

## 拘束時間管理表について

## ◎入力関係

1. 集計年月日はかならず西暦／月／日で入力して下さい。入力しないと計算できません！)
2. 月途中（10日や15日開始等）より計算を開始する場合は**最終日を入力する**。  
（最終日を入力しないと翌月日付の表示ができません）
3. セルの『網掛け』部分は入力しないで下さい。（自動で計算されます）
4. 時間は半角で「2300」と入力し「:」は入力しないでください。
5. 前日出発等の場合は、**マイナスで表記**して入力してください。  
（例…前日18：00出発の場合は記載日の出発時刻に『-1800』と入力して下さい。）
6. 24:00以降に終了した場合は、**終了した時刻に24時間を加算した数字を入れて下さい**。  
（例・翌日1：00終了→『2500』と入力）
7. 重複時間の欄には前日出勤してから24時間以内に出発した際の重複時間が自動計算で入力されますが、**最終日のみ翌月の時間が影響しますので手動で入力してください**。
8. 計算月末日翌日の行に、翌月日付が表示されないように設定しました。  
（締め日等の都合で、月の途中から計算を開始する場合は、終了日を入力して下さい。）
9. 確認押印欄（通常2箇所）の左2セル分書式設定をできます。  
（タイトルや線等書き足し等が可能となっております）

## 10. 『休息期間』

判定は 4：00未満の場合は『x』

4:00～7：59の場合は『注』となるように設定しています。

1日の乗務途中に分割休息又はフェリー乗船が発生した場合は、『分割休息、フェリー一等』の欄及び『備考欄』を利用し活用して下さい。

なお、**最終日は手入力できる仕様**になっています。

## 『分割休息の特例』

業務の必要上、勤務の終了後継続した8時間以上の休息期間を与えることが困難な場合は、当面の間一定期間（原則として2週間から4週間程度）における全勤務回数の1/2回数を限度に、休息期間を拘束時間の途中及び拘束時間の経過直後に分割して与えることができます。

