

「ねんきんネット」ご利用ガイド
<スマートフォン版>
3章 基本操作・各種設定

第3.0版

2025年1月6日

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

目次

【3章】基本操作・各種設定	3
1 基本操作	4
1.1 ログイン.....	4
1.1.1 はじめてログインする	4
1.1.2 2回目以降にログインする	13
1.2 トップページ画面	17
1.2.1 トップページを操作する	17
1.3 ログアウト.....	20
1.4 ログイン（リセット要求）画面	21
1.4.1 ログイン（リセット要求）画面に対処する.....	21
2 各種設定	23
2.1 パスワードの変更	23
2.1.1 パスワードを変更する	23
2.2 秘密の質問と答えの変更.....	26
2.2.1 秘密の質問と答えを変更する.....	26
2.3 メールアドレスやメール配信の設定変更	30
2.3.1 メールアドレスやメール配信の設定を変更する	30
2.4 ねんきん定期便のペーパーレス化設定.....	36
2.4.1 ねんきん定期便のペーパーレス化の設定を変更する	36
2.5 通知書のペーパーレス化設定	40
2.5.1 通知書のペーパーレス化の設定を変更する.....	40
3 各種申請	44
3.1 ユーザID、パスワードの再発行.....	44
3.1.1 ユーザID、パスワードの再発行を申請する.....	44
3.2 アカウントロック状態の解除	45
3.2.1 アカウントロック状態を解除する.....	45
3.3 秘密の質問と答えの再申請	46
3.3.1 秘密の質問と答えを再申請する.....	46

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.4	秘密の質問と答えのロック解除	49
3.4.1	秘密の質問と答えロック状態を解除する（ログイン可能な場合）	49
3.4.2	秘密の質問と答えロック状態を解除する（ログインできない場合）	51
3.5	サービス利用停止申請の操作と説明.....	52
3.5.1	サービス利用停止を申請する.....	52
3.6	マイナポータルとの連携エラーの対処.....	54
3.6.1	マイナポータルとの連携エラー画面に対処する	54
3.7	マイナポータルと「ねんきんネット」の連携停止.....	56
3.7.1	「ねんきんネット」とマイナポータルとの連携を解除する.....	57

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>**【3章】 基本操作・各種設定**

本項では、「ねんきんネット」のログイン・ログアウトや、メニュー画面となる「ねんきんネット」トップページの操作、パスワードや秘密の質問と答えの変更など、「ねんきんネット」をご利用いただくうえで必要となる基本的な操作についてご案内します。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

1 基本操作

1.1 ログイン

ログインに関連する操作について、はじめてログインする場合と2回目以降にログインする場合に分けて手順をご案内します。

1.1.1 はじめてログインする



日本年金機構ホームページ「ねんきんネット」(https://www.nenkin.go.jp/n_net/)



「ねんきんネット ログイン」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「ねんきんネット ログイン」

ねんきんネット ログイン

ねんきんネットのユーザID・パスワードをお持ちの方

ユーザーID

パスワード

※ スマートフォン版ねんきんネットでは、> [パソコン版ねんきんネット](#)の一部の機能（届書の作成、持ち主不明記録検索など）がご利用いただけません。

ログイン

③ ユーザ ID、パスワードを入力

- ※ ユーザ ID：ご利用登録で「ねんきんネット」から発行されたもの
- ※ パスワード：ご利用登録画面でお客様が任意で登録したもの

※ ユーザ ID、パスワードを忘れた場合は

P.3章-44 「3.1 ユーザ ID、パスワードの再発行」へ

④ 【ログイン】ボタンをタップ



ユーザ ID と申請受付番号をお間違いないようご注意ください。

ユーザIDを確認する

ユーザID
xxxxxxxxxx

ログイン

「ねんきんネット」ユーザIDのお知らせ

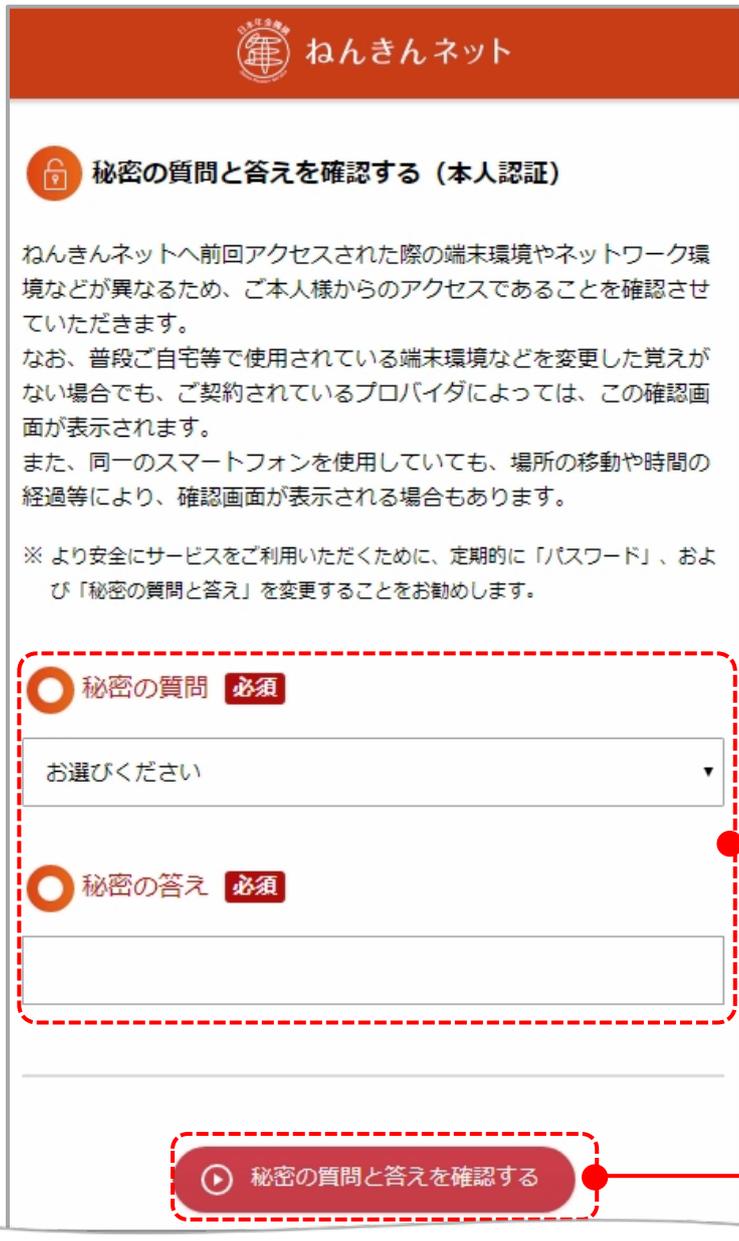
申請受付番号	14322333333333333333
ユーザID	00XXXXXXX
発行年月日	14322333333333333333

