

**「ねんきんネット」ご利用ガイド
＜パソコン版＞
3 章 基本操作・各種設定**

第3.0版

2025年1月6日



日本年金機構
Japan Pension Service

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

目次

【3章】 基本操作・各種設定

1 基本操作

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.....	10
1.2 トップページ画面	13
1.2.1 トップページ画面を操作する.....	13
1.3 ログアウト.....	16
1.3.1 ログアウトする	16
1.4 ログイン(リセット要求)画面.....	17
1.4.1 ログイン（リセット要求）画面を操作する.....	17
1.5 印刷設定.....	18
1.5.1 「ねんきんネット」の画面を印刷する（【印刷する】ボタン表示がある場合）	18
1.5.2 「ねんきんネット」の画面を印刷する（【印刷する】ボタン表示がない場合）	19

2 各種設定

2.1 パスワードの変更	20
2.1.1 パスワードを変更する	20
2.2 秘密の質問と答えの変更.....	22
2.2.1 秘密の質問と答えを変更する.....	22
2.3 メールアドレスやメール配信の設定変更	25
2.3.1 メールアドレスやメール配信の設定を変更する	25
2.4 「ねんきん定期便」のペーパーレス化設定	29
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.....	29
2.5 通知書のペーパーレス化設定	32
2.5.1 通知書のペーパーレス化の設定を変更する.....	32

3 各種申請

3.1 ユーザID、パスワードの再発行	34
3.1.1 ユーザID、パスワードの再発行を申請する	34

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

3.2	アカウントロック状態の解除	35
3.2.1	アカウントロック状態の解除を申請する	35
3.3	秘密の質問と答えの照会	36
3.3.1	秘密の質問と答えの照会を申請する	36
3.4	秘密の質問と答えロック状態の解除	38
3.4.1	「ねんきんネット」により秘密の質問と答えロック状態の解除を申請する	38
3.4.2	電話により秘密の質問と答えロック状態の解除を申請する	39
3.5	サービス利用停止申請	40
3.5.1	サービス利用停止を申請する	40
3.6	マイナポータルとの連携エラーの対処	42
3.6.1	マイナポータルとの連携エラー画面に対処する	42
3.7	マイナポータルと「ねんきんネット」の連携停止	44
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	44

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

【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」をご利用いただく上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＜パソコン版＞

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」場合および「2回目以降にログインする」場合の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/)



※日本年金機構ホームページ「トップ画面」にも【ログイン】ボタンがあります。



「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＜パソコン版＞

「ねんきんネット ログイン」

③ユーザ ID、パスワードを入力

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

④【ログイン】ボタンをクリック

※ユーザ ID、パスワードを忘れた場合は

P.3 章-34、「3.1 ユーザ ID、パスワードの再発行」へ



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。

アクセスキーを利用して利用登録された方向け
「ユーザ ID を確認する」画面

アクセスキーなしで利用登録された方向け
「「ねんきんネット」ユーザ ID のお知らせ」
ハガキ

申請受付番号	16XXXXXXXXXXXXXXXX
ユーザID	XXXXXXXXXX
発行年月日	16XXXXXXXXXXXXXXXX

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＜パソコン版＞

「秘密の質問と答えを確認する（本人認証）」

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】ボタンをクリック

※秘密の質問と答えを間違えた場合は

P.3 章-22「2.2 秘密の質問と答えの変更」へ

「メールアドレスを変更してください（入力）」画面が表示されます。

「メールアドレスを変更してください（入力）」

メールアドレスを変更してください（入力）

○ メールアドレスの変更

「ねんきんネット」を利用するためには、メールアドレスの登録が必要です。メールアドレスを入力し、【変更内容を確認する】ボタンを押してメールアドレスの登録を行ってください。メールアドレスをお持ちでない、お忘れの方は【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、メールアドレスを登録してください。

入力いただいたメールアドレスにワンタイムパスワードを送信します。メールアドレスを入力してください。

※ 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にメールアドレスを登録ください。なお、ドメイン指定受信およびURL付きメール受信設定がされている方は、メールの受信ができないため、標準設定のスマートフォン設定を見直しってください。ドメイン指定受信を設定する場合は、「ldpass-net.nenkin.go.jp」を指定してください。

