

スマホで年金の情報を 確認しよう（ねんきんネット）

目 次

1.「ねんきんネット」について

- A.「ねんきんネット」とは? P4
- B.「ねんきんネット」で出来ること P5

2.「ねんきんネット」の登録をしよう

- A.「ねんきんネット」の登録方法 P7
- B.「ねんきんネット」のログイン方法 P27

3.「ねんきんネット」を活用してみよう

- A.こんな時に「ねんきんネット」 P31
- B.よくあるご質問 P37
- C.問い合わせ先 P38



1

「ねんきんネット」 について

1-A 「ねんきんネット」とは？

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。

24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。

マイナポータルと連携させることでマイナポータルからも簡単にアクセスが可能になっています。



「ねんきんネット」の
初回利用登録は

マイナンバーカードが
便利です！



※マイナポータルから利用登録する場合、初回利用登録が可能な時間帯は、平日8時から23時までとなっており、時間帯によっては連携するまでに時間がかかる場合があります。

1-B 「ねんきんネット」で出来ること

「ねんきんネット」には以下のような機能があります。

(パソコンのみで利用できる機能も含みます)

○ご自身の年金記録の確認

スマートフォンで、24時間いつでも最新の年金記録を確認できます。

○将来の年金見込額の試算

さまざまな条件を設定することで、将来受け取る老齢年金の見込額が試算できます。

○追納等可能月数と金額の確認

国民年金保険料等が未納の期間や、学生納付特例制度等が適用されている期間とその金額を確認することができます。

○通知書の再交付申請

日本年金機構から送付している様々な通知書の再交付を申請することができます。

○各種通知書の確認

日本年金機構から送付している様々な通知書をスマートフォンから確認できます。

○届書の作成

日本年金機構へ提出する届書を手書きすることなく「ねんきんネット」上で作成することができます。

○届書の電子申請

日本年金機構への届出の申請をスマートフォンから行うことができます。

○電子版「被保険者記録照会回答票」の確認

年金記録の相談をした際に発行される「被保険者記録照会回答票」をスマートフォンから確認できます。

○電子版「ねんきん定期便」の確認

毎年誕生月に送付される「ねんきん定期便」をスマートフォンから確認できます。

○持ち主不明記録検索

現在持ち主がわからなくなっている年金記録などをインターネット上で検索できます。等々…

2

「ねんきんネット」
の登録をしよう

2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の登録には以下の2つの方法があります。

マイナポータルからの利用登録 (ユーザID取得不要)

パソコンもしくはスマートフォンからマイナポータルにログイン



「年金記録・見込額を見る」(ねんきんネット)から「ねんきんネット」へ連携手続き

の流れで利用登録を行います。
マイナンバーカードとメールアドレスが必要となります。

※環境により表示が異なります。



「ねんきんネット」から利用登録 (ユーザID取得必要)

「ねんきんネット」のユーザID※を取得の上、「ねんきんネット」から利用登録をします。アクセスキーを持っている方と持っていない方で登録方法が異なります。

※ユーザIDの取得

→年金手帳や年金証書などで確認できる「基礎年金番号」と登録するメールアドレスが必要となります。
アクセスキーをお持ちの場合はあわせてご用意ください。

アクセスキーとは…

ユーザIDの取得に必要な17桁の番号です。

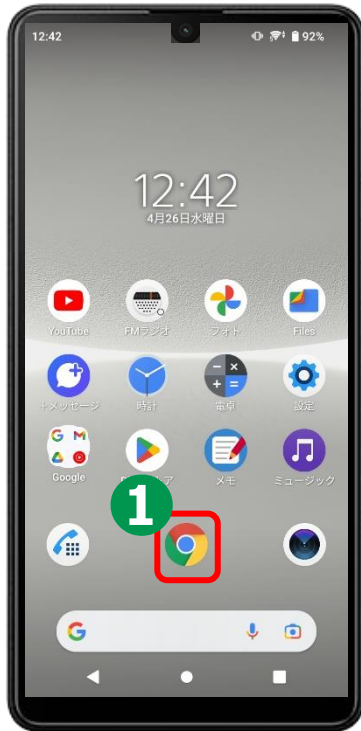
(「ねんきん定期便」などに記載がされています。)
この番号を使用してお申し込みをいただくことで、即時にユーザIDを取得できます。

(アクセスキーがなくてもユーザIDは取得できます。)

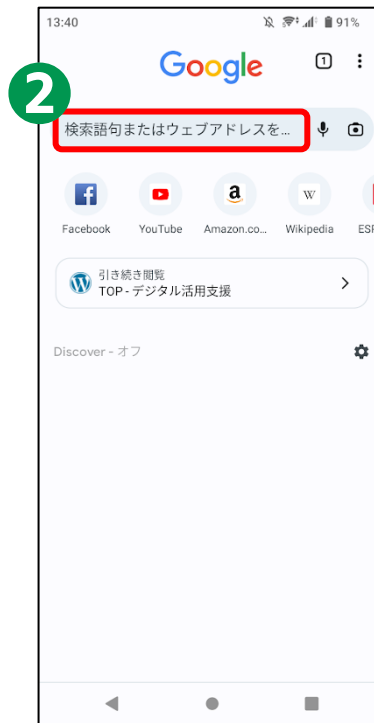
2-A 「ねんきんネット」の登録方法

Androidでねんきんネットを検索しましょう

① Chrome（クローム）
「」を押す



② 検索用の枠を押す
(赤枠内)



③ 「ねんきんネット」
と入力



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

Androidでねんきんネットを検索しましょう

4 画面右下のボタン
「→」を押す



5 検索結果の中から
「ねんきんネット」を押す



6 「ねんきんネット」
を表示



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

iPhoneでねんきんネットを検索しましょう

1 Safari（サファリ）
「」を押す



2 検索用の枠を押す
(赤枠内)



3 「ねんきんネット」
と入力



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

iPhoneでねんきんネットを検索しましょう

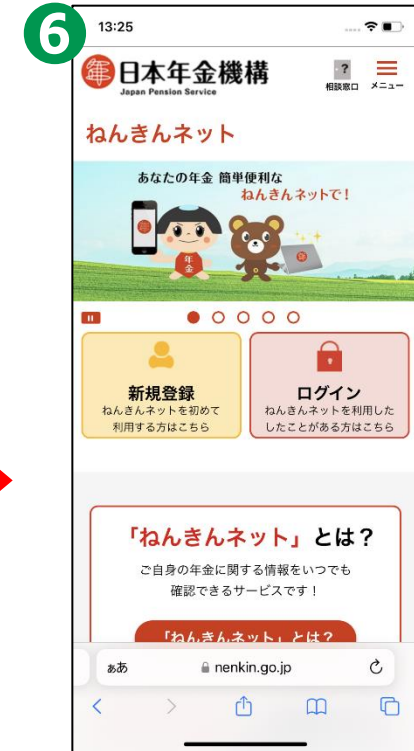
4 画面右下のボタン
「開く」を押す



5 検索結果の中から
「ねんきんネット」を押す



6 「ねんきんネット」
を表示



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の利用登録をしましょう (マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録する場合)

