

# ねんきんネットで 年金相談ができます



現在、海外にお住まいの方や身体等に障害がある方を対象に  
試行実施をしています。

＜対象となる方の例＞

- ・海外在住のため、時差があり、電話での問い合わせが難しい
- ・難聴のため、電話での会話が難しい
- ・身体障害があり、年金事務所に行くことが難しい

## STEP 1

### マイナポータル経由で 「ねんきんネット」に ログイン

- ①スマートフォン等から  
マイナポータルにログインする
- ②トップ画面の「年金」から  
「ねんきんネット」へログインする

マイナポータルはこちらから



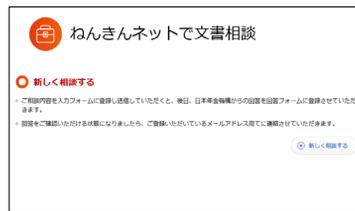
<https://myna.go.jp/>



## STEP 2

### 「ねんきんネット」で 相談内容を入力

- ①ねんきんネットトップ画面の  
「年金相談のご案内」を選択
- ②「ねんきんネットで文書相談」  
の「新しく相談する」から  
相談内容等を入力する



## STEP 3

### 「ねんきんネット」で 回答内容を確認

- ①後日、日本年金機構から  
回答完了のメールが届く
- ②「ねんきんネットで文書相談」  
の「相談・回答内容を確認する」  
から回答を確認する



※ねんきんネットで文書相談は、海外にお住まいの方や身体等に障害がある方を対象に試行実施をしています。  
その他の方は、電話等でねんきんダイヤルまたは年金事務所にご相談ください。対象については今後拡大を検討しています。

※マイナポータルにログインするためには、「マイナンバーカード」および、マイナンバーカード受け取り時に設定した「利用者証明用電子証明書パスワード（数字4桁）」をご用意ください。

※サービスの利用には、事前にスマートフォンにマイナポータルアプリのダウンロードおよび、マイナポータルと「ねんきんネット」の連携手続きが必要です。  
連携手続きの詳しい操作方法については、日本年金機構ホームページをご覧ください。



# 「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に  
必要なもの



## ① スマートフォン

スマートフォンに  
マイナポータルアプリを  
インストールしてください。



<https://myna.go.jp>

## ② マイナンバーカード



## ③ 数字4桁のパスワード

(例)

マイナンバーカード受け取り時に設定した  
「利用者証明用電子証明書パスワード」

ステップ 1

## マイナポータルのログイン

- ① マイナポータルアプリを起動し、「登録・ログイン」を選択する
- ② 数字4桁のパスワードを入力する
- ③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
- ④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

### ▶マイナポータルのログインが完了

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り（ログイン）後に、利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。

登録・ログイン

マイナポータルに  
ログイン



ステップ 2

## マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

- ① マイナポータルのトップ画面「年金」を押す
- ② 年金ページの「連携をはじめめる」を押す
- ③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「同意して次へ」を押す
- ④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

### ▶マイナポータルとねんきんネットの連携が完了

ご・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。  
注（時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。）  
意・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。

年金



ステップ 3

## ねんきんネットの利用開始

- ① メールアドレスを登録する
- ② 登録したメールアドレスに送付されるワンタイムパスワードを入力する
- ③ お知らせメールの配信希望有無及びねんきん定期便のペーパーレス化希望有無を登録する
- ④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる

●ねんきんネットの各機能は、左上の「メニュー」から選択する

メニュー



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！

## 登録方法や操作にお困りの場合は

### ■ ホームページで確認

ねんきんネット

検索

[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



### ■ 相談チャットで確認

日本年金機構ホームページのトップページ下記バナー



<https://www.nenkin.go.jp>

### ■ お電話で確認（ねんきんネット専用番号）



0570-058-555

※ 全国一律の通話料金でご利用いただけます。  
※ 通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合 (東京) 03-6700-1144

受付時間	月曜日※1	8:30~19:00	※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19:00まで受け付けます。 ※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29~1/3はご利用いただけません。
	火~金曜日	8:30~17:15	
	第2土曜日※2	9:30~16:00	