※ グループメールアドレスは登録しないでください。

⑦変更メールアドレスを入力

⑧【変更内容を確認する】ボタンをクリック

「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。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞

「メールアドレスを変更してください（確認）」

以下のメールアドレスにワントタイムパスワードを送付します。
よろしければ、【ワント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。

登録するメールアドレス niyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp

① 入力内容を修正する ② ワントタイムパスワードを受け取る

前の画面で入力した内容を表示します。

⑨ 内容を確認のうえ
【ワントタイムパスワードを受け取る】
ボタンをクリック

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

「メールアドレスを変更してください（ワントタイムパスワード入力）」

ワントタイムパスワードを送付しました。
10分以内にメールに記載されたワントタイムパスワードを入力し【ワントタイムパスワードの認証を行う】ボタンを押してください。
再送付を希望される場合は【ワントタイムパスワードをもう一度受け取る】ボタンを押してください。

ワントタイムパスワードを入力してください 必須

ワントタイムパスワードの認証を行う

ワント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。

① メールアドレスを再入力する

⑩ メールに記載された
ワントタイムパスワードを入力

⑪ 【ワントタイムパスワードの認証を
行う】ボタンをクリック

再度ワントタイムパスワードを発行する
場合は、【ワントタイムパスワードをもう
一度受け取る】ボタンをクリックし
ます。
※90 秒後にクリックできるようになり
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。

「メールアドレスを変更してください（完了）」

メールアドレスの変更が完了しました。

ねんきんネット（トップページ）へ

「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＜パソコン版＞

「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】ボタンをクリック

「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。

「ねんきん定期便のペーパーレス化（確認）」

前の画面で入力した内容を表示します。

⑭内容を確認のうえ【入力内容を登録する】ボタンをクリック

「ねんきん定期便のペーパーレス化（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<パソコン版>

「ねんきん定期便のペーパーレス化（完了）」



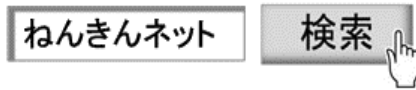
「ねんきんネット」トップページが表示されます。

「ねんきんネット」トップページ



「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

1.1.2 2回目以降にログインする



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】ボタンをクリック

※日本年金機構ホームページ「トップ画面」にも【ログイン】ボタンがあります。



「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<パソコン版>

「ねんきんネット ログイン」

③ユーザ ID、パスワードを入力

- ※ ユーザ ID：ねんきんネットから発行されたもの
- ※ パスワード：ご利用登録時お客様が登録したもの

④【ログイン】ボタンをクリック

※ユーザ ID、パスワードを忘れた場合は

P.3 章-34 「3.1 ユーザ ID、パスワードの再発行」へ

前回ログインしたときと異なる端末やインターネット環境からログインした場合、「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。

