

第 2 5 期 一般海曹候補生課程

第 3 6 期 自衛官候補生課程

第 2 3 期

# 着 隊 案 内



佐世保教育隊

海 上 自 衛 隊

# 合格おめでとうございます。

～入隊予定者及びご家族の皆様へ～

この度、海上自衛官採用試験に合格し、海上自衛隊の入隊予定者となられた皆様に、心よりお祝い申し上げます。

ご家族の皆様もお喜びのことと拝察いたします。

着隊にあたっての必要事項を本着隊案内（佐世保教育隊・令和8年度）に記載していますので、着隊の準備をお願いいたします。

希望に満ちた元気な皆様に会える日を、当教育隊職員一同、心よりお待ちしております。

## 《入隊式について》

入隊式は、**令和8年4月7日（火）**に行います。本案内中、「入隊式等のご案内」（別紙第1）（P-21）をご参照下さい。また、入隊式に参列を希望されるご家族におかれては、「入隊式参列申し込み用紙（ご家族用）」（別紙第2）（P-22）に記入の上、入隊予定者が着隊日に持参して下さい。

## 《防衛省共済組合の保険制度について》

防衛省共済組合の団体保険制度についての案内を同封しています。入隊予定者には着隊後、改めて説明が行われますが、事前にご確認頂きますと当日の理解が深まると思います。ご一読下さい。

## 《お問い合わせ》

ご不明な点につきましては、問い合わせ一覧（別紙第3）（P-22）をご覧の上、ご連絡下さい。

— 目次 —

1	着隊について	1
2	着隊時に携行する書類等	1
3	携行品	6
4	指定物品の購入	15
5	着隊から入隊までの予定	15
6	教育隊での生活	15
7	荷物の送付	16
8	着隊までの事前準備等	16
9	持ち込み制限等	19
10	その他	20
別紙第1	《ご家族の皆様へ》入隊式等のご案内	21
別紙第2	入隊式参列申し込み用紙（ご家族用）	22
別紙第3	問い合わせ先一覧	23
別冊	防衛省共済組合の団体保険制度について	

## 1 着隊について

### (1) 着隊・受付日時

着隊日及び受付時間は以下のとおりです。受付場所は、当日の案内に従ってください。

ア 一般海曹候補生

令和8年3月27日（金） 13時～15時

イ 自衛官候補生

令和8年3月30日（月） 13時～15時

ウ 遅れ着隊者（共通）

令和8年4月 1日（水） 9時～11時

### (2) 交通便

入隊予定者本人が車等を運転して着隊することは禁止しています。

最寄り駅はJR佐世保駅で、佐世保教育隊は佐世保駅から約6kmの距離にあります。JR佐世保駅からは、駅前のバスターミナルから西肥バス又はタクシーの利用が便利です。

ア 西肥バス（教育隊前行）

佐世保駅前バスターミナル（8番乗り場）から20分程度 料金290円  
時刻表は、西肥バスのホームページ等でご確認下さい。

イ タクシー

佐世保駅前から10分程度 料金1,500円程度

## 2 着隊時に携行する書類等

- (1) 入隊者全員が携行する書類（現役自衛官を除く。現役自衛官は(3)に示す書類を携行してください。）

※背景色の項目は、該当する方のみ

番号	書類等	数	備考
1	採用予定通知書	原本1通	入門時の確認時に本人証明として持参
2	卒業証明書 ※卒業証書ではありません。	原本1通	高卒（専門学校も含む）以上（各1通） 中退者は在学証明又は在学期間証明（注） （注）学校教育法第124条に定める専修学校とは、幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学及び高等専門学校以外の教育施設で、職業若しくは实际生活に必要な能力を育成する施設をいいます。自分の通学する施設がこれに該当するかどうか不明な場合は、通学中の学校事務局に確認してください。

番号	書類等	数	備考
3	源泉徴収票	原本1通	本年1月1日から着隊前日までの間、就職(アルバイト等を含む)して、収入があった方
4	就業証明書又は 在職期間証明書	原本1通	これまでに就職(アルバイト含む)していた方のみ。 ※1 着隊までのすべての職歴分が必要(在職期間がわかるもの) ※2 在職期間証明書は自衛隊や他の国家・地方公務員の経歴を有する方が、前職における共済年金のデータを引き継ぐ際に必要となります。
5	全部事項証明書 (旧戸籍謄本)	原本1通	(注)抄本ではなく、全部証明(親子関係がわかるもの)で、入隊前3か月以内に発行されたもの。(マイナンバーの記載なし) 扶養家族がいる場合は2通
6	戸籍の附票	原本1通	戸籍が作られてから現在の住所までの履歴が記録したもの
7	転出証明書	原本1通	転出先の住所は、「長崎県佐世保市崎辺町無番地」です。 <b>転出の日付は着隊日にしてください。</b> マイナンバーカードによる手続きをした場合、自治体により、発行されない場合がありますが、 <u>必ず転出証明書の交付を受けるようにしてください。(職員が転入手続きを代行するため。)</u>
8	マイナンバーカード、 通知カード又は 個人番号通知書	1枚	各種届出にマイナンバーが必要になります。 ・マイナンバーカード、通知カード及び個人番号通知書を持参してください。お持ちでない方は、個人番号入りの住民票謄本を持参していただく必要があります。 ・扶養者のある方は、扶養者全員分のマイナンバーカード、通知カード及び個人番号通知書の写しを持参してください。お持ちでない方は、個人番号入りの住民票謄本を持参してください。
9	資格免許証等 (取得している全ての資格を 証明する免許証等)	原本 各1通	有資格者 コピー不可(不正防止のため) ・運転免許証、調理師、簿記、情報処理、柔道、剣道等 ※要員区分の参考資料となります。 (注1)更新が必要なものは済ませておくこと。 (注2)運転免許証保有者で過去に違反歴がある場合は「運転記録証明書」を取得し提出する。
10	印鑑(認め印)	1つ※	シャチハタ不可 ※銀行で使用する印鑑がある場合は、銀行印も含めて2つ (直径10ミリ程度で字体の判別が容易なもの)
11	銀行口座(本人名義) (通帳及びカード)	1冊	給与及び旅費の振込みに使用します。 ゆうちょ銀行(ATM)は全国にあるので便利です。

