

異動サポートガイド

－異動に伴う諸手続－

この冊子は、**異動に伴う隊員及びご家族の不安軽減の一助として**隊員の皆さまにあらかじめ知っていただきたい事項についてまとめたものです。

転居を伴う異動をする隊員を対象に、異動内示を受けてから新しい部隊へ転属するまでの間の行わなければならない**諸手続、お得な情報、引っ越しのコツ**などを説明しています。少しでもお役にたてれば、幸甚です。



令和元年 6月
陸上幕僚監部人事部厚生課

目次

1	異動が決まったら		
(1)	準備のスケジュール（内示から異動日まで）	・ ・	2
(2)	異動完了のための所要日数（基準）	・ ・	2
(3)	移動手段、宿泊	・ ・	2
(4)	宿舍関係	・ ・	3
(5)	引越し準備（荷物の発送）	・ ・	4
	引越し業者の選定、全国物流便の活用		
2	異動に伴う旅費と手当		
(1)	赴任旅費	・ ・	5
	着後手当、移転料		
(2)	各種手当	・ ・	6
	広域異動手当、単身赴任手当、特地勤務手当等		
3	異動に伴う諸手続		
(1)	引越し準備チェックリスト	・ ・	7
(2)	異動先部隊で行う手続	・ ・	9
4	お得なサービス情報		
(1)	アウトソーシング業者	・ ・	10
(2)	悩み相談	・ ・	12
(3)	異動先の駐屯地周辺の情報資料	・ ・	13
	（駐屯地業務隊の情報サービス）		
コラム①	異動（転居）に伴い発生する費用（目安）	・ ・	14
コラム②	引越業者の選定について（コツ）	・ ・	15
コラム③	異動先での楽しみ方（一例）	・ ・	16

1 異動が決まったら

(1) 準備のスケジュール（内示から異動日までの一例）

	7月第1週 (2月第4週)	7月第2週 (3月第1週)	7月第3週 (3月第2週)	7月第4週 (3月第3週)
全 般	異動内示 異動先への挨拶	着任までの行動計画等の調整	着任までの行動計画の作成	関係者への挨拶 行事・見送り 異動予定表提出
宿舎等	点検日時調整 入居希望提出	退去前点検 宿舎等調整	整備 (宿舎等決定)	退去当日点検 入居要領確認
引越し	業者見積 引越し相談会活用 ホテル等予約 航空券等予約	業者決定（契約） 荷造り	荷造り 不要物等の処分 転居に伴う手続	荷造り・引越し 転居に伴う手続
引継ぎ 申送り		引き継ぎ準備 前・後任者と調整	引継ぎ書等完成	職務引継ぎ 職務申送り

着任までの行動計画は、異動先部隊と調整して作成することが重要（着隊予定日、申告日時等、異動後の行動を確認）

(2) 異動完了のための所要日数（基準）

新補職 旧補職	北 方	東北方	東 方	中 方	西 方
北 方		7	8	9	10
東北方	7		7	8	9
東 方	8	7		7	8
中 方	9	8	7		7
西 方	10	9	8	7	

ア 同一方面隊区内は、発令日を含め6日。同一市町村内（23区は区内）は、翌日。同一駐屯地内は、即日

イ 異動完了日は、新補職先部隊等との調整による。

(3) 移動手段、宿泊

ア 移動手段

前期（8/1）及び後期（3/23）異動とも社会的に旅行等、人の移動が多い時期であり、早目の予約が必要

イ 宿 泊

アウトソーシング業者を利用すれば、交通機関及び宿泊料の割引が受けられる。なお、公費（出張費、赴任旅費）による宿泊には、宿泊補助金は適用されない。

※ 異動付日以降で、宿舎等に入居できるまでの間、着後手当が支給（最高5泊分まで）

(4) 宿舍関係

ア 宿舍退去の流れ

- 宿舍退去届（内示後、すみやかに）
- 退去前点検（宿舍係との調整）
- 原状回復、清掃、宿舍整備費用（積立）の振込
宿舍整備実施基準及び「宿舍のしおり」により原状復帰
- 退去当日点検（荷物搬出後の最終点検）
- ※ 内示後、駐屯地業務隊宿舍係と点検日時を直接調整

