

「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」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



## 「ねんきんネット」ご利用ガイド&lt;パソコン版&gt;

## 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&lt;パソコン版&gt;

**【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/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/))

日本年金機構  
Japan Pension Service

新規登録  
ねんきんネットを初めて  
利用する方はこちら

ログイン  
ねんきんネットを利用した  
ことがある方はこちら

※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：ご利用登録の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願います。

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

「ねんきんネット」ユーザ ID のお知らせ

お申込みいただき、ありがとうございます。

この画面を表示した場合、ユーザIDの登録がまだなった場合は、この画面を再表示できません。この画面を登録するか、既にユーザIDをもつて大切に保管してください。

ユーザIDが分からなくなつた場合は、改めてご利用登録をしていただく必要があります。

本紙手帳番号	160000000000000000
ユーザ ID	XXXXXXX
発行年月日	160200000000000000

「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<パソコン版>

### 「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）

※より安全にサービスをご利用いただくために、画面右に「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  
おまかせ  
おまかせ

秘密の答え  
おまかせ  
おまかせ

※秘密の質問と答えを記載した場合は、「秘密の質問と答えを登録する」ボタンを押して秘密の質問と答えの登録申請を行ってください。または、「[より安全に変更](#)」、「[秘密の質問と答えを登録する](#)」へご相談ください。  
(秘密の質問と答えを記載した場合は、[登録](#)をクリックします。)

[日本年金機構トップページへ戻る](#)

[秘密の質問と答えを確認する](#)

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。



- 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

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

[ログアウト](#) [変更内容を確認する](#)

メールアドレスを取得する予定のない方は、【サービス利用停止を申請する】ボタンを押してください。

[サービス利用停止を申請する](#)

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）」

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。

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

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

前の画面で入力した内容を表示します。

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】ボタンをクリック

⑫ メールアドレスを再入力する



### 「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）」

メールアドレスを変更してください（ワンタイムパスワード入力）

⑬ 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

必須

⑭ ワンタイムパスワードの認証を行う

⑮ 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。

⑯ メールアドレスを再入力する

⑰ 【ワン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。

⑱ ねんきんネット（トップページ）へ

次ページへ

「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。

## 「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）」

● ねんきん定期便（日本年金機構発行のみ）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！ 開封が簡単！ ECO！

※より早く2ヶ月毎に届く内容を確認できます

電子ファイルから保存や管理が簡単です

試験運転の際など操作にやさしくなります

● 「ねんきんネット」では、電子版「ねんきん定期便」のサービスを提供しております。

● ハガキの「ねんきん定期便」に記載されている住所や郵便番号をパソコンおよびスマートフォンの画面によって読み取ることができます。

● グワードカードすることも可能ですので、ご自分で年金定期便の保管・管理することができます。

● 電子版を利用されることによりハガキの発送料金が削減されることがあります。ただし、ペーパーレス化を進めることになります。

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況

未登録

※ ペーパーレス化しない  ペーパーレス化する

④ ねんきんネット（トップページ）へ戻る

⑤ 言語/変更内容を確認する



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）

前回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



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/](https://www.nenkin.go.jp/n_net/))