番号	書類等	数	備考
1 2	基礎年金番号通知書 (年金手帳も可)	持っている 冊数の全部	年金の切り替えのため、次に該当する方 ① 着隊日前日までに20歳を迎えられた方 (学生納付特例制度(大学等に在籍の方で申請により在学中の納付が猶予される制度)を活用している方も年金手帳は交付されています) ② 入隊前に就職歴のある方 ③ 遺族年金受給者または請求した方 ・不明、紛失の方は、最寄りの日本年金事務所まで再交付の手続きをして、着隊時に携行してください。
1 3	旅券(パスポート)	全て	所持している場合
1 4	予備自衛官又は 予備自衛官補手帳	—	所持している場合
1 5	航空機利用の場合 ・搭乗券 (または搭乗証明書、保安検査証) ・領収証	各1枚	利用者のみ。 ※航空券購入時、エアトリ・スカイチケット・ソラハピ等の旅行会社は使わないでください。(運賃の他、事務手数料等の内訳が確認できる資料が別途必要になるため) ※オンラインチェックインの場合でも、必ず搭乗券および領収証を紙で発行し提出してください。搭乗証明書はチェックイン窓口で発行できます。 ※マイルは貯めないようお願いします。旅費が支払えない場合があります。
1 6	JR・私鉄・高速バス・船 利用の場合 ・領収証	各1枚	利用者のみ。 ※発行忘れや紛失が無いようお願いいたします。 ※領収証の提出がない場合、旅費が支払えない場合があります。
1 7	タクシー利用の場合 ・領収証	1枚	公共交通機関が運行しておらず、やむを得ず利用した者のみ。 ※運行しているにもかかわらずタクシー利用をした場合、タクシー代は支給されません。
1 8	宿泊施設を利用した場合 ・領収証	1枚	遠距離採用者(始発で出発しても着隊時間に間に合わない方)のみ。 ・食事代が含まれているか確認できるもの。 ※予約サイトで事前決済をした場合でも、必ず予約履歴等から領収証を紙で発行し、提出してください。 ※カプセルホテルやゲストハウス等、セキュリティが不十分な施設はなるべく避けてご宿泊ください。
1 9	アレルギー検査報告書	1枚	食物やその他のアレルギーにより食事に配慮が必要な方は、専門機関で診察を受け、アレルギー検査報告書を準備してください。
2 0	母子健康手帳の写し	各1部	1 所有者のみ。 2 母子健康手帳における、「麻疹」接種年月日、メーカー又は製剤名/ロット及び接種者名が記載されたページの写し 3 麻疹の予防接種の有無の確認に使用します。

