

「国を守る」職業

自衛官の働く環境・生活する環境

令和7年度



自衛官ってどういう職業なんですか？



自衛官は国家を守る、

特別職の国家公務員です。

自衛隊の3つの主なミッション

主たる任務

1

国の防衛

領土を守る
領海を守る
領空を守る



従たる任務

2

災害派遣

人命を救い、
支援によって生活を取り戻す



3

国際平和 協力活動等

平和を維持するために行う
国際社会への貢献



自衛隊は、国の平和と独立を守るという使命の下、領土・領海・領空を守る活動、災害時の捜索・救助、医療等の対応、海外での国際平和協力活動など、様々なフィールドで活躍しています。

応募はこちら



自衛官に興味があるんだけど いろいろ不安があります



2024年12月、省庁横断の関係閣僚会議にて、

自衛官の処遇改善等の基本方針

が取りまとめられました。

今後も、**政府全体で全力を挙げて取り組んでいきます。**



自衛隊では、多様な採用区分を設けており、

それぞれが成長・活躍できる場があります。

たとえば・・・

自衛官候補生 (任期制自衛官)

任期満了後は、

- ・勤務継続
- ・民間企業への就職または大学への進学など
進路を自由に選択できる

年間を通して
募集して
います



一般曹候補生

5月7日
2025年度第1回
応募〆切
年間3回程度
募集しています

原則、**終身雇用**の
現場で活躍する「スペシャリスト」



WEBでの申し込みも可能です！

こちらをご確認ください！ →

応募は
こちら



自衛官の処遇などは、どう改善されるのですか？



戦後最も厳しい安全保障環境に対応した防衛力の抜本的強化のためには、**自衛官の確保が至上命題**です。

自衛官の定員割れが続く中、強い危機感を持ち、
個々人のやりがいと **働きやすさを大切にし、
働きがいを向上させる組織** にしていく必要があります。



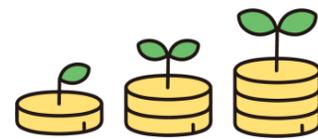
これらを踏まえ、関係閣僚が高い頻度で活発な議論を行った上で、
具体的な方策をとりまとめ、令和7年度予算案に関連事業に係る
4,097億円 を計上しました。