「秘密の質問と答えを確認する（本人認証）」

第三者によるなりすましを防止するため、第3のパスワードとして「秘密の質問と答え」の入力をお願いしております。

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】ボタンをクリック

⇒秘密の質問と答えを間違えた場合は

P.3 章-22 「2.2 秘密の質問と答えの変更」へ

「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＜パソコン版＞

「ねんきんネット」



「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

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トップページ画面についてご案内します。

1.2.1 トップページ画面を操作する

画面上部のグローバルナビゲーションから各サービスの画面に移動します。

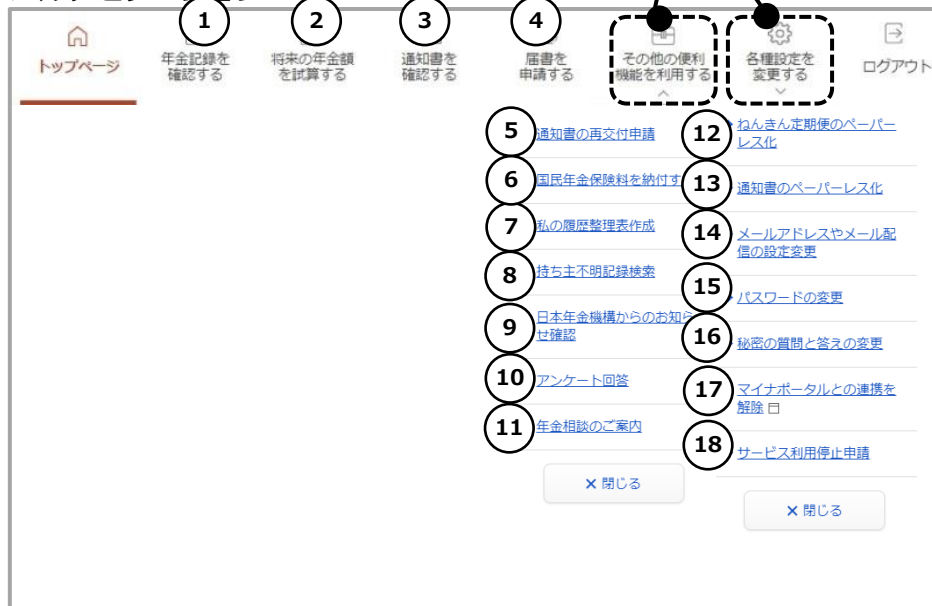
「ねんきんネット」



クリックすると画面内の文字サイズを変更できます。

クリックすると縦にグローバルナビゲーションが表示されます。

グローバルナビゲーション



各ボタンをクリックすると、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。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

【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	届書を申請する	ご利用ガイド 9 章 届書の作成 ご利用ガイド 14 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 15 章 国民年金保険料の納付
⑦	私の履歴整理表作成	ご利用ガイド 10 章 私の履歴整理表作成
⑧	持ち主不明記録検索	ご利用ガイド 11 章 持ち主不明記録検索
⑨	日本年金機構からのお知らせ確認	ご利用ガイド 12 章 日本年金機構からのお知らせ確認
⑩	アンケート回答	ご利用ガイド 13 章 アンケート回答
⑪	年金相談のご案内	ご利用ガイド 16 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 17 章 「ねんきんネット」で年金相談予約
⑫	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
⑬	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
⑭	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
⑮	パスワードの変更	ご利用ガイド 3 章 基本操作・各種設定
⑯	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
⑰	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
⑱	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＜パソコン版＞

「ねんきんネット」トップページ



画面タイトル

前回ログインした日時表示エリア

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

お客様の氏名や基礎年金番号、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。

最終更新日の記載エリア

更新タイミングは以下のとおりです。

更新タイミング	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・事業主に届け出てい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ていただくことで、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<パソコン版>

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ご案内します。

1.3.1 ログアウトする

別ウィンドウ（タブ）で開かれる画面を除くすべての画面でログアウトできます。

任意の画面



【ログアウト】ボタンをクリック

「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」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。

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

1.4 ログイン(リセット要求)画面

ブラウザの「戻る」ボタンをクリックしてエラーになった場合や、「×」ボタンをクリック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）画面を操作する

「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】
ボタンをクリック

「ねんきんネット ログイン」画面が表示されます。

「ねんきんネット 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。

④ユーザ ID、パスワードを入力

⑤【ログイン】ボタンをクリック

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞

1.5 印刷設定

「ねんきんネット」の印刷操作について、「ねんきんネット」の画面によっては【印刷する】ボタンがあるため、【印刷する】ボタンがある場合とない場合に分けてご案内します。