次ページへ

「秘密の質問と答えを確認する（本人認証）」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「秘密の質問と答えを確認する（本人認証）」



秘密の質問と答えを確認する（本人認証）

ねんきんネットへ前回アクセスされた際の端末環境やネットワーク環境などが異なるため、ご本人様からのアクセスであることを確認させていただきます。

なお、普段ご自宅等で使用されている端末環境などを変更した覚えがない場合でも、ご契約されているプロバイダによっては、この確認画面が表示されます。

また、同一のスマートフォンを使用している場合でも、場所の移動や時間の経過等により、確認画面が表示される場合もあります。

※ より安全にサービスをご利用いただくために、定期的に「パスワード」、および「秘密の質問と答え」を変更することをお勧めします。

秘密の質問 必須

お選びください

秘密の答え 必須

秘密の質問と答えを確認する

⇒秘密の質問と答えの認証に失敗してロック
されてしまった場合は

P.3章-49 「3.4 秘密の質問と答えのロック解除」へ

⑤秘密の質問と答えを入力

⑥【秘密の質問と答えを確認する】ボタンを
タップ

「メールアドレスを変更してください（入力）」画面を表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスを変更してください（入力）」

ねんきんネット ログアウト

⚙️ メールアドレスを変更してください（入力）

🔄 メールアドレスの変更

現在登録されているメールアドレス

riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp

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：riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp）

メールアドレスを再入力してください **必須**

▶ 変更内容を確認する

▶ ログアウト



- ・利用者のメールアドレスの有効性を検証し、メールアドレスの登録または変更を行います。
- ・利用者のメールアドレスが未登録の場合、画面名が「メールアドレスを登録してください（入力）」となります。

⑦変更メールアドレスを入力

⑧【変更内容を確認する】
ボタンをタップ

次ページへ

「メールアドレスを変更してください（確認）」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスを変更してください（確認）」

The image shows a smartphone app interface for changing an email address. At the top, there is a red header with the 'ねんきんネット' logo and a 'ログアウト' button. Below the header, a title bar reads 'メールアドレスを変更してください（確認）'. A text box contains instructions: '以下のメールアドレスにワンタイムパスワードを送付します。よろしければ、【ワンタイムパスワードを受け取る】ボタンを押してください。メールアドレスを修正する場合は、【入力内容を修正する】ボタンを押してください。' Below this, a dashed box highlights the '登録するメールアドレス' field containing 'riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp'. A red dashed box highlights the 'ワンタイムパスワードを受け取る' button, with a red callout line pointing to it from the text '⑨内容を確認のうえ【ワンタイムパスワードを受け取る】ボタンをタップ'. Another black callout line points to the email field with the text '前の画面で入力した内容を表示します。' Below the buttons, there is an '入力内容を修正する' button.

「メールアドレスを変更してください（ワンタイムパスワード入力）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスを変更してください（ワンタイムパスワード入力）」

メニュー ログアウト

メールアドレスを変更してください（ワンタイムパスワード入力）

ワンタイムパスワードを入力

ワンタイムパスワードを入力してください **必須**

ワンタイムパスワードの認証を行う

ワンタイムパスワードをもう一度受け取る
※90秒後にクリックできます

メールアドレスを確認または修正される場合は【メールアドレスを再入力する】ボタンを押してください。

メールアドレスを再入力する

⑩メールに記載されたワンタイムパスワードを入力

⑪【ワンタイムパスワードの認証を行う】ボタンをタップ



再度ワンタイムパスワードを発行する場合は、【ワンタイムパスワードをもう一度受け取る】ボタンをタップします。
※90秒後にタップできるようになります。

「メールアドレスを変更してください（完了）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスを変更してください（完了）」



「ねんきん定期便のペーパーレス化（入力）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスの登録・変更する/ねんきん定期便のペーパーレス化（入力）」



初回ログイン時にペーパーレス化希望の有無について登録を行わないと他の画面に遷移ができません（他の機能が一切使えません）。
 「ペーパーレス化する」を選択された方は「ねんきん定期便」のハガキが郵送されません。節目年齢（35歳・45歳・59歳）には封書の「ねんきん定期便」が郵送されます。

⑫ 「ねんきん定期便」ペーパーレス化の有無について希望を選択

⑬ 【登録/変更内容を確認する】ボタンをタップ

「ねんきんネット」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>



「ねんきんネット」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

日本年金機構

ねんきんネット

前回のログイン日時
平成XX年 5月12日 20時 6分

⚠️ [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 年金 太郎 様

基礎年金番号 0123-456789

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

※ マイナンバーについては、[年金Q&A](#) をご確認ください。

年金記録を

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

1.1.2 2回目以降にログインする

ねんきんネット

検索



① 「ねんきんネット」で検索

日本年金機構ホームページ「ねんきんネット」(https://www.nenkin.go.jp/n_net/)

② 【ログイン】ボタンをタップ



「ねんきんネット ログイン」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「ねんきんネット ログイン」

