

## トラックドライバーの労働時間を定めた基準(改善基準告示)の概要

- 拘束時間：1日13時間まで  
(16時間まで延長可。ただし15時間超は週に2回まで)
- 休息期間：1日継続8時間以上
- 運転時間：2日を平均して1日9時間まで
- 連続運転時間：4時間毎に30分以上の休憩を確保  
(1回につき10分以上で分割可)