具体的方策

手当等の新設・金額の引上げ等

1

処遇改善 167億円



やりがいと働きやすさ双方の向上

2

**生活・勤務環境
の改善** 3,878億円



退職後の再就職支援等

3

**新たな生涯設計
の確立** 19億円



その他 32億円

※金額は令和7年度予算案の計上額

自衛官の処遇について 具体的に何が改善されるのですか？



自衛官が誇りと名誉を得ることができるような、

令和の時代に相応しい処遇 を確立する必要があり、

過去に例のない 30を超える手当等の新設・

金額の引上げ 等を実施します。

令和7年度予算案

167億円

処遇改善の一例

1

一時金・奨学金の拡充



引上げ

入隊3カ月後に支払われる一時金（自衛官候補生）

22.1万円



34.4万円

約55%UP



引上げ

自衛隊奨学金（入隊後の勤務で全額返還免除）

年額 64.8万円



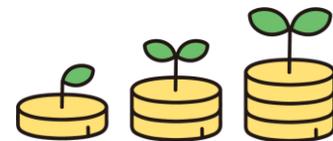
96万円

約48%UP

2

給与面の処遇改善

- 自衛官の俸給表を令和10年度に改定
- 特殊な業務に対する手当を充実



新設

転勤で長距離異動（北海道から九州など）する自衛官への手当（作戦環境等順応手当（仮称））

日額 1,300円（異動日から3年間）

【一例】月20日勤務の場合 月額26,000円

3年総額 約93万円



引上げ

災害派遣等手当の引上げ

日額 1,620円



2,160円

約33%UP

自衛官の給料は安いと聞きました…



いえ、そんなことはありません！他の一般的な公務員と同等以上です。
更に、今後も政府全体で、

自衛官の処遇を改善していきます！

自衛官候補生が任官した場合の例

case1

2任期（5年）で
退職した場合

給与総額（海上自衛官）

約

3,092万円

case2

継続任用した場合

生涯収入（海上自衛官）

約

3.3億円

バラエティ豊かなバランスの良い食事
自衛隊病院等での治療入院は無料

衣・食・住・医療 **全て提供**

（参考）年間の衣食住に係る費用：約111万円
年間の保険医療に係る費用：約 6万円

手当など

- ・各種手当（扶養手当・地域手当など）
- ・自衛官任用一時金
- ・特例退職手当

様々な手当等があります。

※こちらで掲載されている内容の一部は、令和7年度予算案に基づき作成しています。



自衛官候補生の処遇や給料に関する
情報は、2次元コードからチェック！

詳しくはコチラ



指定場所生活調整金ってなんですか？

(仮称)

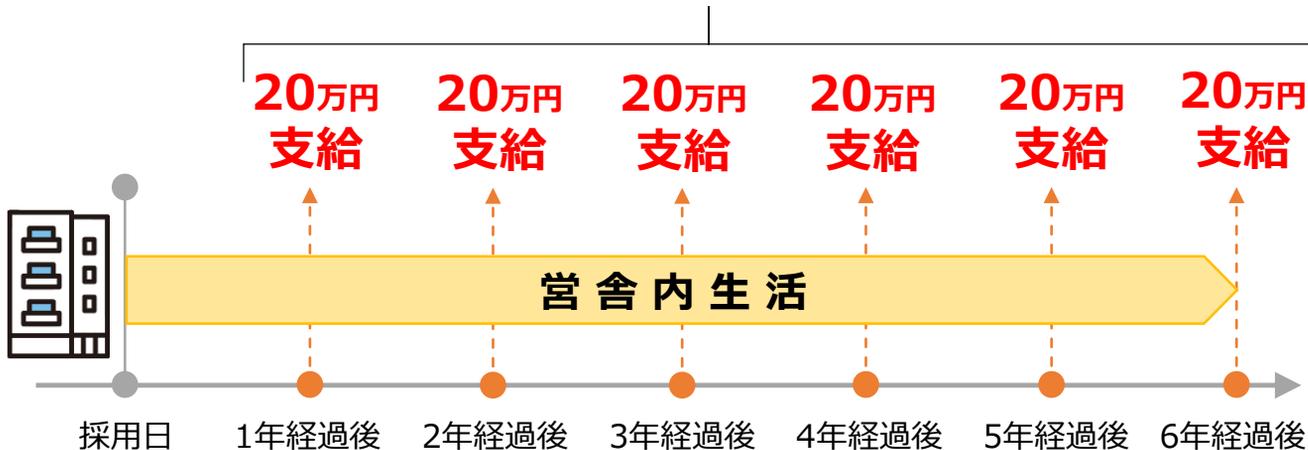


営舎内居住など不慣れな生活を強いられる
入隊直後の自衛官のモチベーションの維持・向上を目的として、
自衛官候補生や一般曹候補生として採用された日から6年経過
するまでの間、**総額で120万円を支給する制度**です。

指定場所生活調整金（仮称）の概要

令和7年度
新設!

総額 120万円



※1年の途中で退職や営舎外居住が許可された場合、その年の分は不支給

上記のほかにも、

入隊3カ月後に支払われる一時金（自衛官候補生）の引上げも実施します。

令和7年度
引上げ!