ねんきんネット ログイン

ねんきんネットのユーザID・パスワードをお持ちの方

ユーザーID

パスワード

※ スマートフォン版ねんきんネットでは、 [パソコン版ねんきんネット](#)の一部の機能（届書の作成、持ち主不明記録検索など）がご利用いただけません。

ログイン

③ ユーザ ID、パスワードを入力

- ※ ユーザ ID：ご利用登録で「ねんきんネット」から発行されたもの
- ※ パスワード：ご利用登録画面でお客様が任意で登録したもの

⇒ ユーザ ID、パスワードを忘れた場合は

P.3章-44 「3.1 ユーザ ID、パスワードの再発行」へ

④ 【ログイン】ボタンをタップ



ユーザ ID と申請受付番号をお間違いないようご注意ください。

ユーザーIDを確認する

ユーザーID XXXXXXXXXXXX

ログイン

「ねんきんネット」ユーザIDの取得方法

お名前	XXXXXXXXXX
生年月日	XXXX/XX/XX
申請受付番号	XXXXXXXXXX
ユーザID	XXXXXXXXXX
発行年月日	XXXX/XX/XX

「秘密の質問と答えを確認する（本人認証）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「秘密の質問と答えを確認する（本人認証）」

秘密の質問と答えを確認する（本人認証）

ねんきんネットへ前回アクセスされた際の端末環境やネットワーク環境などが異なるため、ご本人様からのアクセスであることを確認させていただきます。

なお、普段ご自宅等で使用されている端末環境などを変更した覚えがない場合でも、ご契約されているプロバイダによっては、この確認画面が表示されます。

また、同一のスマートフォンを使用している場合でも、場所の移動や時間の経過等により、確認画面が表示される場合もあります。

※ より安全にサービスをご利用いただくために、定期的に「パスワード」、および「秘密の質問と答え」を変更することをお勧めします。

秘密の質問 必須

お選びください

秘密の答え 必須

秘密の質問と答えを確認する

※秘密の質問と答えの認証に失敗してロックされてしまった場合は

P.3章-49 「3.4 秘密の質問と答えのロック解除」へ

⑤秘密の質問と答えを入力

⑥【秘密の質問と答えを確認する】ボタンをタップ

「ねんきんネット」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「ねんきんネット」

The screenshot displays the mobile interface of the 'ねんきんネット' (Nenkin Net) application. At the top, there is a red navigation bar with a menu icon on the left, the app logo and name 'ねんきんネット' in the center, and a 'ログアウト' (Logout) button on the right. Below the navigation bar, the app logo and name are repeated, followed by the text 'ねんきんネット' and '前回のログイン日時 平成XX年 5月12日 20時 6分'. A notification box contains two items: '日本年金機構からのお知らせ' and 'ユーザID・パスワードの管理について'. Below this is a section titled '利用者情報' (User Information) with a list of details: '氏名 年金 太郎 様', '基礎年金番号 0123-456789', '郵便番号・住所・性別・生年月日' (with a '+' icon), and 'マイナンバー（個人番号）収録状況 収録済'. A note at the bottom states: '※ マイナンバーについては、[年金Q&A](#) をご確認ください。' Below the note is a partially visible image of a document labeled '年金記録表'.

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

1.2 トップページ画面

「ねんきんネット」のメインメニューとなる画面についてご案内します。

1.2.1 トップページを操作する

画面左上のメニューボタンから各サービスの画面へ移動します。

「ねんきんネット」



【メニュー】ボタンをタップするとメニューが表示されます。

メニュー

「メニュー」が表示されます。



タップすると詳細なメニューが表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

前ページの続き



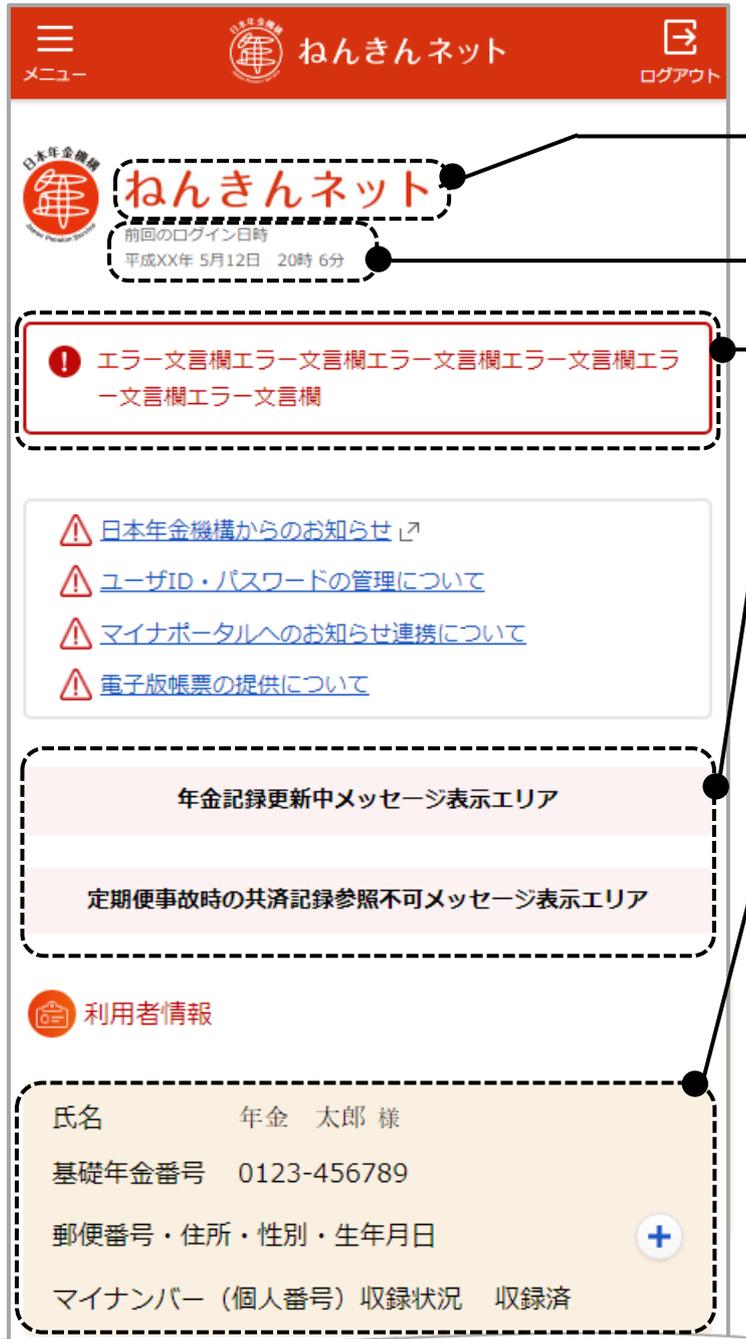
各ボタンをタップすると、各サービスの画面に移動します。各サービスの画面の操作と説明については、それぞれの「ご利用ガイド」をご覧ください。