イ 宿舍入居の流れ

- 異動先部隊（人事係等）を通じて宿舍係と入居調整
駐車場、入居可能日等の必要事項を確認
鍵（宿舍）の授受の要領を調整
- ※ 入居申請及び駐車場の使用申請は、入居後に実施
- 宿舍貸与希望申請書
- 自動車の保管場所貸与申請書
- （共益費）自動払込利用申請書
- 公務員宿舍入居時チェックリスト

※ 注意事項

宿舍については、必ずしも希望どおりに入居できるものではありません。ご了承ください。

なお、宿舍に入居できず、民間アパート等に入居した場合、住居手当が支給されます。

（賃貸物件、不動産屋等の情報は、「4 アウトソーシング情報」の10・11頁をご覧ください。）

(5) 引っ越し準備（荷物の発送）

ア 引っ越し業者の選定

○ 自分に適した輸送方法を選択

世帯、单身、営内者の区分、荷物の量、私有車の有無等、条件により、最適な輸送方法（経費）を選択

コンテナ、单身パック、ゆうパック、宅急便等の利用を比較することもある

○ 駐屯地の引っ越し説明会やアウトソーシング業者を活用 お得な情報を確認し、料金等の条件を比較

○ 3社以上の業者に見積を依頼し、値段を競合

時期、荷物の量、人数（人件費）等が引っ越し代の基準となっており、交渉時間と手間暇を惜しまなければ、時期にもよるが、値段交渉は可能。この際、エアコン設置、ゴミ廃棄など、同じ条件下で比較することが重要

イ 全国物流便の活用（職場荷物の発送）

○ 全国物流便は、全国の駐屯地を結ぶ輸送ネットワーク

○ 運べるもの

業務上必要な器材、補給品、文書、入校時の個人装具等（方面輸送隊の特大型トラックに積載可能な物）

○ 取扱所

駐屯地業務隊輸送班等

○ 利用方法

発送用伝票に必要事項を記入して駐屯地業務隊輸送班へ
発送物品とともに提出依頼

※ 注意事項

発送時に到着日を確認し、先行的に発送することが重要
（拠点を経由するため、輸送に時間がかかる）

<参考>

全国物流拠点6カ所（島松、仙台、霞ヶ浦、朝霞、桂、目達原）

方面物流拠点19カ所

方面物流端末地（全駐屯地）

※ 個人装具や業務上使用する物は、物流便を活用

2 異動に伴う旅費と手当

(1) 赴任旅費

ア 赴任旅費とは、赴任後1年以内の営外居住、住居移転に支給される旅費

イ **移転料**

赴任に伴う住所又は居所の移転について、路程等に応じ定額により支給（**单身営内、独身営内には支給なし**）

ウ **着後手当**

新居住地に到着後の諸雑費（新住所に入居するまでの旅館等の宿泊料、挨拶等に要する費用など）にあてるために支給される旅費 **―赴任先部隊において支給―**

着後手当区分別一覧	到着後 直ちに入居	移転路程 50km未満	移転路程50km以上 100km未満	移転路程 100km以上
階級等 区分	2日2夜	3日3夜	4日4夜	5日5夜
2佐～3尉69号俸以上 准尉・曹長105号俸以上	甲：26,200 乙：24,000	甲：39,300 乙：36,000	甲：52,400 乙：48,000	甲：65,500 乙：60,000
上記以外	甲：20,800 乙：19,000	甲：31,200 乙：28,500	甲：41,600 乙：38,000	甲：52,000 乙：47,500

5日5夜（3日3夜、4日4夜）の着後手当が支給される場合とは、官側の都合（宿舎整備）、荷物未到着など、**「やむを得ない事情」で宿舎に入居できず、ホテル・旅館等を利用した場合**（ホテル等の領収書が必要）