① 「新規登録」を押す



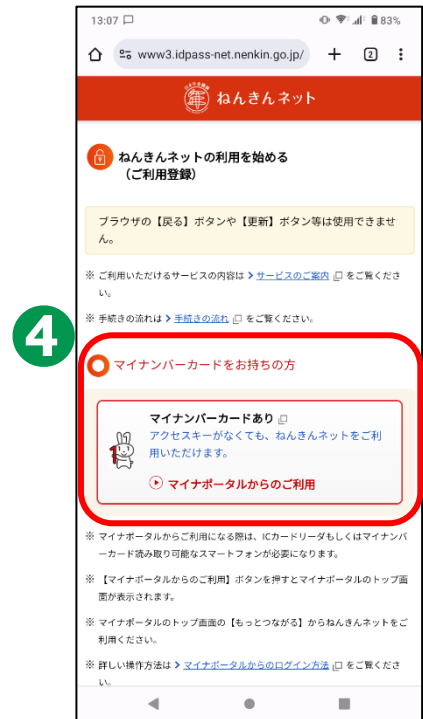
② 画面上部の青い部分を押す



③ 画面が表示される



④ マイナンバーカードありを押す



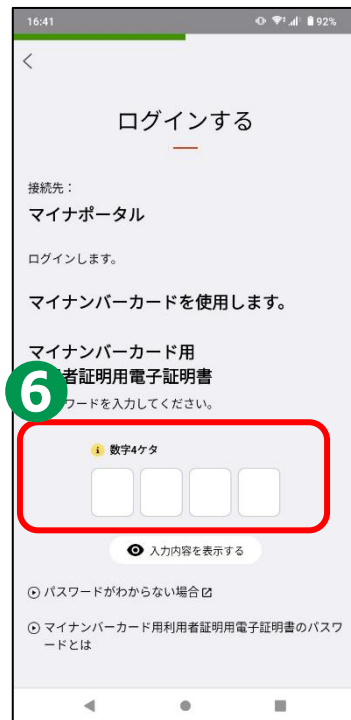
2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の利用登録をしましょう
(マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録する場合)

⑤ マイナポータル
の画面で「ログイン」を押す



⑥ マイナポータルの
数字4桁のパスワード
を入力する



⑦ 「次へ」を押す



⑧ マイナンバーカード
を後ろにかざす



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の利用登録をしましょう
(マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録する場合)

⑨ 読み取りが完了したら、カードを外す



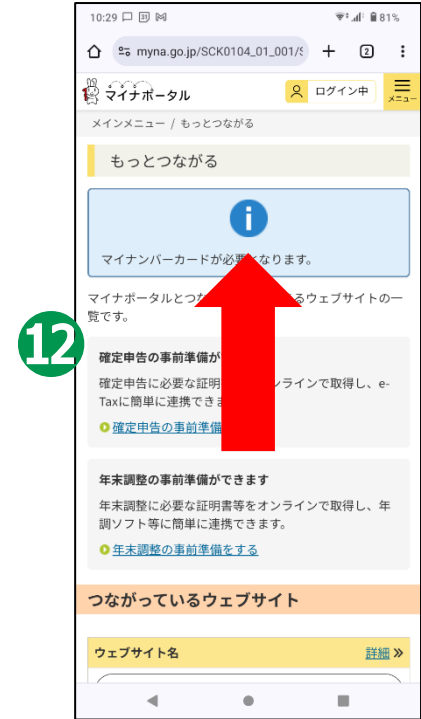
⑩ 左上の「≡」を押す



⑪ 外部サイトとの連携を押す



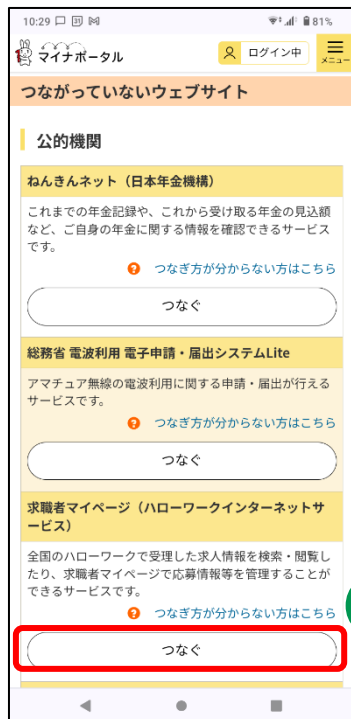
⑫ 上にスクロールをする



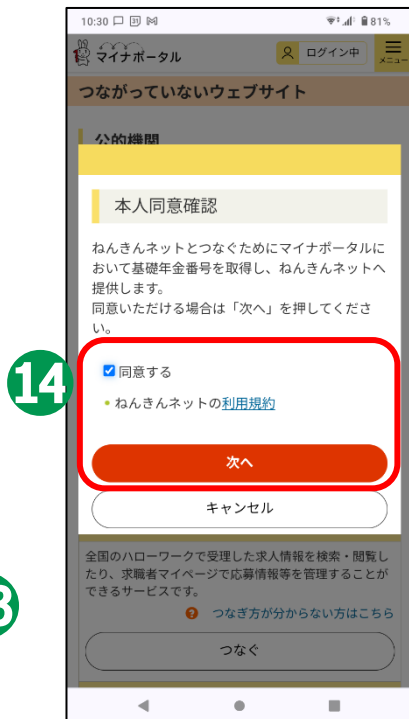
2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の利用登録をしましょう
(マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録する場合)

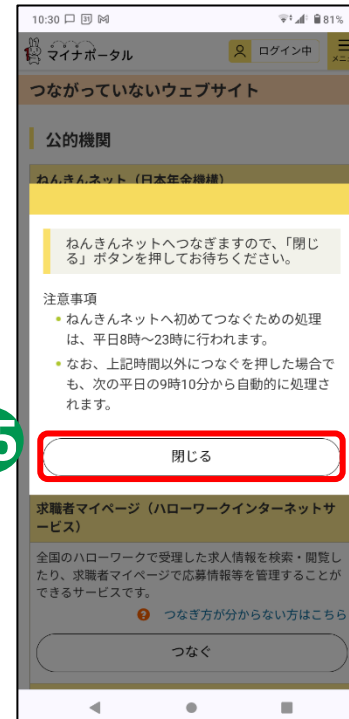
13 「ねんきんネット」の項目から「つなが」を押す



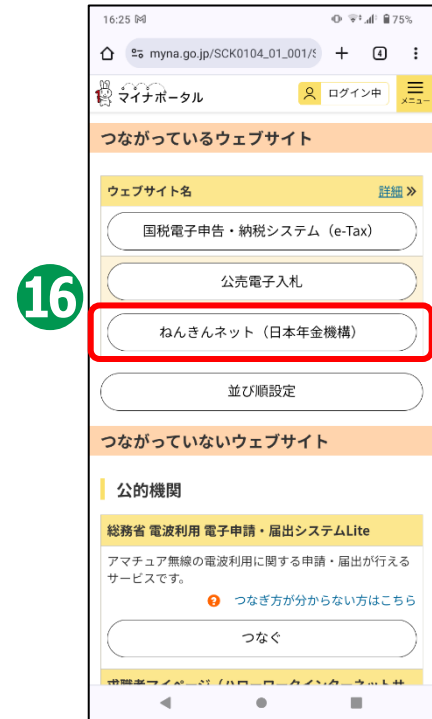
14 利用規約を確認して同意するに「✓」を入れ「次へ」を押す



15 「閉じる」を押す



16 つながっているウェブサイトから「ねんきんネット」を押す



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の利用登録をしましょう (マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録する場合)

17 上にスクロール する

10:31 100% 81%

www3.idpass-net.nenkin.go.jp/

ねんきんネット

メールアドレスを登録・変更する／ねんきん定期便のペーパーレス化 (入力)

