

隔日勤務

1乗務最大時間 21.0時間
 拘束時間 15.1時間 休憩3時間
 拘束時間(時短日) 10時間 休憩2時間

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	残業時間		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	残業時間								

10 日
 2 日

262 時間 /小月
 270 時間 /大月

※次勤務までの最低休息時間は20時間
 ※月間所定労働時間は171時間
 ※1乗務当たりの最大走行距離は最大350km

昼夜日勤

1乗務最大時間 16.0時間
 拘束時間 約7.1時間 休憩1時間

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	残業時間							

24 日
 299 時間 /月

※次勤務までの最低休息時間は8時間
 ※月間所定労働時間は171時間
 ※1乗務当たりの最大走行距離は最大270km