参考：指揮システムのHP内 陸幕監理部会計課総括班（陸幕会計課旧HP（旧経理班））のページに

★異動する方は必見！！（β版）

- ・赴任旅費はどのくらい？
- ・給与はいくらですか？ において…

異動時の赴任旅費及び赴任先での給与等（各種手当額）の試算が出来ます。 **（注）事務官及び寒冷地手当除く。**

(2) 各種手当

注 意

利率・料金等に変更される場合があります。
詳しくは、人事担当者にご確認願います。

◆地域手当

- ・受給者は地域手当の異動保障2年間あり
(異動後1年目×1、2年目×0.8)
- ・異動先駐屯地が支給地ならば、収入増

◆特地勤務手当

- ・不便さによる精神的負担、不便への処遇
- ・自衛官 23%(与那国)～4%(鹿追(11月～3月))
- ・事務官 25%(与那国)～4%(鹿追(11月～3月))

◆特地勤務手当に準ずる手当

- ・特地勤務手当を補完する手当
- ・自衛官 5.5%～3.5%
- ・事務官 6%～4%
(広域異動手当2%以上受給で2%減)

◆寒冷地手当

- ・暖房用燃料費等生活費の補てん
(北海道、本州の一部)
 - ・営外者 26,380円 から 7,360円
 - ・営内者 13,190円 から 3,680円
- ＊地域、扶養親族の有無により額が異なる。

◆広域異動手当

- ・異動の日から3年間支給
- ・異動距離 60km以上300km未満 5%
- ・異動距離 300km以上 10%

◆単身赴任手当

- ・家族帯同せず単身で赴任した隊員を処遇
- ・基本額(単身赴任者全員該当)
30,000円
- ・加算額(異動距離に応じて支給)
最低 8,000円 から最高 70,000円

3 異動に伴う諸手続き

(1) 引越し準備チェックリスト ア 1カ月前から引越し当日まで

時期目安	V	手続内容	手続先	準備事項
1カ月前		引越し日程を決定	異動先部隊	
		宿舍、アパート、駐車場の賃貸契約の解約	宿舍係等	
		子供の転校届	学校	
		宿舍等の退去前点検	宿舍係等	
		引越し業者選び	引越し業者	
2～3週間前		固定電話、携帯電話、インターネット（住所変更手続き）	NTT、業者 プロバイダ	
		間取りの確認、転居先の下見		
1週間前		転居届の提出	市役所	印鑑、身分証
		印鑑登録の廃止	市役所	登録印、印鑑証明証
		不用品処分、大型ゴミの処分	自治体、又は 処分業者	リサイクル券
		各種住所変更手続き （電気・ガス・水道、NHK、保険会社 クレジットカード、銀行、郵便局等）	契約会社	
		郵便物の転送手続き	郵便局	申込用紙
		転居通知ハガキの準備		ハガキ
3～5日前		水道、ガス、電気料金の清算	業者	引越日の電話連絡
		新聞の清算	業者	電話連絡
		転居先での挨拶品の準備		名字「のし」
		住まいの清掃		
		家具の配置図の作成		
		梱包準備		
		搬出準備		
前日		引越し当日の段取りチェック		
		ご近所への挨拶（お礼、引越し日時通知）		手みやげ
		手持ちの品や荷物（段ボールの数）の確認		
		冷蔵庫、洗濯機の水抜き		
		灯油の処理	スタンド	
当日 (引越前)		荷造りや家財の保管・処分		
		搬出後の清掃・ゴミ処理		
当日 (引越後)		家財のチェック		
		引越し料金の清算	業者	
		宿舍等の退去当日点検	宿舍係等	
		旧居の明け渡し（鍵の返納）	管理人	鍵

イ 引越した後

時期目安	√	手続内容	手続先	準備事項
引越した後		新居の鍵受領	管理人、業者	
		ガスの開栓、電気の再点、水道の開栓	業者	電話、ハガキ
		ご近所への挨拶		手みやげ
		住民転入届の提出 (住民票の写し取得)	市役所	転出証明書 届け人の印鑑
		印鑑登録の手続き	市役所	登録印、身分証
		運転免許証の登録住所変更手続き	警察署、又は 運転免許試験場	免許証 住民票
		自家用車の登録住所変更手続き	陸運局事務所	車庫証明、車検証、 車、住民票、印鑑、 自賠責証明証
		子供の転入届	教育委員会が定 めた指定校	転入学通知書、在 学証明書、教科書 給付証明書
		ペットの住所変更手続き	市役所、又は 保健所	印鑑、旧鑑札、予 防接種済書
		転居挨拶状（ハガキ）の送付		

