

# ◇ 時間外・休日労働に関する協定書 と 労働基準監督署への届出について（36協定）

2026年作成版

■ 法定労働時間（週40時間、1日8時間）を超えたり、休日に労働することがある場合は36協定が必要で、協定届を労働基準監督署に届出する必要があります。

- ・ 提出先 所轄の労働基準監督署へ提出してください
- ・ 提出部数 各2部＝提出用1部＋会社控え1部（コピーし2部ご用意ください）

- 書式は、協定届と協定書を一本化したものとなっているため必ず印鑑が必要です。
- 印鑑がない場合、受け付けられない場合がございます。
- 延長できる時間は、所定の労働時間＋休憩時間＝拘束時間により異なります。

全ての職種で残業が1ヶ月45時間、1年間360時間以下であれば、様式第9号の3の4（**一般条項**）をご記入の上提出して下さい。（協会HPよりダウンロード）  
ドライバーの更なる時間延長が想定される場合は添付の**特別条項**を全て記入の上、提出して下さい。

※特別条項には**一般条項に該当する従業員分も合わせて記入し届出する事ができます（表面）**。

1ヶ月の拘束時間が284時間を超える場合は、「**拘束時間延長に関する協定書**」も合わせて提出して下さい。

会社控えは必ず保管をしてください

## ◆ 労働条件について

- ・ 1日8時間、週40時間、これが労働基準法で定められた「法定労働時間」です。この時間を超えて労働者に仕事をさせると違法となります。

この時間を超える時間外労働の必要がある場合、会社代表と労働者代表が書面により「36協定」を結び、労働基準監督署へ届出を行うことで36協定に定めた延長できる時間を上限として合法化されます。「36協定」を届出しておかないと残業/時間外労働自体が違法になります。

## ◆ トラック運転者の労働条件 残業/時間外勤務の上限

トラック運転者は、その仕事内容に配慮し一般社員とは異なる労働条件が認められています。

### 2024年4月以降の新改善基準告示 一部抜粋

## ◆ 自動車運転者の労働時間等の改善基準告示

- ・ **拘束時間**→ 始業から終業時刻までの労働時間と休憩時間の合計です。運転も待機も休憩の時間も拘束時間になります。

### ・ **拘束時間の限度**

→ 1ヵ月の拘束時間の合計は、原則284時間以内が上限です。ただし、労使協定を締結した場合、1年間のうち6ヵ月までは1年3,400時間を超えない範囲で1ヵ月の拘束時間を310時間まで延長が可能です。（284hを超える月は連続3ヶ月まで）

→ 1日の拘束時間は始業時間からの24時間を1日とし13時間以内が基本。これを延長する場合であっても、上限は15時間です。

※1日の拘束時間は、始業の時間から24時間で見ますので、その24時間の中に拘束時間が何時間あるかをカウントします。

このため、次の始業が今日の始業時刻より早くなると、次の勤務の一部も今日の拘束時間に含むことになるので注意が必要です。

また、次の勤務についてもその始業からの24時間を1日とし拘束時間を確認する必要があります。

よって、今日の始業より次の始業の時間が早くなる場合は、今日の分と翌日分にダブルカウントとなる時間が発生します。

ただし、1ヵ月の拘束時間など拘束時間を合計する際は、ダブルカウントして合計する必要はありません。

- ・ **休息期間** → 勤務と次の勤務の間の 全く自由となる時間で 睡眠を含む生活の時間帯です。終業から次の始業までの時間です。

### ・ **休息期間の確保**

→ 1日の休息期間は継続11時間以上与えるよう努めることを基本とし、継続9時間を下回ってはなりません。

- ・ **休息の取扱** → 運転者の住所地での休息期間が、それ以外の場所での休息より長くなるように。

- ・ **休日の取扱** → 休日としては「勤務終了後の休息期間＋24時間」の連続した時間が必要です。なお、休日はいかなる場合でも30時間を下回ってはなりません、2日続けて休日を与える場合の2日目は連続24時間あればよいとされています。

- ・ **1日の運転時間の限度** → 2日（始業時間から起算して48時間の間）平均で9時間が上限です。

※チェックする日の運転時間とその前日の運転時間の平均を計算。もう一方で、チェックする日の運転時間とその翌日の運転時間の平均を計算。その両方が9時間超は違反。片方だけ超過は違反ではない。

