

入隊案内

舞鶴教育隊版

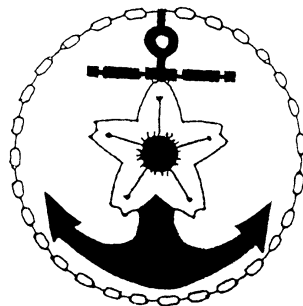
(令和6年春季)



～舞鶴教育隊に入隊予定の皆様へ～

この入隊案内（舞鶴教育隊版）は、舞鶴教育隊に入隊する皆様に対し、先にお配りした入隊案内（共通版）を補完するものです。

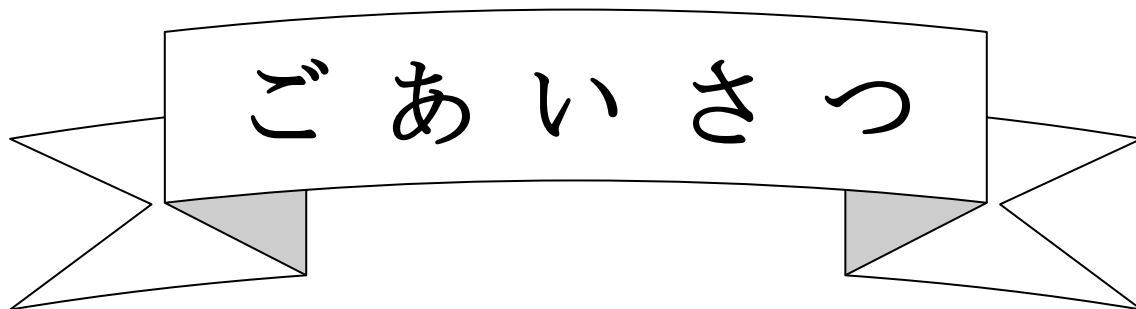
舞鶴教育隊への着隊要領、着隊時の携行物品等について案内していますので、熟読していただき、必要な準備をお願いいたします。



JMSDF

Maizuru Training Center

舞鶴教育隊



～ 入隊予定者並びにご家族の皆様へ～
この度、自衛隊採用試験に合格し、海上自衛隊の入隊予定者
となられた皆様に、心からお祝いを申し上げます。

本冊子には、入隊に際して必要な事項を記載しております
ので、内容を十分にご確認の上、余裕をもってご準備してい
ただきますようお願いいたします。

風光明媚な舞鶴の地で、海上自衛隊員としての第一歩を踏
み出される、入隊予定者の皆様が、希望に満ち、元気な姿で
着隊されることを舞鶴教育隊職員一同、心からお待ちしてお
ります。

令和6年3月 吉日

海上自衛隊 舞鶴教育隊司令

目 次

1	入隊に当たっての心得	- 2 -
2	課程名	- 2 -
3	課程期間	- 2 -
4	着隊等	- 2 -
5	携行品等	- 4 -
6	入隊後の貸与品	- 10 -
7	入隊後の購入品	- 10 -
8	着隊までの事前準備	- 10 -
9	携帯電話等の持込について	- 13 -
10	交通機関	- 14 -
11	着隊から入隊式まで約 1 週間の流れ.....	- 15 -
12	教育隊の生活概要.....	- 15 -
13	体力測定	- 19 -
14	その他	- 19 -

1 入隊に当たっての心得

自衛官は特別職国家公務員であり、常に公人として遵法精神と公平性、謙虚な姿勢と常識ある考えを身につけるとともに、言葉遣いと身だしなみに気を付け、国民から信頼されなければなりません。

舞鶴教育隊での5か月間は、同期入隊の皆さんが同じ屋根の下で集団生活を営むこととなりますので、お互いを思いやり、切磋琢磨することが重要です。

2 課程名

- (1) 第21期一般海曹候補生課程（以下「21補生」と示します。）
- (2) 第30期自衛官候補生課程（以下「30自候生」と示します。）
- (3) 第384期練習員課程（以下「384練習員」と示します。）
（30自候生修業後、384練習員となります。）

3 課程期間

- (1) 21補生 : 令和6年4月8日（月）～令和6年8月27日（火）
- (2) 30自候生 : 令和6年4月8日（月）～令和6年7月1日（月）
- (3) 384練習員 : 令和6年7月1日（月）～令和6年8月27日（火）

4 着隊等

(1) 着隊受付

ア 21補生 : 令和6年3月28日（木）13時～17時

イ 30自候生 : 令和6年3月30日（土）13時～17時

※1 昼食を持参して頂ければ、入門は10時から可能です。

※2 やむを得ない事情で遅れる場合は、下記の連絡先に必ずご連絡ください。

海上自衛隊 舞鶴教育隊 教育部 教官室

TEL : 0773-62-2271（内線4545）

- (2) 受付場所 : 第3隊舎前（別図第1 : 舞鶴教育隊構内図（29ページ参照）のとおり）

(3) 着隊（受付）時の服装

次ページ表を参考とした私服で着隊してください。

種 類	外出時の服装	備 考
上 着	スーツ、ジャケット、ブレザー、ブルゾン、ダウンジャケット、コート等	次のような服装はご遠慮ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・華美（大柄な模様、アニマル柄、蛍光色等）な服装 ・和装、ジャージ ・制服、迷彩服等、誤解されるような服装 また、防寒着の下には、必ずジャケットやシャツ等を着用し、室内でも見苦しくない服装をお願いします。
シャツ	ワイシャツ、ポロシャツ、タートルネック、セーター、ハイネックシャツ等	次のような服装はご遠慮ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・アロハ・かりゆしシャツ、蛍光色等、派手な色のもの ・襟袖のない服（Tシャツ、タンクトップ等） また、スーツ等着用時、シャツの裾はズボンに入れる等、社会人として端正な容姿を心がけるようお願いいたします。なお、カジュアルな服装で、ズボンの外に出して着るようデザインされたものであれば、出しても問題ありません。
ズボン	スラックス、綿パン、ジーンズ等	次のような服装はご遠慮ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・短パン、カーゴパンツ、フレア・サルエル等、極端な形状のもの ・蛍光色等、派手な色のもの ・極端なペイント、つぎはぎ、ほつれ、和柄、派手な刺繍等が入ったもの また、ズボン等において胴回りにベルトループがある場合については、ベルトを装着してください。
スカート等(女性)	スカート、ワンピース等	膝上丈のスカート、ワンピース
靴	革靴、スニーカー、ブーツ、パンプス(女性)等	次のような靴はご遠慮ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・極端に奇抜なデザインのもの ・かかとがない靴、サンダルに属するもの ・蛍光色等、派手な色のもの
靴 下	必ず着用	次のような靴下はご遠慮ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・蛍光色等、派手な色のもの

(4) 着隊要領

ア 私有車両での着隊はご遠慮ください。

イ 正門から直進して第3隊舎（別図第1：舞鶴教育隊構内図（29ページ参照））までお越しくください。また、各地方協力本部（以下「地本」と示します。）担当者引率の場合は、その指示に従ってください。

ウ 受付手続き

受 付	場 所	実施事項	備 考
1 次	男性：第3隊舎1階ロビー 女性：第1隊舎1階ロビー	分隊の指定	
2 次	指定された分隊の階のロビー	携行書類等の確認	地本毎に指定された部屋で、順番に書類等を提出してください。
受付後	指定の部屋	身辺整理等	