番号	書類等	数	備考
21	お薬手帳	1冊	1 所持している場合 2 入隊時健康診断や受診時に使用します。

※ ご家族の方で入隊式に参列を希望される場合は、別紙第2「入隊式参列申し込み用紙（ご家族用）」も持参して下さい。詳細は各地本等を通じてお知らせします。

(2) 扶養親族のある方が携行する書類（現役自衛官を除く。）

2-(1)項「入隊者全員が携行する書類（現役自衛官を除く。）」に追加して、次を用意してください。

※背景色の項目は、該当する方のみ

番号	書類等	数	備考
1	住民票謄本	原本1通 写し1通	・発行日が着隊日の前1か月以内であること。 (注) 続柄、筆頭者及び本籍は省略しない。 マイナンバーの記載なし。
2	所得(課税)証明書 又は 非課税証明書	原本1通 写し1通	・本人分 (注) 発行日が着隊日の前1か月以内であること。 ・所得や扶養の状況、扶養家族の人数及び控除の内訳等を確認します。(マイナカードにより、一部コンビニで発行可能) ・配偶者に収入がある場合、配偶者の所得証明書
3	資格確認書 又は 資格喪失証明書	写し1通	・資格確認書(国民健康保険) 又は 資格喪失証明書(社会保険)の写し
4	被扶養証明書	原本1通	・本人が親等を扶養している方 ・他の親族(兄弟等)が、その者を扶養していないことを証明する書類(任意の様式)※着隊後でも提出可能
5	送金証明書 (通帳の写し等)	適宜1通	・親等と別居して扶養し、送金等を行っている方 ・送金額が当該被扶養者の全収入の1/3以上であることが必要 ※定期的に送金している事実が分かる資料
6	在学証明書 (子供等扶養者分)	原本1通	・被扶養者が大学(大学院)、短大、専門学校及び予備校に在籍中の方 ※子供が18歳以上で在学の場合
7	年金額証明書	原本1通	・被扶養者が年金受給者である方 ・遺族年金を受給されている場合は、遺族年金証書の写し ※被扶養者が各種年金を受給している場合
8	障害者手帳	写し1通	・被扶養者が重度の心身障害者に該当される方
9	離職票(1及び2) 又は 雇用保険受給資格者証	写し1通	・被扶養者で離職(1年以内)されている方の分 雇用保険受給の有無を確認するために必要

番号	書類等	数	備考
10	扶養親族の 所得(課税)証明書	原本1通	・扶養している親族がいる場合 (注2)扶養される方の分を取得する。受領に時間を要する場合があります。 (注1)被扶養者の収入が過去1年間で130万円を超えていると扶養認定が下りません。
11	児童手当支給事由 消滅通知書	原本1通	・入隊以前に児童手当を受給していた場合、支給していた市町村に発行を依頼する。 (公務員は児童手当を職場で支給するため)

※1 上表は基本的な必要書類で、扶養の認定を受けようとする者の状況により、他の証明書類の提出を求められることがあります。

※2 被扶養者の区分にない者、扶養に関する要件等が不明の場合は、教育隊の経理担当までご相談ください。

#### 佐世保教育隊・経理係

TEL : 0956-32-1121 (内線242)

- (3) 現役自衛官(陸上・航空自衛官からの転官)の方が携行する書類  
所属する部隊の上司に対し、以下の書類が必要であることを確実に報告し、  
赴任書類を準備してもらって下さい。

・本人携行書類(転出証明書等) ・赴任書類(背景色: 7~13番)

番号	書類等	数	備考
1	採用予定通知書	原紙	・地本の広報官から渡されます。
2	転出証明書	原本1通	2項(1)-7と同様
3	マイナンバーカード 又は通知カード	1枚	2項(1)-8と同様
4	資格免許証等	原本 各1通	2項(1)-9と同様
5	印鑑(認め印)	1つ※	2項(1)-10と同様
6	旅券(パスポート)	全て	2項(1)-13と同様
7	勤務記録表抄本	1通	・防人給データの印刷で可
8	身体歴	写し1通	・免疫記録証明書の写しは必ず提出すること
9	資格確認書	原本	・扶養家族のある方のみ
10	隊友会賛助会員証	原本	・会員のみ(海自) 陸、空自において左記に準ずるもの
11	年次休暇簿 特別休暇簿	原本	



番号	書類等	数	備考
1 2	振替（代休）管理簿 休日の代休日指定簿	原本	
1 3	防衛記念章着用 資格通知書	原本	・該当者のみ
1 4	全部事項証明書 （旧戸籍謄本）	原本 1 通	(注)抄本ではなく、全部証明（親子関係がわかるもの）で、入隊前3か月以内のもの。 （マイナンバーの記載なし） 扶養家族がいる場合は2通

### 3 携行品

着隊時に持参して頂く日用品、体育用品については次のとおりです。ピアス、ネックレス等の装飾品（結婚指輪を除く。）の着用は禁止しています。持参することのないようにお願いします。

#### (1) 日用品

番号	品名	数量	備考
1	白色の不織布マスク	2週間分以上	新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス等の感染症予防のため、マスクを多めに用意しておくことを推奨します。
2	常備薬、体温計、絆創膏、軟膏、テーピングテープ、インソール等	適宜	<b>常備薬</b> ：医師からの処方薬、 本人が日常的に服用している薬等 <b>体温計</b> ：体調管理で使用 <b>絆創膏、軟膏</b> ：革靴で靴擦れ防止 <b>インソール</b> ：革靴で足の疲れ及び痛み防止 【その他あると便利なもの】 <b>すそ上げテープ</b> ：ズボン2本分（黒、白） <b>湿布</b> ：運動後の筋肉痛対策 <b>風邪薬</b> ：初期の感冒対策 <b>鎮痛剤</b> ：頭痛、運動後の痛み <b>※ 体調不良時には、佐世保衛生隊診療所に受診することができます。</b>
3	爪切り、耳かき、鼻毛カッター	1 式	身だしなみを整える際に使用します。

