

令和6年4月1日施行新改善基準によるトラック乗務員の拘束時間・休息期間の増減

		3月31日まで	4月1日から	増減
1年の拘束時間		3,516 時間以内	3,400 時間以内	-116 時間
1ヵ月の拘束時間	上限	320 時間以内 ・ 293時間超は年6ヵ月まで	310 時間以内 ・ 284時間超は年6ヵ月まで ・ 284時間超は連続3ヵ月まで	-10 時間
	年平均	293 時間以内	283.3 時間以内	-9.7 時間
1日の拘束時間（延長）		16 時間以内 ・ 15時間超は週2回まで	15 時間以内 ・ 14時間超は週2回までが目安 ・ 宿泊を伴う長距離運送では週2回まで16時間に延長可（条件あり）	-1 時間
1日の休息期間		8 時間以上	9 時間以上	+1 時間