5 携行品等

(1) 書類等

ア 入隊案内（共通版5～8ページ）に記載された書類等該当されるものは全てご持参ください。

イ 入隊式参加希望調査（別紙様式第1（22ページ参照））

ウ 事前確認メモ（別紙様式第2（23ページ参照））

エ 保険の加入状況（別紙様式第3（27ページ参照））

オ 国民年金等の納付状況が分かる国民年金納付状況通知のハガキ等（該当者）
納付猶予、免除のほか、納付の必要がある方は着隊前に納付を済ませておいてください。

カ 免疫表又は予防接種証明書（該当者）

入隊後の予防接種時に必要となります。当該書類の保存期限は5年となっておりますので、元陸上及び航空自衛官で退職後5年未満の方は担当地本広報官経由で所属されていた部隊に確認をお願いします。

キ 医療情報提供書（該当者）

現在医療機関（歯科を含む。）に通院中の方はご持参ください。
宛先は「舞鶴衛生隊診療所担当医官」としてください。

ク おくすり手帳、療育手帳（該当者）

(2) 制服等着用時の下着等（個人の所有物には、全て記名をお願いします。）

色や形状等教育隊で定めた規定がありますので、入隊に際し新たに購入を検討される方は、着隊後に隊内で購入することも可能ですのでご検討ください。

示された規定に合致する下着等をすでにお持ちの方はご持参していただいても問題ありません。

必要な枚数については洗濯の頻度に応じて個人差があり一概には言えませんので洗濯可能時間及び洗濯機設置台数を目安にご判断ください。

洗濯可能時間	時 間	設置台数等
平 日	0 6 1 5～0 7 4 5	約60人で約10台の洗濯機を使用しています。 洗濯ネットを活用し、1台を複数人で使用しています。
	1 2 0 0～1 2 5 5	
	1 6 4 5～1 9 1 5	
	2 1 0 0頃～2 1 4 5	
休養日・休日	0 7 0 0～1 9 1 5	
	2 0 3 0頃～2 1 4 5	
その他	分隊長が許可した時間	

ア Tシャツ（半袖・丸首・紺色・無地）

貸与される迷彩上衣の下に着用します。

迷彩上衣は日常的に着用します。

1着は支給されますが、替えとして2～3着あれば便利です。



イ 下着 シャツ（半袖及び長袖・白色・無地）

貸与される制服の下に着用します。

制服は平日週に1～2回程度着用する機会があります。

休日における外出時は制服を着用します。

支給はありません、2～3着あれば便利です。

(ア) 男 性

夏制服（白）の場合は半袖着用となります。

(イ) 女 性

右写真のような、ベージュ又は白色のものを着用し、上衣から透けて見えないものをご購入を検討してください。

透けない色とし、キャミソール及びタンクトップは不可です。

運動時はスポーツブラを推奨します。



ウ 下着 パンツ

色及び形状の指定なし。

夏制服（白）を着用する際は、下着の柄が透けないよう、下着の上に無地のステテコを着用してください。（無地のパンツであれば、必要ありません。）

エ 靴 下

黒色、無地のもの、動作の際に足の肌が露出しない程度の長さ。

迷彩服及び制服着用時に使用します。

オ その他

冬季の防寒用肌着上下は、必要に応じて各自でご準備ください。

〔参考：夏制服：5月中旬から10月中旬の間に着用します。〕
〔 冬制服：10月中旬から5月中旬の間に着用します。〕

(3) 運動用品（個人の所有物には、全て記名をお願いします。）

色や形状等教育隊で定められた規定がありますので、入隊に際し新たに購入を検討される方は、着隊後隊内で購入することも可能ですので隊内での購入をご検討ください。

示された規定に合致するものをすでにお持ちの方はご持参していただいても問題ありませんが、職員が規定に合致しないと判断した場合は別途購入していただくこととなりますので、予めご了承ください。

ア 運動用シューズ

スニーカー不可、色及び形状の指定なし。

運動、ランニング等実施時に使用します。

イ 体育館専用シューズ

靴裏が飴色で「NON MARKING」表示があるもの。

体育館床面保護のため、屋外シューズと屋内シューズの併用は不可です。
体育館でバレーボール等各種トレーニングをする際に使用します。

ウ 半袖Tシャツ

(ア) 教務の運動時

着用するTシャツは指定のものを入隊後に購入していただきます。

(イ) 教務外の運動時（主に休養日の自主トレーニング時）

華美でないもの。

エ ハーフパンツ

(ア) 教務の運動時

着用するハーフパンツは指定のものを入隊後に購入していただきます。

(イ) 教務外の運動時（主に休養日の自主トレーニング時）

華美でないもの。

オ スポーツレギンス（必要な方）

5分丈、膝上程度のもの。

必要に応じ、下着が見えないように短パンの下に着用します。

カ 靴 下

(ア) 教務の運動時

くるぶしが隠れる程度の丈、白色、ワンポイント可

(イ) 教務外の運動時（主に休養日の自主トレーニング時）

色及び形状の指定なし。

キ ウインドブレーカー及び運動用手袋（必要な方）

華美でないもの。

教務以外の運動時等に必要な方はご持参ください。

ク 眼鏡落下防止ベルト等

色及び形状の指定なし。

運動時に眼鏡が必要な方は、運動時には必ず装着していただきます。

ケ 水泳用品（下写真、水泳教務風景を参考にしてください。）

(ア) 競技用水着

黒又は紺、スパッツタイプ

水泳実施時（教務及び自主トレ）に着用する
ものです。セパレートタイプは着用できません。

(イ) 競泳用ゴーグル

色及び形状の指定なし。

度付きのものが必要な方は、事前に購入し持参してください。



(ウ) セームタオル (必要な方。)

色及び形状の指定なし。

※水泳帽は、入隊後一括して購入します。

(4) 日用品等

隊内の売店で購入できるものもあります。(下写真を参考にしてください。)

利用の際は「エコバック」が必要です。



ア 洗面用具

シャンプー等、ボディーソープ (石鹸)、歯ブラシ、歯磨き粉、ボディータオル、バスタオル、フェイスタオル、ひげ剃り等、うがい用コップ (洗面器は不要です。)

※バスタオルは厚手のものは避け、乾きやすい薄手のものを推奨します。

イ 洗濯用品

洗濯洗剤、物干しピンチハンガー、洋服ハンガー数本 (ズボンの裾を挟み吊り下げるタイプのハンガーが1、2本あると便利です。)

ウ ハンカチ

(ア) 夏制服着用時

白、無地

(イ) その他、食事に行く際 (必ず携行)

