



ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare

時間外労働の上限規制と改善基準告示について ～ベストプラクティス企業の紹介～

物流の2024年問題に関する説明会

東京労働局 労働基準部 監督課

Ministry of Health, Labour and Welfare of Japan

1. 時間外労働の上限と改善基準告示
2. ベストプラクティス企業の紹介等
3. リーフレット、ポータルサイト等の紹介
4. 令和7年度事業



トラックドライバーの時間外労働の上限規制①

令和6年3月31日まで

上限なし ※大臣告示（限度基準告示）の適用なし



令和6年4月1日以降

※ 改正された「改善基準告示」も令和6年4月から適用されている

トラックドライバーの時間外労働の上限規制

法律による上限
特別条項（例外）

年960時間

法律による上限
限度時間（原則）

✓ 月45時間
✓ 年360時間

法定労働時間

✓ 1週40時間
✓ 1日8時間

時間外労働

1年間（12か月）

（参考）一般の業種の時間外労働の上限規制

（原則）
法律による上限
✓ 月45時間
✓ 年360時間

（例外）
法律による上限
（年6か月まで）
✓ 年720時間
✓ 複数月平均80時間*
✓ 月100時間未満*

* 休日労働を含む

特別条項

限度時間

法定労働時間

1年間（12か月）

トラックドライバーの時間外労働の上限規制②

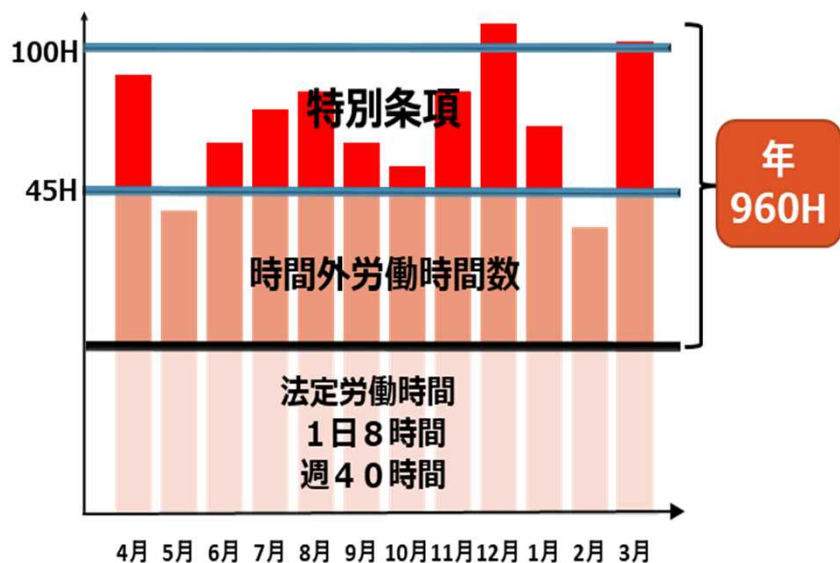
36協定

【原則】 月 45時間
年 360時間

【特別条項】(臨時的な特別な事情の場合)

