

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？

荷主の立場で  
できる改善は？

ドライバーの  
運転時間に  
限度があったの？

荷待ち時間の削減を、  
どう進めればいいのか？

こんな困りごとなど、  
ご相談ください！

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



# 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



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  
専門家がお伺いします！

## 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