番号	品名	数量	備考
4	国語辞典 用字用語辞典 	1 冊	<p>※電子辞書はUSB、SDカード等の利用機能がない物のみ使用可能です。</p> 
5	筆箱、黒ボールペン、 赤ボールペン、消しゴム シャープペンシル、 定規（15cm程度）	適宜	<p>現在、使用中の筆記用具や文房具を持参して使用することも可能です。            3色ボールペン等も使用できます。            ※証書類及び宛名を記入する際は、熱消去性インクのボールペンは使用できません。</p>
6	油性マジック（細）、 油性極細マジックペン	適宜	極細マジックペンは0.3mm程度のもの
7	鉛筆	3本以上	<p><u>2B程度の濃いものを推奨します。</u>            心理適性検査で使用します。</p>
8	メモ帳	適宜	ポケットに入るサイズ
9	入浴セット、洗面用品	1式	<p>洗面器、シャンプー、コンディショナー、ボディソープ、歯ブラシ、歯磨き粉、コップ、髭剃り（T字型又は電動）、ボディタオル等            ※ドライヤーは持ち込むことができません。            備え付けの物を利用して下さい。</p>
10	スポーツタオル、 フェイスタオル バスタオル	適宜	入浴、洗顔時に使用します。
11	白色無地タオル	1枚	<p>防火訓練の際に使用します。            ※顔から後頭部にかけて覆うため後頭部で結べる長さのもの</p>

番号	品名	数量	備考
1 2	裁縫道具一式 (携帯用ではないもの)	適 宜	制服類に階級章等を縫い付けるのに使 います。縫い針、指ぬき、白糸、黒糸、紺糸、 まち針等の裁縫道具一式を持参してくださ い。
1 3	洗濯用洗剤	2週間分程度	着隊後でも購入可能です。
1 4	洗濯ネット (小分けできるもの) 	数 枚	団体生活のため、複数人共同で洗濯機を使 します。その際、個人の洗濯物が混ざらな いようにするために使します。 (絡み防止のため、小分けにできるものを持 参してください。)
1 5	ハンガー ズボン用ハンガー	5本程度 2本程度	制服等のズボンを保管する際に使します。 (シワ防止)
1 6	サンダル 	1 組	記名ができるもの ※ ビーチサンダルやそれに似たようなサ ンダルは使できません。 
1 7	冠婚葬祭用ハンカチ 	1 枚	白色無地のハンカチをご用意ください。 ※ 制服で白色無地以外のハンカチを使 用すると色が透けて見えるため、

番号	品名	数量	備考
18	タオルハンカチ 	3枚以上	日常生活において使用します。 ※ 手洗いに必要な物であり、衛生上複数枚使用します。タオル地のハンカチ等を推奨します。
19	黒色靴下	4～5日分	無地のハイソックス ワンポイント不可 ※ 制服、作業服を着用する際は黒靴下を履くように定められています。
20	下着類 (シャツ)  丸首  U首	4～5日分	白色無地の丸首シャツ又はU首シャツ ワンポイント不可 ※ 制服の下に着用します。胸元が開きすぎない、体のラインが強調されない、生地が薄すぎない、動作時にズボンの腰等から裾が出ない丈の長さであること。 ※ 以下のものは使用できません。 (例) 袖のないもの、Vネック、メッシュ 
21	下着類 (ブリーフ、トランクス、ボクサーパンツ等)	4～5日分	夏制服のズボンは白色のため、下着の色が透けにくい白色、灰色無地を推奨します。 ※ 赤、オレンジ、黄色等の派手なもの、柄のあるような色が目立つものは、下着の色が透けて見えるため、制服の下に着用することはできません。
22	眼鏡、眼鏡バンド コンタクトレンズ	適宜	1 視力検査で使用します。 2 眼鏡バンドは体育で使用します。 3 矯正後の視力が基準(1.0)に合致するように自分に合った物を用意してください。 ※ 奇抜な色の眼鏡フレーム、カラーコンタクトレンズは使用できません。

番号	品名	数量	備考
23	下着類、インナー 	下着類 3セット  インナー 2枚程度	インナーは夏制服（白色）を着用する際、下着が透けて見えないように肌着を着用します。夏制服（白色）の胸元から見えないもの。夏制服（白色）着用時に透けにくいもの。（白色、ベージュを推奨） <b>※キャミソールは不可</b> 
24	生理用品	必要な数	新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス等により外出が制限される可能性があるため、必要数は自身で確保して下さい。
25	紺色無地丸首Tシャツ (迷彩服用) 	2枚以上	作業服を着用する際は作業服の下に紺色無地の丸首Tシャツを着用すると定められています。 <b>ワンポイント不可</b> <b>※ 袖のないシャツ、Vネックシャツ、メッシュシャツは使用できません。</b>
26	外出用カバン 	1個	華美な物でなければ、新品を購入する必要はありません。外から中身が容易に見えないもの。 <b>※ ウェストポーチは使用できません。</b>
27	腕時計	1個	高機能で高価なものではなく安価なもので十分です。 <b>※ウェアラブルウォッチについては、使用場所、使用時間に制限があります。</b>