- ① 単月・複数月平均の上限なし
- ② 上限年960時間
- ③ 特別条項の回数制限の適用なし

ポイント

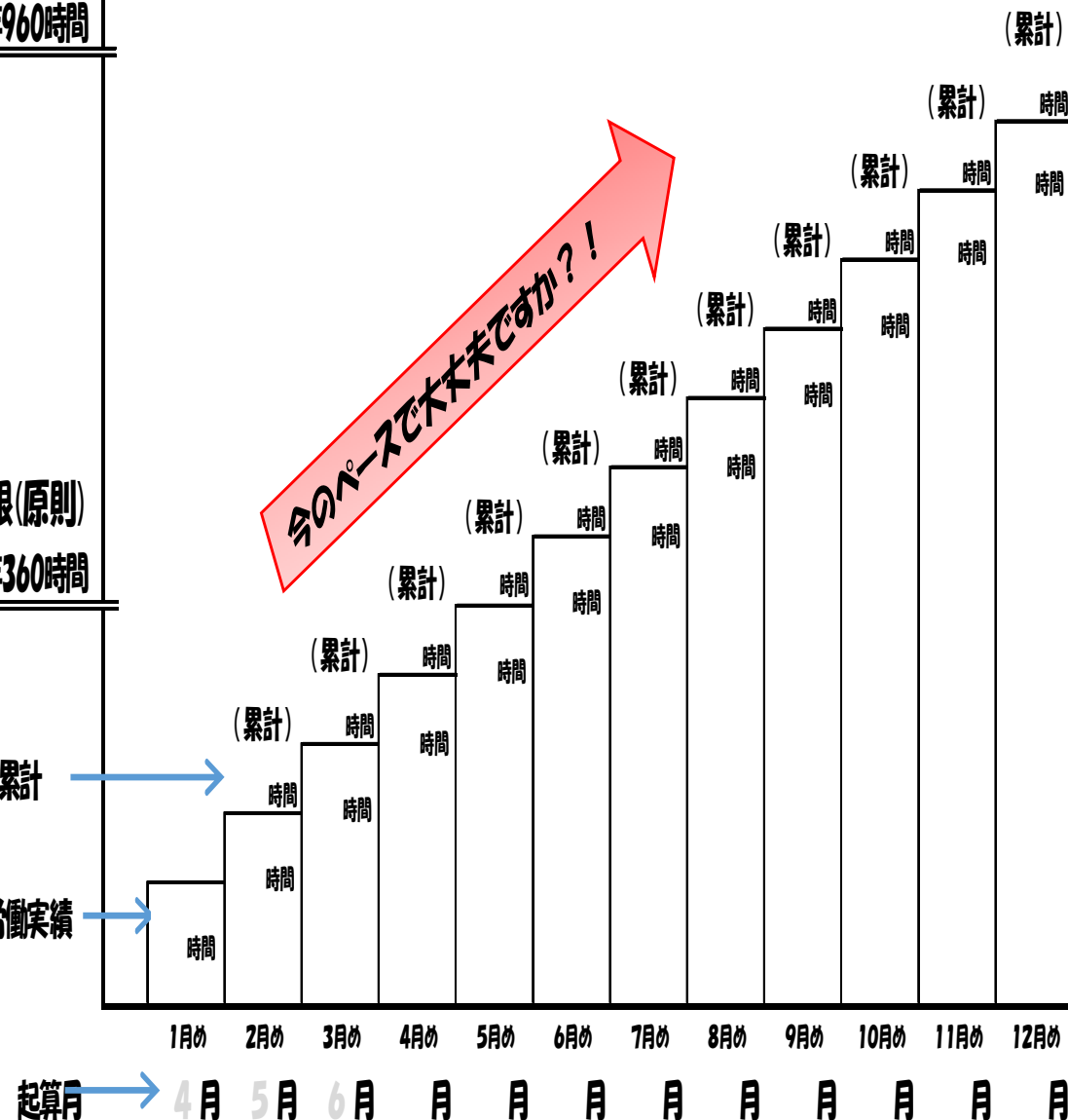


法定上限
(特別な事情がある場合)
年960時間

法定上限(原則)
年360時間

前月からの累計

1か月の時間外労働実績



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



令和 6 年 3 月 31 日まで

令和 6 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
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

運転時間

2 日平均 1 日当たり
9 時間以内
2 週平均 1 週当たり
4 4 時間以内

2 日平均 1 日当たり **9** 時間以内
2 週平均 1 週当たり **4 4** 時間以内

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。



2

1. 時間外労働の上限と改善基準告示
2. ベストプラクティス企業の紹介等
3. リーフレット、ポータルサイト等の紹介
4. 令和7年度事業



道路貨物運送業のベストプラクティス企業への職場訪問を実施 ① ～東京労働局長が東京運輸支局長とともに訪問・意見交換～

- 令和6年11月19日、働き方改革に積極的に取り組む企業（ベストプラクティス企業）を、東京労働局長が東京運輸支局長とともに訪問し、意見交換を実施。



厚生労働省
東京労働局発表
令和6年12月9日

担当
東京労働局労働基準部
監督課長 神子沢 啓司
主任監察監督官 木村 恭巳
電話 03 (3512) 1612

道路貨物運送業のベストプラクティス企業との 意見交換を実施しました

～東京労働局長・東京運輸支局長が大手食品メーカー5社を交えて意見交換～

東京労働局（局長 富田望）は、「過重労働解消キャンペーン」の取組の一環として、令和6年11月19日（火）に、働き方改革に向けて積極的に取り組む道路貨物運送業の企業を東京運輸支局長とともに訪問し、荷主企業である大手食品メーカー5社を交えて意見交換を行いました。

東京労働局では、今後も、働き方改革に向けて積極的に取り組む企業の事例を広く紹介し、各企業における働き方改革の取組を促進していきます。

1 対象企業

道路貨物運送事業者

企業名：エフライン株式会社
F-LINE株式会社

所在地：中央区晴海一丁目8番11号

晴海トリートメントスクエアオフィスタワーY棟30階

従業員数：1,748名（役員・出向・嘱託・契約社員を含まず）

事業内容：貨物自動車運送事業

平成31年4月に食品メーカー5社の出資により誕生。全国に57事業所を置き、右記の荷主を中心とした食品メーカーの商品を共同で配送している。



荷主企業

味の素株式会社

ハウス食品株式会社

カゴメ株式会社

株式会社日清製粉ウェルナ

日清オイリオグループ株式会社

（前列右から）

富田東京労働局長、F-LINE（株）坂本代表取締役社長、F-LINE（株）花立専務取締役、横田東京運輸支局長

（後列右から）

F-LINE（株）平物流未来研究所長、日清オイリオグループ（株）野辺物流統括部長、カゴメ（株）竹内執行役員 SCM 本部長、味の素（株）森食品事業本部物流企画部長、ハウス食品（株）橋之津生産・SCM 本部 SCM 部長、（株）日清製粉ウェルナ 須貝ロジスティクス部長