② 【ログイン】ボタンをクリック

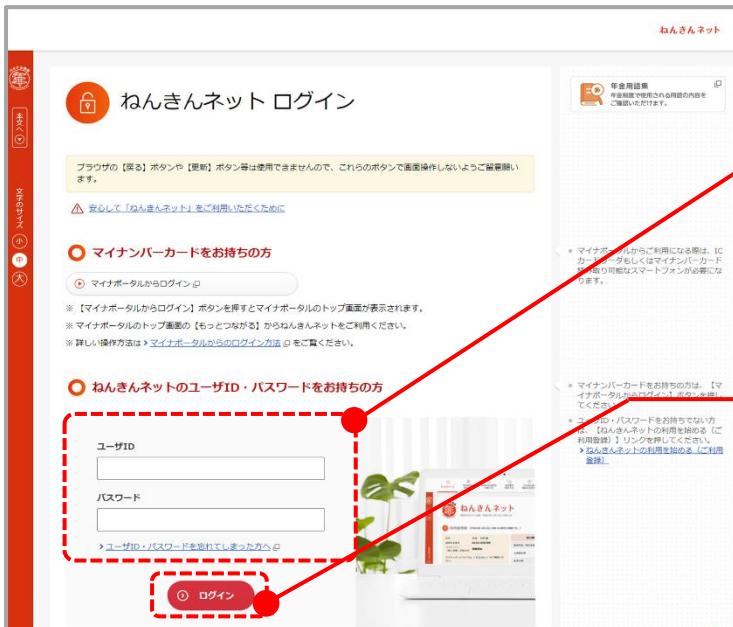
※日本年金機構ホームページ「トップ画面」にも【ログイン】ボタンがあります。

「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」

The screenshot shows the homepage of the Nenkin Net website. At the top, there is a navigation bar with links: トップページ, 年金記録を確認する, 将來の年金額を計算する, 通知書を確認する, 請書を申請する, その他便利機能を利用する, 各種設定を変更する, and ログアウト. Below the navigation bar, there is a logo for '日本年金機構' and the text 'ねんきんネット'. It also displays the previous login date: 令和 4年9月15日 11時11分. There are three informational boxes: '年金用語集' (with a note about pension terms), 'ご利用ガイド' (with a note about how to use the service), and 'よくあるご質問' (with a note about frequently asked questions). A red-bordered box highlights the '利用者情報' (User Information) section, which shows the user's name: 年金 太郎 様, basic pension number: 5909-605000, and other details like postal code, address, gender, birth date, and telephone number. A note at the bottom of this section explains that clicking the '+' button will show the user's residence address if it differs from their registered address.

## 「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。

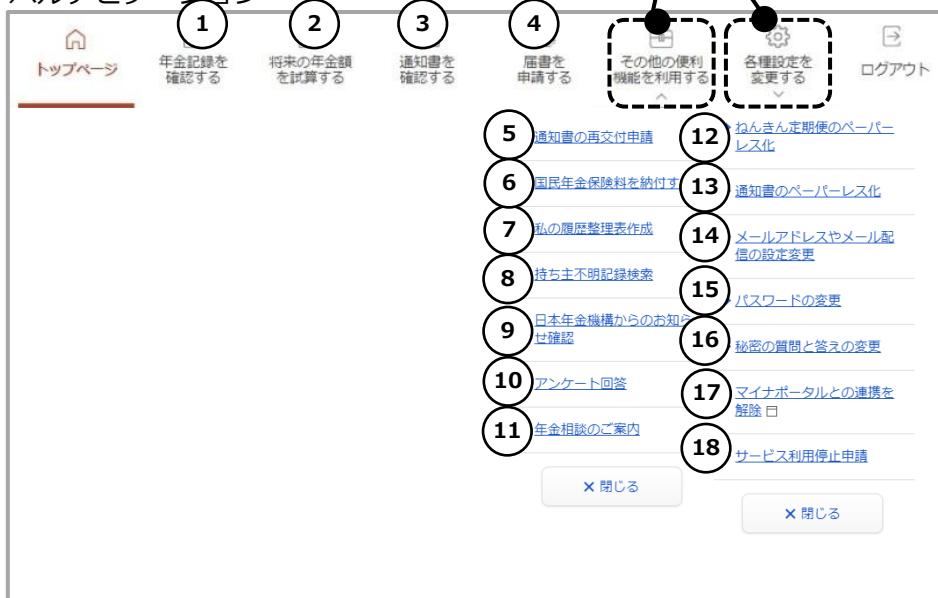
##### 「ねんきんネット」



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

項目番号	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<sup>(\*)</sup>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も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していただる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」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）



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

年度 (年齢)	加入 制度	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)
昭和52年度 (20歳)	国年	第1号被保険者	12月	-99,999,999円	-
				※ 同一年度内の他の加入制度の納付額を合算して表示しています。	
昭和52年度 (20歳)	国年	第1号被保険者	12月	-	-
				※ 当該年度の先頭	

## 「ねんきんネット」ご利用ガイド&lt;パソコン版&gt;

## 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）」

The screenshot shows the 'Change Password (Input)' page. It features three input fields for 'Old Password' (変更前パスワード), 'New Password' (変更後パスワード), and 'Confirm New Password' (変更後パスワード(再入力)). Each field has a red dashed box around it. A note at the bottom left states: '※変更後パスワードはあなた様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いください。また、変更後パスワードは、他者から盗難されにくくものと設定してください。(他者から盗難されやすい、お名前やユーザーID、生年月日、電話番号等を使用したパスワードは選けてください。)'. A red arrow points from the note area to the 'Old Password' field. Another red arrow points from the 'Old Password' field to the 'New Password' field. A third red arrow points from the 'New Password' field to the 'Confirm New Password' field. A red circle highlights the 'Change Password' button (パスワードを変更する).