※分割休息期間は、1日において1回当たり継続4時間以上、合計10時間以上です。

## 11. 『休日等の取扱い』

休日は休息期間+24時間を加算した時間、いかなる場合であっても30時間を下回ることは不可です。）

## 12. フェリー時間等

1日の乗務途中で休息(4時間以上：分割休息の1回目)及びフェリー乗船時間を入力して下さい。

（ただし、分割休息とフェリー乗船時間は併用できませんので注意）

## 13. 『判定欄』

1日の拘束時間が15時間を超過すると判定欄背景が「黄色」に、16時間を超過すると「赤色」になります。

注意＝判定欄はあくまでも目安です 特例（分割休息、隔週勤務、2名乗車、フェリー等）使用によって異なりますのでご注意ください。

1ヶ月の拘束時間が設定時間を超過すると1ヶ月合計の判定欄の背景が「黄色」に、320時間を超過すると「赤色」になります。

※各社ごとの『拘束時間の延長に関する協定書（36協定）』で定められた内容に注意して下さい。

# 拘束時間管理表

〇〇運送

2021/3/1

~ 2021/3/31

営業所：千葉営業所

A押行目をクリック 一番上の「タブ」の「表示」⇒「ウインドウ枠の固定」の「固定」をクリックすると、項目の見出しが固定されます。

まず、最初に西暦で入力

氏名：千葉太郎

当月の最大拘束時間 293 時間

社員	管理番号

月/日	行先 (運行内容等)	始業時間	終業時間	休憩時間	重複時間	分割休息 フェリー等 (※休憩時間)	拘束時間 (1日)	実拘束時間 1ヶ月計算時	休息期間 ※勤務時間7- 2時間以内の場合	運転時間	荷待ち時間	備考		
3/1 月	千葉 神田 横浜	8:30	20:00	1:00	2:00		13:30	○	11:30	10:30	-	6:00	4:00	
3/2 月	千葉 横浜	6:30	18:00	2:00			11:30	○	11:30	13:00	-	6:00	2:00	
3/3 月		7:00	17:00	1:00	2:00		12:00	○	10:00	12:00	-	7:00	1:00	
3/4 月		5:00	25:00				20:00	△	20:00	7:00	注	10:00	2:00	
3/5 月		8:00	17:00	1:00			9:00	○	9:00			7:00	1:00	
3/6 月										39:00				
3/7 月		8:00	17:00	1:00	3:00		12:00	○	9:00	12:00	-			
3/8 月		5:00					9:00	○	9:00	17:00	-	7:00		
3/9 月		7:00					9:00	○	9:00	16:00	-	7:00		
3/10 月		8:00					9:00	○	9:00	16:00	-	7:00	1:00	
3/11 月		9:00	18:00	1:00	2:00		11:00	○	9:00	13:00	-	6:00	2:00	
3/12 月		7:00	14:00	1:00			7:00	○	7:00			5:00	0:30	
3/13 月														
3/14 月										56:00	-			
3/15 月		-22:00	11:00		2:00	8:00	7:00	○	5:00	9:00	-	6:00	1:00	
3/16 月		-20:00	10:00		2:00		16:00	△	14:00	8:00	-	7:00	2:00	
3/17 月		-18:00	18:00	1:00			24:00	△	24:00	12:00	-	8:00	1:00	
3/18 月		6:00	15:00	1:00			9:00	○	9:00	17:00	-	7:00	1:00	
3/19 月		8:00	16:00	1:00			8:00	○	8:00			6:00	2:00	
3/20 月														
3/21 月														
3/22 月										88:00	-			
3/23 月		8:00	24:00	1:00			16:00	△	16:00	8:00	-	7:00	1:00	
3/24 月		8:00	16:00	1:00	1:00		9:00	○	8:00	15:00	-	8:00	0:30	
3/25 月		7:00	15:00	1:00	2:00		10:00	○	8:00	14:00	-	6:00	0:30	
3/26 月		5:00	13:00	1:00			8:00	○	8:00			6:00	0:30	
3/27 月														
3/28 月														
3/29 月		7:30	15:00	1:00			7:30	○	7:30	12:00	-	6:00	0:30	
3/30 月		13:00	21:00	1:00	5:00		13:00	○	8:00	11:00	-	6:00	1:50	
3/31 月		8:00	16:00	1:00			8:00	○	8:00			6:00	1:00	

1ヶ月の拘束時間を計算する場合、ダブルカウントの重複時間を除く。内訳時間218:30時間-重複21時間=237:30時間になります。

出勤	23日
休日	9日

1ヶ月合計拘束時間	237:30	判定	○
1ヶ月累計での荷待ち時間	28:20		

次月分が影響しますので手動で入力してください。

# トラック運転者の労働時間等についての改善基準告示一覧

(平成13年8月20日 国土交通省告示第1365号)

区 分		改 善 基 準 告 示 の 内 容
拘 束 時 間		<b>一箇月293時間</b> 労働協定があるときは、1年のうち6箇月までは、1年間についての拘束時間が3,516時間を超えない範囲において320時間までの時間まで延長できる。 <b>1日 原則 13時間</b> <b>最大 16時間 (15時間超えは1週間について2回以内)</b>
運 転 時 間		<b>2日を平均して1日当たり9時間</b> 2週間平均で1週間当たり44時間
連 続 運 転 時 間		<b>4時間以内 (運転の中断は1回連続10分以上、かつ合計30分以上の運転離脱が必要)</b>
運 行 時 間		一の運行における時間 144時間 最初の勤務を開始してから最後の勤務を終了するまでの時間 (ただし、フェリーに乗船した場合における休息期間を除く。)
休 息 期 間		<b>継続8時間以上</b> 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期間より長くなるよう努めること。
拘束時間・休息期間の特例	休息期間の分割	一日 (始業から24時間) において1回が継続4時間以上、合計10時間以上に分割可 (業務の都合上やむを得ない場合で、一定期間の勤務回数の1/2以内 (最高でも2ヵ月のうちの一ヵ月))。 ただし、フェリー乗船時には適用しない。
	2人乗務の場合	2人乗務 (ベツト付き) 最大拘束時間を20時間まで延長可、休息期間は4時間まで短縮可
	隔日勤務の場合	2暦日における拘束時間は21時間を超えないこと。 夜間4時間以上の仮眠を与える場合は、2週間について3回を限度に2暦日における拘束時間を24時間まで延長可 (2週間の拘束時間は126時間 (21時間×6勤務) まで)
	フェリー乗船の場合	勤務の途中においてフェリーに乗船する場合、乗船時間は原則として休息期間として取り扱い、休息期間8時間から減ずることができる。ただし、減算後の休息期間は、二人乗務の場合を除き、フェリー下船時刻から勤務終了時刻までの時間の1/2を下回ってはならない。
時間外労働の協定		時間外労働協定における一定期間は、2週間及び1箇月以上3箇月以内を協定する。
休 日 労 働		<b>2週間に1回以内</b> 、かつ1箇月の拘束時間及び最大拘束時間の範囲内
労働時間の取扱		労働時間は拘束時間から休憩時間 (仮眠時間を含む) を差し引いたもの 事業場以外の休憩時間は、仮眠時間を除き3時間以内
休 日 の 取 扱		休日は休息期間に24時間を加算した期間 いかなる場合であっても30時間を下回ってはならない。
適 用 除 外		緊急輸送、危険物輸送等の業務については、厚生労働省労働基準局長の定めにより適用除外