

購入物品リスト（男性）

	品目	数量	所有数	購入数	備考
運動訓練用	Tシャツ(黒、紺、青、無地ワンポイント可)	3			V首、体のラインが極端に出る、大きなロゴ入り、裾が短いものは不可
	短パン(ランニングパンツ)	2			
	ランニングシューズ	1			
	体育館シューズ	1			
	体育館シューズ用シューズバック	1	—	—	統制品
	ジャージ上下 運動用(華美でないもの)	1式			現在使用中のもので可
	ジャージ上下 就寝用(華美でないもの)	1式			現在使用中のもので可
	白色靴下(形式自由、絵柄はワンポイントのみ可)	3			
	水着(競泳用スパッツタイプ)	1			
	ゴーグル	1			
	水泳道具入れ	1	—	—	統制品
	スイムタオル	1	—	—	統制品
	スイムキャップ	1	—	—	統制品
	日用品	下着類(夏服着用時は白色パンツ)	5		
白色のU首シャツ		5			丸首、V首、ノースリーブ不可
パイルハンカチ		1	—	—	統制品
礼装用ハンカチ		1	—	—	統制品
ポケットハンカチ		3			
黒色靴下(無地フォーマルソックス)		5			
黒色靴下厚手(陸上警備訓練用)		1	—	—	統制品
裾ゴム(陸上警備訓練用)		1	—	—	統制品
黒色3WAYカバン(外出時に使用)		1	—	—	統制品
パスケース(身分証明書入れ)		1	—	—	統制品
ネーム刺繍(作業服等に使用)		3	—	—	統制品
ネームプレート(名前札用)		1	—	—	統制品
鉛筆 鉛筆(消しゴム付き) 細マジック(マッキー) 2色ボールペン 水性ボールペン バインダー 等		各1	—	—	統制品
ボールペン		1			支給前に使用
メモ帳(ポケットサイズ)		2			可能であれば防水タイプ
国語辞典(電子辞書不可)		1			
常用薬(風邪薬、鎮痛剤、湿布等)		適宜			
絆創膏		適宜			
軟膏		適宜			
テーピングテープ		適宜			
クッション性の高い靴底中敷等	適宜			行軍等で使用	
靴墨	1	—	—	統制品	

購入物品リスト（男性）

	品目	数量	所有数	購入数	備考
日用品	耳栓	1	—	—	統制品
	サンダル	1	—	—	統制品
	シャンプー	1			全身シャンプーがおすすめ
	ボディソープ	1			全身シャンプーがおすすめ
	洗顔石鹸	1			全身シャンプーがおすすめ
	コップ	1			絵柄自由
	歯ブラシ	1			
	歯磨き粉	1			
	髭剃り	1			
	シェービングクリーム	適宜			必要に応じて準備
	日焼け止め	適宜			必要に応じて準備
	洗濯洗剤	1			
	衣類用漂白剤	1			
	アイロン手袋	適宜			慣れていない方があると便利
	アイロン用あて布	1	—	—	統制品
	洗濯ネット	1	—	—	統制品
	バスタオル	2			普通のタオルで代用して荷物の嵩を減らすことが可能(スイムタオルでの代用も便利)
	フェイスタオル	2			
	裁縫セット(黒色、白糸等)	1式			
	縫い針(予備)	適宜			慣れていない方があると安心
	指ぬき	1			生地が硬いのであった方が便利
	両面テープ	1			生地を固定して縫いやすくする
	雨着(上下セパレートタイプの透明、白、黒等)	1			貸与被服が支給されるまで使用
	眼鏡	適宜			視力が1.0未満の方は1.0以上となる眼鏡が必要
	眼鏡バンド	適宜			眼鏡使用者のみ
	コンタクトレンズ	適宜			航空身体検査はコンタクトレンズ不可
	携帯カイロ	適宜			必要に応じて準備
	消臭スプレー	適宜			必要に応じて準備
	乾燥剤(ロッカー内がカビが生えやすい)	適宜			必要に応じて準備
	グルーミングセット(爪切り等)	適宜			必要に応じて準備
	粘着カーペットクリーナー	適宜			ベットメイキング時や制服等の埃取り
モバイルWi-Fi	適宜			必要に応じて準備	
洗濯ハンガー	適宜			先輩が残してくれている場合あり	
ハンガー	適宜			先輩が残してくれている場合あり	

※統制品は購入不要(着隊後支給あり)

2020.05.01 海上自衛官への一步 <https://jmsdf.online>