(2) 異動先部隊で行う手続

手続（申請）		必要書類	営内	営外		
				独身	単身	帯同
赴任旅費清算 （着後手当）		航空機（半券）と領収書 ホテル等宿泊の領収書 引越し領収書・配送証明書	○	○	○	○
通勤手当		通勤届 住民票の写し 定期券の写し		○	○	○
扶養手当		扶養親族届 住民票の写し	△※1		○	○
単身赴任手当		単身赴任届 住民票の写し			○	
自衛官診療証		なし				
組合員証		被扶養者申告書	△※1		○	○
		組合員証等記載事項変更届		○		
年金関係手続		長期組合員資格変更届 国民年金第3号被保険者住所 変更届	○	○	○	○
住宅※2	宿舍	宿舍貸与希望申請書 自動車の保管場所貸与申請書 共益費等自動払込利用申請書		○	○	○
	賃貸	住居届 賃貸契約書の写し		○	○	○

※1 営内者で被扶養者（両親、妻子等）がいる者
※2 宿舍又は賃貸により、必要書類が異なる。

- 1 異動先部隊において、人事係の指示で作成
- 2 住民票は、異動日以降のもので、提出部数は人事係に確認

4 アウトソーシング情報

(1) ベネフィットステーション ア 利用方法

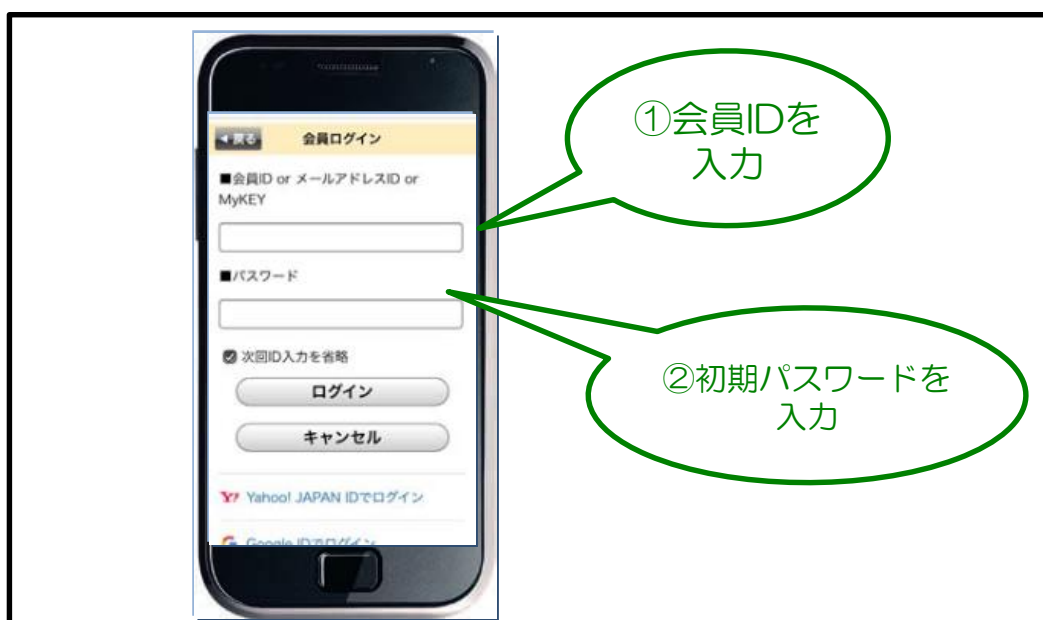
「ベネフィットステーション」は、宿泊関連の助成や、
ライフスタイルに応じた様々なサービスを提供するもの

【利用方法】

- パソコン（スマートフォンアプリ、ホームページから申込）
- 直接現地へ行く
- ベネフィットステーションカスタマーセンターへ電話

スマホで活用!