- 【参考】「ねんきんネット」の各サービスの名称とご利用ガイド一覧 -

項番	サービスの名称	ご利用ガイド
①	年金記録を確認する	ご利用ガイド 4章 年金記録の確認
②	将来の年金額を試算する	ご利用ガイド 5章 年金見込額の試算
③	通知書を確認する	ご利用ガイド 7章 通知書の確認
④	届書を電子申請する	ご利用ガイド 11章 届書の電子申請
⑤	通知書の再交付申請	ご利用ガイド 8章 通知書の再交付申請
⑥	国民年金保険料を納付する	ご利用ガイド 12章 国民年金保険料の納付
⑦	持ち主不明記録検索	ご利用ガイド 13章 持ち主不明記録検索
⑧	日本年金機構からのお知らせ確認	ご利用ガイド 9章 日本年金機構からのお知らせ確認
⑨	アンケート回答	ご利用ガイド 10章 アンケート回答
⑩	年金相談のご案内	ご利用ガイド 14章 「ねんきんネット」によるオンライン文書相談 ご利用ガイド 15章 「ねんきんネット」で年金相談予約
⑪	ねんきん定期便のペーパーレス化	ご利用ガイド 3章 基本操作・各種設定
⑫	通知書のペーパーレス化	ご利用ガイド 3章 基本操作・各種設定
⑬	メールアドレスやメール配信の設定変更	ご利用ガイド 3章 基本操作・各種設定
⑭	パスワードの変更	ご利用ガイド 3章 基本操作・各種設定
⑮	秘密の質問と答えの変更	ご利用ガイド 3章 基本操作・各種設定
⑯	マイナポータルとの連携を解除	ご利用ガイド 3章 基本操作・各種設定
⑰	サービス利用停止申請	ご利用ガイド 3章 基本操作・各種設定

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「ねんきんネット」



画面タイトル

ねんきんネットに前回ログインした日時が表示されます。

メッセージエリア

重要なお知らせや、何らかのエラーが発生した場合などに警告メッセージが表示されます。

基本情報エリア

お客様の氏名、基礎年金番号、郵便番号・住所・性別・生年月日、マイナンバーの収録状況^(※)が表示されます。マイナンバーの収録状況については、収録されている方は「収録済」、されていない方やマイナンバーをお持ちでない方については、「-」が表示されます。

更新のタイミング	更新情報
毎日	基本情報や国民年金、厚生年金保険、船員保険の記録に関する情報
原則年1回	公務員共済組合や私立学校共済制度の記録に関する情報

※日本年金機構でのマイナンバーの取り扱いについて

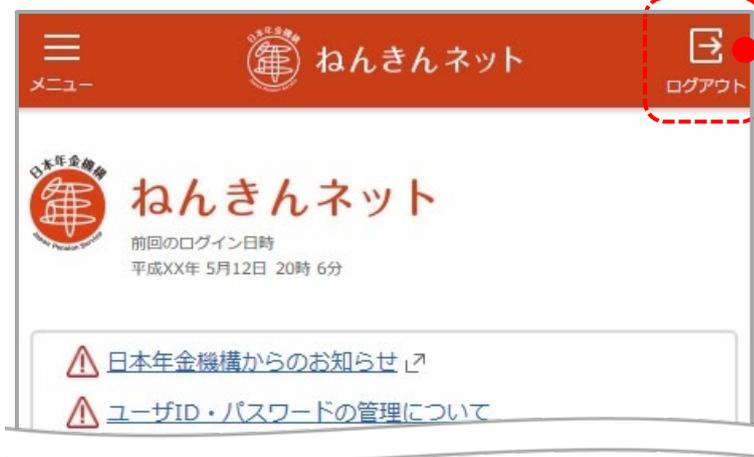
- マイナンバーを利用した事務を円滑に実施するため、日本年金機構では、当機構や市区町村・事業主に届け出ただくお客様のマイナンバーを収録いたします。また、マイナンバーの利用開始にあたり、マイナンバー法に基づき地方公共団体情報システム機構に対してお客様のマイナンバーの情報の提供を求め、収録を行っています。収録したお客様のマイナンバーについては、マイナンバー法に定める事務のみに利用し、適正に保管・管理いたします。
- 日本年金機構ではマイナンバーによる年金相談を受け付けており、マイナンバーカードを提示いただくことで相談できます。また、マイナンバーを届け出ただくことで、氏名変更届の提出や、これまで各種申請時に必要としていた住民票などの添付書類の提出を省略できるようになります。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

