



## ごあいさつ

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込むようになりましたがいかがお過ごしでしょうか。

このニュースレターを執筆している今日は、暦の上で冬が始まる「立冬」ですが、この時季らしくない「夏日」がここ最近続いています。

しかし、異常な気候と言えども徐々に日は短くなり、季節は着々と冬に近づいています。

日中との寒暖差で体調を崩されませぬようご自愛ください。

今月もよろしくお願いたします。

株式会社 北越アローサービス



## 2024年4月 改善基準告示 改正 「拘束時間 編」

働き方改革関連法により、2024年4月1日より罰則付きの時間外労働の上限規制が適用されることから改善基準告示の改正も行われます。

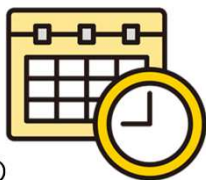
今月号から具体的な改正点について項目別に解説いたします。

改善基準告示で管理する項目は大きく分けて「拘束時間」「休憩期間」「運転時間」の3種類です。今月号は「拘束時間」です。

拘束時間とは始業時刻から終業時刻までの時間で労働時間と休憩時間の合計時間です。

拘束時間の管理は1日単位、1ヶ月単位、1年単位でそれぞれ管理が必要です。

下記に改正前後の比較表を記します。



### <拘束時間 改正前後の比較>

単位	改正前	改正後
1日	原則 13時間 最大 16時間	原則 13時間 最大 15時間 ※宿泊を伴う長距離時 16時間まで延長可(週2回)
1ヶ月	原則 293時間 最大 320時間	原則 284時間 最大 310時間
1年	3,516時間	原則 3,300時間 最大 3,400時間

### ① 1日(始業から起算して24時間)

1日の拘束時間は**13時間以内**とし、これを延長する場合であっても**上限は15時間**です。なお、**14時間を超える回数**はできるだけ少なく努める必要があり、**週2回**までが目安です。14時間を超える日が連続することは望ましくありません。

<例外>

**宿泊を伴う長距離貨物運送**※1の場合、**週2回16時間**まで延長することができます。

※1: 宿泊を伴う長距離貨物運送とは・

a) 1週における運行がすべて長距離貨物運送

b) 一の運行※2における休憩期間が住所地以外の場所

c) 一の運行の走行距離が450km以上

※2: 一の運行とは所属する事業場と出発してから当該事業場に帰着するまでの運行

よって、1週間で長距離貨物運送とそれ以外の運行が混在する場合は例外適用外となります。

### ② 1ヶ月・1年

1年の拘束時間は**3,300時間以内**かつ**1ヶ月**の拘束時間は**284時間以内**です。

<例外>

労使協定により**1年のうち6ヶ月**までは1年の総拘束時間が3,400時間を超えない範囲内において**1ヶ月**の拘束時間を**310時間まで延長**することができます。

ただし、以下の条件を守る必要があります。

条件① 1ヶ月の拘束時間が284時間を超える月は連続3ヶ月までとする

条件② 1ヶ月の時間外労働及び休日労働の合計時間数が100時間未満となるよう努める必要がある

いかがでしたでしょうか。現在のルールと比べ上限時間が短くなり、例外はあるものの管理が複雑になったことは否めません。

デジタコを用いた管理システムにも改善基準告示を管理できるアプリが標準装備されており、今回の改正内容に対応していく予定です。

ご不明な点やデジタコを活用した具体的なお相談につきましては弊社営業担当までお申し付けください。

詳しい情報は厚生労働省の「自動車運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイト」をご参照ください

<https://driver-roudou-jikan.mhlw.go.jp/truck/notice>



**運転免許証の  
番号の意味とは？**



日頃お世話になっている運転に必要な運転免許証。自身の写真写りが今一つなこともあり、あまりじっくり見たことがないかも知れません。

そんな「運転免許証」の番号に隠された意味について調べてみました。



運転免許証の下部に記載されている12桁の番号は数字の位置で意味を持っています。まず、左から1・2番目の2桁の数字は最初に運転免許証の交付を受けた都道府県を表します。