東京労働局

↑ ホーム



道路貨物運送業のベストプラクティス企業への職場訪問を実施 ② ～東京労働局長が東京運輸支局長とともに訪問・意見交換～

- 令和6年11月19日、働き方改革に積極的に取り組む企業（ベストプラクティス企業）を、東京労働局長が東京運輸支局長とともに訪問し、意見交換を実施。

主な取組事例

● 共同幹線輸送

① 共同配送

1台のトラックに複数の荷主の商品を混載して配送を行うことにより1台当たりの積載率が向上し、その結果、1日に必要なトラックの台数が減少し、ドライバーの負担の軽減につながっています。

② 中継リレー輸送

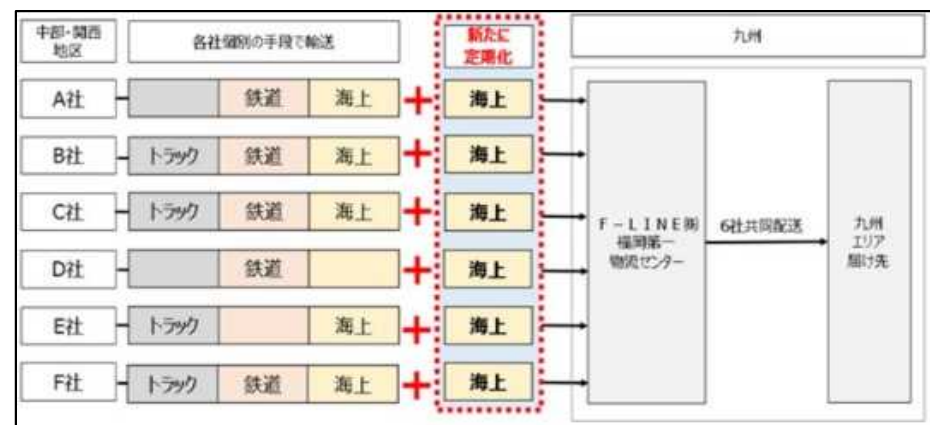
中継地点でドライバーが車両を交換（往路はA社の荷を輸送し、復路はB社の荷を輸送）することで、これまで1泊2日かかっていたところを日帰り運行が可能

となり、宿泊の負担が減るとともに、ドライバーの退社時間が早くなり、プライベートの時間の増加にもつながっています。



③ 海上定期便による輸送

関西～九州間について、6社共同で海上定期便を確保することで、トラックで輸送する距離を減らし、ドライバーの運転時間の削減につなげています。また、ドライバーは船舶内で食事・睡眠がとれるため、身体的負担の軽減にもつながっています。



④ 工場等における作業の効率化

ドライバーの滞在時間が特に長かった工場・生産在庫拠点について、各社で課題を洗い出し、その解消に取り組んだ結果、ドライバーの滞在時間の短縮を実現しました（最大で180分→90分）。

道路貨物運送業のベストプラクティス企業への職場訪問を実施 ③ ～東京労働局長が東京運輸支局長とともに訪問・意見交換～

- 令和6年11月19日、働き方改革に積極的に取り組む企業（ベストプラクティス企業）を、東京労働局長が東京運輸支局長とともに訪問し、意見交換を実施。

● 配送・拠点政策

納品エリアの近くに拠点を新設・増設することで、配送距離を短縮し、ドライバーの運転時間の短縮につなげました。また、荷主各社が**配送リードタイムの延長**（納品日の日延べ）を宣言し、**出荷情報が確定した後にトラックを手配**することで、無駄なトラック手配を削減すべく、得意先に理解を求める等の取組も行っています。

● 製・配・販（※）の整流化

業界団体や得意先にも働きかけ、

- メーカー ⇔ 中間流通・卸 ⇔ 小売 の全体で使用する**伝票等の標準化**
- メーカー・中間流通から卸売店に対する、**事前出荷情報（ASN）**の提供
- メーカー・中間流通の各工場や拠点を中心とした、**バース予約システム**の活用

等によりドライバーの**荷待ち時間の削減、検品等の附帯作業の削減**に取り組んでいます。

（※）メーカー（製）
中間流通・卸（配）
小売（販）

● その他

プロジェクトに参加している荷主以外の企業とも、共同輸配送に取り組んでいます。



● 取組の効果

① ドライバーの時間外労働時間数

1か月平均42.9時間（平成30年度）

→ 38.9時間（令和5年度） **9.3% 減少**

② ドライバーの年次有給休暇の平均取得日数

13.2日（平成30年度）

→ 14.7日（令和5年度） **11% 増加**

労働基準監督署による荷主への要請を受けての取組事例（改善事例・①東京）

荷主要請とは

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、過労死等のうち脳・心臓疾患の労災支給決定件数が最も多い業種であるが、その要因の中には、取引慣行等により個々の事業主の努力だけでは改善が困難な事情もあるため、運送業務の発注担当者や発着荷主等に対して労働時間法制度の理解と荷待ち時間の削減について協力依頼を要請している。