1.3 ログアウト

ログアウトに関連する操作について手順を説明します。

全ての画面



【ログアウト】ボタンをタップ

「ねんきんネット」のご利用を終了する場合は、必ずログアウトしてください。

「ログアウト」画面が表示されます。

「ログアウト」



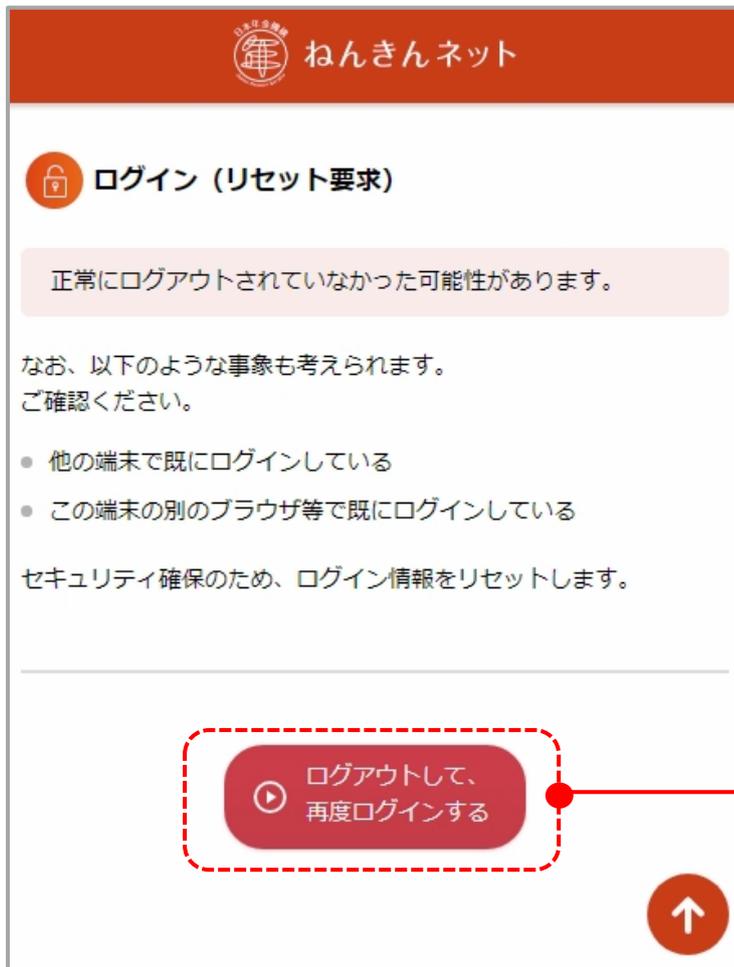
「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

1.4 ログイン（リセット要求）画面

ブラウザの「戻る」ボタンをタップしてエラーになった場合や、「×」ボタンをタップしてウィンドウを閉じた場合など、正常にログアウトしなかった場合、次回のログインのときに「ログイン（リセット要求）」画面が表示されます。本項では、「ログイン（リセット要求）」画面が表示された際の手順についてご案内します。

1.4.1 ログイン（リセット要求）画面に対処する

「ログイン（リセット要求）」



①【ログアウトして、再度ログインする】ボタンをタップ

「ねんきんネット ログイン」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「ねんきんネット ログイン」

ねんきんネット ログイン

ねんきんネットのユーザID・パスワードをお持ちの方

ユーザID

パスワード

※ スマートフォン版ねんきんネットでは、[パソコン版ねんきんネット](#)の一部の機能（届書の作成、持ち主不明記録検索など）がご利用いただけません。

ログイン

一旦ログアウトした後、再度ログイン画面が表示されます。
ユーザ ID、パスワードを再入力してログインしてください。

② ユーザ ID、パスワードを入力

③ 【ログイン】 ボタンをタップ

「ねんきんネット」画面が表示されます。

「ねんきんネット」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

ねんきんネット

前回のログイン日時
平成XX年 5月12日 20時 6分

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

2 各種設定

2.1 パスワードの変更

パスワードの変更までの手順をご案内します。

2.1.1 パスワードを変更する



「ねんきんネット」を安全にご利用いただくために、パスワードは定期的に変更してください

「ねんきんネット」



① 【パスワードの変更】 ボタンをタップ

「パスワードを変更する（入力）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「パスワードを変更する（入力）」

パスワードを変更する（入力）

※ 変更後パスワードは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ってください。
また、変更後パスワードは、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。）

○ 変更前パスワード

変更前パスワードを入力してください。 **必須**

半角英数字で入力してください。

○ 変更後パスワード

変更後パスワードを入力してください。 **必須**

8～20桁の半角英数字で入力してください。

変更後パスワードを再入力してください。 **必須**

パスワードを変更する

②現在（変更前）のパスワードを入力

③新しい（変更後の）パスワードを入力

④新しい（変更後の）パスワードを再入力

⑤【パスワードを変更する】
ボタンをタップ

！

パスワードは、忘れないようにしてください。パスワードを忘れた場合は、再度ご利用登録が必要です。この場合、最長で5営業日程度かかります。

「パスワードを変更する（完了）」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>



「パスワードを変更する（完了）」



「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

2.2 秘密の質問と答えの変更

「秘密の質問と答え」は、万が一、第三者に「ねんきんネット」のユーザ ID とパスワードを知られてしまった場合に、その第三者が本来のお客様になりすまして「ねんきんネット」にログインすることを防止するため、第三のパスワードとして使用しているものです。

本項では、秘密の質問と答えを変更する方法をご案内します。

2.2.1 秘密の質問と答えを変更する

「ねんきんネット」



① 【秘密の質問と答えの変更】ボタンをタップ

「秘密の質問と答えを変更する（入力）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>



「秘密の質問と答えを変更する（入力）」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

秘密の質問と答えを変更する（入力）」

秘密の質問と答えについての説明

1 秘密の質問と答えを設定してください。

変更前秘密の質問 **必須**

お選びください

変更前秘密の答え **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）

②現在（変更前）の秘密の質問と答えを入力

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

前ページの続き

変更後秘密の質問 **必須**

お選びください ▼

変更後秘密の答え **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）

変更内容を確認する

③新しい（変更後の）秘密の質問と答えを入力

④【変更内容を確認する】ボタンをタップ



次ページへ

「秘密の質問と答えを変更する（確認）」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>



「秘密の質問と答えを変更する（確認）」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

秘密の質問と答えを変更する（確認）

秘密の質問

あなたの出身都道府県は？

秘密の答え

東京都

入力内容を登録する

入力内容を修正する

⑤ 前の画面で入力した内容が表示されるので確認のうえ【入力内容を登録する】ボタンをタップ



「秘密の質問と答えを変更する（完了）」画面が表示されます。

「秘密の質問と答えを変更する（完了）」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

秘密の質問と答えを変更する（完了）

秘密の質問と答えの変更が完了しました。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

2.3 メールアドレスやメール配信の設定変更

「ねんきんネット」で使用するメールアドレスを変更できます。

また、日本年金機構からのログイン通知メール・お知らせメールの配信について、「希望する」または「希望しない」を登録できます。

2.3.1 メールアドレスやメール配信の設定を変更する

「ねんきんネット」



① 【メールアドレスやメール配信の設定変更】
ボタンをタップ



「メールアドレスやメール配信の設定を変更する」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスやメール配信の設定を変更する」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