ねんきん定期便のペーパーレス化の希望が登録されていません。あなたのペーパーレス化の希望を登録してください。

メールアドレスの登録

「ねんきんネット」を利用する際は、メールアドレスの登録が必要となります。メールアドレスをお持ちの方には、メールアドレスの入力画面下部の【登録／変更内容確認】ボタンを押してください。

メールアドレスをお持ちでない、またはお忘れの方は画面上部の【ログアウト】ボタンを押して一度ログアウトし、メールアドレスを取得または確認後に再度ログインしてください。

メールアドレスを取得する予定のない方は、画面下部の【マイナポータルとの連携を解除する】ボタンを押してください。

※ マイナポータルとの連携を解除した場合、「ねんきんネット」が利用できなくなります。

メールアドレスについての説明

登録メールアドレスを入力してください 必須

18 メールアドレス を入力する

10:31 100% 81%

メールアドレスについての説明

登録メールアドレスを入力してください 必須

半角英数字または半角記号 (255文字以内) で入力してください。
(例: riyuu-toroku@xxxxxxxxx.go.jp)

登録メールアドレスを再入力してください 必須

日本年金機構からのお知らせメールの配信希望

お知らせメール配信希望についての説明

現在のお知らせメールの配信希望状態

未登録

お知らせメールの配信希望

希望する 希望しない

ねんきん定期便 (日本年金機構発行分のみ) のペーパーレス化

「電子版」ねんきん定期便をご利用ください

19 お知らせメール の配信希望を選択 する

10:31 100% 81%

www3.idpass-net.nenkin.go.jp/

現在のお知らせメールの配信希望状態

未登録

お知らせメールの配信希望

希望する 希望しない

ねんきん定期便 (日本年金機構発行分のみ) のペーパーレス化

「電子版」ねんきん定期便をご利用ください

郵送よりも早い！
毎月1〜2か月程度早く内容を確認できます

管理が簡単！
電子ファイルだから保存や管理が簡単です

ECO！
紙資源の節約など環境にやさしくなります

※ マイナポータルのアカウント設定でメール通知の希望を行っていたと、通知書・証明書がマイナポータルの「お知らせ」に届き次第、マイナポータルからメールでお知らせいたします。

ねんきん定期便のペーパーレス化についての説明

20 「登録/変更内 容を確認する」 を押す

10:31 100% 81%

現在のお知らせメールの配信希望状態

未登録

「ねんきん定期便」のペーパーレス化の希望

ペーパーレス化しない
ペーパーレス化する

登録/変更内容を確認する

マイナポータルとの連携を解除する

2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の利用登録をしましょう
(マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録する場合)

②① 「入力内容を登録する」を押す

10:35 100% 81%

www3.idpass-net.nenkin.go.jp/

ねんきんネット

メールアドレスを登録・変更する／ねんきん定期便のペーパーレス化 (確認)

登録するメールアドレス jiroukeitainokawari@yahoo.co.jp

日本年金機構からのお知らせメールの配信希望 希望する

「ねんきん定期便」(日本年金機構発行分のみ) ペーパーレス化する

②① 入力内容を登録する

入力内容を修正する

個人情報保護 利用規約 PDF

アクセシビリティの取組 動作環境

②② 「ねんきんネット (トップページ) へ戻る」を押す

10:39 100% 80%

www3.idpass-net.nenkin.go.jp/

ねんきんネット

メールアドレスを登録・変更する／ねんきん定期便のペーパーレス化 (変更)

メールアドレスおよびねんきん定期便のペーパーレス化について変更しました。

②② ねんきんネット (トップページ) へ戻る

個人情報保護 利用規約 PDF

アクセシビリティの取組 動作環境

「ねんきんネット」利用マニュアル よくあるご質問

日本年金機構 Japan Pension Service

日本年金機構 法人番号4011305001653
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24
Copyright © Japan Pension Service All Rights Reserved.

②③ 「閉じる」を押す

10:39 100% 80%

www3.idpass-net.nenkin.go.jp/

ねんきんネット

日本年金機構からのお知らせ

マイナンバーカードでマイナポータルにログインすれば、「ねんきんネット」のユーザID、パスワードを入力することなく「ねんきんネット」にログインできます。
マイナポータルの詳細は「デジタル庁マイナポータルページ」をご覧ください。

以下の通知書をe-Taxでの確定申告等に利用できる電子データとして、マイナポータルで受け取れるようになりました。

- ・ 社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書
- ・ 公的年金等の源泉徴収票

詳細は「日本年金機構ホームページ」をご覧ください。

平成31年4月から国民年金保険料の産前産後期間の免除制度が始まりました。
制度の詳細は「産前産後期間の免除制度」をご覧ください。

②③ 閉じる

ト費用番号 またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

※ マイナンバーについては、年金Q&A をご確認ください。

②④ 「ねんきんネット」トップページが表示されれば完了

10:39 100% 80%

www3.idpass-net.nenkin.go.jp/

ねんきんネット

ねんきんネット

②④ 電子版「ねんきん定期便」が作成されました。
詳しくは「通知書を確認する」をご覧ください。

日本年金機構からのお知らせ
ユーザID・パスワードの管理について

利用者情報

氏名 様

基礎年金番号 様

郵便番号・住所・性別・生年月日 +

マイナンバー (個人番号) 収録状況 収録済

※ のボタンを押すと住所が表示されますが、その住所がお住まいの住所と異なっている場合には「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」またはお近くの「年金事務所」にご連絡ください。

※ マイナンバーについては、「年金Q&A」をご覧ください。

2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」の利用登録をしましょう
(「ねんきんネット」から利用登録する場合・ユーザIDの取得)

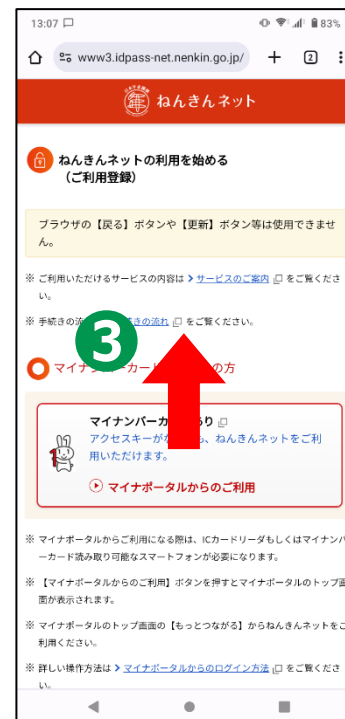
① 「新規登録」を
押す



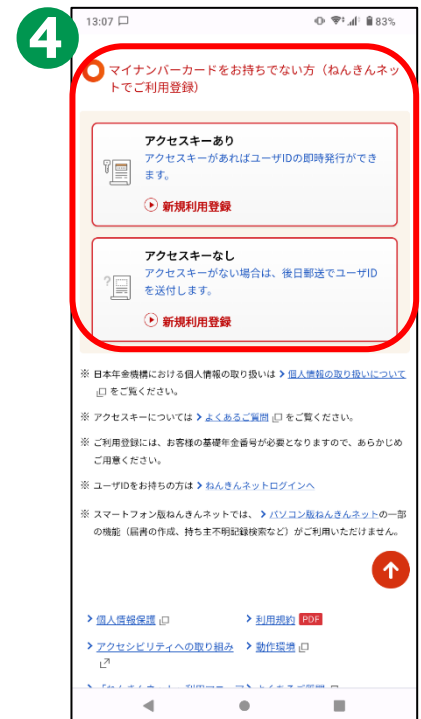
② 画面上部の
青い部分を押す



③ 画面を上
スクロールする



④ アクセスキーを持つ
ている方は上を、持つ
ていない方は下を押す



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう
(アクセスキーを持っている場合・18ページ④で上を押した場合)