番号	品名	数量	備考
28	日用品等購入代金	2万円程度	<p>着隊してから入隊式後の休養日までは、原則外出は許可されません。隊内にコンビニエンスストア（委託売店）はありますが、銀行ATMはありません。また、初回の給与は、入隊後の4月17日の支給となることから、それまでの間の現金が必要となります。ただし、不要に多額の現金を持ち込まないで下さい。</p> <p>※ 隊内で電子マネーは委託売店、飲み物の自動販売機以外使用できません。また、電子マネーをチャージする機械はありません。</p>
29	寝具類	持込不可	自衛隊で支給された寝具を使用します。
30	嗜好品（たばこ等） ※ 20歳未満の者の飲酒、喫煙及びほう助は厳罰となります。	適宜	<p>新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス等により外出が制限される可能性があるため、必要数は自身で確保して下さい。</p> <p>※ 教育隊内での飲酒はできません。</p>

※1 隊内の売店においても表中記載の日用品等を販売していますが、在庫が足りない場合もありますので、なるべく事前に準備をお願いいたします。

※2 女性は、更衣室用にサンダル及び歯ブラシセットを用意してください。

メモ欄

(2) 体育用品

番号	品名	数量	備考
1	<p>【男性】競泳用水着</p>  <p>黒色又は紺色を基調とする。</p>	1 枚	<p>※フィットネス用及びインナースパッツは使用できません。</p>  <p>水着・ゴーグル・着替え等の道具入れの袋を準備してください。(透けないもの、チャックが金具の物は不可です。)</p>
2	<p>【女性】競泳用水着</p> 	1 着	<p>※ハイレグタイプ水着及びフィットネスイキ水着は使用できません</p> 
3	<p>【女性】スイム用インナーカップ、スイムブラ</p>	1 着	<p>スイム用インナーカップ又はスイムブラは必須です。着隊後でも購入可能です。</p> 
4	<p>スイムタオル、</p>	1 枚	<p>水泳訓練時に使用します。</p> 

番号	品名	数量	備考
5	競泳用ゴーグル 	1 個	水泳訓練時に使用します。 <b>※ 眼鏡と同様に使用できる度入りのゴーグルが必要な方は、事前にご用意ください。</b>
6	スイミングキャップ	1 個	水泳訓練時に使用します。 <b>※赤、黄及び緑色以外をご用意ください。</b>
7	Tシャツ（トレーニング用） 	3 枚	運動をする際に使用します。 白色、黒色又は紺色を基調とする。 ワンポイント可 <b>※以下のTシャツは使用できません</b> <b>① 襟が開きすぎ、Vネック</b> <b>② 生地が薄すぎる</b> <b>③ キャラクター、大きなロゴ入り</b> <b>④ 極端に丈が短い</b>
8	ハーフパンツ （トレーニング用） 	2 枚	運動をする際に使用します。 黒色、紺色の無地、ワンポイント可 着隊後でも購入可能です。 <b>※ ひざ上丈の物に限ります。</b>
9	ランニングシューズ 	1 足	ランニング、運動に適した物 <b>※現在使用中のものでも使用できます。</b> <u>着隊時、ランニングシューズで着隊することで荷物を減らすことができます。</u>

番号	品名	数量	備考
10	体育館シューズ  屋外シューズは不可	1 足	華美な物でなければ、新品を購入する必要はありません。シューズ袋があると便利です。 <b>※ 靴底がゴム、接地面が飴色、白又は無色透明なもの（靴底ゴム部分に（NON MARKING）と書いてあるものが安全。）</b>  
11	ジャージ上下 	1～2着	長袖・長ズボンの物 <b>※ 自衛隊の被服が支給されるまでは、日中もジャージを使用します。</b> <u>着隊時、ジャージで着隊することで荷物を減らすことができます。</u> <b>（華美でないものを準備してください。）</b>
12	白色靴下	3足以上	体育、運動の際に使用します。 ワンポイントのみ可 <b>※ ケガ防止のため、くるぶし以上のもの</b>
13	ラッシュガード	1着	水泳訓練時、必要な人は着用可能ですが、写真の類似品を準備してください。 男性用   女性用  

メモ欄

#### 4 指定物品の購入

着隊後に以下の指定物品を購入して頂きます。

指定物品	数 量	金 額
身分証明書用ケース	1 個	8 0 0 円程度
名 札	2 枚	1, 5 0 0 円程度
体操帽子	1 個	8 0 0 円程度
ゴム印	1 枚	4 0 0 円程度
合 計		3, 5 0 0 円程度

#### 5 着隊から入隊までの予定

- (1) 着隊当日…着隊受付、薬物使用検査説明、身辺整理、薬物使用検査
- (2) 翌 日…採用時身体検査、合否判定、宣誓  
(日程によっては、翌々日の場合もあります。)
- (3) 翌日以降…被服貸与、隊内見学、物品の交付、書類記入、入隊式予行等
- (4) 概ね1週間後…入隊式  
詳細は、別紙第1の「入隊式等のご案内」をご確認ください。