労働時間相談・支援班による荷主要請の事例

【事例】 国内に複数工場を持つ企業の本社（製造業・労働者約9,000名）に対して、工場に出入りする運送業者の荷待ち時間の改善と改善基準告示の周知及び遵守への協力を求める要請文書を交付。

事業者からの声： これまで、工場で行うピッキング作業や荷を揃える作業をする間、荷待ちが発生することがあった。要請を踏まえ、工場の受発注担当者とも要請内容を共有し、顧客の協力を得て受注の締切を早め、ピッキング等の作業を前倒しで行うことにより、荷待ち時間の削減を実施する予定である。

労働基準監督署による荷主への要請を受けての取組事例（改善事例・②全国）

【取組事例①】 倉庫業A社

- ✓（着荷主として）予約システムの導入により、輸入業者から保管依頼の注文を受ける際、荷の種類・量・到着日時等をオンラインで自社倉庫内に情報共有できることとなり、荷の受入準備を早期にすることができ、荷卸しに係る時間の削減につながった。
- ✓（発荷主として）A社からの依頼を受けた輸入業者が販売先と「荷の受け取り時間」を調整することとした結果、協力会社（トラック運送事業者）は、配送先での荷卸しに係る時間を少なくすることができた上、配車を効率的に行った。

【取組事例②】 食料品製造業B社

- ✓ 発送当日に行っていた箱詰め作業を、前日に前倒し実施し、工場全体の発送便の荷待ち時間を1日あたり約2時間削減。
- ✓ 小口便から大口便に切替え、トラック運送事業者の集荷回数を約2割減少。

【取組事例③】 製鋼業C社

- ✓ トラック運送事業者から、時間外労働の上限規制の対応のため、高速道路利用回数の増加に伴う運賃増額の申し入れに対して、当該増額分の具体的な根拠を聞いた上で運賃増額の対応検討。
- ✓ C社が扱う原料の買取り価格が高騰する時期に取引が増加する傾向から、荷物の積み卸しのためのプラットフォームを増設すべく関係部署との調整を開始。

【取組事例④】 化学工業D社

- ✓ 運転時間を短縮するための配送ルートの見直しや余裕ある運行とするための到着時刻の変更。
- ✓ 高速道路の利用。

1. 時間外労働の上限と改善基準告示
2. ベストプラクティス企業の紹介等
3. リーフレット、ポータルサイト等の紹介
4. 令和7年度事業



「ストップ！長時間の荷待ち」の改定（全国）①

- 荷主等に対して、長時間の荷待ちの改善を更に促していくために、労働基準監督署による荷主への要請時に用いるリーフレット「STOP！長時間の荷待ち」を、最新の施策を踏まえて大きく改定した。

荷主・元請運送事業者の皆さまへ



物流は重要な社会インフラであり、国民生活や経済活動になくてはならないものです。

トラックドライバーの拘束時間の内訳

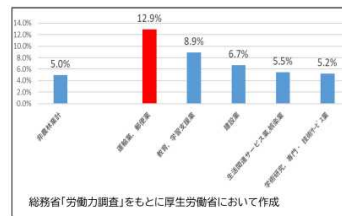


出典：国土交通省「トラック輸送状況の実態調査(R2)」

トラックドライバーの長時間労働を改善していくため、また、今後の物流を支えていくためにも、**荷待ち時間、荷役時間の削減に向けた取組に、ご理解とご協力をお願いいたします。**

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

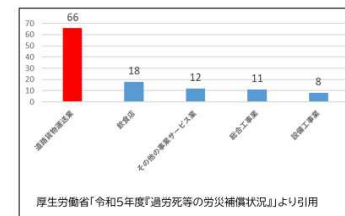
月末1週間の就業時間が60時間以上の雇用者の割合※（R5年、上位業種）



※ 雇用者のうち、休業者を除いた者の総数に占める割合

道路貨物運送業は、他の業種よりも、長時間労働となっている方の割合が高くなっています。

脳・心臓疾患の労災支給決定件数（R5年度、上位業種）



厚生労働省「令和5年度『過労死等の労災補償状況』より引用

道路貨物運送業は、脳・心臓疾患の労災支給決定件数が最も多くなっています。

こうした長時間労働の背景には昔からの取引慣行などトラック運送事業者の努力だけでは見直しが困難なものもあります。

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に

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。



何も対策をしなければ、**2030年には34%の輸送力が不足するかもしれません。**

トラックGメンによる「働きかけ」等の中で、荷主都合による「長時間の荷待ち」「契約にない附帯業務」を合計すると、約7割を占めます

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（R6.6.30時点）



※ 貨物自動車運送事業法等に違反する原因となるおそれのある行為

こうした状況を踏まると、**発着荷主の皆さまにも長時間の荷待ち等の削減に向けた取組を行っていただくことが必要です。**

「ストップ！長時間の荷待ち」の改定（全国）②

- 本リーフレットにより、改正物流法や、標準的運賃についても併せて周知している。

発荷主・着荷主・元請運送事業者の皆さまへのお願い

1 長時間の恒常的な荷待ちの改善、荷役作業の効率化をお願いします

以下の取組にご理解とご協力をお願いいたします。

取組例

- ・予約受け付けシステムの導入（発着荷主共通）
- ・パレット等の活用（発着荷主共通）
- ・納品リードタイムの確保（着荷主）
- ・運送を考慮した出荷時刻の設定（発荷主） など

