

〈令和8年〉 令和8年1月～令和8年12月〈記入例〉(週40時間以下とする場合)

1か月単位の変形労働時間制による労働時間チェックカレンダー

1日7時間30分

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				①	②	③
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
⑧	9	10	⑪	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	⑳	24	25	26	27	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	16	17	18	19	⑳	21
⑳	23	24	25	26	27	⑳
㉑	30	31				

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	④
⑤	6	7	8	9	10	⑪
⑫	13	14	15	16	17	⑮
⑮	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	㉑	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
③	④	⑤	⑥	7	8	9
⑩	11	12	13	14	15	16
⑮	18	19	20	21	22	23
⑳	25	26	27	28	29	30
㉓						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	⑥
⑦	8	9	10	11	12	⑬
⑭	15	16	17	18	19	⑳
㉑	22	23	24	25	26	㉒
㉓	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	④
⑤	6	7	8	9	10	⑪
⑫	13	14	15	16	17	⑮
⑮	⑳	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						①
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	10	⑪	12	13	14	15
⑮	17	18	19	20	21	⑳
㉑	24	25	26	27	28	29
㉓	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
⑥	7	8	9	10	11	⑫
⑬	14	15	16	17	18	19
⑳	㉑	㉒	㉓	24	25	26
㉔	28	29	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	③
④	5	6	7	8	9	⑩
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑮	19	20	21	22	23	㉒
㉓	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
①	2	③	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	⑭
⑮	16	17	18	19	20	21
㉒	㉓	24	25	26	27	28
㉔	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	⑥
⑦	8	9	10	11	12	13
⑭	14	15	16	17	18	19
⑳	21	22	23	24	25	26
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕		

各月の所定労働時間

月	暦日	休日日数	労働日数	所定労働時間	適・否
1月	31	8	23	172:30	OK
2月	28	7	21	157:30	OK
3月	31	8	23	172:30	OK
4月	30	8	22	165:00	OK
5月	31	8	23	172:30	OK
6月	30	8	22	165:00	OK
7月	31	8	23	172:30	OK
8月	31	9	22	165:00	OK
9月	30	8	22	165:00	OK
10月	31	8	23	172:30	OK
11月	30	8	22	165:00	OK
12月	31	9	22	165:00	OK

※この祝日は令和7年10月現在のものであり、祝日法などの改正により、祝日・休日が一部変更になることがあります。

1か月単位の変形労働時間制における限度時間

週法定労働時間	変形の期間			
	31日	30日	29日	28日
週44時間	194:51	188:34	182:17	176:00
週40時間	177:08	171:25	165:42	160:00

比較し所定労働時間が限度時間の範囲内であれば「OK」です。