#### 6 教育隊での生活

##### (1) 日 課 (平日)

0 6 : 0 0	起 床・日朝点呼
0 6 : 0 5	体 操
0 6 : 1 5	掃 除
0 7 : 0 0	朝 食
0 8 : 0 0	国旗掲揚・課業整列
0 8 : 2 0 ~ 1 2 : 0 0	教 務
1 2 : 0 0 ~	昼 食
1 3 : 0 5 ~ 1 5 : 5 0	教 務
1 5 : 5 5 ~ 1 6 : 4 5	補 習
1 6 : 5 0 ~ 1 7 : 4 5	補 習 (延長する場合)
1 7 : 4 5 ~ 1 9 : 3 0	夕食・入浴等 (自由時間)
1 9 : 3 0	掃 除
2 0 : 0 0 ~ 2 1 : 0 0	自 習 (予習復習・読書等)
2 2 : 0 0	消 灯 (就寝)

(2) 隊内生活

ア 隊舎（宿舎）において、共同生活をします。

イ 寝室は1部屋6人が標準となっています。

ウ 隊内（基地内）での飲酒は、年齢問わず禁止となっています。

(3) 外出

土曜日、日曜日及び祝日は原則として休みとなり、外出が許可されます。ただし、外出できる区域及び時間には制限があります。

佐世保市（宇久島、黒島を除く。）及び佐々町以外へ外出する場合は、申請が必要です。（着隊から約2週間は、原則外出は許可されません。）

(4) 外泊

原則として、ゴールデンウィーク及び夏期休暇を除き許可されません。

7 荷物の送付

携行できない荷物は、着隊日の1週間前から宅配便等で送付（着払い不可）できます。下記に示すように入隊予定者の課程名及び氏名の記載を忘れずをお願いします。

【送付先住所等】

〒857-1176

長崎県佐世保市崎辺町無番地

海上自衛隊佐世保教育隊

入隊者本人の課程名 入隊者本人の氏名 宛

採用区分	課程名
一般海曹候補生（男女共通）	第25期一般海曹候補生課程
自衛官候補生（男性）	第36期自衛官候補生課程
自衛官候補生（女性）	第23期自衛官候補生課程

8 着隊までの事前準備等

(1) 教育隊における教育は、「素養教育」と「体力練成」を中心に実施しています。体力練成のための運動及び不慣れな環境等から体調を崩した場合、必要な教育を受けられなくなることもありますので、着隊までの事前準備として次の事項に留意され、規則正しい生活及び体力の維持・向上に努めて下さい。

ア 6時起床、22時就寝の習慣

イ 水泳、ランニング及び筋力トレーニング（腕立て伏せ、腹筋及び懸垂）は、修業時の測定までに次の基準を目標として段階的に訓練を実施します。

運動能力測定	腕立	腹筋	3,000m 走	懸垂 (斜懸垂)	走り幅跳び	ソフトボール 投げ
	33回 (18回)	39回 (19回)	15分17秒 (18分30秒)	3回 (12回)	360cm (245cm)	30m (16m)
水泳能力測定	50m自由形		50m平泳ぎ	※年齢によって目標とする基準が若干異なります。 (かっこ内は女性の基準)		
	50秒未満 (57秒未満)		54秒未満 (64秒未満)			

- (2) 着隊後に身体検査及び薬物使用検査を行います。この検査に合格して正式に採用が決定します。

交通事故やその他の事故、犯罪に巻き込まれないよう注意して行動して下さい。風邪の予防、必要な予防接種（はしか、新型コロナウイルス、インフルエンザ等）など健康管理に留意するとともに、採用時身体検査の際に体重の減量や虫歯治療等について医師から指示を受けた方は、着隊までに改善（完治）して下さい。未改善（未治療）の場合、身体検査において不合格となる場合があります。

- (3) 食物アレルギーにより食事に配慮が必要な方は、自身で専門機関を受診し、「食物アレルギー診断書」を発行してもらい、着隊時に提出して下さい。
- (4) 地本広報官へ事前に提出して頂いている「被服採寸表」を基に被服を準備します。大幅な体型の変化による制服等のサイズ変更には準備等に時間を要するため、体型維持に努めて下さい。
- (5) 頭 髪

頭髪は端正な髪型とし、不潔、奇抜な髪型等、自衛官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 男性

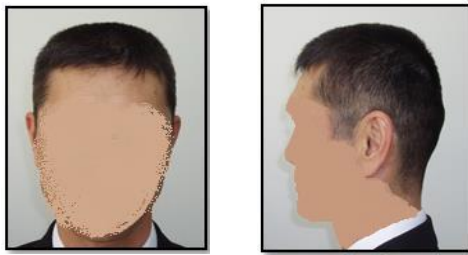
着隊後は施設内に理髪店がないため、確実に着隊までに下の写真に沿った髪型に整え着隊してください（着隊から入隊式まで約10日の期間がありますのでできる限り着隊の直前に散髪をお願いします。）。

- (ア) すそは刈り上げ、前髪は目にかからず、もみあげは耳の中央より上とする。側頭部及び後頭部の段差が極端にならないようにする。
- (イ) 髭は許可されません。
- (ウ) 原則として染髪も不可としており、やむを得ず染髪する場合は、JHC Aレベルスケール5から6までの色合いとします。