「物流の適正化・生産性向上に向けた
荷主事業者・物流事業者の取組に関する
ガイドライン」（2023年6月）



運送契約を締結するにあたっては、契約は書面で行うとともに、運送の対価である「運賃」と、荷役作業などの対価である「料金」を分けて契約し、契約にない附帯作業等を命じることがないようにしましょう。

労働災害防止のため、トラックドライバー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。

パンフレット
「荷役作業での労働災害を防止しよう！
『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』のご案内」



2 改善基準告示を発注担当者へ周知しましょう

トラック運送事業者は、ドライバーの拘束時間等を定めた改善基準告示を遵守しなければなりません。運送業務の発注を担当される方にも、改善基準告示を知ってもらい、トラックの安全な走行の確保のためにも、改善基準告示に配慮した着時刻・納品期日の設定・発注をお願いします。

パンフレット
「トラック運転者の労働時間
等の改善基準のポイント」



※改善基準告示について、詳細はパンフレットをご覧ください。
ご不明な点は最寄りの労働基準監督署や裏面の労働時間適正化指導員へお問い合わせください。

「標準的運賃」に、ご理解・ご協力をお願いします

「標準的運賃」とは、トラックドライバーの労働条件を改善し、ドライバー不足の解消を図り、安定した輸送力を確保するため、法令を遵守して持続的に事業を行ううえで参考となる運賃を国が示したものです。2024年3月に、「標準的運賃」は8%上昇、「標準運送約款」は附帯作業の料金等、契約条件の明確化を行う形で改正されました。

トラックドライバーは長時間労働・低賃金の傾向にあります。ドライバー不足による物流の停滞を引き起こさないためにも、物流産業を魅力ある職場とし、労働環境を改善することが必要です。

荷主、元請運送事業者の皆さまも、

「標準的運賃」の趣旨をご理解いただき、
ご協力くださいますようお願いいたします。

国土交通省
「トラック輸送の新たな
『標準的運賃』が
告示されました」



「改正物流法」に、ご理解・ご協力をお願いします

物流産業を魅力ある職場とするため、2024年4月からトラックドライバーに時間外労働の上限規制が適用されている一方、何も対策を講じなければ物流の停滞を生じかねないという、いわゆる「2024年問題」に直面しています。
こうした中、同年5月に、荷待ち・荷役時間の削減や多重下請構造の是正等を進める改正物流法が公布されました。

改正物流法に基づき、令和7年度以降、企業規模を問わず、すべての荷主（発荷主・着荷主）と物流事業者に対し、荷待ち・荷役時間の削減等のために取り組むべき措置について努力義務が新たに課せられます。
また、トラック事業者の取引に対しては、運送契約締結時の書面交付や実運送体制管理の作成等の義務が新たに課せられます。

荷主・元請運送事業者の皆さまにおかれましては、
物流の生産性向上・適正化に向けた

「改正物流法」についてご理解いただき、
ご協力くださいますようお願いいたします。

国土交通省
「改正物流法」について



お問い合わせ

荷待ち時間の見直しにあたっては、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		

(2024.9)

自動車運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイトのリニューアルと周知（全国）

- 荷主、トラック事業者によりわかりやすく情報発信を行っていくため、自動車運転者の長時間労働の改善に向けたポータルサイトに新たなコンテンツ「物流情報局」を設けた。
- 労働基準監督署による荷主要請などあらゆる機会を活用して、以下のリーフレットにより周知している。



荷主の皆さま、トラック運送事業者の皆さまへ

自動車運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイトをリニューアルしました！

「物流情報局」OPEN



2024年4月に「流通業務の総合化及び効率化の促進に関する法律及び貨物自動車運送事業法の一部を改正する法律」が成立するなど、トラックドライバーの荷待ち・荷役時間の削減に向けた対策が本格化しています。

こうした状況を踏まえ、「自動車運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト」内に **物流情報局** を開設しました。



