

分割休息は損をする？

～3分割まで可能になって運行計画に幅を持たせられたけど、取り扱いがやや難～

- 分割休息は1回あたり3時間以上
- 2分割なら合計10時間以上、3分割なら12時間以上
- 分割は3回が限度



2

分割なら

2回目で7時間以上(合計計10時間)

逆に言うと、拘束時間は始業開始から14時間しかない！

3

分割なら

残り2回で合計9時間以上(合計12時間)

逆に言うと、拘束時間は始業開始から12時間しかない！

- 分割休息の利用回数は2分の1まで(1ヶ月あたり)

所定勤務回数が

実際の勤務回数*が

所定勤務回数20日の1/2を限度なので

20日 で 10日 の場合 10回 まで可能

(※勤務回数：始業時刻から起算して、次の休息期間が到来するまでの間を1回とする)

【関連法令等】

・改善基準告示第4条第4項第1号