22.1万円



34.4万円

約**55%UP!**

自衛官は定年が早いと聞きました。 具体的にどんな退職後のサポートがあるのですか？



多くの自衛官が56歳で定年退職しますが、退職後の生活に不安がないよう、**国が再就職をサポートしており、
ほぼ100%の者が再就職先を決定しています。**

また、退職後の収入を補完するため、**給付金も支給し、今後も拡充していきます。**

新たな生涯設計の確立

🔍 自衛官の処遇改善等の基本方針より



知識・技能・経験を活かした 再就職先の拡充

- 関係省庁と連携して幅広い業界や経済団体に働きかけ
- 公的部門における退職自衛官の活用推進
- 再就職に向けた職業訓練の充実

など

やりがいある
再就職



若年定年退職後の 国からの給付水準の引上げ

- 若年定年退職者給付金の給付水準引上げを検討

給付引上げ



退職自衛官の 部外力としての活用

- 退職自衛官を中心とする法人・団体への業務の委託など
部外力としての退職自衛官の在り方について検討

マッチング



任期制自衛官が終わった後のキャリアパスは？



自衛官として勤務継続しない選択をした場合でも、
**資格の取得、民間企業への再就職、
大学進学等のキャリアアップ**もできます。

資格取得・就職支援



1人あたり

約**40件**の求人

再就職率

99.6%

多種多様な資格取得・就職支援メニューと
再就職先を確保！

※再就職支援希望者ベース
令和5年度実績

大学への進学支援

任期満了により退職予定の任期制自衛官に対して
進学支援制度や
**「任期制自衛官退職時
進学支援給付金」制度**があります。

【任期制自衛官退職時進学支援給付金】

年額 535,800 円

(即応予備自衛官に任用された場合の上限額)

年額 356,000 円

(予備自衛官に任用された場合の上限額)

※こちらで掲載されている内容の一部は、令和7年度予算案に基づき作成しています。



民間企業への就職支援
の詳細についてはコチラ→



大学への進学支援
の詳細についてはコチラ→



学生に対する支援等があると聞きました。
詳しく教えてほしいです！



- 自衛隊奨学生
- 任期制自衛官 退職時進学支援給付金

の2つの制度があります。

学生に対する支援について



自衛隊奨学生

条件

- 学校教育法に規定する大学等において理学、工学、語学、法学を専攻していること
(今後専攻しようとしている方を含む)
- 卒業（修了後）、自衛隊に勤務する意志があること
- 年齢が卒業時点で26歳未満、修了時点で28歳未満であること

年額

96万円

詳細情報



任期制自衛官
退職時進学支援給付金

- 任期制自衛官の任期を満了して、退職したこと
- 予備自衛官または即応予備自衛官に任用されていること
- 学校教育法に規定する大学等に在学していること

即応予備自衛官に任用されている場合

約54万円 ※

予備自衛官に任用されている場合

約36万円 ※

※上限額



若年定年退職者給付金の引上げって どういうことですか？



一般の公務員より若くして定年退職する自衛官に対しては、若年定年制から生ずる不利益を補うため、通常の退職手当に加え、**若年定年退職者給付金** を給付しています。



再就職先の拡充・再就職賃金の充実を図りつつ、自衛官が**将来の不安を払しょくできる退職後の収入を確保**するため、令和8年度から施行することを目指し、若年定年退職者給付金の**給付水準を引き上げる**ことを検討しています。