⚙️ メールアドレスやメール配信の設定
を変更する

🔄 メールアドレスの変更

メールアドレスについての説明 +

現在登録されているメールアドレス

riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp

変更後メールアドレスを入力してください

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）

変更後メールアドレスを再入力してください

現在登録されているメールアドレスが
表示されます。

②変更後のメールアドレスを入力



「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の更新をお知らせ
するメールは配信いたします。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

前ページの続き

<p><input checked="" type="radio"/> 日本年金機構からのログイン通知メールの配信希望</p> <p>ログイン通知メール配信希望についての説明 +</p>	
<p>現在の登録状態</p> <p>希望する</p>	現在のログイン通知メールの配信希望状態が表示されます。
<p>ログイン通知メールの配信設定</p> <p><input checked="" type="radio"/> 希望する <input type="radio"/> 希望しない</p>	③日本年金機構からのログイン通知メールの配信希望を選択
<p><input checked="" type="radio"/> 日本年金機構からのお知らせメールの配信希望</p> <p>お知らせメール配信希望についての説明 +</p>	
<p>現在の登録状態</p> <p>希望する</p>	現在のお知らせメールの配信希望状態が表示されます。
<p>お知らせメールの配信設定</p> <p><input checked="" type="radio"/> 希望する <input type="radio"/> 希望しない</p>	④日本年金機構からのお知らせメールの配信希望を選択
<p>▶ 登録/変更内容を確認する</p>	⑤入力・変更した内容を登録する場合は、【登録/変更内容を確認する】ボタンをタップ



「メールアドレスやメール配信の変更内容を確認する」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスやメール配信の変更内容を確認する」

登録するメールアドレス	riyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp
日本年金機構からのログイン通知メールの配信設定	希望する
日本年金機構からのお知らせメールの配信設定	希望する

ワンタイムパスワードを受け取る

入力内容を修正する

前の画面で入力した内容が表示されます。

⑥内容を確認のうえ
【ワンタイムパスワードを受け取る】
ボタンをタップ

「メールアドレスを変更してください（ワンタイムパスワード入力）」
画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「メールアドレスを変更してください（ワンタイムパスワード入力）」

「メールアドレスやメール配信の入力内容が登録されました」
画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>



「メールアドレスやメール配信の入力内容が登録されました」



「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

2.4 ねんきん定期便のペーパーレス化設定

毎年誕生日に日本年金機構から郵送している「ねんきん定期便」は「ねんきんネット」上で確認できますが、郵送費用の削減とペーパーレス化を目的とした、「ねんきん定期便」の郵送停止の登録ができます。

2.4.1 ねんきん定期便のペーパーレス化の設定を変更する

「ねんきんネット」

① 【ねんきん定期便のペーパーレス化】ボタンをタップ

「ねんきん定期便のペーパーレス化（入力）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「ねんきん定期便のペーパーレス化（入力）」

現在の「ねんきん定期便」のペーパーレス化に関する登録状態

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

現在の「ねんきん定期便」（日本年金機構発行分のみ）のペーパーレス化に関する登録状態が表示されます。

② 「ねんきん定期便」ペーパーレス化の有無について希望を選択

③ 【登録/変更内容を確認する】ボタンをタップ

次ページへ

「ねんきん定期便のペーパーレス化（確認）」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「ねんきん定期便のペーパーレス化（確認）」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

ねんきん定期便のペーパーレス化（確認）」

「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
--------------------------------	-----------

入力内容を登録する

入力内容を修正する

↑

前の画面で入力した内容を表示します。

④内容を確認のうえ
【入力内容を登録する】ボタンをタップ

「ねんきん定期便のペーパーレス化（変更）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>



「ねんきん定期便のペーパーレス化（変更）」



「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

2.5 通知書のペーパーレス化設定

日本年金機構から郵送している通知書・証明書の電子データをマイナポータルの「お知らせ」で受け取ることが可能です。電子データがあれば通知書・証明書を書面形式で郵送される必要はないとお考えの方には、受け取り方法で「電子送付する」を選択していただきますようお願いいたします。

※マイナポータルからログインされた方のみご利用いただけます。

2.5.1 通知書のペーパーレス化の設定を変更する

「ねんきんネット」

① 【通知書のペーパーレス化】 ボタンをタップ

「通知書のペーパーレス化（入力）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「通知書のペーパーレス化（入力）」

ねんきんネット

通知書のペーパーレス化（入力）

通知書の送付方法の登録／変更

電子送付ができる通知書・証明書をすべて電子送付で受け取る

はい

帳票ごとに設定する

「国民年金保険料口座振替額通知書」

電子送付する

電子送付しない

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」

電子送付する

電子送付しない

「公的年金等の源泉徴収票」

電子送付する

電子送付しない

電子送付の希望に関する現在の登録状況

「国民年金保険料口座振替額通知書」

未登録

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」

未登録

登録／変更内容を確認する

②すべての通知書・証明書を電子送付で受け取るか、通知書・証明書ごとに設定するか希望を選択

③帳票ごとの受け取り方法を選択

※②で「帳票ごとに設定する」を選択した場合のみ選択が必要となります。

現在の帳票ごとの登録状況を表示します。

④【登録／変更内容を確認する】ボタンをタップ

「通知書のペーパーレス化（確認）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「通知書のペーパーレス化（確認）」