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&lt;パソコン版&gt;



## 「パスワードを変更する（完了）」

The screenshot shows the 'Password Change (Completed)' page. At the top, there is a navigation bar with icons for 'Top Page', 'Record Registration', 'Record Inquiry', 'Notification Registration', 'Authorization Application', 'Other Convenient Functions', 'Various Settings', and 'Logout'. The 'Various Settings' icon is highlighted with a red underline. Below the navigation bar, the URL path is shown: 'Top Page > Password Change > Password Change (Completed) (NFT)'. The main content area has a title 'Password Change (Completed)' with an orange gear icon. A message box displays the text 'Password change completed.' In the bottom right corner of the content area, there are two small informational boxes: one about 'Annual Benefit Record' and another about 'Nenkin Network's Privacy Policy'. At the bottom left, there is a link to 'Return to Top Page'.



「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」



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）」

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）」

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&lt;パソコン版&gt;



## 「秘密の質問と答えを変更する（完了）」

The screenshot shows the 'Secret Question and Answer Change' completion page. At the top, there is a navigation bar with icons for home, pension record, future pension calculation, notification, application, other convenience functions, various settings, and log out. The 'Various Settings' icon is highlighted with a red underline. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads: トップページ > 秘密の質問と答えの変更 > 秘密の質問と答えを変更する（完了）. The main content area has a title '秘密の質問と答えを変更する（完了）' with a gear icon. A message box displays two items: '年金用語集' (Pension Terminology) and 'ねんきん定期便のペーパーレス化' (Paperlessization of Nenkin Kinteki-hen). A pink banner at the bottom states '秘密の質問と答えの変更が完了しました。' (Secret question and answer change completed). A button at the bottom left says 'ねんきんネット（トップページ）へ戻る' (Return to Nenkin Network homepage).

## 「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

「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<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  
nyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp

②変更後のメールアドレスを入力  
nyou-toroku@xxxxxxxxx.go.jp  
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:nyou-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希望  
現在の登録状態  
ログイン通知メールの配信設定  
希望する  \* 希望する  ○ 希望しない

○ 日本年金機構からのお知らせメールの配信希望  
現在の登録状態  
お知らせメールの配信設定  
希望する  \* 希望する  ○ 希望しない

**④登録／変更内容を確認する**

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

「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。

⑤【登録／変更内容を確認する】をクリック

「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<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」

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。

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なう】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&lt;パソコン版&gt;



「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」

The screenshot shows a navigation bar at the top with icons for home, account, notifications, messages, settings, and log out, along with the text 'ねんきんネット'. Below the bar, a breadcrumb trail indicates the user is on the 'メールアドレスやメール配信の設定変更' page, specifically at the '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' step. The main content area features a success message: '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' with a gear icon. A small note on the right says '年齢用語集' (Age-related terms) and '年金制度で使用される用語の内訳をご紹介いたします' (We will introduce the details of the terms used in the pension system). At the bottom left, there is a link to return to the top page.

## 「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）」

● 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！ 説明が簡単！

紙よりも2ヶ月遅延でなく内容を確認できます

電子ファイルだから保存や管理が簡単です

試算表の見方など簡単にやさしくあります

● 「ねんきんネット」では、電子版「ねんきん定期便」のサービスを提供しております。

● ハイドの「ねんきん定期便」に登録されてる方の年金手帳もパソコンおよびスマートフォンの画面などで読み取ることができます。

※「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。電子版があれば毎年ハガキが郵送される必要はないお考え方の方には、「ねんきん定期便」のペーパーレス化の希望で「ペーパーレス化する」を選択していただけますようお願いいたします。

※「ペーパーレス化する」を選択された方で節目年齢（35歳・45歳・59歳）には、（ハガキよりも詳細な情報が記載された）封書の「ねんきん定期便」が郵送されます。

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

「ねんきん定期便」のペーパーレス化の希望

④ ねんきんネット（トップページ）へ戻る

① 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）」

● 「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

④ 入力内容を修正する

⑤ 入力内容を登録する

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&lt;パソコン版&gt;

## 「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&lt;パソコン版&gt;



## 「通知書のペーパーレス化（確認）」

The screenshot shows a list of document types with their handling options:

文書種別	手配方法
国民年金保険料口座振替請求書	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
公約年金等の原資取扱票	電子送付する
公約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

A red box highlights the '④ 入力内容を登録する' (Register input content) button at the bottom right.