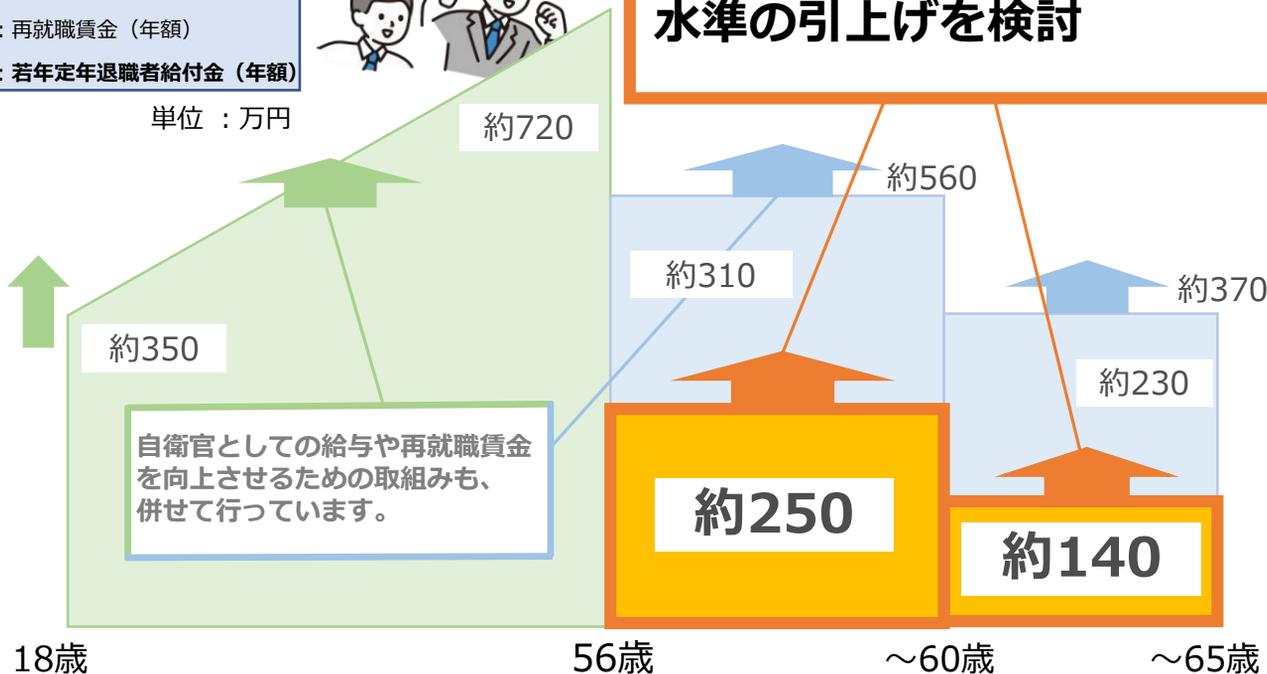
2士で入隊し曹長で退職する者の現行収入のモデルケース

- 凡例
- : 自衛官としての給与（年額）
 - : 再就職賃金（年額）
 - : 若年定年退職者給付金（年額）



単位：万円

若年定年退職者給付金の給付水準の引上げを検討



自衛官の処遇改善等の基本方針より

自衛官の生活・勤務環境について 具体的に何が改善されるのですか？



やりがいと働きやすさの双方を向上し、自衛官一人ひとりが
働きがいを感じられる環境を構築していきます。

令和7年度予算案

3,878
億円

生活・勤務環境の改善（一例）



営舎内居室の 個室化など

BEFORE



AFTER



宿舎環境の改善

BEFORE



AFTER



通信環境の整備の推進

駐屯地等における、**無線LAN環境の拡充**

主要艦艇において、**インターネット**閲覧可能な**通信環境**を構築



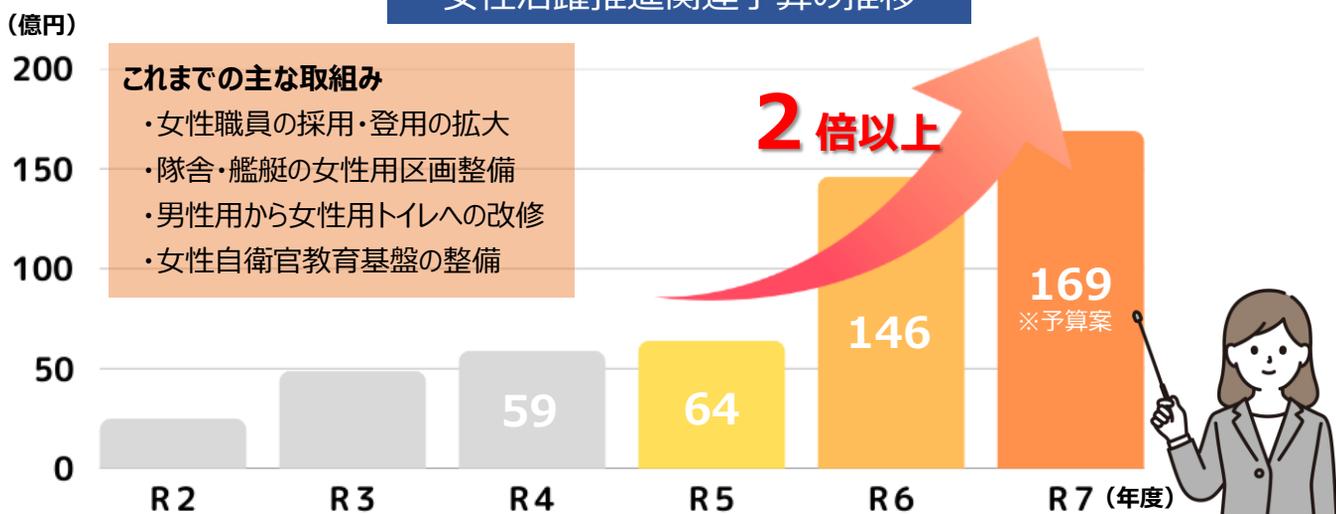
女性の生活・勤務環境も改善されますか？

女性活躍の推進のため、

**女性用区画、女性用トイレ・浴場等の整備を
スピード感をもって計画的に推進していきます。**



女性活躍推進関連予算の推移



令和7年度予算案の概要（女性活躍推進関連）

教育・生活・勤務環境の基盤整備

164億円

- ・ 隊舎の女性用区画の整備
- ・ 女性用トイレや浴場など生活勤務環境改善のための整備
- ・ 潜水艦の女性用区画の整備



部外カウンセラー招へい、制服の整備

5億円

生理用品の整備

0.1億円

艦艇サニタリーボックスの整備

0.2億円

予備自衛官の処遇も改善されますか？



予備自衛官及び即応予備自衛官に対しても、

各種手当の引上げや勤続報奨金などを拡充します。

予備自衛官等の処遇改善の概要

予備自衛官

1 任期あたり（3年）の支給額

約27万円



約**68万円**

約**2.5倍**

予備自衛官手当	(現行) 48,000円/年	→	147,600円/年
訓練招集手当	(現行) 40,500円/年	→	55,000円/年