### 髪型（男性）の例1「ベリーショート」



### 髪型（男子）の例2「スポーツ刈り」



前髪は目にかからない長さとする。

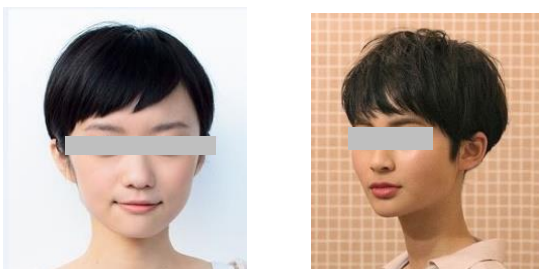
もみあげは耳の穴から上にカット。

## イ 女性

着隊後は施設内に理髪店がないため、確実に着隊までに下の写真に沿った髪型に整え着隊してください（着隊から入隊式まで約10日の期間がありますのでできる限り着隊の直前に散髪をお願いします。）。

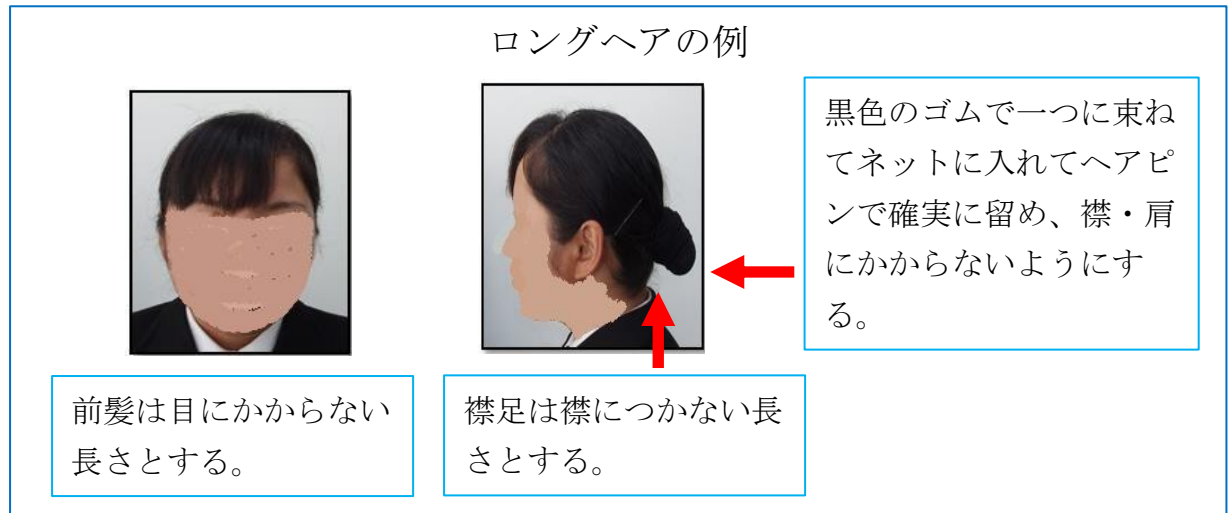
- (ア) 襟足（後ろ髪）は、襟にかからない長さとし、前髪は目にかからず、横髪は耳にかからない長さとする。（前髪にヘアピンやヘアゴムの使用は不可です。）
- (イ) 髪の長い者は、頭髮用ネットを使用してまとめること。また、ネットヘアピン等は黒色のものを使用すること。
- (ウ) 原則として染髪は不可としており、止むを得ず染髪する場合は、JHC Aベルスケール5から6までの色あいとすること。
- (エ) 教務等によっては、事故等防止のためヘアピン等の使用を不可とします。
- (オ) 教育期間中の生活は時間的制約があり、人によっては整髪に十分な時間が確保できないことも予想されるため、ショートカットを推奨しております。

### ショートヘアの例



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。



## 9 持ち込み制限等

- (1) スマートフォンは1台のみ。ただし、スマートフォンの液晶画面サイズ7.0インチ以上のものは持ち込めません。また、指定された時間、指定された場所で使用できます。
- (2) 電子辞書は持込可。ただし、パソコン又はその周辺機器に接続して情報を保存することができる機種は、持ち込めません。
- (3) パソコン、タブレット端末（iPadを含む。）及び可搬記憶媒体は持ち込めません。ウェアラブルウォッチは持ち込み可能ですが、使用場所、使用時間に制限があります。

### ※可搬記憶媒体の例

USBメモリー、メモリースティック、SDカード、iPod、CFカード、XD-ピクチャーカード、スマートメディア、ポータブルハードディスク、CD、DVD、ブルーレイ等

- (4) デジタルカメラ及びデジタルビデオカメラは、持ち込めません。
- (5) 自動車、バイク及び自転車等の車両は、持ち込めません。  
教育期間中は事故防止のため、運転免許証は教育隊で修業まで預かります。  
(必要とする場合は、許可申請書を記載してもらいます。)
- (6) 動植物等は持ち込めません。
- (7) その他の禁止事項
  - ア ピアス・カラーコンタクト・アクセサリ類の着用はできません。(結婚指輪を除く。)
  - イ 持ち込みを禁止されている物は、着隊後、返送していただきます。