1.5.1 「ねんきんネット」の画面を印刷する（【印刷する】ボタン表示がある場合）

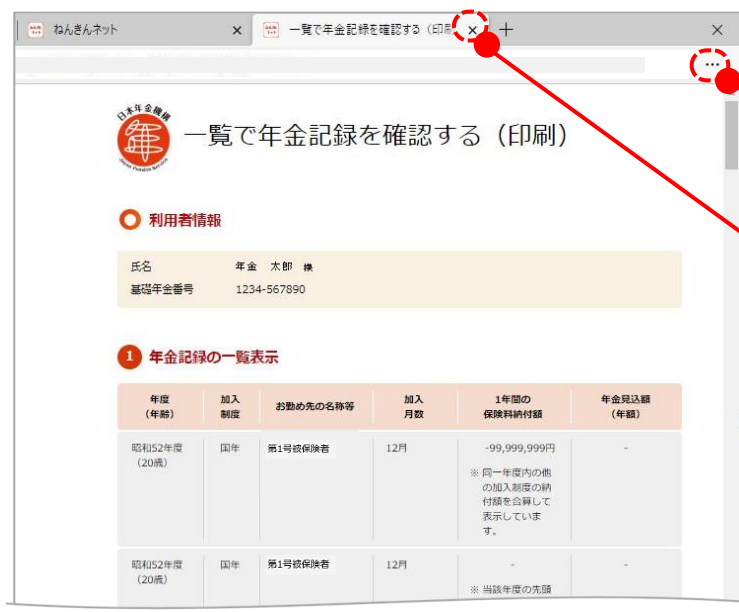
印刷用画面の例（一覧で年金記録を確認する場合）



① 【印刷する】ボタンをクリック

印刷用の画面を別ウィンドウ（タブ）で表示します。

印刷用画面の例（一覧で年金記録を確認する場合）



②印刷画面は、ブラウザの印刷機能で印刷
＜Edge の場合＞
設定など (Alt+F) → 印刷 (Ctrl+P)

③印刷画面を閉じる場合は
ブラウザ（タブ）の【×】ボタンをクリック

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

1.5.2 「ねんきんネット」の画面を印刷する（【印刷する】ボタン表示がない場合）

ご利用のブラウザの印刷機能を用いて印刷ください。



ブラウザの印刷機能で印刷
<Edge の場合>
設定など (Alt + F) → 印刷 (Ctrl + P)

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞

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」



①【パスワードの変更】ボタンをクリック

「パスワードを変更する（入力）」画面が表示されます。

「パスワードを変更する（入力）」

②現在のパスワードを入力

③新しいパスワードを入力

④新しいパスワードを再入力

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。

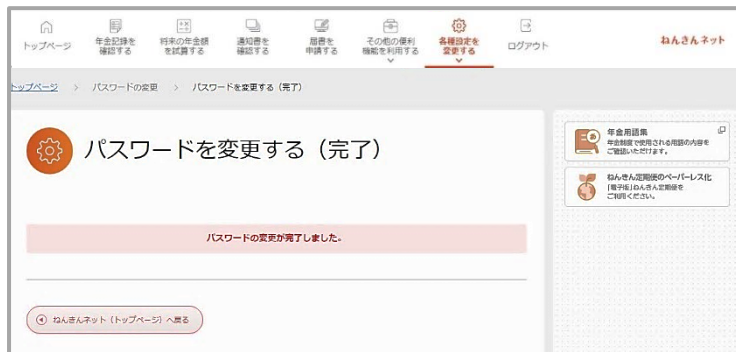
⑤【パスワードを変更する】ボタンをクリック

「パスワードを変更する（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＜パソコン版＞

「パスワードを変更する（完了）」



「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」ご利用ガイド＜パソコン版＞

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】
ボタンをクリック

「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＜パソコン版＞

「秘密の質問と答えを変更する（入力）」

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 [+開ける](#)

変更前
秘密の質問 **必須**

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）

変更後
秘密の質問 **必須**

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）

※ 秘密の質問と答えを忘れた場合、秘密の質問と答えを記載した通知書を送付することができます。
「>ねんきん正誤集・ねんきんネット利用度上げ」へお越しください。

※ 秘密の質問と答えを忘れた方は、【秘密の質問と答えを郵送で受け取る】ボタンを押して秘密の質問と答えの郵送申請を行ってください。または、「>ねんきん正誤集・ねんきんネット利用度上げ」へご確認ください。
（秘密の質問と答えを記載した通知書を送付します。）

[ねんきんネット（トップページ）へ戻る](#) [変更内容を確認する](#)

②現在（変更前）の
秘密の質問と答えを入力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
をクリック

「秘密の質問と答えを変更する（確認）」画面が表示されます。

「秘密の質問と答えを変更する（確認）」

秘密の質問と答えを変更する（確認）

秘密の質問 母親の旧姓は？

秘密の答え 歳暮

[入力内容を確認する](#) [入力内容を登録する](#)