ネットで! スマホで!
ベネフィットステーションを活用しよう!!



直接、電話でもOK!

- イ 異動時に利用できるお得なメニュー（一例）
- 「ベネフィットステーション」を最大限活用することで、引っ越し・新生活にかかる費用が節約可能
 - 赴任までのわずかな時間で、様々な準備が簡単かつ便利
 - ライフスタイルに合わせて利用すればする程お得

宿 泊	ベネフィット・ワンと契約している国内約20,000の宿泊施設が利用可能	
引 越	ベネフィット・ワンと提携している引越会社 全国約40社	カスタマーセンターの専任サポートデスクが引越各社の見積もり（全国対応）をお手伝い → 引越料金最大50%引
賃 貸	ベネフィット・ワンと提携している不動産会社 全国約170社	カスタマーセンターの専任サポートデスクが条件に合ったお部屋探しをお手伝い → 仲介手数料割引特典あり
家電製品 レンタル	手軽にレンタル「あるる」	1年のレンタルプラン → 月々 4,309円 ※約2か月分無料
		2年のレンタルプラン → 月々 3,229円 ※約2か月分無料 冷蔵庫、掃除機、洗濯機、加湿器、電子レンジ、テレビ、扇風機 照明器具のうち5種類
レンタカー	日産レンタカー	一般料金より → 12~50%引
	タイムズ カー レンタル	一般料金より → 10~50%引
	オリックスレンタカー	一般料金より → 16~55%引
	ニッポンレンタカー	一般料金より → 20~55%引

(2) 悩み相談

組合員及び被扶養者の有する悩みを解消又は軽減することにより、健康の保持増進及び生活の安定を図り、職場における活力の増大、事故防止などに寄与することを目的に部外に委託している相談事業

ア 「あなたのさぽーとダイヤル」相談システム

相談内容	連絡先等
心の悩み、健康保持・増進、妊婦不安、赤ちゃんの発育、お年寄りの介護、冠婚葬祭マナー、遺産相続、住宅の取得・処分、贈与、借財、職場における問題、離婚問題、異性問題、近隣トラブル、悪質商法、嫌がらせ、ストーカー、交通事故 ほか生活全般に関すること	TEL 0120-184-838 (通話料及び相談料無料、携帯、PHS可) 電話受付: 24時間年中無休 E-mail bouei@safetynet.co.jp

イ 健康・暮らしの電話相談サービス
「防衛省職・家族団体傷害保」の加入者に対応するもの

三井住友海上生活サポートサービスのご案内	東京海上日動メディカルアシストのご案内
TEL 0120-665880 ◎健康・医療・介護に関するご相談 ・健康・医療・介護相談 ・医療機関総合情報提供 24時間 ・人間ドック施設紹介 365日受付 ・在宅血液健診紹介等 ・メンタルヘルス相談・・平日: 9~21時 土: 10~18時 ◎暮らしに関するご相談 ・子育て相談(12歳以下) ・暮らしの情報提供 平日 ・安心なら暮らしをサポート 10~17時 する事業者の紹介 ・暮らしのトラブル相談 平日 ・暮らしの税務相談 14~17時	TEL 0120-166415 1 緊急医療相談サービス 24時間・365日受付 2 予約制専門医相談サービス 予め事前にご予約いただきます 3 医療機関案内サービス 24時間・365日受付 4 がん専用相談窓口サービス 24時間・365日受付(内容により要予約) 5 転院・患者移送手配サービス 24時間・365日受付

(3) 異動先の駐屯地周辺の各種情報資料
(駐屯地業務隊の情報サービス)

ア 情報提供内容

全国の駐屯地情報

- ① 駐屯地の概要
- ② 生活関連施設状況
- ③ 不動産屋、賃貸住宅等
- ④ 観光地等情報

アウトソーシング業者の提携施設及び支部の割引協
定施設

※ 観光地・ご当地グルメなど地域の魅力も紹介できる
資料も、今後、整備していく予定

イ 入手要領

業務隊厚生科の窓口にて、希望駐屯地名を申し出
(駐屯地の情報を印刷して配布します)

