

忙しいあなたに

年金相談は インターネットで簡単予約！

ご都合にあわせてスムーズにお手続き・ご相談

夜間、休日にも
予約が可能

予約の空き状況が
一目でわかる

予約の変更や
取り消しも簡単！



■マイナンバーカードを利用する場合 **入力が簡単**

- ①マイナポータルにログイン（基礎年金番号は不要です）
- ②「ねんきんネットTOP」を選択し、「年金相談のご案内」より予約

☑「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。



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

マイナポータルはこちらから
（初回は利用登録が必要です）

■マイナンバーカードを利用しない場合

年金相談予約サイトより、必要事項を入力し予約

日本年金機構 予約相談

検索

<https://www.nenkin.go.jp/section/guidance/yoyaku.html>

☑ご予約の際は基礎年金番号がわかるもの（基礎年金番号通知書、年金手帳など）をお手元にご準備ください。

受付時間：8時00分～23時30分（土日祝日含む）

※お電話でご予約の方は、裏面をご覧ください。



日本年金機構
Japan Pension Service

お電話でご予約の方は、予約受付専用電話をご利用ください。



ゴ ヨヤクヲ
0570-05-4890

(東京) 03-6631-7521

全国一律の通話料金でご利用いただけます。 050から始まる電話からおかけになる場合
通話料金定額プランの対象外です。

受付時間：月～金（平日） 8：30～17：15（土日祝日、12/29～1/3を除く）

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は、全国一律の通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常通話料金がかかります。（通話料金定額プランの対象外です）

予約可能な相談・手続き

各種年金請求（一時金を含む）の手続き

年金見込額・年金加入記録の確認

年金の受取口座変更手続き

各種通知書の内容確認・再交付申請

請求書や届書のご提出は郵送でも受け付けております。

※ 年金見込額、年金加入記録の確認は「ねんきんネット」もご利用ください。

※ 各種通知書の内容確認、再交付申請に関する相談・手続きは「ねんきんダイヤル」をご利用ください。

一般的なお相談

年金の一般的なお問い合わせは『ねんきんダイヤル』へ



0570-05-1165

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 から始まる電話でおかけになる場合 (東京) 03-6700-1165

<受付時間>	月 曜 日	8 : 3 0 ~ 1 9 : 0 0
	火 ~ 金 曜 日	8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5
	第 2 土 曜 日	9 : 3 0 ~ 1 6 : 0 0

※ 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。

※ 土日祝日（第2土曜日を除く）、12/29～1/3 はご利用いただけません。

よくあるご質問にお答えします

Q1 相談を希望する日の何日前まで予約を申し込むことができますか？

A1 インターネット予約では相談を希望する日の前々日まで、予約受付専用電話では前日まで受付しています。

Q2 年金事務所へ行くことが困難です。代理の者が年金事務所で手続きすることはできますか？

A2 代理の方のお手続きも可能です。その場合、ご本人からの委任状が必要です。

○ 相談窓口にお持ちいただくもの

- ・ご本人からの委任状
- ・代理人の本人確認ができる書類（運転免許証、個人番号カードなど）

※ 委任状の様式は日本年金機構ホームページに掲載しています。ご活用ください。
なお、委任状は記載項目をものなく記入してください。