

	規則・協定	期間	労働日・労働	制限	届出様式
		総労働時間	時間の特定		
就業規則方式	就業規則（10人未満は就業規則に準ずる文書でも可）	1箇月以内 ----- 上記期間を平均して1週間の労働時間を法定労働時間（40時間）以内とする。	事前の特定が必要。	対象事業、労働時間変形の上限、連続労働日の制限はない。	なし（常時10人以上の労働者を使用する事業場では就業規則の届出が必要）。
労使協定方式	労使協定	同上	同上	同上	様式第3号の2で提出（常時10人以上の労働者を使用する事業場では就業規則の届出も必要）。

1か月の暦日数	各変形労働時間に対応する所定労働時間の総枠	
	法定労働時間が40時間の場合	法定労働時間が44時間の場合
31日の場合	177.1時間	194.8時間
30日の場合	171.4時間	188.5時間
29日の場合	165.7時間	182.2時間
28日の場合	160.0時間	176.0時間

資料出所：厚生労働省

注：各変形労働時間に対する所定労働時間の総枠の計算は、以下のとおりである。

40時間（特例措置対象事業場は44時間）×変形労働時間の暦日数