▲荷主の方



▲事業者の方

トラックトップページ

いま、考えてみませんか？
物流を支えるトラック運転者のこと。

物流情報局
NEW

● 荷主の皆さまへ
● 事業者の皆さまへ（トラック運転者の皆さまへ）

物流情報局では、荷主の方、トラック運送事業者の方が協力して荷待ち・荷役時間の削減に取り組めるよう、最新の情報を発信していきます！！

物流情報局では、このような情報を発信しています。



労働基準局広報キャラクター
たしかめたん

- 荷待ち・荷役時間削減等に向けた対応
 - 物流の適正化・生産性向上に向けた荷主事業者・物流事業者の取組に関するガイドライン
 - 標準的運賃
 - トラックGメン など
- 今後施行される法令のポイント
 - 改正物流法、関係省令 など
- トラック運送事業者の皆さま向けのご相談先
 - 働き方改革推進支援センター など

今後も最新情報に更新していきます！ぜひご覧ください！

自動車運転者の時間外労働の上限規制（2024年4月適用開始）

法律による上限 特別条項（例外）	年960時間	時間外労働
法律による上限 限度時間（原則）	✓ 月45時間 ✓ 年360時間	
法定労働時間	✓ 1週40時間 ✓ 1日8時間	
1年間（12か月）		

改正された改善基準告示の主な内容（2024年4月適用開始）

トラック運転者について

	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日の休息時間	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

※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外以外の場所におけるものである場合

改善基準告示について、詳しくはこちらをご覧ください。➡



自動車運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイトはこちら▼
トラックポータルサイト
「改善基準告示」の解説動画も公開中！！

改善基準告示についても、解説テキストと解説動画を掲載して周知している。

トラック運転者

令和6年4月改正改善基準告示版

労働時間等の改善のための基準
学習テキスト

解説動画

この学習テキストの動画は、令和5年度に作成していますが、「令和6年4月から適用される見直し後の改善基準告示」を前提として作成をしています。

トラック運転者
令和6年4月改正改善基準告示版

労働時間等の改善のための基準
学習テキスト

（解説動画）



厚生労働省

国民向け周知広報について（全国）（令和5年6月28日～）

- 自動車運転者、建設の事業等で、時間外労働の上限規制が遵守されるようにするためには、取引慣行上の課題などを改善していくことが必要。
- このためには、国民の理解や社会的な機運の醸成が不可欠となることから、令和5年6月以降、国民向けの広報を順次実施している。

取引関係者の皆さま、国民の皆さま

くらし、
はたらき、
ともに
ススム！



4月28日から
建設業、ドライバー、医師の
時間外労働の上限規制適用開始！

みなさまに お願いがあります！

たしかめよう！

適正な 工期の設定を！

週休2日の実現に向け、
ご配慮をお願いいたします。

行程・ダイヤについて よく話し合いを！

停留所からの安全な発車にも
ご協力ください。

荷待ち時間・ 荷役時間の削減を！

再配達への削減に向け、
確実に受け取れる時間の指定や
置き配などの活用をお願いいたします。

受診は 診療時間内に！

医療のかかり方への
ご理解・ご配慮をお願いいたします。

詳しくは裏面をご覧ください →

働き方改革の推進にご協力をお願いします。
詳しくは特設サイトへ！ [はたらきかたススム](#) [検索](#)



暮らしを支える方々のためにも/ みなさまへ大切なお願いです！

みなさまへお願い

建設業



抱える
問題

工期が短いと、土日も働かなければならず、
長時間労働につながります。

わたしたちに
できる
こと

工事を受注・発注するときは、
ゆとりをもった適正なスケジュールに。
また、工事の受注・発注に当たっては適切な金額での契約を
心がけてください。



くらし・はたらきマエストロ
たしかめたん

トラック ドライバー



抱える
問題

荷待ち時間・荷役時間は、一運行あたり平均3時間程度と言われており、
長時間労働の原因となっています。

わたしたちに
できる
こと

荷待ち・荷役作業時間削減のため、適切な日時指定、
予約システムの導入、作業効率化などの工夫を。
また、「標準的運賃」を参考に、運賃や、荷待ち、荷役作業の
料金の見直しもお願いいたします。

バス 運転者



抱える
問題

運行スケジュールによっては、
休憩できずに運転時間が長くなっています。

わたしたちに
できる
こと

貸切バスや送迎バス、コミュニティバスを発注するときには、
行程やダイヤについてバス事業者とよく話し合いを。
また、運転者が必要ときに休憩をとれるように
SA・PAの駐車ルールを守ることも重要です。

医 師



抱える
問題

夜間や休日など診療時間外に緊急でない受診をすることは、
医師の負担につながります。

わたしたちに
できる
こと

受診すべきか迷う場合には
☎#7119(大人)または☎#8000(小児)へご相談ください。
また、ご家族の方も病状説明などは
決められた診療時間内の受診をお願いいたします。

※#7119/8000の実施状況は地域によって異なります。
非対応地域については、全国版救急受診アプリ「Q助」をご活用ください。
詳しくはウェブサイトをご覧ください。