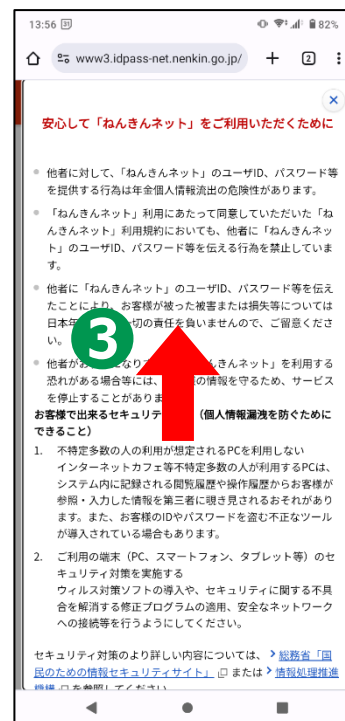
① 利用規約を確認
して同意するに
「✓」を入れる



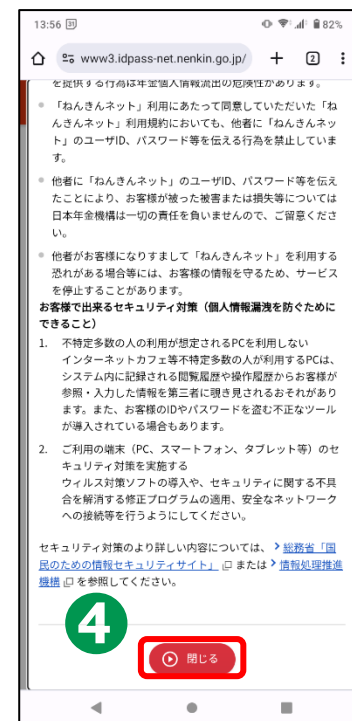
② 「ご利用登録を
続ける」を押す



③ 画面を上
スクロールする



④ 「閉じる」を
押す



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう
(アクセスキーを持っている場合・18ページ④で上を押した場合)

⑤ ご自身のアクセス
キーを入力する

⑥ ご自身の基礎年
金番号を入力する

⑦ 氏名を入力
する

⑧ 生年月日を入
力し性別を選
択する

2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう (アクセスキーを持っている場合・18ページ④で上を押した場合)

⑨ パスワードを決めて入力する

13:57 回 82%

お客様設定パスワード入力

お客様設定パスワードはユーザIDと共に、サービスご利用時の本人確認のために必要となります。ご自身の個人情報を守るために、他者に知られないよう大切に取扱ってください。(なお、お客様設定パスワードを忘れた場合は再度利用申込みを行っていただきます。)

「お客様設定パスワード」の設定にあたっては、最低8桁の入力が必須となります。他者から推測されにくいものを設定してください。(他者から推測されやすい、お名前やユーザID、生年月日、電話番号等を使用したパスワードは避けてください。)

お客様設定パスワード 必須

半角英数字混在(8~20桁)で入力してください。記号は使用できません。

お客様設定パスワード(再入力) 必須

7 秘密の質問と答えの設定

秘密の質問と答えについての説明

秘密の質問 必須

お選びください

秘密の答え 必須

次の文字で入力してください。

- ※ 全角(例: 年金)
- ※ 半角英数大文字(例: ABC123)
- ※ 半角の“.”(ピリオド)、“.”(カンマ)、“.”(ハイフン)、“.”(アポストロフィ)

8 メールアドレス入力

※ 電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書(電子版)の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについて配信いたします。お使いのパソコンやスマートフォンのメールアドレスをご登録ください。なお、ドメイン指定受信およびURL付きメール受信拒否を設定している方は、メールの受信ができないため、スマートフォンの設定を見直してください。ドメイン指定受信を設定する場合は、「fidpass-net.nenkin.go.jp」を指定してください。

※ ご入力いただいたメールアドレスに、ユーザIDご確認用のURLをお知らせするメールをお送りいたしますが、ご利用のプロバイダやメールソフトの設定等により、迷惑メールに振り分けられる場合があります。通常設定されている受信フォルダに届かない場合、迷惑メールフォルダもご確認ください。

※ 携帯電話(スマートフォン以外)のメールアドレスの利用も可能ですが、メールにてお知らせするユーザIDご確認用のURLは携帯電話(スマートフォン以外)からはご利用いただけません。パソコンからスマートフォンからご確認してください。

※ すでに「ねんきんネット」に登録されているメールアドレスは登録することができません。(例えば、ご家族のメールアドレスを利用したい場合、そのメールアドレスがすでに「ねんきんネット」に登録されている場合は登録できません。)

メールアドレス 必須

半角英数字または半角記号(255文字以内)で入力してください(例: riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp)

メールアドレス(再入力) 必須

⑩ 「秘密の質問」を選択し、「秘密の答え」を入力する

13:57 回 82%

7 秘密の質問と答えの設定

秘密の質問と答えについての説明

秘密の質問 必須

お選びください

秘密の答え 必須

次の文字で入力してください。

- ※ 全角(例: 年金)
- ※ 半角英数大文字(例: ABC123)
- ※ 半角の“.”(ピリオド)、“.”(カンマ)、“.”(ハイフン)、“.”(アポストロフィ)

8 メールアドレス入力

※ 電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書(電子版)の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについて配信いたします。お使いのパソコンやスマートフォンのメールアドレスをご登録ください。なお、ドメイン指定受信およびURL付きメール受信拒否を設定している方は、メールの受信ができないため、スマートフォンの設定を見直してください。ドメイン指定受信を設定する場合は、「fidpass-net.nenkin.go.jp」を指定してください。

※ ご入力いただいたメールアドレスに、ユーザIDご確認用のURLをお知らせするメールをお送りいたしますが、ご利用のプロバイダやメールソフトの設定等により、迷惑メールに振り分けられる場合があります。通常設定されている受信フォルダに届かない場合、迷惑メールフォルダもご確認ください。

※ 携帯電話(スマートフォン以外)のメールアドレスの利用も可能ですが、メールにてお知らせするユーザIDご確認用のURLは携帯電話(スマートフォン以外)からはご利用いただけません。パソコンからスマートフォンからご確認してください。

※ すでに「ねんきんネット」に登録されているメールアドレスは登録することができません。(例えば、ご家族のメールアドレスを利用したい場合、そのメールアドレスがすでに「ねんきんネット」に登録されている場合は登録できません。)

メールアドレス 必須

半角英数字または半角記号(255文字以内)で入力してください(例: riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp)

メールアドレス(再入力) 必須

⑪ メールアドレスを入力する

13:57 回 82%

8 メールアドレス入力

※ 電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書(電子版)の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについて配信いたします。お使いのパソコンやスマートフォンのメールアドレスをご登録ください。なお、ドメイン指定受信およびURL付きメール受信拒否を設定している方は、メールの受信ができないため、スマートフォンの設定を見直してください。ドメイン指定受信を設定する場合は、「fidpass-net.nenkin.go.jp」を指定してください。