新潟県は「46」、群馬県は「42」など。

次に左から3・4番目の2桁の数字は取得した西暦の下2桁を表します。1990年取得であれば「90」、2000年取得であれば「00」となります。

続いて左から5～10番目の6桁は管理番号を表します。左から11桁目は検証用の数字で「チェックデジット」です。「チェックデジット」とは入力ミスを確認するために付加された検査用の数字です。「チェックデジット」は「CD」「C/D」で略されます。身近なところではクレジットカード、個人番号やETC車載器管理番号にも用いられています。

そして、最後の1桁の数字は運転免許証の「再発行」の回数を表します。たかが、運転免許証の数字ですが個人情報ざっしりのカードですので大切に扱ってください。

**目のマッサージ**

**\*効果には個人差があります…**

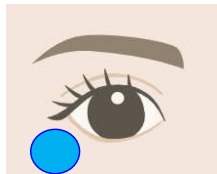
突然ですが「老眼」になっていますか？ 近くのモノを見たときに、うまくピント調節ができない状態になり、加齢とともに発生する症状です。

老眼になると近くの文字が見えづらい、薄暗い場所で文字が見えにくくなるなど目を使う生活の一部で不自由を感じます。

筆者も最近悩まされている1人です。インターネット等で老眼が治る方法やツボなど色々紹介されています。

その中で個人的に少し効果があったマッサージを見つけたのでご紹介します。

- ① 目尻(●部)を指で5～10秒ほどつまみます。
- ② 中指の腹を使って、つまんだ目尻に軽く押し当て、30秒ほどほぐしていきます。



するといかがでしょうか。少し視界がクリアになっていないでしょうか。筆者も色々試しましたがこのマッサージが一番見えるような気がしました。

目の疲れを感じ、見えづらくなってきたタイミングで、このマッサージをお試ください。

11月5日「日本シリーズ第7戦」で阪神タイガースが7-1でオリックスを破り、38年ぶり、球団史上2度目の日本一に輝きました。

さて、前回日本一となった38年前は1985年(昭和60年)ですが、どんな世の中だったかプレイバックしてみましょう。

- ・科学万博一つくば'85 開催
- ・日本電信電話公社(電電公社)がNTTに民営化
- ・日本専売公社が日本たばこ産業に民営化
- ・日航機 墜落事故
- ・スーパーマリオブラザーズ 発売
- ・関越道 全線開通(前橋IC～湯沢IC)



これらの出来事を見ると、その頃のご自身の人生の歩みが思い出されるのではないのでしょうか。

過去を振り返り、当時の思い出、決意や失敗など、数々の記憶を呼び起こし、今後の行動に活かしていくことは、時に必要なことかも知れません。



**編集後記**

先日、秋晴れの休日に以前から気になっていた群馬県神流(かな)町の恐竜センターに行ってきました。

肉食恐竜「タルボサウルス」の骨格標本が展示されていました。ものすごい迫力で思わず足を止め見入ってしまいました。

仮に恐竜が絶滅せず現世でも生きていて、目の前にこの肉食恐竜が現れたらどうやってその場をやり過ごすかなど色々方法を考えていました。

無論、そんな事は杞憂に過ぎないのはわかっているけども徐々に想像だけ <タルボサウルス骨格標本> でドキドキした休日を過ごしました。



お問合せ・ご相談は・・・

TEL:025-286-1424 FAX:025-287-0065

<FAXでのお問合せ>

①対象商品

デジタルタコグラフ

デジタコ関連システム

(勤怠システム/運行指示書/クラウド点呼システム)

②ご要望

製品紹介

資料送付希望

御見積依頼

補助金についての説明

貴社名	
お名前	
ご連絡先	