**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）」

A message at the top states: 「通知書のペーパーレス化について変更しました。」

A red box highlights the '④ ねんきんネット（トップページ）へ戻る' (Return to nenkinnet homepage) link at the bottom left.

## 「ねんきんネット」ご利用ガイド&lt;パソコン版&gt;

**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）」

① 氏名の入力

氏名	必須	全角文字（姓・名それぞれ123文字以内）で入力してください。 (例：年金) (例：一郎)
		<input type="text"/> 姓 <input type="text"/> 名
氏名 (フリガナ)	必須	全角カタカナ（姓・名それぞれ123文字以内）で入力してください。 (例：ネンキン) (例：イチロウ)
		<input type="text"/> 姓 <input type="text"/> 名

② 生年月日の入力

生年月日	必須	元号以外は、半角数字で入力してください。 (例：平成) (例：30) (例：1) (例：1) お選びください。 <input type="button"/> 年 <input type="button"/> 月 <input type="button"/> 日
------	----	--

③ 性別の選択

性別	必須	<input type="radio"/> 男性 <input type="radio"/> 女性
----	----	---

④ 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。
------	----	---

ログイン中のご本人の情報を入力してください。

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

「秘密の質問と答えの郵送を申請する（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>



### 「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
住所	東京都三鷹市中通番地 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発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お役に立つになります。  
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。  
(※郵送されるまでの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。

申請受付番号は  
S20100310006300です。

④ 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。

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。

[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）」



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

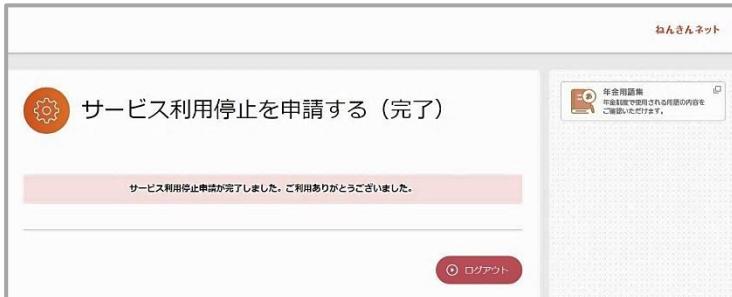
「サービス利用停止を申請する（完了）」画面が表示されます。

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

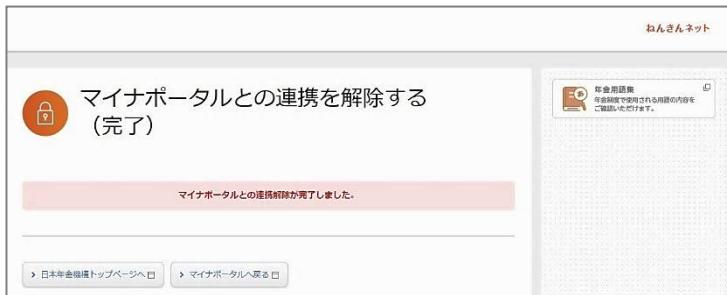
「ねんきんネット」「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」画面が表示されます。

次ページへ

## 「ねんきんネット」ご利用ガイド&lt;パソコン版&gt;



## 「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

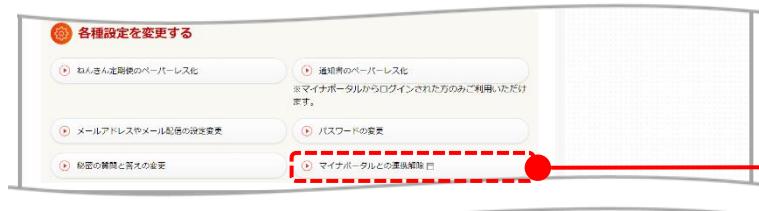
本項では、マイナポータルと「ねんきんネット」の連携を停止する方法をご案内します。

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あります。

※「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&lt;パソコン版&gt;



「マイナポータルとの連携を解除する（完了）」