※ ご入力いただいたメールアドレスに、ユーザIDご確認用のURLをお知らせするメールをお送りいたしますが、ご利用のプロバイダやメールソフトの設定等により、迷惑メールに振り分けられる場合があります。通常設定されている受信フォルダに届かない場合、迷惑メールフォルダもご確認ください。

※ 携帯電話(スマートフォン以外)のメールアドレスの利用も可能ですが、メールにてお知らせするユーザIDご確認用のURLは携帯電話(スマートフォン以外)からはご利用いただけません。パソコンからスマートフォンからご確認してください。

※ すでに「ねんきんネット」に登録されているメールアドレスは登録することができません。(例えば、ご家族のメールアドレスを利用したい場合、そのメールアドレスがすでに「ねんきんネット」に登録されている場合は登録できません。)

メールアドレス 必須

半角英数字または半角記号(255文字以内)で入力してください(例: riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp)

メールアドレス(再入力) 必須

⑫ お知らせメール配信希望を選択する

13:57 回 82%

9 お知らせメール希望

「希望する」を選択された場合、登録したメールアドレスに日本年金機構からお知らせやアンケートのご協力の依頼などを配信させていただきます。ご希望がない場合、ご希望がない場合でも、電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書(電子版)の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについては配信いたしますので、ご了承ください。

お知らせメール配信希望 必須

☒ 希望する ☐ 希望しない

10 電話番号入力

電話番号

半角数字で入力してください。(例: 00-1111-2222)(例: 090-1234-5678)

次に進む(入力内容を確認する)

ねんきんネット(申請用トップページ)へ戻る

2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう
(アクセスキーを持っている場合・18ページ④で上を押した場合)

⑬ 電話番号を
入力する

13:57 回 82%

9 お知らせメール希望

「希望する」を選択された場合、登録したメールアドレスに日本年金機構からお知らせやアンケートのご協力の依頼などを配信させていただきます。
「希望しない」を選択された場合でも、電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書（電子版）の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについては配信いたしますので、ご了承ください。

お知らせメール配信希望 必須

☒ 希望する ☐ 希望しない

10 電話番号入力

電話番号

半角数字で入力してください。
(例：00-1111-2222)
(例：090-1234-5678)

- -

次に進む (入力内容を確認する)

④ ねんきんネット (申請用トップページ) へ戻る

↑

⑭ 「次に進む (入力
内容を確認する)」
を押す

13:57 回 82%

9 お知らせメール希望

「希望する」を選択された場合、登録したメールアドレスに日本年金機構からお知らせやアンケートのご協力の依頼などを配信させていただきます。
「希望しない」を選択された場合でも、電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書（電子版）の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについては配信いたしますので、ご了承ください。

お知らせメール配信希望 必須

☒ 希望する ☐ 希望しない

10 電話番号入力

電話番号

半角数字で入力してください。
(例：00-1111-2222)
(例：090-1234-5678)

- -

次に進む (入力内容を確認する)

④ ねんきんネット (申請用トップページ) へ戻る

↑

ユーザID確認用メールが登録した
メールアドレス宛に送付されますので、
ユーザIDを確認してログインしてく
ださい



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう
(アクセスキーを持っていない場合・18ページ④で下を押した場合)

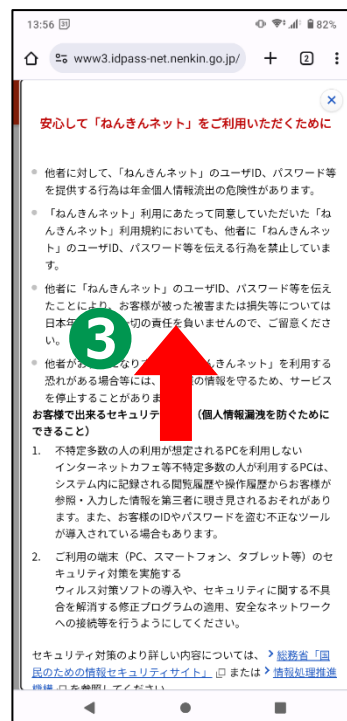
① 利用規約を確認
して同意するに✓
を入れる



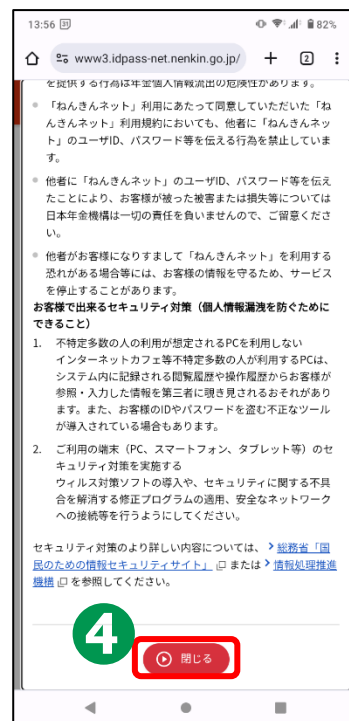
② 「ご利用登録を
続ける」を押す



③ 画面を上
スクロールする



④ 「閉じる」を
押す



2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう
(アクセスキーを持っていない場合・18ページ④で下を押した場合)

⑤ 上にスクロールする

14:35 〓 www3.idpass-net.nenkin.go.jp/ + 〓 79%

ねんきんネット

ユーザIDの発行を申し込む (入力)

ユーザIDの発行には、以下項目の入力をお願いしております。
入力いただいた内容を確認し、「ユーザIDのお知らせ」のハガキを郵送させていただきます。
(※郵送されるまで5営業日程度かかります。)

重要なお知らせ

新型コロナウイルス感染症に伴い、一部の国・地域宛ての国際郵便に受付停止等の事態が生じています。このため、「ねんきんネット」ユーザIDのお知らせ等の海外発送につきましても遅延が見込まれます。お客様にはご迷惑をおかけする可能性があります。予めご理解のほどよろしくお願いいたします。
※ 国際郵便の取扱状況 (対象国・地域等) につきましては、[日本郵便ホームページ](#) をご確認ください。

① 基礎年金番号入力

基礎年金番号がわからない方へ

基礎年金番号 必須

半角数字 (上4桁、下6桁) で入力してください。
(例: 0045-135784)

⑤

⑥ ご自身の基礎年金番号を入力する

14:35 〓 79%

① 基礎年金番号入力

基礎年金番号がわからない方へ

基礎年金番号 必須

半角数字 (上4桁、下6桁) で入力してください。
(例: 0045-135784)

⑥

基礎年金番号 (再入力) 必須

確認のため、基礎年金番号のうちの次の空白となっている桁に該当する数字を入力してください。
半角数字で入力してください。

* * * * *

② 氏名入力

氏名 必須

全角文字 (姓・名それぞれ23文字以内) で入力してください。
(例: 年金)

姓

(例: 一郎)

名

②

⑦ 氏名を入力する

14:35 〓 79%

② 氏名入力

氏名 必須

全角文字 (姓・名それぞれ23文字以内) で入力してください。
(例: 年金)

姓

(例: 一郎)

名

氏名 (フリガナ) 必須

全角カタカナ (姓・名それぞれ23文字以内) で入力してください。
(例: ネンキン)

姓

(例: イチロウ)