コラム①

異動に伴い発生する費用（目安）

項 目		金額等の目安	概 要
異動前に必要な費用	引越費用	（単身パック～荷造りまで含めたお任せパック）	時期・距離・荷物の多さ等により差異あり。コンテナ1個に納まるかどうかで値段は全く違う。また、梱包まで業者に委託するお任せパックを使用すると、より高額となる。
	ルームクリーニング代（宿舍清掃）	30,000円～60,000円程度	業者・コース・汚れ具合等による。
	転居（修繕）費	居住月数×3,000円程度	官舎に住んでいた場合に必要
	（家具等）処分費用	（ある場合）	引越しに伴い、家具等を捨てる場合、自治体により処分費用が必要となる。
	転居御礼	お世話になった人数×500円程度	お世話になった人たちに配るもの。洗剤、ラップ等の日用品が多い。
異動間	異動の旅費等	（移動手段、家族構成等により差異）	ガソリン代、フェリー代、電車賃、異動間の食事代、異動間の宿泊費等
異動後に必要な費用	購入費用（家具等）	寒冷地用ストーブ：50,000円程度 エアコン：50,000円～	引越先で必要な家電（エアコン、ストーブ等）の購入、引越しに伴い調子の悪い家電を買い換える。（家電は引越しを繰り返すと故障することも多い。）そのほか、ガスの変更（LPG⇔都市ガス）によるガスレンジ交換、電力の変更（50Hz⇔60Hz）による電化製品交換等が必要な場合もある。
	転入費用（幼稚園等）	入園金、制服、体操着 文具等	幼稚園、学校（私立）等の入園（学）金の支払い、制服、体操着、統制された文具の購入等。入園金がかかるため、小学校入学まで残り半年しかない場合は、入園させない人もいる。
	転入挨拶	お世話になる人数×500円程度	お世話になると予想される人たちに配るもの。異動元地域の特産物の菓子等が多い。
	日用品購入	（必要分）	引越しに伴い、多くの日用品を処分（消費）するため、異動後に必要となるものを購入
	転居挨拶状	お世話になった人、転出先を知らせる人×葉書代	転居前勤務部隊等でお世話になった人等に対して、そのお礼を述べる。また、転出先勤務場所、住所の周知を図るために送るもの。
	公共料金	住民票等の発行手数料（必要分）	異動先部隊、学校等の諸手続きに必要な書類等の準備のための費用

コラム② 引越業者の選定について（コツ）

- 複数の業者で見積り、費用、サービス内容等を比較し、競合させる。
（相場を確認し、**予算を決めての調整が効果的**）
- 繁忙期でも引越し日によって差異あり
引越しの**日取りを数日前後**させることで、更に割引が可能となる場合あり。着隊日を異動先部隊と調整が必要
- 業者の見積内容（コンテナのサイズ、派遣人数、時間帯など）を細部確認し、派遣人数の削減や段ボール数減少など、**具体的な条件を変えて交渉**
→ 荷物を少しでも減らすことが効果あり
- 梱包等、業者に依頼する内容を減らし、必要最小限に。
（**オプションを精査**、エアコン取付代も削減）
→ **単身パック**や**宅急便**も効果的
- 営業担当者も感情のある人間。**良好な人間関係**を築くことで更なる割引も可能（前回も利用した等）
- **自動車搬送を依頼すると、距離にもよるが、5～8万円前後**かかるので、**フェリー**や**高速道路**で自分で運ぶことも有効
- 宿舍入居可能日等の影響で、**荷物を業者に預ってもらう場合に追加料金が発生する業者もあるので、注意**
- 車両のみを使用する場合は遠いほど高くなる。一方、コンテナの場合は、JRが通っている限り、距離数による増減は少ない。**業者の提案するプラン内容をよく確認**する。

本資料に関して、修正意見、追加して欲しい情報等
がありましたら、以下の担当者までご連絡ください。
定期的に更新していく予定です。

＜陸幕人事部厚生課＞

担当：共済班企画（企画係長、企画幹部）

（内線：8－6－40353）