トラックドライバー

➤ 抱える問題

荷待ち時間・荷役時間は、一運行あたり平均3時間程度と言われており、長時間労働の原因となっています。

➤ わたしたちにできること

荷待ち・荷役作業時間削減のため、
適切な日時指定、予約システムの導入、作業効率化などの工夫を。
また、「標準的運賃」を参考に、
運賃や、荷待ち、荷役作業の料金
の見直しもお願いいたします。

【イメージキャラクター】

たしかめたん

働き方改革PR動画「はたらきかたススめ ver.2（トラック編）」（全国）

- トラックドライバーの働き方改革の実現のため、厚生労働省では、国土交通省と連携して働き方改革PR動画を通じて、荷主に向けて荷待ち時間削減、荷役作業効率化に向けた協力を呼びかけている。



たしかめよう！
わたしたちにできること！

2代目イメージキャラクター
労働基準局広報キャラクター「たしかめたん」

荷主の皆さまへのお願い

適切な
日時指定

予約システム
の導入

作業効率化
(パレットの活用など)

←荷待ち時間の削減や荷役作業
の効率化に向けた取組を解説

標準的運賃も周知→

適切な
運賃・料金

「標準的運賃」を参考に
運賃・料金などの見直しを

動画のポイント（知っていただきたいこと）

- トラックドライバーにとっては、荷物の積み下ろしの際の待機時間が負担となっており、荷主の立場から何も対策をしなければ、2030年度には約34%の輸送能力が不足する可能性があると言われていること。
- 荷主の方には、荷待ち時間の削減のため、適切な貨物の受取・引渡し日時の指定、予約システムの導入などの取組をお願いしたいこと。
- また、荷物の積みおろし作業の効率化のためにも、パレットの導入などの工夫を進めていただきたいこと。
- さらに、トラックドライバーの処遇改善に向けて、「標準的運賃」を参考に運賃や荷待ち・荷役作業等の料金などの見直しもご検討いただきたいこと。
- また、一般国民の立場においても、なるべく再配達にならないような配慮をお願いしたいこと。

4

1. 時間外労働の上限と改善基準告示
2. ベストプラクティス企業の紹介等
3. リーフレット、ポータルサイト等の紹介
4. 令和7年度事業



働き方改革推進支援助成金

1 事業の目的

- 生産性向上に向けた設備投資等の取組に係る費用を助成し、労働時間の削減等に向けた環境整備に取り組む中小企業事業主を支援。
- 建設業、自動車運転者、医師等のほか、「過労死等の防止のための対策に関する大綱」で指摘される情報通信業や宿泊業等も含め、特に時間外労働が長い業種等に対しては引き続き手厚い支援を実施。

2 事業の概要・スキーム

コース名		成果目標		助成上限額※1、※2（補助率原則3/4（団体推進コースは定額））
業種別課題対応コース （長時間労働等の課題を抱える業種等を支援するため、労働時間の削減等に向けた環境整備に取組む中小企業事業主に助成）	建設事業	① 36協定の月の時間外・休日労働時間数の削減	①～⑤の何れかを1つ以上	①：250万円（月80H超→月60H以下）等、②・③：各25万円、④：150万円（11H以上）等、⑤：100万円（4週4休→4週8休）等
	自動車運転の業務	② 年休の計画的付与制度の整備	①～④の何れかを1つ以上	①：250万円（月80H超→月60H以下）等、②・③：各25万円、④：170万円（11H以上）等
	医業に従事する医師	③ 時間単位の年休の整備及び特別休暇の整備	①～④又は⑥の何れかを1つ以上	①：250万円（月80H超→月60H以下）等、②・③：各25万円、④：170万円（11H以上）等、⑥：50万円
	砂糖製造業 （鹿児島県・沖縄県に限る）	④ 新規に勤務間インターバル制度を導入 ※自動車運転の業務は10時間以上 その他は9時間以上	①～④又は⑦の何れかを1つ以上	①：250万円（月80H超→月60H以下）等、②・③：各25万円、④：150万円（11H以上）等、⑦：350万円
	その他長時間労働が認められる業種	⑤ 所定休日の増加 ⑥ 医師の働き方改革の推進 ⑦ 勤務割表の整備	①～④の何れかを1つ以上	①：250万円（月80H超→月60H以下）等、②・③：各25万円、④：150万円（11H以上）等
労働時間短縮・年休促進支援コース （労働時間の削減や、年次有給休暇の取得促進に向けた環境整備に取組む中小企業事業主に助成）		① 36協定の月の時間外・休日労働時間数の削減 ② 年休の計画的付与制度の整備 ③ 時間単位の年休の整備及び特別休暇の整備	①～③の何れかを1つ以上	①：150万円（月80H超→月60H以下）等、②・③：各25万円
勤務間インターバル導入コース （勤務間インターバルを導入する中小企業事業主に対し助成）		新規に9時間以上の勤務間インターバル制度を導入すること		勤務間インターバルの時間数に応じて、以下の助成上限額となる ・9～11H：100万円 ・11H以上：120万円
団体推進コース （傘下企業の生産性の向上に向けた取組を行う事業主団体に対し助成）		事業主団体が、傘下企業のうち1/2以上の企業について、その取組又は取組結果を活用すること		上限額：500万円（複数地域で構成する事業主団体（傘下企業数が10社以上）等の場合は1,000万円）