⑦

③ 生年月日入力

生年月日 必須

以下の元号を必ず選択の上、年月日は半角数字で入力してください。
※元号をよくご確認ください。

令和 平成 昭和 大正 明治

③

⑧ 生年月日を入力し性別を選択する

14:35 〓 79%

③ 生年月日入力

生年月日 必須

以下の元号を必ず選択の上、年月日は半角数字で入力してください。
※元号をよくご確認ください。

令和 平成 昭和 大正 明治

(例: 10)

年

(例: 2) (例: 24)

月 日

④ 性別選択

性別 必須

☐ 男性 ☐ 女性

⑧

⑤ 郵便番号と住所入力

郵便番号 必須

半角数字で入力してください。
(例: 181-XXXX)

※ 日本国外にお住まいの方は、888-8888と入力してください。

⑤

2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう (アクセスキーを持っていない場合・18ページ④で下を押した場合)

⑨ 郵便番号と住所 を入力します

5 郵便番号と住所入力

郵便番号 必須

半角数字で入力してください。
(例: 181-XXXX)

※ 日本国外にお住まいの方は、888-8888と入力してください。

都道府県 必須

お選びください

住所 必須

次の文字で入力してください。

- ※ 全角 (例: 年金)
- ※ 半角英数大文字 (例: ABC123)
- ※ 半角の“.” (ピリオド)、“,” (カンマ)、“-” (ハイフン)、“” (アポストロフィ)
- ※ 日本国内にお住まいの方
(例: 武蔵野市中町 X-X-X)
- ※ 日本国外にお住まいの方
海外住所、国名および氏名をアルファベット大文字で入力してください。
これに続いて、日本での最終住所を日本語で入力してください。
(例: XXXX CHULA VISTA, CA 91913 USA HANAKO NENKIN
杉並区高井戸西 X-X-X)

⑩ パスワードを 決めて入力する

6 お客様設定パスワード入力

お客様設定パスワードはユーザIDと共に、サービスご利用時の本人確認のため必要となります。ご自身の個人情報を守るために、他者に知られないよう大切にお取扱ください。(なお、お客様設定パスワードを忘れた場合は再度利用申込みを行っていただきます。)

「お客様設定パスワード」の設定にあたっては、最低8桁の入力が必要となります。他者から推測されにくいものを設定してください。(他者から推測されやすい、お名前やユーザID、生年月日、電話番号等を使用したパスワードは避けてください。)

お客様設定パスワード 必須

半角英数字混在 (8~20桁) で入力してください。記号は使用できません。

お客様設定パスワード (再入力) 必須

7 秘密の質問と答えの設定

秘密の質問と答えについての説明

秘密の質問 必須

お選びください

秘密の答え 必須

⑪ 「秘密の質問」を 選択し、「秘密の 答え」を入力する

7 秘密の質問と答えの設定

秘密の質問と答えについての説明

秘密の質問 必須

お選びください

秘密の答え 必須

次の文字で入力してください。

- ※ 全角 (例: 年金)
- ※ 半角英数大文字 (例: ABC123)
- ※ 半角の“.” (ピリオド)、“,” (カンマ)、“-” (ハイフン)、“” (アポストロフィ)

8 メールアドレス入力

※ 電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書(電子版)の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについて配信いたします。お使いのパソコンやスマートフォンのメールアドレスをご登録ください。なお、ドメイン指定受信およびURL付きメール受信拒否を設定されている方は、メールの受信ができないため、スマートフォンの設定を見直してください。ドメイン指定受信を設定する場合は、「ridpass-net.nenkin.go.jp」を指定してください。

※ すでに「ねんきんネット」に登録されているメールアドレスは登録することができません。(例えば、ご家族のメールアドレスを利用したい場合、そのメールアドレスがすでに「ねんきんネット」に登録されている場合は登録できません。)

⑫ メールアドレス を入力する

8 メールアドレス入力

※ 電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書(電子版)の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについて配信いたします。お使いのパソコンやスマートフォンのメールアドレスをご登録ください。なお、ドメイン指定受信およびURL付きメール受信拒否を設定されている方は、メールの受信ができないため、スマートフォンの設定を見直してください。ドメイン指定受信を設定する場合は、「ridpass-net.nenkin.go.jp」を指定してください。

※ すでに「ねんきんネット」に登録されているメールアドレスは登録することができません。(例えば、ご家族のメールアドレスを利用したい場合、そのメールアドレスがすでに「ねんきんネット」に登録されている場合は登録できません。)

メールアドレス 必須

半角英数字または半角記号 (255文字以内) で入力してください。
(例: riyuu-toroku@xxxxxxxxx.go.jp)

メールアドレス (再入力) 必須

9 お知らせメール希望

「希望する」を選択された場合、登録したメールアドレスに日本年金機構よりお知らせやアンケートのご協力の依頼などを配信させていただきます。ご希望の場合は「希望しない」を選択された場合でも、電子版「ねんきん定期便」や年金の支払いに関する通知書(電子版)の更新をお知らせするメールなど、重要なお知らせについては配信いたしますので、ご了承ください。

2-A 「ねんきんネット」の登録方法

「ねんきんネット」のユーザIDを取得しましょう
(アクセスキーを持っていない場合・18ページ④で下を押した場合)

⑬ メール配信設定を
選択し電話番号を

⑬ 記入する

⑭ 「次に進む (入力内容を
確認する)」を押す

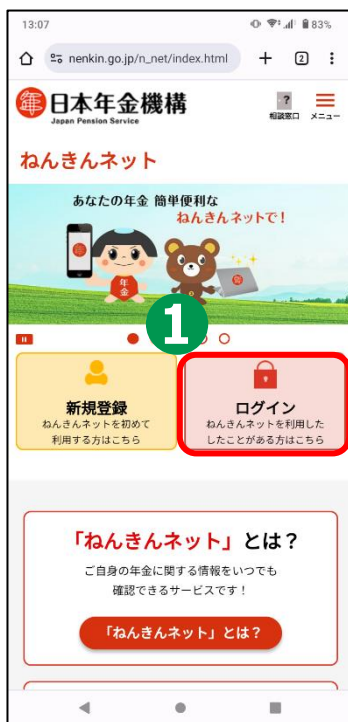
後日ユーザIDが郵送されます
そのユーザIDを使ってログインし
てください



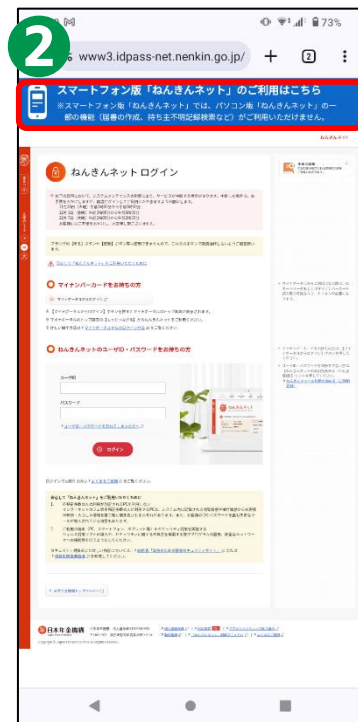
2-B 「ねんきんネット」のログイン方法

登録できた「ねんきんネット」に実際にログインしましょう
(マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録した場合)