勤続報奨金	-	→	70,000円/3年

※訓練招集手当は、年間5日間の訓練に参加した場合の金額です。

即応予備自衛官

1 任期あたり（3年）の支給額

約163～197万円



約**242万円～325万円**

約**1.5倍**

即応予備自衛官手当	(現行) 192,000円/年	→	222,000円/年
訓練招集手当	(現行) 312,000～426,000円/年	→	513,000～789,000円/年
勤続報奨金	(現行) 120,000円/3年	→	215,000円/3年

※訓練招集手当は、年間30日間の訓練に参加した場合の階級に応じた金額です。

進学支援給付金

任期制自衛官の任期満了後、大学等在学期間中に予備自等に任官した場合

予備自衛官	(現行) 48,000円/年	→	356,000円(上限)/年
即応予備自衛官	(現行) 291,000円/年	→	535,800円(上限)/年

※こちらで掲載されている内容の一部は、令和7年度予算案に基づき作成しています。



また、令和7年4月1日から、3曹以上の予備自衛官の採用年齢が、

18歳以上62歳未満に緩和 されます。



もっと自衛官について知りたいです！



お近くの地方協力本部までお気軽に
ご相談ください！
 その他、経験者の声や詳細情報など、
 様々な情報をHP等に掲載中です。
是非ご覧ください！！

情報一覧

お近くの
地方協力本部を検索！

地方協力本部一覧



<https://www.mod.go.jp/gsdf/station/pco/index.html>

色々な情報が
掲載されています！

自衛官募集HP



<https://www.mod.go.jp/gsdf/jieikanbosyu/>

動画でもっと
詳しくわかりやすく！

自衛官募集
YouTubeチャンネル



<https://www.youtube.com/channel/UCcwvH00eFWmfs-FGkRCorzdA>

応募も受験も
スマホでできます！

応募・受験サイト



<https://www.jieikanbosyu-mod.go.jp/TopInitAction.do>



防衛省

MINISTRY OF
DEFENSE