⑤入力した内容を確認のうえ
【入力内容を登録する】ボタンをクリック

「秘密の質問と答えを変更する（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＜パソコン版＞



「秘密の質問と答えを変更する（完了）」



「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞

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】ボタンをクリック



次ページへ

「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。

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞

「メールアドレスやメール配信の設定を変更する」

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

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。

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

現在のお知らせメールの配信希望状態が表示されます。

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

⑤【登録/変更内容を確認する】をクリック

「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。

次ページへ

「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。

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞

「メールアドレスやメール配信の変更内容を確認する」

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	ワンタイムパスワードを受け取る
riyou-toroku@xxxxxxxxxx.go.jp	希望する
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

入力内容を変更する

ワンタイムパスワードを受け取る

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】
ボタンをクリック

「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。

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送付しました。
10分以内にメールに記載されたワンタイムパスワードを入力し【ワンタイムパスワードの認証を行う】ボタンを押してください。
再送付を希望される場合は【ワンタイムパスワードをもう一度受け取る】ボタンを押してください。

ワンタイムパスワードを入力してください

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

⑦ メールに記載された
ワンタイムパスワードを入力⑧ 【ワンタイムパスワードの認証を
行う】ボタンをクリック

メールアドレスを変更した場合のみ、
メールアドレスの有効性を検証します。

「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＜パソコン版＞



「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＜パソコン版＞

2.4 「ねんきん定期便」のペーパーレス化設定

毎年誕生月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】ボタンをクリック

「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＜パソコン版＞

「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」（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】ボタンをクリック

「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。

「ねんきん定期便のペーパーレス化（確認）」

前の画面で入力した内容が表示されます。

④内容を確認のうえ
【入力内容を登録する】
ボタンをクリック

「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＜パソコン版＞

「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＜パソコン版＞

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

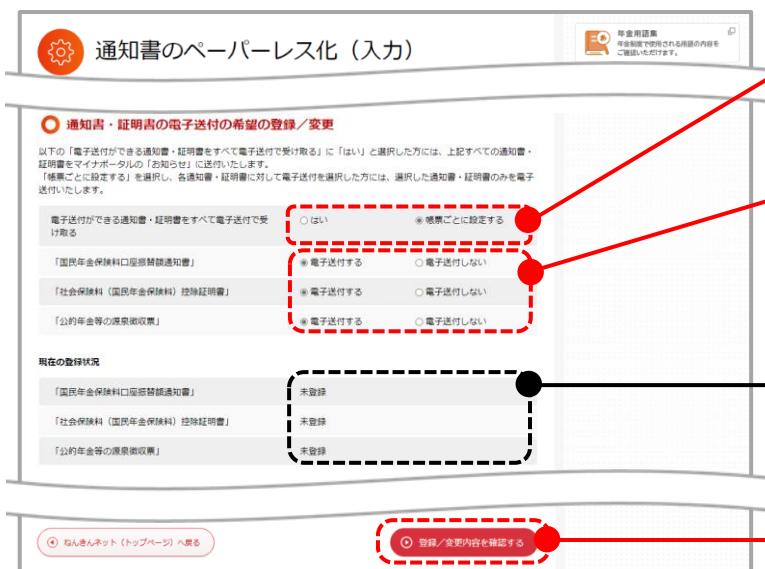
「ねんきんネット」



① 【通知書のペーパーレス化】ボタンをクリック

「通知書のペーパーレス化（入力）」画面が表示されます。

「通知書のペーパーレス化（入力）」



② 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か選択

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入力が必要となります。

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】ボタンをクリック

「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＜パソコン版＞

「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	電子送付する
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	ペーパーレス化する

入力内容を確認する

入力内容を登録する

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】ボタンをクリック

「通知書のペーパーレス化（変更）」画面が表示されます。

「通知書のペーパーレス化（変更）」

通知書のペーパーレス化（変更）

通知書のペーパーレス化について変更しました。

ねんきんネット（トップページ）へ戻る

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>

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

[ご利用ガイド 2 章 ご利用登録](#)（アクセスキーなしでのご利用登録）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<パソコン版>

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の解除を申請する

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＜パソコン版＞

3.3 秘密の質問と答えの照会

「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、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5営業日程度で郵送します。