- ・ **1週間の運転時間の限度** → 2週間ごとの平均で44時間以内であることが必要です。

- ・ **連続運転時間の限度** → 連続運転は4時間までとし 運転開始後4時間以内または4時間経過直後に30分以上の休憩など、運転の中断が必要です。

連続した30分以上の休憩/運転の中断ではなく小刻みに分割となる場合は、少なくとも1回概ね10分以上、かつ4時間30分以内に休憩の合計時間が30分あることが必要です。

但し、SA又はPA等が満車である等により駐車又は停車できず、やむを得ず連続運転時間が4時間を超える場合には、4時間30分まで延長できます。

## 改善基準告示改正URL：

[https://www.mhlw.go.jp/content/2023\\_Pamphlet\\_T.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/2023_Pamphlet_T.pdf)

トラック運転者が、36協定で延長できる労働時間の考え方を下記に示します。

時間外労働は少ない事が望めます。過労による交通労働災害や健康障害防止の観点に立ち、自社に見合った時間外労働の限度を設定して下さい。

・一般労働者としての時間協定を、様式9号の3の4（一般条項）に記載してください。（残業が1ヶ月45時間、1年間360時間以下の場合。事務員・運行管理者・自動車運転者等全職種です。）※協会HPよりダウンロード  
・法定労働時間を超える時間数の上限は、右記の上限表の通りです。運転者等、一般労働者の限度時間を超える時間延長がある場合は全ての労働者を様式9号の3の5（特別条項）で協定する必要があります。上限は記入例や下記の数字を参考にしてください。

◆ 運転者以外の **一般労働者**  
残業/時間外勤務の上限  
36協定での「延長できる時間」は厚生労働省の通達により右記の上限が設けられています。

一般労働者の上限時間表(運転者を除く)		
期間	通常	1年単位の変形労働制
1日	—	—
2週間	27時間	25時間
1ヶ月	45時間	42時間
1年間	360時間	320時間

自動車運転以外の業務については、時間外労働は1年720時間以内、時間外労働・休日労働の合計は単月100時間未満、2～6か月平均80時間以内、時間外労働が1か月45時間を超える回数は1年について6回までとしなければなりません。

◆ **トラック運転者** 残業/時間外勤務の上限時間

期間	通常	1年単位の変形労働	自動車運転者の労働時間等の改善基準で定める範囲で延長することができる 最大時間	前提条件：1日の所定労働時間は8時間、休憩時間1時間
1日	7時間	7時間	1日の拘束時間は原則13時間以内ですが、宿泊を伴う長距離運送の場合は16時間まで延長可能。但し週2回まで。 ・延長できる時間 = 16時間 - (法定労働時間8時間 + 休憩1時間) = 7時間	
1カ月	91時間	91時間	◆ 1カ月の最大拘束時間は284時間です。（1カ月30日で、労働日数21日の場合） ・延長できる時間 = 284時間 - 1カ月の法定労働時間と休憩時間 284時間 - (週40h × (30日/7日)週 + 1h × 21日) = 91時間	
	117時間	117時間	◆ 労使協定で1年のうち、6カ月までは1カ月の最大拘束時間を310時間まで延ばすことができるので、その場合は、 ・延長できる時間 = 310時間 - 1カ月の法定労働時間と休憩時間 = 310時間 - (週40h × (30日/7日)週 + 1h × 21日) = 117時間	
1年間	954時間		◆ 1年間の最大拘束時間は3300時間です。（年間労働日数260日／年間休日数105日の場合） ・延長できる時間 = 3300時間 - 1年間の法定労働時間と年間休憩時間 3300時間 - (週40h × (365日/7日)週 + 1h × 260日) = 954時間	
	960時間		◆ 1年間の最大拘束時間は3300時間です。（週休2日(週5日労働)で計算する場合） ・延長できる時間 = 3300時間 - 年間の週数(365日/7日) × (法定労働時間 週40時間と週5日(1h/日)の休憩時間) 3300時間 - 52週 × (週40h + 1h × 5日) = 960時間	
		934時間	◆ 1年単位の変形労働時間制の場合は、年間労働日数の上限が280日です。また、最大拘束時間は3300時間です。 ・延長できる時間 = 3300時間 - 1年間の法定労働時間と年間休憩時間 3300時間 - (週40h × (365日/7日)週 + 1h × 280日) = 934時間	