色及び形状の指定なし。

エ 爪切り

足の爪が伸びたまま運動を続けることにより、爪が食い込んで足の指を化膿させる学生が多くいます。

爪を定期的に切る習慣をつけていただくようお願いいたします。

オ ヘヤブラシ

色及び形状の指定なし。

カ 裁縫道具

縫い針、糸 (白、黒、紺)、まち針

階級章等の制服への縫い付けや、名札の作業服等への縫い付け、取れてしまったボタンの縫い付け等に使用します。

自分で縫い付けができない方は、事前に練習していただくようよろしくお願いいたします。

キ ジャージ上下

フード付き不可、スウェット不可、華美でないもの。

着隊から作業服等が貸与されるまでの約1週間は、日中ジャージで過ごしていただくことになります。就寝時にもジャージを着用しますので、2着あると便利です。

ク 室内用サンダル

黒、紺等、華美でないもの。（右写真参照）

着隊後に隊内で購入することも可能です。



ケ 腕時計

黒、紺、茶、銀（メタルバンド）色を基調とし、華美な色でないもの。

コ 化粧品等

化粧は身だしなみ程度とします。

外出時に香水等を使用する場合は、香りの控えめなものとします。

屋外の教務では発汗を阻害しないため、プール使用時は水質等の汚濁防止のため、化粧を禁止しています。

マニキュアは禁止です。

サ 印鑑

シャチハタ等スタンプタイプは不可

認め印2本（直径10ミリ程度で字体の判別が容易なもの）

シ 眼鏡等

奇抜なデザインや華美でないもの、カラーコンタクト不可

コンタクトレンズ使用の方は1DAYタイプが便利です。

眼鏡使用の方は、破損時用に予備の眼鏡があると便利です。

ス 常備薬等

着隊してから自衛官診療証（一般的にいう健康保険証）が交付されるまでの間（約1カ月）に医療機関を利用する場合、一時的に全額自己負担となります。

持病をお持ちで現在薬を処方されている方は、4週間分以上の処方薬をご用意ください。

隊内にドラッグストアはございませんので、体調不良時に必要な常備薬（頭痛止め、鼻水止め、解熱剤、腹痛止め等）をご用意ください。着隊当初は寒暖差の大きい舞鶴の気候に適応できず発熱する学生が多くいます。

入隊後は運動量が増え、筋肉痛となる学生が多く、経皮鎮痛消炎剤等があると便利です。

医師から処方されたものではない薬（ネット通販又は個人輸入等で購入）を常用されている方は、ご持参のうえ必ず職員にお申し出ください。

セ コルセット、サポーター等

腰痛等の既往歴がありサポーター等を所持されている方はご持参ください。

ソ 家電製品

使用電力量を管理しているため、家電製品（冷暖房器具、ドライヤー等）は持ち込みできません。（電気シェーバーは可）

タ エコバッグ

隊内の売店で商品を購入される際に必要となります。

着隊後から規定のトートバック購入までの間(約1週間)必要となります。

チ 体温計

体調管理のため、可能であれば持参されることを推奨します。

ツ ポストンバッグ等

倉庫（私物庫）の面積の関係上、着隊時の携行品を持参する際、ハードタイプのキャリーバックより、小さく畳むことができるソフトタイプのポストンバックを推奨します。

テ 寝 具

教育隊貸与のものを使用させていただくため、持ち込みはできません。

ト 刃物等危険物

持ち込みはできません。

(5) 教務用品等

ア 筆記用具

鉛筆（書類作成時に必要となりますので、必ずB又は2Bのものを用意してください。シャープペンシル可）、油性サインペン（黒・白）、消しゴム、ボールペン（黒・赤）、メモ帳、定規

イ 用字用語辞典又は国語辞典（必要に応じて。）

情報保全の観点から講堂にスマートフォンや電子辞書は持ち込めません。

(6) 現 金

最初の俸給支給日（4月18日）までの諸経費として、現金3万円程度をご持参ください。ただし、必要以上に多額の現金は持ち込まないでください。

6 入隊後の貸与品

品名	数量	品名	数量	品名	数量
冬制服上衣	2	迷彩上衣	2	外とう	1
冬制服ズボン	2	迷彩ズボン	2	雨衣	1
正帽	1	迷彩下衣 (青無地Tシャツ)	1	短靴	2
夏制服上衣	1	迷彩帽子	2	安全靴	1
夏制服ズボン	2	略帽	1	衣のう	1
夏制服略衣	1				

7 入隊後の購入品

(1) 入隊後、一括して購入する物（値段は前回購入時のものです。）

品名	値段	数	品名	値段	数
分隊識別用帽子	350	1	名札付水泳帽	550	1
教務時運動用Tシャツ	600	2	名前ゴム印	200	1
教務時運動用ハーフパンツ	1,100	1	名札 作業服用	440	2
身分証明書ケース	1,000	1	名札 陸戦服用	440	1
分隊識別用マーク	250	4	名札 制服用	460	1
射撃用耳栓	250	1	名札 私服用	120	1
外出用トートバッグ	3,000	1	合計金額：¥11,170		
教務用トートバック	620	1			

(2) 持参がない場合、必要に応じ隊内で購入可能する統一規格品（値段は参考）

品名	値段	品名	値段
教務時運動用Tシャツ 追加分	600	競泳用水着	6,000
教務時運動用ハーフパンツ 追加分	1,100	競泳用ゴーグル	3,000
水泳用セームタオル	2,000	運動用シューズ	6,000
眼鏡落下防止ベルト	500	体育館専用シューズ	6,000

8 着隊までの事前準備

教育隊における教育は、「体力の練成」と「しつけ教育」が中心となります。

体力練成のための運動や不慣れな環境等から体調を崩し、必要な教育を受けられなくなることを避けるため、着隊までの間、次を基準とした節度ある生活をするようお願いいたします。

- (1) 健康管理に努めてください。特に虫歯や怪我等の治療指示がある場合、着隊までに確実に治療しておいてください。
- (2) 募集要項を確認し、体重の上限を基準値未満になるように努めてください。
(基準値を超過した場合は入隊を取り消されます。)
- (3) 携帯電話の使用時間を決め、携帯電話に依存しない生活に慣れるよう心掛けてください。
- (4) 6時起床、22時就寝の習慣を身に付けておくことをお勧めします。
- (5) できる限り運動の機会を増やし、体力の向上に努めてください。

(6) 喫煙については、時間と場所に制限があるため、着隊前から禁煙に努めてください。(20歳未満の喫煙は法律で禁止されていますので、規則に則り厳正に処分します。)

(7) 荷物発送先住所

携行できない荷物は、3月25日(月)から3月27日(水)の期間中に到着するよう、宅配便等により、下記宛先に発送してください。

〒625-0026

京都府舞鶴市字泉源寺175-2

海上自衛隊 舞鶴教育隊

「第30期自衛官候補生課程 第30分隊」又は、

「第21期一般海曹候補生課程 第20分隊」

TEL: 0773-62-2271 (内線4545)

(本人の名前)

※ 転出届先の住所と違いますので注意してください。

(8) 転出届先の住所

〒625-0087

京都府舞鶴市字余部下1190番地 舞鶴教育隊

※ 住民票移動日は、教育隊着隊日です。

※ 転出証明書を必ず持参してください。

(9) 頭髪、ひげ

頭髪は端正な髪型とし、男性、女性とも不潔、奇抜な髪型等、自衛官及び自衛官候補生としての品位を保てない場合や訓練に支障があると判断した髪型は、短髪等の端正な髪型にするよう指示されます。

ア 男女共通

(ア) 髪が襟にかかると不潔になりやすいため、襟にかからないようにする。

(イ) 髪の毛全体が盛り上がると、帽子が浮きあがって風に飛ばされるため、帽子が浮き上がらない長さにする。

(ウ) 前髪が目にかかると、眼病になりやすいため、前髪は目にかからないようにする。(前髪へのヘアピンやヘアゴムの使用は不可です。)