3.3.1 秘密の質問と答えの照会を申請する

「秘密の質問と答えの郵送を申請する（入力）」



ログイン中のご本人の情報を入力してください。

- ① 必要事項を入力の上
【次に進む（入力内容を確認する）】
ボタンをクリック



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＜パソコン版＞

「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	氏名 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
住所	東京都三鷹市中連検1-2-1

②前の画面で入力した内容を確認のうえ【郵送を申請する】ボタンをクリック

「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。

「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。）

この画面を一覧見ると、申請受付番号を再表示できません。
ご注意ください。

申請受付番号は
5201003310006300 です。

① 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＜パソコン版＞

3.4 秘密の質問と答えロック状態の解除

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、「ねんきんネット」からのお申し込みの手順と電話によるお申し込みの手順について案内いたします。

3.4.1 「ねんきんネット」により秘密の質問と答えロック状態の解除を申請する

「秘密の質問と答えを変更する（入力）」

① 現在（変更前）の
秘密の質問と答えを入力

② 新しい（変更後）
秘密の質問と答えを入力

③ 【変更内容を確認する】
ボタンをクリック

※ 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】ボタンをクリックすると、画面内に【秘密の質問と
答えを郵送で受け取る】ボタンを表示
します。



次ページへ

同画面に【秘密の質問と答えを郵送で受け取る】ボタンを
表示します。

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞

「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】
ボタンをクリック

秘密の質問と答えの入力を一定回数以上
間違え、秘密の質問と答えがロックされ
てしまっている場合は、【変更内容を確認
する】ボタンをクリックしても「秘密の
質問と答えの郵送を申請する（入力）」画
面が表示されます。

3.4.2 電話により秘密の質問と答えロック状態の解除を申請する

「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
知書を郵送できます。

「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＜パソコン版＞

3.5 サービス利用停止申請

「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】
ボタンをクリック

「サービス利用停止を申請する（確認）」画面が表示されます。

「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】
ボタンをクリック

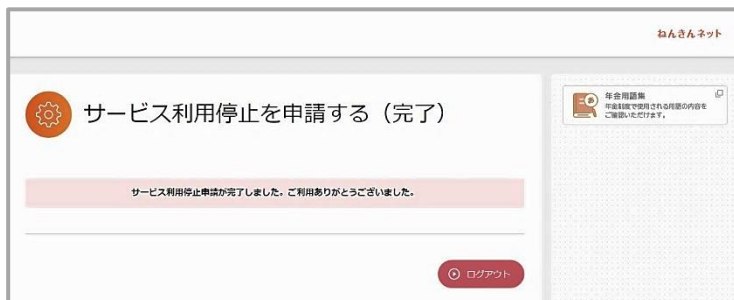
「サービス利用停止を申請する（完了）」画面が表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド<パソコン版>



「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＜パソコン版＞

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画面



① 【マイナポータルとの連携を解除する】
ボタンをクリック



「マイナポータル」
「つながりの解除」画面が表示されます。

マイナポータル「つながりの解除」



② 【同意】ボタンをクリック



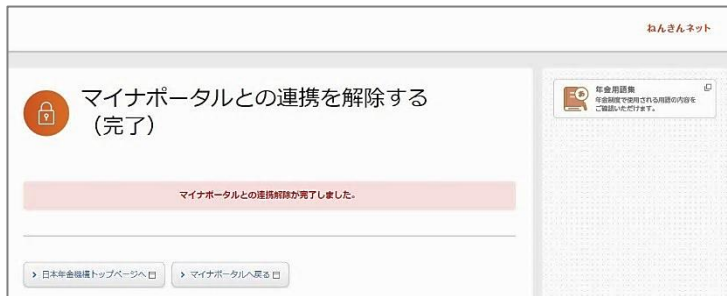
「ねんきんネット」
「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」画面が
表示されます。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞



「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＜パソコン版＞

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利用停止後、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。

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解除】
ボタンをクリック

「マイナポータル」
「つながりの解除」画面が表示されます。

マイナポータル「つながりの解除」



② 【同意】ボタンをクリック

「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。

次ページへ

「ねんきんネット」ご利用ガイド＜パソコン版＞



「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」

