

〈令和8年〉 令和8年1月1日～令和8年12月31日 <記入例> (対象期間が1年間の場合)

1年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月							1日7時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
①	②	③	④	5	6	7		21.0
8	9	10	⑪	⑫	13	14		35.0
15	16	⑮	⑯	19	20	21		35.0
22	23	24	⑳	26	27	28		42.0
29	30	31	1	2	3	4		(42.0)
2月							1日7時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
29	30	31	①	2	3	4		
5	6	7	⑧	9	10	⑪		35.0
12	13	14	⑮	16	17	18		42.0
19	20	21	⑳	㉒	㉓	24		35.0
26	27	28	1	2	3	4		(42.0)
3月							1日7時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
26	27	28	①	2	3	4		
5	6	⑦	⑧	9	10	11		35.0
12	13	14	⑮	16	17	18		42.0
19	⑳	21	㉒	㉓	24	25		35.0
26	27	28	㉑	30	31	1		(42.0)
4月							1日7時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
26	27	28	29	30	31	1		
2	3	4	⑤	6	7	8		42.0
9	10	⑪	⑫	13	14	15		35.0
16	17	⑮	⑯	20	21	22		35.0
23	24	25	⑳	27	28	㉑		35.0
30	1	2	3	4	5	6		(21.0)
5月							1日7時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
30	1	2	③	④	⑤	⑥		
7	8	9	⑩	11	12	13		42.0
14	15	⑮	⑯	18	19	20		35.0
21	22	23	㉒	㉓	26	27		42.0
28	29	30	⑳	1	2	3		(42.0)
6月							1日7時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
28	29	30	31	1	2	3		
4	5	⑥	⑦	8	9	10		35.0
11	12	13	⑮	15	16	17		42.0
18	19	⑳	㉒	㉓	24	25		35.0
25	26	27	㉑	29	30	1		(42.0)
7月							1日8時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
25	26	27	28	29	30	1		
2	3	4	⑤	6	7	8		48.0
9	10	⑪	⑫	13	14	15		40.0
16	17	⑮	⑯	㉒	21	22		40.0
23	24	㉑	㉒	27	28	29		40.0
30	31	1	2	3	4	5		(48.0)
8月							1日8時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
30	31	1	②	3	4	5		
6	7	8	⑨	10	⑪	12		40.0
13	⑮	⑯	⑰	17	18	19		32.0
20	21	22	㉒	㉓	25	26		48.0
27	28	29	㉑	31	1	2		(48.0)
9月							1日8時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
27	28	29	30	31	1	2		
3	4	⑤	⑥	7	8	9		40.0
10	11	12	⑮	14	15	16		48.0
17	18	19	㉒	㉓	㉑	㉒		24.0
24	25	26	㉑	28	29	30		48.0
10月							1日8時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
1	2	3	④	5	6	7		48.0
8	9	10	⑪	⑫	13	14		40.0
15	16	⑮	⑯	19	20	21		48.0
22	23	24	㉒	㉓	27	28		40.0
29	30	31	1	2	3	4		(40.0)
11月							1日8時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
29	30	31	①	2	③	4		
5	6	7	⑧	9	10	11		48.0
12	13	14	⑮	16	17	18		48.0
19	20	21	㉒	㉓	24	25		40.0
26	27	28	㉑	30	1	2		(48.0)
12月							1日8時間	労働時間
木	金	土	日	月	火	水		
26	27	28	29	30	1	2		
3	4	⑤	⑥	7	8	9		40.0
10	11	12	⑮	14	15	16		48.0
17	18	⑮	㉒	㉓	21	22		40.0
24	25	26	㉑	28	㉑	㉒		32.0
31								

月	暦日	休日日数	労働日数	労働時間	総労働時間
1月	31	9	22	7:00	154時間 00分
2月	28	6	22	7:00	154時間 00分
3月	31	7	24	7:00	168時間 00分
4月	30	7	23	7:00	161時間 00分
5月	31	9	22	7:00	154時間 00分
6月	30	6	24	7:00	168時間 00分
7月	31	7	24	8:00	192時間 00分
8月	31	8	23	8:00	184時間 00分
9月	30	8	22	8:00	176時間 00分
10月	31	6	25	8:00	200時間 00分
11月	30	7	23	8:00	184時間 00分
12月	31	9	22	8:00	176時間 00分
計	365日	89日	276日		2071時間 00分

※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。

チェック1	対象期間の総労働日数が限度を超えていないか	OK
チェック2	1日及び1週間の労働時間が限度を超えていないか	OK
チェック3	連続して労働させる日数が限度を超えていないか	OK
チェック4	対象期間の総労働時間が限度を超えていないか	OK

※このカレンダーは、初日(1月1日)を起算日として労働時間をチェックするため、曜日の配列も1月1日を基準としています。