通知書のペーパーレス化（確認）」	
国民年金保険料口座振替額通知書	電子送付しない
社会保険料（国民年金保険料）控除証明書	電子送付する
公的年金等の源泉徴収票	電子送付する
公的年金等の受給者の扶養親族等申告書	ペーパーレス化しない

入力内容を登録する

入力内容を修正する

前の画面で入力した内容を表示します。

⑤内容を確認のうえ
【入力内容を登録する】ボタンをタップ

「通知書のペーパーレス化（変更）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>



「通知書のペーパーレス化（変更）」



「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3 各種申請**3.1 ユーザID、パスワードの再発行**

ユーザID、パスワードを忘れた場合は、再度ご利用登録が必要です。最長で5営業日程度かかります。

3.1.1 ユーザID、パスワードの再発行を申請する

ご利用登録の方法は [ご利用ガイド 2章 ご利用登録](#) を参照してください。

※ 個人情報保護の観点から、日本年金機構では「ねんきんネット」のユーザIDやパスワードをお答えすることはありません。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.2 アカウントロック状態の解除

ユーザ ID、パスワードの入力を一定回数以上間違えた場合は、ユーザ ID がロック（アカウントロック）され、ログインできなくなります。

3.2.1 アカウントロック状態を解除する

アカウントロックされた場合は、「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」までロック解除をお申し出ください。なお、ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号は以下の日本年金機構ホームページにてご確認ください。

<https://www.nenkin.go.jp/section/tel/index.html>

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.3 秘密の質問と答えの再申請

秘密の質問と答えを忘れた場合は、「ねんきんネット」から「郵送によるお知らせ」をお申し込みいただくと、5営業日程度で秘密の質問と答えをお知らせする「秘密の質問と答え通知書」を郵送します。本項では、「郵送によるお知らせ」をお申し込みいただくまでの手順をご案内します。

3.3.1 秘密の質問と答えを再申請する

「秘密の質問と答えの郵送を申請する（入力）」

①必要事項を入力の上
【次に進む（入力内容を確認する）】
ボタンをタップ

※ ログイン中のご本人の情報を入力してください。



次ページへ

「秘密の質問と答えの郵送を申請する（確認）」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「秘密の質問と答えの郵送を申請する（確認）」

項目名	入力内容
氏名	年金 太郎
氏名（フリガナ）	ネンキン タロウ
生年月日	昭和50年 3月20日
性別	男性
郵便番号	181-8502
都道府県	東京都
住所	三鷹市中連雀1-2-1

② 前の画面で入力した内容が表示されるので確認のうえ【郵送を申請する】ボタンをタップ

「秘密の質問と答えの郵送を申請する（完了）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「秘密の質問と答えの郵送を申請する（完了）」

メニュー ログアウト

**秘密の質問と答えの郵送を申請する
(完了)**

お申込みいただき、ありがとうございます。
お申込みいただいた内容を確認したうえで、「秘密の質問と答え」
を記載した通知書を郵送させていただきます。

以下の申請受付番号は、お問い合わせの際に必要となります。
このページを印刷するか、紙にメモをとる等して、「秘密の質問と
答え」が届くまで大切に保管してください。
(※郵送されるまで5営業日程度かかります。)

この画面を一度閉じると、申請受付番号を再表示できません。
ご注意ください。

申請受付番号：S201003310006300

[▶ 日本年金機構トップページへ](#)

[◀ ねんきんネット\(トップページ\)へ戻る](#)



申請受付番号は忘れないようにしてください。お客様からお問い合わせいただく場合に必要となります。

「秘密の質問と答え通知書」の郵送申請のお申し込みは完了です。

お申し込み後5営業日程度で、「秘密の質問と答えの郵送を申請する（入力）」画面で入力していただいたご住所宛に日本年金機構から秘密の質問と答えを印字した通知書を郵送します。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.4 秘密の質問と答えのロック解除

秘密の質問と答えの入力を連続で一定回数以上間違えてロックされてしまった場合は、「ねんきんネット」から「郵送によるお知らせ」をお申し込みいただくと、5営業日程度で秘密の質問と答えをお知らせする「秘密の質問と答え通知書」を郵送します。本項では、ログインできる場合とログインできない場合の2つに分けて手順をご案内します。

3.4.1 秘密の質問と答えロック状態を解除する（ログイン可能な場合）

「秘密の質問と答えを変更する（入力）」

メニュー

ねんきんネット

ログアウト

秘密の質問と答えを変更する（入力）

秘密の質問と答えについての説明

+

1 秘密の質問と答えを設定してください。

変更前秘密の質問 必須

お選びください

変更前秘密の答え 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）

① 現在（変更前）の
秘密の質問と答えを入力

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

前ページの続き

変更後秘密の質問 **必須**

お選びください ▼

変更後秘密の答え **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）

変更内容を確認する

※ 秘密の質問と答えを間違えた状態で【変更内容を確認する】ボタンをタップすると、画面内に【秘密の質問と答えを郵送で受け取る】ボタンが表示されます。



同画面に【秘密の質問と答えを郵送で受け取る】ボタンが表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「秘密の質問と答えを変更する（入力）」



④【秘密の質問と答えを郵送で受け取る】
ボタンをタップ

3.4.2 秘密の質問と答えロック状態を解除する（ログインできない場合）

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」へお電話いただくと、秘密の質問と答えを記載した通知書を送ることができます。

「ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号」

0570-058-555

(050 で始まる電話でおかけになる場合は、「03-6700-1144」)