(エ) 原則として染髪は不可です。

(オ) 教育隊内には理髪店がないため、着隊前に散髪しておいて下さい。

イ 男性

(ア) 裾を刈上げ、髪の毛が耳や襟元に触れない長さとする。

(イ) もみあげは、耳の穴より下方に伸ばさない。

(ウ) 不精ひげは周囲に不快感を与えるため、ひげはきちんと手入れする。

(エ) あごひげを生やしてはならない。

ウ 女性

- (ア) 髪が肩にかかる程長い場合は、頭髪用ネットを使用し、ひとつに束ねて肩にかからないようにする。
- (イ) 襟足（後ろ髪）は、襟にかからない長さとし、横髪は耳にかからない長さとする。
- (ウ) 髪留め、ヘアピン等は、黒、紺、こげ茶色等を使用する。

髪型（男性）の例



前髪は目にかからない長さとする。

もみあげは耳の穴から上にカット。

髪型（女性）の例

ショートカット



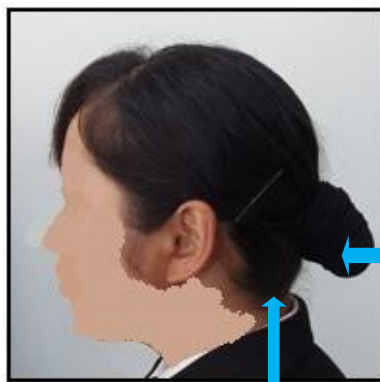
前髪は目にかからない長さとする。

襟足は襟につかない長さとする。

ロングカット



前髪は目にかからない長さとする。



襟足は襟につかない長さとする。

黒色のゴムで一つに束ねてネットに入れてヘアピンで確実に留め、襟・肩にかからないようにする。

(9) 視力の矯正

部隊配属後の担当業務（職種）を決定する際、視力によって制限される場合があります。着隊までに必ずご自身に合った眼鏡等を準備してください。

下の表を参考にしてください。

検 査	合 格 基 準	
採用時及び入隊時身体検査	1 両眼とも裸眼視力が0.6以上 2 裸眼視力が0.1以上で矯正視力が0.8以上 3 裸眼視力が0.1未満であって矯正視力がプラスマイナス8.0ジオプトリーを超えない範囲の屈折度のレンズによって0.8以上であるもの。	
航空身体検査	操縦要員以外	裸眼視力が0.1以上で矯正視力が <u>1.0以上</u> （レーシックによる矯正は不可）
	航空管制要員	各眼矯正視力が0.7以上かつ両眼で矯正視力が <u>1.0以上</u>
潜水艦課程入校時身体検査	両眼とも矯正視力0.8以上	

(10) 入隊後の書類作成に必要な事項を、事前確認メモ（別紙様式第2（23ページ参照））を使用して、作成しておいてください。

- ア 本人の親兄弟姉妹と子及び配偶者の親兄弟と子の状況
- イ 職歴、学歴、海外渡航歴
- ウ 既往歴、借財状況、交通違反歴、刑事処罰等

9 携帯電話等の持込について

緊急時の連絡手段として携帯電話（スマートフォン）を利用しますので、事前の契約をお勧めします。また、Wi-Fiルーター等を活用しないと通話できない（データ通信専用SIM）契約は避けるようにしてください。

スマートフォンとの接続機能を保有するスマートウォッチは、スマートフォンに準じて使用場所や時間に制限があります。

(1) 携帯電話の持ち込みは、1人1台のみ可です。

(2) 使用には時間と場所の制限があります。

ア 使用時間

	使用許可時間
平日	昼食終了後～1230
	夕食終了後～1925
	自習終了後～2145
休養日前日・休日前日	巡検（火の元点検）終了後～2145
休養日・休日	朝食終了後～2145
その他	分隊長が許可した時間

※休養日・休日の甲板掃除から火の元点検終了まで使用不可

※上記に関わらず、分隊長の判断で使用時間を制限する場合があります。

イ 使用場所

娯楽室、居室、厚生センター及び分隊長の指定する場所

ウ 管理

各個人に割り当てられた携帯電話格納箱に電源OFFの状態での施錠保管し、鍵は分隊事務室で職員が管理します。

(3) 持ち込み禁止の機器

ア パソコン及びタブレット端末

イ 画面が7.0インチ以上のスマートフォン

ウ 可搬記憶媒体（HDD、SSD、USBメモリー、SDカード等各種メモリーカード、CD、DVD、BD等デジタルデータが記憶できる媒体）

エ デジタルカメラ、デジタルビデオカメラ

オ ポータブルテレビ、ポータブルDVDプレイヤー、ポータブルオーディオプレイヤー

カ ゲーム機、電子辞書

10 交通機関

舞鶴教育隊までの交通機関及び宿泊は、別図第2（30ページ）及び別図第3（31ページ）を参考にしてください。

前日に舞鶴へ移動される場合、舞鶴教育隊での宿泊は受け付けておりませんので、各自で市内のビジネスホテル・旅館等に申し込みをしてください。

また、宿泊の際は必ず入隊予定者本人のみの領収書を受領してください(※1)。

領収書を紛失または受領しなかった場合、旅費等の支払いができなくなる可能性があります(※2)。

- ※1 宿泊費が支払われる条件は、始発便を利用して着隊時刻に間に合わない遠隔地であることです。
- ※2 航空機を利用した場合は、領収書及び搭乗券を受領し提出してください。
- ※3 フェリーを利用した場合も必ず領収書を受領してください。

11 着隊から入隊式まで約1週間の流れ

着隊日	受付、身辺整理、身体検査及び薬物検査の概要説明
翌日以降 入隊式まで	身体検査(※)、宣誓、関係書類記入、物品等の交付、被服貸与、隊内見学、入隊式の予行、散髪(必要な方のみ。)各種社会保険加入手続き、各種生命保険の案内・手続き

※：着隊後に再度身体検査を行います。異常や体重超過があれば不採用となる場合がありますので、健康管理には十分注意してください。

12 教育隊の生活概要

(1) 居住

隊舎(舞鶴教育隊敷地内)で、学生全員が生活を共にします。

1部屋6人を基準としています。

右写真を参考にしてください。



(2) 収納スペース

個人に与えられる収納スペースには限りがあります。

下写真の収納例の写真を参考にしてください。

なお、着隊時の携行品を持参するために使用したバッグ等は、倉庫(私物庫)保管になります。



衣装ケース
高31cm 幅70cm 奥行43cm

個人用ロッカー
高180cm 幅76cm 奥行52cm

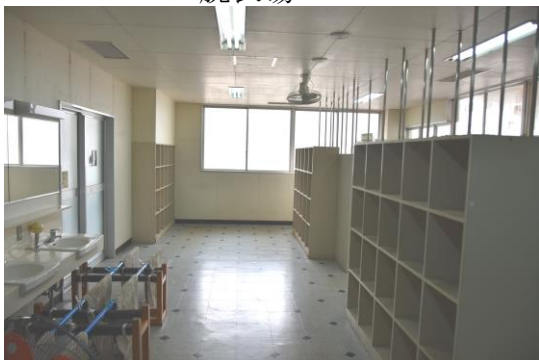


(3) 入 浴

男性は、大浴場で入浴していただきます。（女性専用浴場は別にあります。）

下の写真を参考にしてください。

脱衣場



大浴場



(4) 洗 濯

約60人で約10台の洗濯機を使用しています。

洗濯ネットを活用し、1台を複数人で使用しています。

洗濯可能時間は下表のとおりです。

洗濯可能時間	時 間
平 日	1 1 5 0 ~ 1 2 3 0
	1 6 4 5 ~ 1 9 1 5
	2 1 0 0 ~ 2 1 4 5
休養日・休日	0 7 0 0 ~ 1 9 1 5 火の元点検終了後 ~ 2 1 4 5