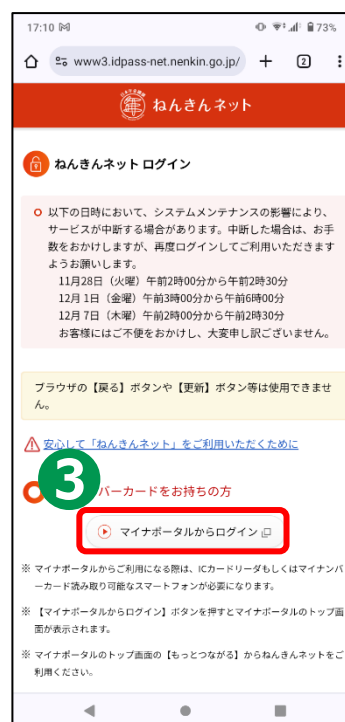
① 「ログイン」を
押す



② 画面上部の
青い部分を押す



③ 「マイナポータル
からログイン」を
押す



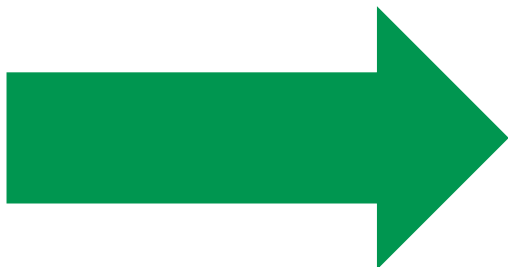
④ マイナポータル
の画面で「ロ
グイン」を押す



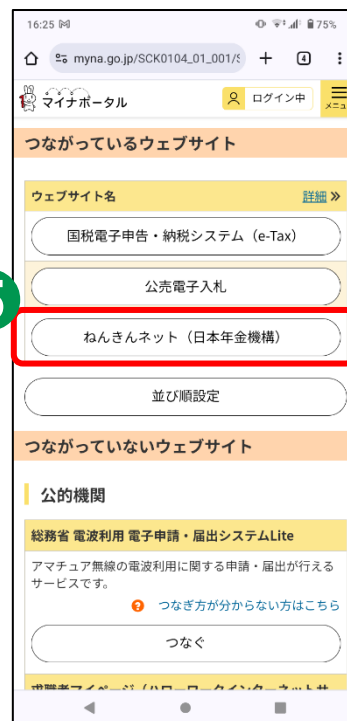
2-B 「ねんきんネット」のログイン方法

登録できた「ねんきんネット」に実際にログインしましょう
(マイナンバーカードあり・マイナポータルから登録した場合)

13P⑥～14P⑫の手順と同様に
操作します



⑤ つながっているウェブ
サイトから「ねん
きんネット」を押す



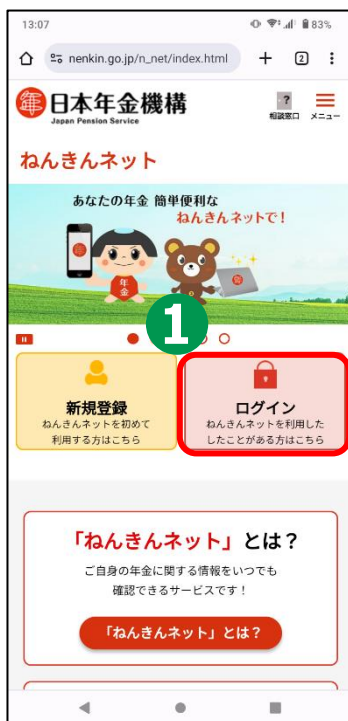
⑥ 「ねんきんネット」
トップページが表示
されれば完了



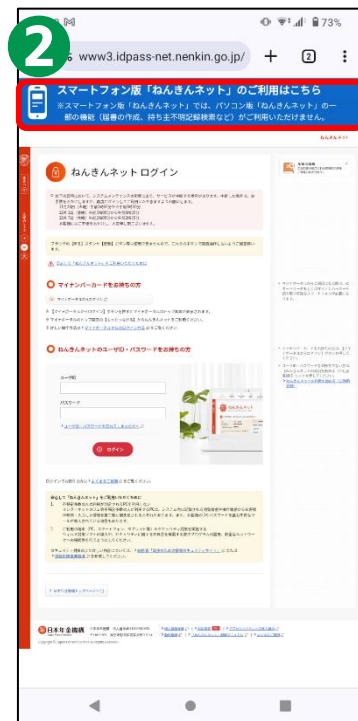
2-B 「ねんきんネット」のログイン方法

登録できた「ねんきんネット」に実際にログインしましょう
(マイナンバーカードなし・「ねんきんネット」から登録した場合)

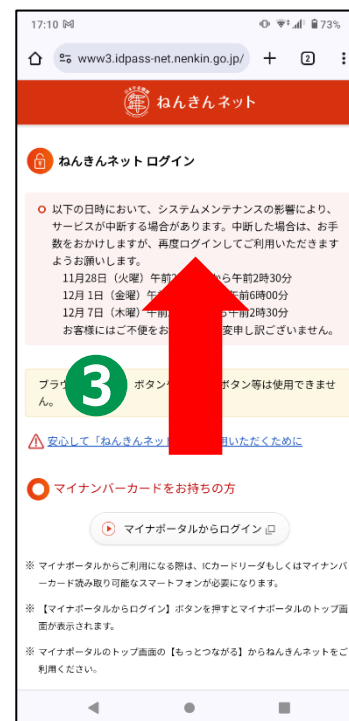
① 「ログイン」を押す



② 画面上部の青い部分を押す



③ 上にスクロールする

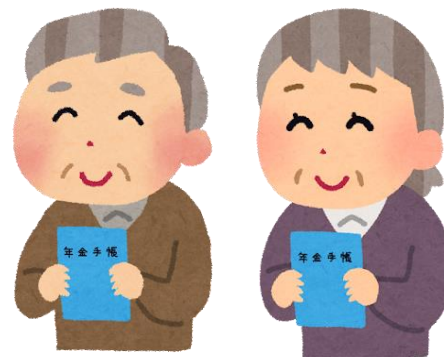


④ ユーザIDとパスワードを入力しログインを押す



3

「ねんきんネット」を
活用してみよう



3-A こんな時に「ねんきんネット」

ここからは実際に「ねんきんネット」を活用していきます。
どんな場面で「ねんきんネット」を使うと便利でしょうか。



①自分の年金記録を確認したい！

→「ねんきんネット」ではパソコンやスマートフォンから、
24時間いつでも最新の年金記録を簡単に確認できます。

国民年金保険料を納付していない期間や厚生年金保険の標準報酬月額に大幅な変更があるなど、
特にご確認いただきたい年金記録がある月は、
アイコンでわかりやすく表示！

① 年金記録の一覧表示

↓ 年金記録の表示の一例

🔍 月別の年金記録を確認する

+ 開ける

		お勤め先の 名称等	加入 月数	1年間の 保険料納付額	年金見込額 (年額)
平成20年度 (20歳)	国年	第1号被保険者	🔴 12月	-	-
平成21年度 (21歳)	国年	第3号被保険者	12月	-	-