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.5 サービス利用停止申請の操作と説明

「ねんきんネット」のサービス利用を停止（ユーザIDを無効化）する場合は、サービス利用停止申請が必要です。本項では、サービス利用停止申請の方法をご案内します。

なお、利用停止後再度利用される場合は、ご利用登録が再度必要です。

3.5.1 サービス利用停止を申請する

「ねんきんネット」



① 【サービス利用停止申請】
ボタンをタップ



次ページへ

「サービス利用停止を申請する（確認）」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

「サービス利用停止を申請する（確認）」



②【サービス利用停止を申請する】ボタンをタップ

「サービス利用停止を申請する（完了）」画面が表示されます。

「サービス利用停止を申請する（完了）」



「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.6 マイナポータルとの連携エラーの対処

マイナポータルとの連携エラー画面が表示された場合、連携を解除のうえ、再度連携する必要があります。本項では、エラー画面が表示された場合の連携解除方法をご案内します。

3.6.1 マイナポータルとの連携エラー画面に対処する

マイナポータルとの連携エラー（連携不備）画面

ねんきんネット

マイナポータルとの連携エラー
(連携不備)

マイナポータルとの連携が完了していません。

マイナポータルとねんきんネットとの連携が完了していない状態となっております。

この状態を一度解除し、マイナポータルのトップページから再度つなぎなおす必要がありますので、以下の操作を行ってください。
(連携が完了していない状態を解除しないと、再度つなぎなおすことができませんので、ご注意ください。)

1. この画面の【マイナポータルとの連携を解除する】のボタンを押す。(マイナポータルの画面に遷移)
2. マイナポータルの画面で【同意】のボタンを押す。(ねんきんネットの画面に遷移)
3. ねんきんネットの画面で【マイナポータルへ戻る】のボタンを押す。(マイナポータルのトップページに遷移)
4. マイナポータルのトップページの「もっとつながる」からねんきんネットにつなぐ操作をしてください。

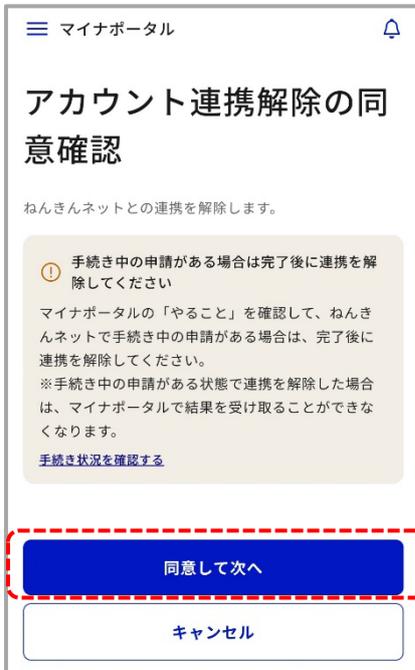
① 【マイナポータルとの連携を解除する】ボタンをタップ

次ページへ

「マイナポータル」
「アカウント関係解除の同意確認」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

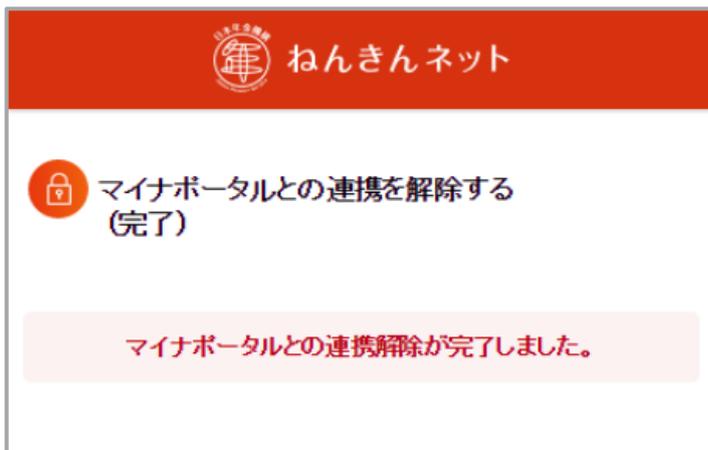
マイナポータル「アカウント連携解除の同意確認」



②【同意して次へ】ボタンをタップ

「ねんきんネット」
「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」画面が表示
されます。

「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」



マイナポータルとの連携解除は完了です。マイナポータルから「ねんきんネット」を利用する場合は、「年金」画面から再度連携をお願いします。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.7 マイナポータルと「ねんきんネット」の連携停止

本項では、マイナポータルと「ねんきんネット」の連携を停止する方法をご案内します。

なお、マイナポータルからの関係解除後、マイナポータルからの利用には再度マイナポータルと「ねんきんネット」を連携いただく必要がございます。

※「ねんきんネット」ユーザIDをお持ちであれば、「ねんきんネット」のログイン画面から、ユーザIDおよびパスワードを入力することで、「ねんきんネット」を利用できます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

3.7.1 「ねんきんネット」とマイナポータルとの連携を解除する

「ねんきんネット」

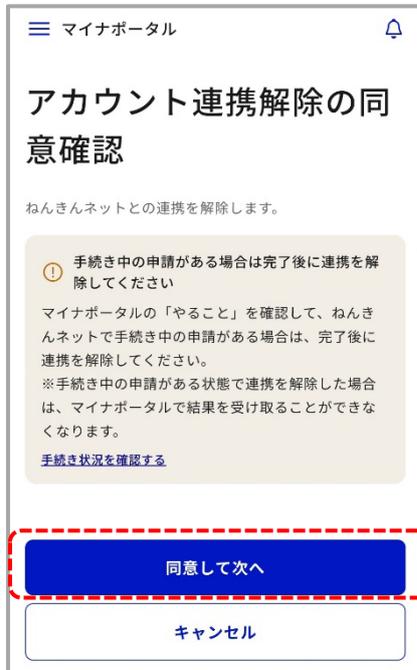


①【マイナポータルとの連携を解除する】
ボタンをタップ

「マイナポータル」
「アカウント関係解除の同意確認」画面が表示されます。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<スマートフォン版>

マイナポータル「アカウント連携解除の同意確認」



②【同意して次へ】ボタンをタップ



「ねんきんネット」
「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」画面が
表示されます。

「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」