衣類の乾燥は洗濯室に併設されている乾燥室をご利用いただけます。

右写真を参考にしてください。



(5) 食 事

栄養管理されたバランスの取れた食事を食堂で食べていただきます。

メニューは選択できませんので、食物アレルギーがある方は着隊後職員にお申し出ください。



(6) 自動販売機

隊舎内に自動販売機を設置しております。

休憩時間等にご利用いただけます。



(7) 厚生センター

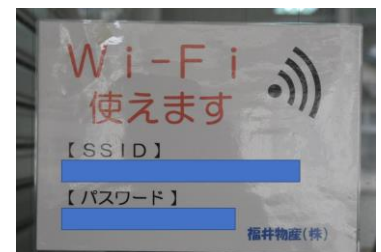
厚生センター内に売店¹※があります。

休憩時間等にご利用いただけます。

日用品、飲料水、生理用品²※等生活に最低限必要な品を販売しています。

※1 利用の際「エコバック」が必要です。

※2 水泳の教務があるためタンポンを推奨しています。



(8) 日 課

ア 平 日

時 間	内 容	時 間	内 容
0 6 0 0	起 床	1 7 3 0	補習時間終了
0 6 3 0	朝 食	1 7 3 0	夕 食
0 8 0 0	国旗掲揚		入浴、洗濯等
0 8 1 5	午前の教務開始	日 没	国旗降下
1 1 5 0	午前の教務終了	1 9 3 0	甲板掃除
1 2 0 0	昼 食	2 0 0 0	巡 検
1 3 1 0	午後の教務開始	2 0 0 0	自習開始
1 6 4 5	午後の教務終了	2 1 0 0	自習終了
1 6 5 0	補習時間開始 (体力錬成)	2 2 0 0	就 寝

イ 休養日及び休日

時 間	内 容	時 間	内 容
0 7 0 0	起 床	1 5 0 0	入浴、洗濯等
0 7 1 5	朝 食	1 7 3 0	夕 食
0 8 0 0	国旗掲揚	日 没	国旗降下
0 8 1 5	外出員整列	1 9 3 0	甲板掃除
1 0 0 0	遅れ外出員整列	2 0 0 0	火の元点検
1 2 0 0	昼 食	2 2 0 0	就 寝
1 3 0 0	遅れ外出員整列		

(9) 外出等

ア 教育期間中の外出は、土曜・日曜日及び祝日の定められた時間及び指定された区域内において許可されます。また、外泊は原則として許可されません。

なお、着隊から入隊式後の週末まで外出は許可されません。

イ 外出時の服装は、原則として制服です。

(10) 教育内容

海上自衛官として必要な基礎的知識（座学）、訓育、体育（水泳・持久走・柔道・剣道・球技）、短艇訓練、艦艇や航空基地における研修等を行います。

(11) 主要行事

課程期間中の主要行事予定は、次のとおりです。

環境順応期	練成期		完成期		
	4月	5月	6月	7月	8月
<ul style="list-style-type: none"> ・入隊式 ・運動能力測定（前期） ・水泳能力測定（前期） ・要員区分身体検査 	<ul style="list-style-type: none"> ・護衛艦研修 ・潜水艦研修 ・航空基地研修 ・鍛錬行事 ・分隊点検 ・小火器射撃 		<ul style="list-style-type: none"> ・持久走競技・史跡研修（宮津） ・防火実習 ・短艇競技 ・水泳競技 ・遠泳訓練 ・運動能力測定（後期） ・水泳能力測定（後期） ・分隊点検 ・修業式 		

13 体力測定

海上自衛隊としての職務遂行に必要な基礎体力等の測定を行います。

次の3種類の測定を入隊直後に行いますので、目標回数、目標タイムに近づけるよう、事前に練習しておくことをお勧めします。

特に走り幅跳び、ソフトボール投げは難易度の高い種目です。片足で踏み切る動作、階段での駆け上がり、スキップ、短距離走、縄跳び、シャドーピッチング、キャッチボール等を積極的に行って体の準備をしておくことをお勧めします。

3000mはゆっくり一定のペースで走れるようにしましょう。自主トレーニングでは、怪我をしないよう段階的に負荷をかけるよう注意してください。

(1) 水泳能力測定（目標タイム）

50mクロール	50m平泳ぎ
50秒未満	54秒未満

(2) 運動能力測定Ⅰ（目標回数／タイム）

腕立て伏せ	腹筋	3000m走
33回以上	39回以上	15分17秒以内

(3) 運動能力測定Ⅱ（目標回数／距離）

懸垂	走り幅跳び	ソフトボール投げ
3回以上	360cm以上	30m以上

14 その他

(1) 教育期間中は車両の運転を自粛していただきます。運転免許証は教育隊で一時的に預らせていただきます。ご理解ください。

また、免許取得のため現在自動車教習所等に通われている方は、入隊までに免許を取得していただくようお願いいたします。

(2) 個人の所有物（靴下、下着類を含む。）には、全て記名をお願いします。

(3) ブレスレット、ミサンガ、ピアス等、アクセサリ類は着用できません。

(4) 保険の案内

着隊後、生命保険等の案内と加入手続きを支援いたします。案内する保険は、団体保険割引が適用されるため、一般の保険と比べて、割安な保険料で大きな保障が得られるのが特徴です。概要については、別紙（21ページ参照）及び同封の防衛省の各種保険制度についてのご案内をご覧ください。また、生命保険等の加入の有無や保険金額については、別紙様式第3（27ページ参照）にご記入の上、持参してください。

(5) 構内に一般の金融機関のATMはありません。

(6) 現職自衛官の人事評価（仮評価）の送付先について

下記担当者にお問い合わせください。

舞鶴教育隊人事係長：内線番号 8-77-4518

(7) 入隊式の参列

令和6年4月8日に当隊構内で計画します。入隊式に参加される方は、入門証をご持参ください。

参列希望者多数の場合は希望されたご親族の方全てが式典会場に入れない場合があります。式典会場に入れないご親族の方については、別室で映像を配信して式典を視聴していただきます。

入隊式参加希望調査（別紙様式第1（22ページ参照））に参加希望についてご記入いただき、ご子息、ご息女にお渡しください。

(9) 土産物等の持参は必要ありません。

※その他、疑問等、不明な点がございましたら、下記にご連絡ください。皆さんが希望と意欲を持って着隊されることをお待ちしております。

海上自衛隊 舞鶴教育隊 教育部 教官室

TEL：0773-62-2271（内線4545）

[舞鶴教育隊ホームページ](#)

[海上自衛隊ホームページ](#)

[舞鶴地方隊ホームページ](#)



～生命保険等のご案内～

防衛省では、隊員個人が早い段階から生涯生活設計を行うことを推進しており、その中で死亡や病気、怪我などの予期しない出来事が起きた場合に備えておくのが生命保険等です。隊員の相互扶助の精神により、日々任務に従事する自衛隊員が、有利な内容で補償を得られるもので、保険料等は給与からの源泉控除となります。

