事業者の努力だけではその改善が難しいとされ、令和6年3月31日まで5年間、上限規制の適用が猶予され、その間に取引慣行や勤務環境の改善に取り組んできた。

（※）建設業：短い工期で受発注がなされる 自動車運転の業務：荷物の積み下ろしの際に長時間の待機が発生する
医師：医師に業務が集中しやすい、医師偏在の状況がある
鹿児島県及び沖縄県における砂糖製造業：季節によって極端な繁忙の差がある

建設業 	一般業種と同じ。 ただし、災害時における復旧及び復興の事業については、時間外・休日労働を単月100時間未満、複数月平均80時間以内とする規定は適用されない。
自動車運転の業務 	時間外労働：年960時間以下（※1）
医師 	時間外・休日労働：月100時間未満（※2） 年960時間以下（一般） or 年1860時間以下（救急医療、臨床・専門研修など）
鹿児島県及び沖縄県における砂糖製造業 	一般業種と同じ。

※1 拘束時間やインターバルについて、改善基準告示で別途定めている。

※2 面接指導の実施により月100時間未満の上限は適用されない。

トラックドライバーに適用される「改善基準告示」の主な内容



2024年3月31日まで

2024年4月1日以降

1年の
拘束時間

3,516時間以内

原則：3,300時間以内
例外（※1）：3,400時間以内

1か月の
拘束時間

293時間以内
労使協定により、年6か月まで
320時間まで延長可

原則：284時間以内
例外（※1）：310時間以内（年6か月まで）

1日の
拘束時間

原則13時間以下、最大16時間
15時間超は週2回以内

原則13時間以下、最大15時間 14時間超は週2回までが目安
例外：
宿泊を伴う長距離運送の場合（※2）、16時間まで延長可（週2回まで）

1日の
休息期間

継続8時間以上

原則：継続11時間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（※2）、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

連続
運転時間

4時間以内
運転の中断は、
1回連続10分以上、
合計30分以上

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）

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

※1 労使協定により延長可（①②を満たす必要あり）
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。

※2 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

他にも特例等について定めあり。
詳細はパンフレットを参照。