- 助成対象となる取組（生産性向上等に向けた取組）：①就業規則の作成・変更、②労務管理担当者・労働者への研修（業務研修を含む）、③外部専門家によるコンサルティング、④労務管理用機器等の導入・更新、⑤労働能率の増進に資する設備・機器の導入・更新、⑥人材確保に向けた取組
（団体推進コースは、①市場調査、②新ビジネスモデルの開発、実験、③好事例の周知、普及啓発、④セミナーの開催、⑤巡回指導、相談窓口の設置 等）

※1 賃上げ加算制度あり（団体推進コースを除く）：賃金を3%以上引き上げた場合、その労働者数に応じて助成上限額を更に6万円～最大60万円加算（5%以上（24万円～最大240万円加算）7%以上（36万円～360万円加算））。なお、常時使用する労働者数が30人以下の場合の加算額は2倍。

※2 成果目標の達成状況に基づき、各助成上限額を算出するものであるが、選択する成果目標によってその助成上限額（最大値）が異なる。

中小企業・小規模事業者等に対する働き方改革推進支援事業

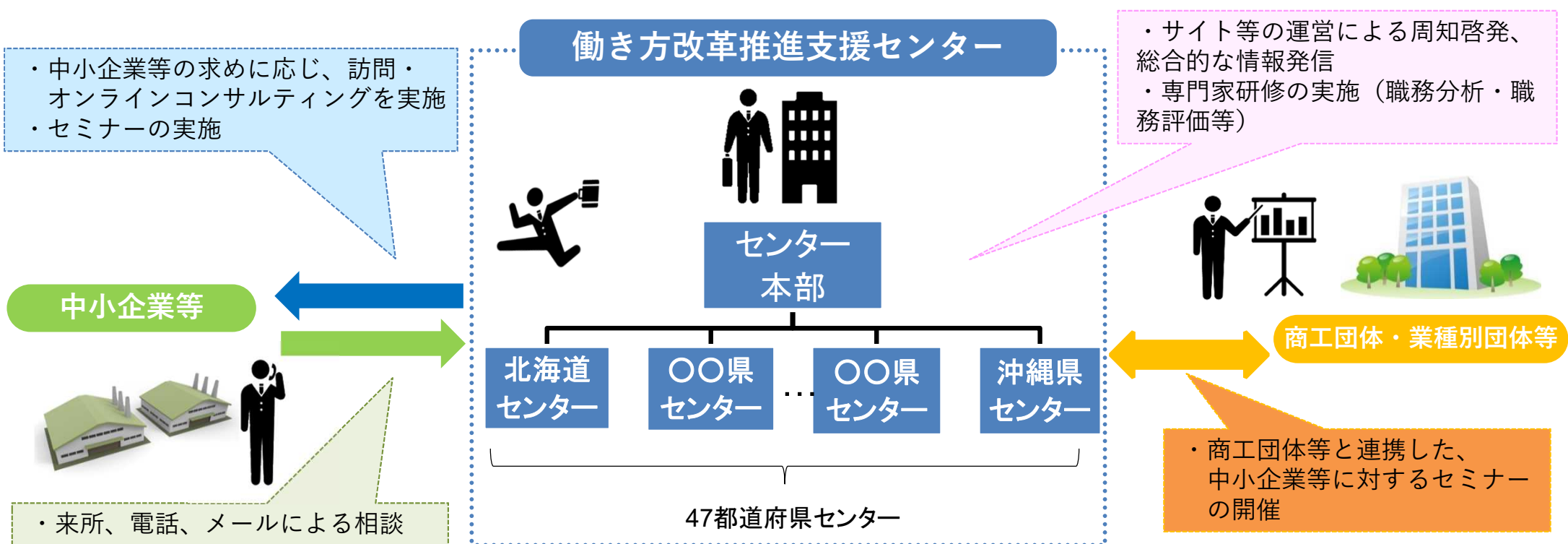
1 事業の目的

中小企業・小規模事業者等が働き方改革の意義を十分に理解し着実に実施することが必要であるため、本部及び47都道府県支部（都道府県センター）から成る「働き方改革推進支援センター」を設置し、

- 労務管理等の専門家による、働き方改革全般に関する窓口相談や、企業訪問やオンラインによるコンサルティングの実施
- 企業の取組事例や労働関係助成金の活用方法等に関するセミナーの実施
- 働き方改革全般に係る周知啓発及び総合的な情報発信

などの支援を行う。

2 事業の概要・スキーム、実施主体等



事業実績(令和5年度): 窓口等における個別相談件数 約40,000件、コンサルティングによる相談件数 約37,000件

御清聴ありがとうございました。



東京労働局公式Xは
こちらからフォロー
をお願いします！