保険名（幹事会社）	概要・特徴	保険料(月額)・保障額等	推進加入例(27歳)	
			保険料	保険金
防衛省職員 団体生命 保険 〔日本生命 明治安田生命〕	万一のときの死亡・高度障害に対する保障に加え、災害特約により、不慮の事故による死亡・障害に対する保障も確保。リビングニーズ特約で生前給付に対応。1年ごとに収支計算を行い、剰余金は割戻金として毎年6月に還付されます。	本人1口100円(6口～50口) 死亡時：6～40口 62万円/口 41～50口 73万円/口 (災害保険金・障害給付金有)	25口×2社 (2,500円×2社) 5,000円	死亡・高度障害(病気) 31,000,000円 死亡・高度障害(災害) 43,500,000円
防衛省職員 団体医療 保険 (日本生命)	病気を原因とした入院、手術及び退院後の通院による経済的な負担に備える保険。オプションで、3大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)の加入も可能。1年ごとに収支計算を行い、剰余金は割戻金として毎年6月に還付されます。(3大疾病オプションを除く。)	医療保険：本人1～5口(200円～年齢による) 入院5日目から1口3,000円/日 退院後の通院1口1,500円/日	医療保険： 1口 260円	入院 3,000円 通院 1,500円
		3大疾病オプション：選べる4つの保障金額(100・300・500万円)(190円～年齢による) がん等診断確定時又は死亡時給付	3大疾病 1口 240円	1,000,000円
防衛省職員・家族 団体傷害 保険 (幹事会社：三井住友海上 火災 代理店：弘済企業)	公務中、日常生活を問わず、様々なケガを原因とした死亡、入院及び通院を補償。学生生活中の捻挫や打撲等で一番請求件数が多い保険です。	本人 B型個人補償1口700円 死亡 3,150千円～ 障害入院 2,500円/日 障害通院 1,100円/日	5口 3,500円	死亡・高度障害 9,303,000円～ 入院 7,500円/日～ 通院 2,700円/日～ (交通事故による場合は保険金額が変わります)
特約	総合賠償型	日常生活個人賠償責任保障特約 2億円限度	100円	
生命・医療共済 (防衛省職員 生活協同組合)	病気、ケガによる入院、手術、死亡及び重度障害を保障。3日以上入院で1日目から保障があるのが特徴です。毎年6月末で決算を行い剰余金は割戻金として積立てられ、脱退時に返戻されます。	3日以上入院で1日目から保障 本人 1口 1,000円(1口～4口まで) 入院 3,000円/日 死亡 500万円	1口 1,000円 (加入時に別途出資金1,000円)	死亡・高度障害 5,000,000円 入院 3,000円/日
死亡時：36,000,000円～ 入院1日6,000円～ 退院後通院：1日1,500円 ケガの通院1日2,700円 の保障が 月額保険料10,100円				

その他、下記の各保険会社の保険料は給与から源泉控除ができます。

団体取扱生命保険	組合員個人が契約をする保険のうち、右記の取扱生命保険会社の保険商品を団体割引で加入することが可能。既に参加中の商品については保険会社に問い合わせ下さい。	住友・日本・朝日・第一・明治安田・富国・ジブラルタ・マニユライフ・大樹・アフラック・太陽生命
----------	--	--

上記説明は、一部を紹介したものであり、説明会では、パンフレットを配布し、保障内容等を説明させていただきます。着隊までに保険の見直しを含め御家族で話し合っていたりご案内させていただきました。次頁に現在の加入状況を記入頂ければ、重複加入の防止など加入手続きの参考となります。各部隊の近くには保険会社の職員が常駐しているため、内容変更や保険請求手続きもスムーズなのが魅力でもあります。

防衛省共済組合
舞鶴教育隊支部

入隊式参加希望調査

入隊予定者氏名

1 施設内入門許可申請のため、ご記入お願いいたします。

番号	氏名	続柄	構内での移動手段	住所／電話番号	来隊手段
			車いす・ベビーカー・松葉杖等		バス・タクシー・自家用車
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

※施設内はバリアフリーが十分ではありませんので、普段使い慣れた車いす等をご持参ください。また、介添えが必要な際には、付近の隊員にお気軽に申し付けください。

2 お車で来隊される方は、施設内入門許可申請のため、記入お願いいたします。

	車名	色	車両ナンバー	乗車される方（上記の番号を記入）
例	トヨタ シエンタ	白	京都500 ま 1234	1、2

事前確認メモ

このメモは、入隊後に作成する書類の中で、事前に調べておけば役立つメモとなります。提出させるものではありませんが、入隊時に携行して大切に保管しておいてください。

<家族の状況> 下の該当する続柄の方を記入してください。

1 本人の

「実父母、親の再婚父母、兄弟姉妹、子、配偶者、養父母、養子、異父母兄弟姉妹」

2 配偶者の

「父母、子、養父母、養子」

※ 住所は、住民票記載の住所を記入（死去されている場合の住所は、生前最後の住所を記入）

NO	続柄	ふりがな	生年月日	ふりがな	備考 (国籍・旧姓等)
		氏名		現住所 (番地 建物名称 部屋番号)	
1			大・昭・平・令		
				〒	
2			大・昭・平・令		
				〒	
3			大・昭・平・令		
				〒	
4			大・昭・平・令		
				〒	
5			大・昭・平・令		
				〒	
6			大・昭・平・令		
				〒	
7			大・昭・平・令		
				〒	
8			大・昭・平・令		
				〒	
9			大・昭・平・令		
				〒	
10			大・昭・平・令		
				〒	

<職歴>過去10年以内の中学卒業後からを記入してください。

※ アルバイト等（1年未満を除く。）を含む。

NO	ふりがな	ふりがな	勤務期間	電話番号
	勤務先名称	所在地		
1		〒	年 月～ 年 月	
2		〒	年 月～ 年 月	
3		〒	年 月～ 年 月	
4		〒	年 月～ 年 月	
5		〒	年 月～ 年 月	
6		〒	年 月～ 年 月	

<学歴>過去10年以内に通学した学校（中学校以前を除く。）を記入してください。

※ 転校、中退した場合を含む。

NO	ふりがな	学部・学科名	ふりがな	在籍期間	電話番号
	学校名		所在地		
1			〒	年 月～ 年 月	
2			〒	年 月～ 年 月	
3			〒	年 月～ 年 月	
4			〒	年 月～ 年 月	
5			〒	年 月～ 年 月	

<コロナワクチン>コロナワクチン既接種者は接種状況を記入してください。

接種1回目	令和 年 月 日
接種2回目	令和 年 月 日
接種3回目	令和 年 月 日
接種4回目	令和 年 月 日
接種5回目	令和 年 月 日

<海外渡航歴>過去10年以内に、海外に居住又は渡航した渡航国・都市名を記入してください。

※ 目的地に対してトランジット（経由）した国も記入してください。

NO	居住又は渡航国・都市名	居住又は渡航の期間	居住又は渡航の目的
1		年 月 ～ 年 月	
2		年 月 ～ 年 月	
3		年 月 ～ 年 月	
4		年 月 ～ 年 月	
5		年 月 ～ 年 月	
6		年 月 ～ 年 月	
7		年 月 ～ 年 月	
8		年 月 ～ 年 月	
9		年 月 ～ 年 月	
10		年 月 ～ 年 月	
11		年 月 ～ 年 月	
12		年 月 ～ 年 月	
13		年 月 ～ 年 月	
14		年 月 ～ 年 月	
15		年 月 ～ 年 月	
16		年 月 ～ 年 月	
17		年 月 ～ 年 月	
18		年 月 ～ 年 月	
19		年 月 ～ 年 月	
20		年 月 ～ 年 月	