## 10 その他

### (1) 健康保険証の取扱い

着隊日以降は、現在保有されている健康保険証を使用することができません。誤って使用することを防ぐため、持参しないでください。また、着隊日当日も使用しないよう注意してください。

### (2) 事前調査等

入隊後の書類作成の際に必要なとなります。次の事項をあらかじめ調べておいて下さい。着隊後、これらの確認に時間がかかると、申請が間に合わず、実習等に参加できない恐れがあります。

住所歴	入隊時からさかのぼり過去10年の住所 郵便番号、番地、建物名称、部屋番号まで。海外の場合は、国名、住所及び各住所における在住期間（年月～年月）
学歴	高校、大学、専門学校。大学院等の名称、所在地（郵便番号、番地まで。）、電話番号、在学期間（年月～年月）
職歴	中学生（中学校在学中も含む。）以降のアルバイト、パートを含む職歴 会社名、電話番号、所在地（郵便番号、番地、建物名称、部屋番号まで。）、在職期間（年月日～年月日）
親族 (配偶者含む。)	2親等以内の親族 配偶者、子、兄弟姉妹、本人の父母、配偶者の父母、配偶者の子、の氏名（旧姓を含む。）、生年月日、現住所（郵便番号、番地、建物名称、部屋番号まで。）、国籍、日本国に帰化している場合は帰化年月日、帰化時の住所、元国籍、その国籍を有していた期間
海外渡航の 経歴	入隊時からさかのぼり過去10年以内の渡航歴（留学を含む。） 国名及び都市名、在住期間（年月～年月）、渡航目的
負債	奨学金を含む。 負債相手先名称、負債相手先、所在地（郵便番号、番地、建物名称、部屋番号まで。）負債額、返済月額、完済予定日、負債残高
治療、カウンセリング等受診状況	薬物使用、アルコール及び精神面等に起因する通院歴、症状、通院先名称、期間（年月～年月）

## 《ご家族の皆様へ》

### 入隊式等のご案内

#### 1 期 日

令和 8 年 4 月 7 日（火） 10:00～（40分程度）

#### 2 場 所

佐世保教育隊 体育館

#### 3 行事等の予定

時 間	行事等	場 所
8:05～	入門開始	
8:05～	受付 学生との面会可	第〇隊舎玄関 " (フロア)
9:00～ 9:15	分隊編成式	当日、ご案内します。
10:00～	入隊式	体育館
10:50～11:30	家族説明会・厚生説明	体育館
～13:00	ご家族退隊完了	

家族説明会・厚生説明会は、今後の教務予定や保険等の説明を行います。行事等の時間は状況により、変更になる場合があります。ご了承下さい。

#### 4 お知らせ

- (1) 入隊式等に参列を希望される方は、別紙第 2 の「入隊式参列申し込み用紙（ご家族用）」に必要事項を記入し、入隊予定者が着隊日に持参して下さい。また、車で来隊される方は、後日送付する「乗入れ証」を指定する場所に呈示して下さい。
- (2) 会場の席数及び駐車場に限りがあるため、別紙第 2 の「入隊式参列申し込み用紙（ご家族用）」にて、事前に参加人数及び車両台数を調査させていただきます。状況によっては人数及び台数を制限させていただきますのでご了承下さい。

## 入隊式参列申し込み用紙（ご家族用）

入隊予定課程（○で囲む）	入隊予定者氏名
一般海曹候補生 自衛官候補生	

## 1 参列者

施設内入門許可申請のため、下記に記入してください。

番号	参列者氏名	続柄	構内での移動手段	来隊手段	備考
			車いす、ベビーカー、歩行困難等	バス、タクシー、自家用車	
例	佐世保 太郎	父	車いす	タクシー	
1					
2					
3					
4					
5					

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

## 2 車両乗入れ

お車で来隊される方は、通門許可申請のため、下記に記入して下さい。

	車名	色	車両ナンバー	乗車される方 (上記参加者の番号欄の数字を記入)
例	トヨタ シェンタ レンタカー タクシー	白 — —	佐世保 500 て 1234 — —	1, 2, 3, 4, 5

※ この用紙は入隊予定者が着隊日に持参して下さい。

## 問い合わせ先一覧

### 〇〇地方協力本部

☆着隊に関するお問い合わせ

(各地方協力本部は地方協力本部内の問い合わせ先を入力の後、採用予定者に配布してください。)

### 海上自衛隊佐世保教育隊

〒857-1176

長崎県佐世保市崎辺町無番地

電話：0956-32-1121

☆学生生活等に関するお問い合わせ

佐世保教育隊 教育部 教育班

電話：0956-32-1121（内線：267、272）

☆保険等、福利厚生に関するお問い合わせ

佐世保教育隊 厚生科 厚生係

電話：0956-32-1121（内線：231）

☆扶養親族の手続き等、給与に関する合お問い合わせ

佐世保教育隊 補給科 経理係

電話：0956-32-1121（内線：242）

☆佐世保教育隊ホームページ（学生生活状況、着隊案内掲載中）

<https://www.mod.go.jp/msdf/s-tc/>