3-A こんな時に「ねんきんネット」

それでは、実際に年金記録を見てみましょう

① 「ねんきんネット」
トップページで上に
スクロールする



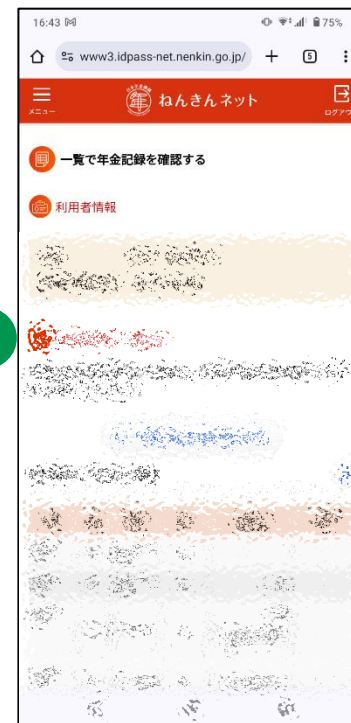
② 「年金記録を
確認する」を押す



③ 「一覧で年金
記録を確認する」
を押す



④ 年金記録が表
示されれば完了



3-A こんな時に「ねんきんネット」

②年金振込通知書などの様々な通知を スマホやパソコンから確認したい！

→「ねんきんネット」では年金受給者の方を対象にしている「年金振込通知書」や、国民年金に加入している方を対象にしている「ねんきん定期便」などの各種通知書をご自身のスマートフォンやパソコンで見ることができます。

🟠 電子版「ねんきん定期便」

日本年金機構が発行する「ねんきん定期便」の対象者は、以下のとおりです。

- ・国民年金に加入している方
- ・厚生年金保険（第1号厚生年金被保険者）に加入している方

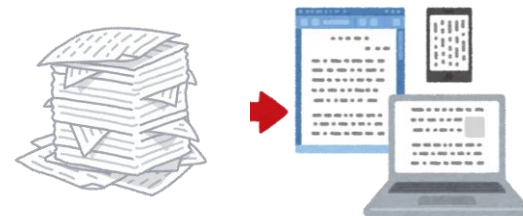
電子版「ねんきん定期便」は 令和元年11月5日 に更新されました。

電子版「ねんきん定期便」の最終確認日

令和2年1月7日

ダウンロード PDF

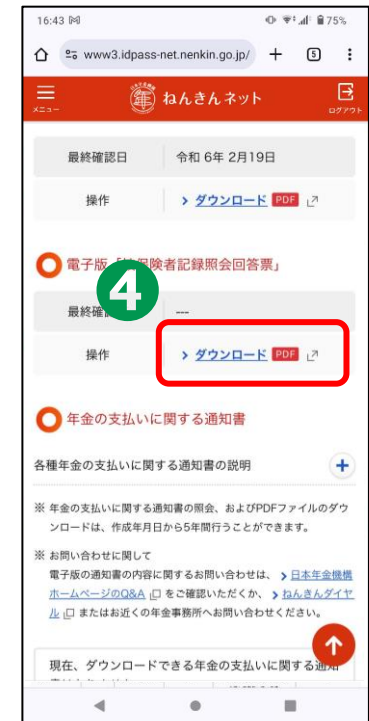
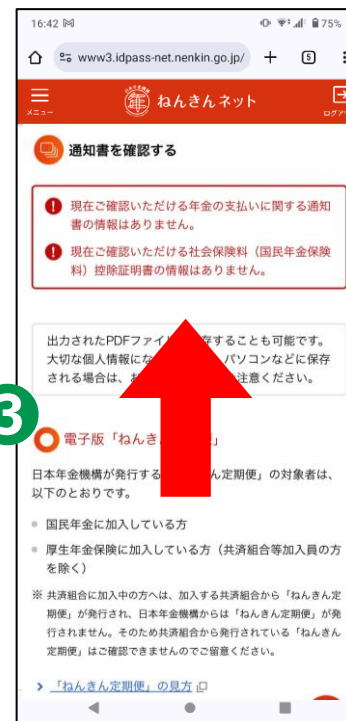
確認した各種通知書はPDFファイル
にして保存、印刷が可能！
大切な通知をいつでも確認できて、
紙で管理する必要もなくなる！



3-A こんな時に「ねんきんネット」

それでは、実際に各種の通知を確認してみましょう

- ① 「ねんきんネット」トップページで上にスクロールする
- ② 「通知書を確認する」を押す
- ③ スクロールすると自分が現在確認できる通知が表示される
- ④ 確認したい通知の「ダウンロード」を押す



3-A こんな時に「ねんきんネット」

③年金に関する届出をオンラインで行いたい！

→「ねんきんネット」を利用すると日本年金機構への届出をパソコンやスマートフォンからオンラインで行うことができます。

ご利用対象者

…マイナポータルから「ねんきんネット」を利用している方

電子申請が可能な届書

…公的年金等の受給者の扶養親族等申告書

（源泉徴収される際に、各種の控除（障害者控除や配偶者控除）を受けることを申告するための申告書）



※届出の電子申請には、マイナポータルからのログインが必要です。
ユーザIDを用いてねんきんネットからログインしている方は利用することが出来ません。

3-A こんな時に「ねんきんネット」

それでは、電子申請の方法を確認してみましょう
(操作手順の確認のみで、実際に申請は行いません)

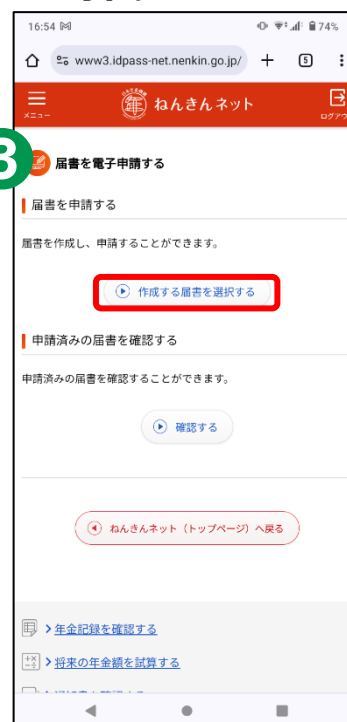
① 上にスクロールする



② 「届書を電子申請する」を押す



③ 「作成する届書を選択する」を押す



④ 「作成する」を押す



3-B よくあるご質問

問1.「ねんきんネット」サービスはどのような人が対象者となりますか。

回答.被保険者および年金受給者(昭和61年4月1日前に年金受給権が発生した老齢年金を受けている方を除く)が対象になります。

なお、サービスにより対象者が異なる場合がありますので、それぞれのサービスについての設問も合わせてご覧ください。

問2.「ねんきんネット」サービス全般のセキュリティに関する取り組みはどうなっていますか。

回答.本サービスでは、お客様に安心してご利用いただくため、インターネットを通じたサービスに伴うリスクに対し、様々な対策をとっております。

問3.年金加入記録はインターネット以外でも確認することができますか。

回答.全国の年金事務所で年金加入記録の交付を行っております。

問4.スマートフォンからパソコン用の「ねんきんネット」を利用することはできますか。

回答.スマートフォンからパソコン用の「ねんきんネット」を利用することは推奨していません。

※引用元「日本年金機構HP (<https://www.nenkin.go.jp>)」

3-C 問い合わせ先

「ねんきんネット」のお問い合わせ

チャットボット

日本年金機構ホームページに、「ねんきんネット」に関するよくあるお問い合わせに自動でお答えする「「ねんきんネット」相談チャット」を開設して、24時間いつでも対応しています。

電話

「ねんきん定期便」「ねんきんネット」に関するお問い合わせ
TEL : 0570-058-555 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は、(東京) **03-6700-1144** (一般電話)

受付時間	月曜日	午前8時30分から午後7時00分
	火曜～金曜日	午前8時30分から午後5時15分
	第2土曜日	午前9時30分から午後4時00分

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時00分まで相談をお受けします。

※土曜日、日曜日、祝日（第2土曜日を除く）、12月29日から1月3日まではご利用いただけません。

※引用元「日本年金機構HP (<https://www.nenkin.go.jp>) 」