<その他>

本人既往歴	傷病名（例：腰痛、喘息、脱臼等）
	時 期（例：H〇〇から発症）
	症 状（例：運動時痛む。）
	服用薬（例：〇〇を1日3回服用）
	医師からの指示（例：帰省時に通院、H〇〇完治）
借財状況	借入先（例：〇〇銀行、日本学生支援機構等）
	残 額（例：〇〇円、〇〇現在）
	使用目的（奨学金、車ローン、交友費等）
	返済額（例：月〇〇円、ボーナス〇〇円）
	完済予定日（例：H〇〇年〇〇月完済）
交通違反歴	時 期（例：H〇〇年〇〇月）
	場 所（例：〇〇県〇〇市）
	状 況（例：速度超過等）
	点 数（例：〇〇点）
	反則金（例：〇〇円）
刑事処罰 ※現在、係争 中を含む。	内容等（例：H〇〇年〇〇月に〇〇にて検挙され処罰）

保健の加入状況

現在加入されている保険等

着隊後、ご案内・加入受付を
実施させていただく生命保険等

疾病 (病 気) の保障	保険等の加入の有無	有 無	団体生命 保 険	団体医療 保 険	団体傷害 保 険	生命(・医療) 共 済
	死亡・高度障害	円	○			○
	入院(1日あたり)	円		○		○
	手術(※1)	円		○		○
	通院(1日あたり)	円		○		
	三大疾病 (がん、急性心筋梗塞、脳卒中)	円			△ (オプショナル)	

傷 害 (け が) の保障	保険等の加入の有無	有 無	団体生命 保 険	団体医療 保 険	団体傷害 保 険	生命(・医療) 共 済
	死亡・高度障害	円	○		○	○
	後遺障害 (等級：2級～6級 ※2)	円	○			
	後遺障害 (等級：2級～14級 ※3)	円			○	
	入院(1日あたり)	円			○	○
	手術(※1)	円			○	○
通院(1日あたり)	円			○		

※1 生命保険会社等の定めた手術の際に支払われます。

※2 生命保険会社の定めた障害等級によります。

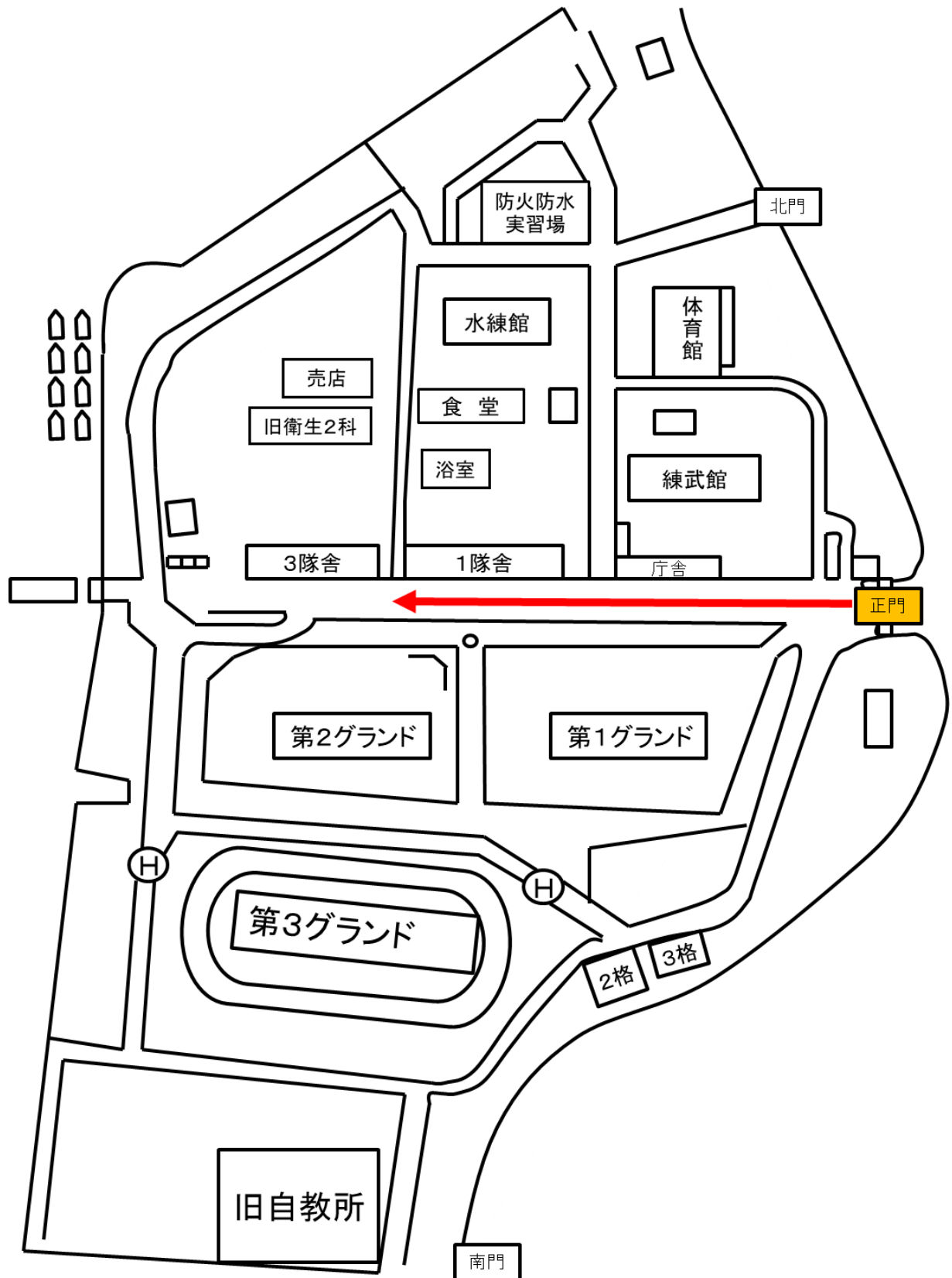
※3 労働災害の障害等級によります。

その他	保険等の加入の有無	有 無	団体生命 保 険	団体医療 保 険	団体傷害 保 険	生命(・医療) 共 済
	日常生活個人賠償責任	円			△(オプショナル)	
	長期障害所得補償	円			△(オプショナル)	
	親介護補償	円			△(オプショナル)	



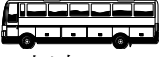
↑

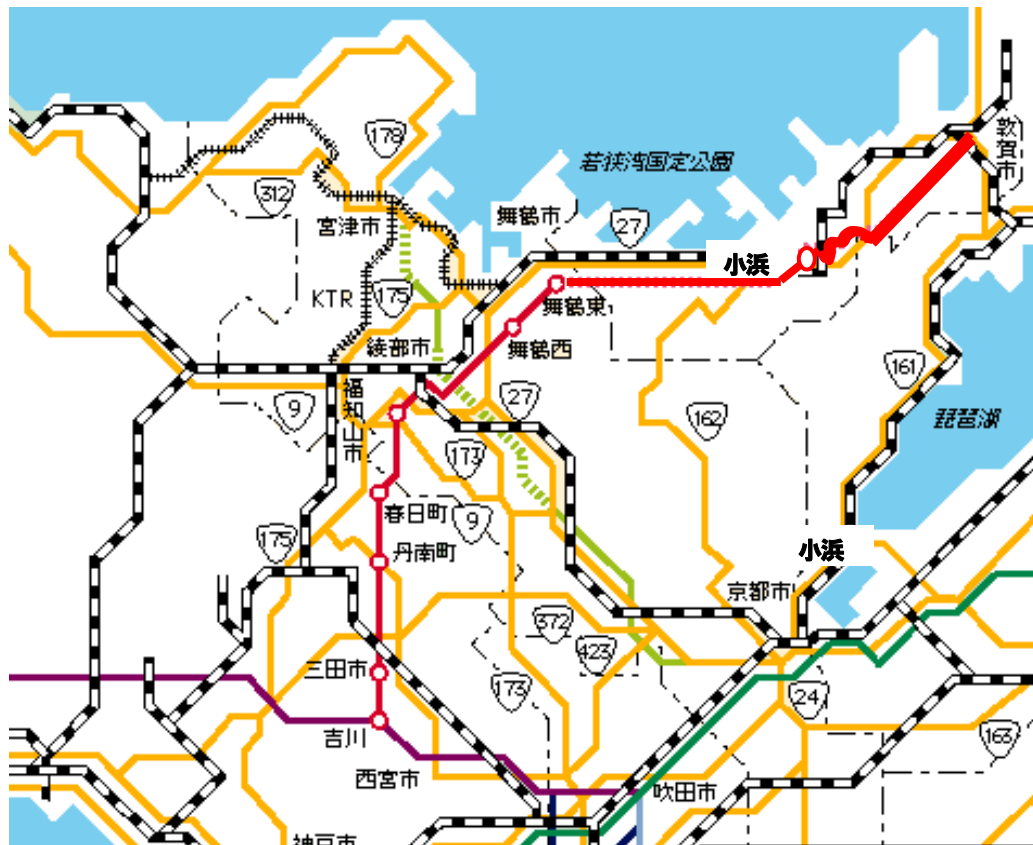
現在加入されている保険等の加入の有無及び保障金額をご記入ください。

舞鶴教育隊構内図

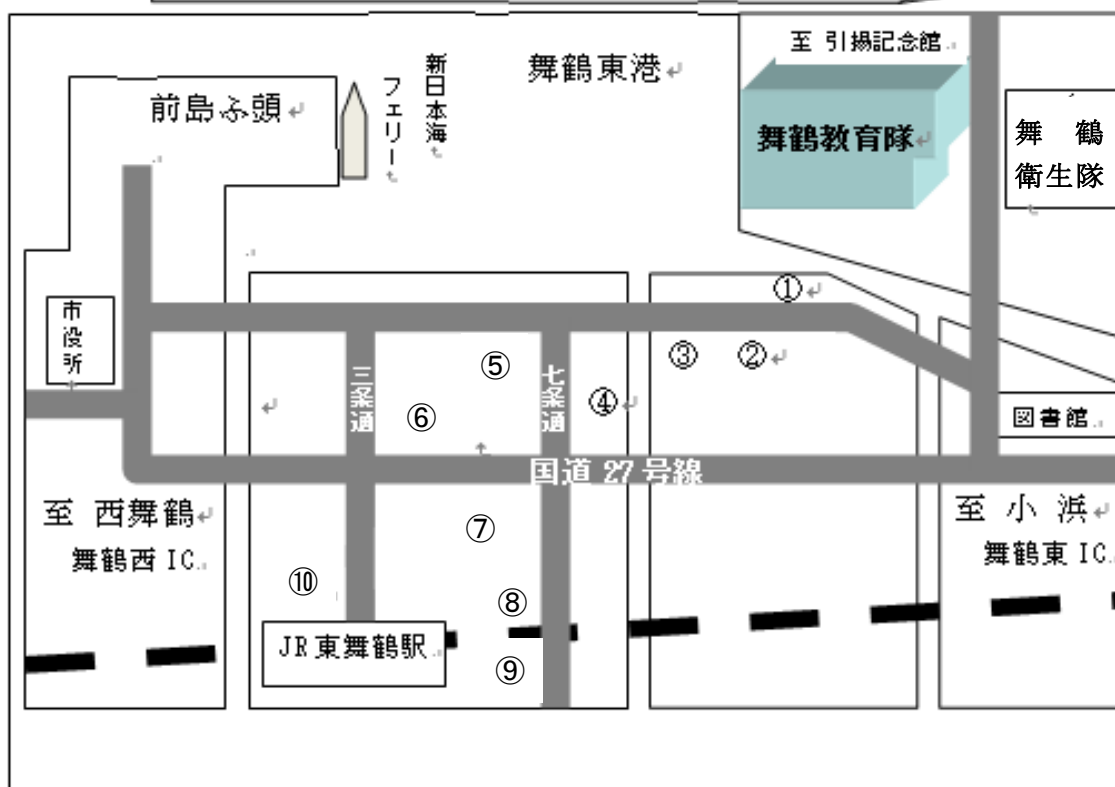


舞鶴までの交通案内

 車	<p>京都から 京都縦貫道経由 舞鶴西・東 IC 下車 約 100km 大阪から 中国自動車道、舞鶴若狭自動車道経由 舞鶴西・東 IC 下車 約 130km 敦賀から 舞鶴若狭自動車道経由 舞鶴東 IC 下車 約 80km</p>
 JR	<p>京都から 山陰本線、舞鶴線で約 1 時間 40 分(特急) 大阪から 福知山線、山陰本線、舞鶴線で約 2 時間 50 分(特急) 敦賀から 小浜線で約 2 時間(普通)(運行本数が非常に少ないため時刻を必ず確認してください。敦賀駅等で待ちぼうけになります。) 東舞鶴駅下車</p>
 高速バス	<p>京都(祇園)から 直通で約 2 時間 30 分 大阪(梅田)から 直通で約 2 時間 50 分 大阪(難波)から 直通で約 2 時間 神戸(三宮)から 直通で約 2 時間 東舞鶴駅下車</p>



東舞鶴略図・宿泊案内



JR 舞鶴線・東舞鶴駅下車

東舞鶴駅から教育隊までの距離は約 2.7 km です。

(到着に要する時間はバス、タクシーともに約 10 分)

(1) タクシー利用で約 1,000 円程度

(2) バスは下記のとおり。

(バスの本数は時間帯や行き先により、ばらつきがあります。)

東舞鶴駅から

- ☆ 杉山口 (大波経由) 行
- ☆ 朝来中 (大波経由) 行
- ☆ 小橋 行
- ☆ 野原 行

ホテル、旅館等 (市外局番 0773)

①	ポートシャイン	62-1079
②	アーバンホテル	64-7500
③	ホテルバルマーレ	66-2000
④	ホテルよしだ	64-6600
⑤	ホテルパルコ	64-1081
⑥	アマービレ	65-5000
⑦	スーパーホテル	63-9000
⑧	ビジネスホテルウェーブ舞鶴	62-1112
⑨	ホテルアルスタイン	65-1010
⑩	ビジネスイン オープ浜	63-0101

※ 料金は一泊シングル 6,000 円前後からになっています。