

海外・離島にお住まいの皆さま 身体等に障害のある皆さま

／ ご自宅で年金相談 ／ ねんきんネットで 文書相談ができます



「ねんきんネット」
マスコットキャラクター
ねんきん太郎

現在、海外や離島にお住まいの方、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
- ・離島在住のため、年金事務所に行くことが難しい
- ・難聴のため、電話での会話が難しい

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



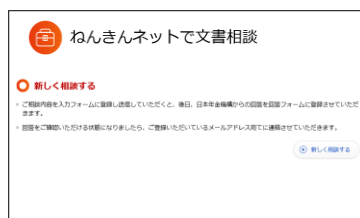
<https://myna.go.jp/>



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



※ねんきんネットでの文書相談は、海外や離島にお住まいの方、身体等に障害がある方を対象に試行実施をしています。

上記に当てはまらない方は、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。サービスをご利用いただける方については、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等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、裏面または日本年金機構ホームページをご覧ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構

Japan Pension Service

ねんきんネット 文書相談

検索

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/n_netsoudan.html



連携に必要なもの

① スマートフォン等
スマートフォン等に
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) 1 2 3 4

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 スマートフォン等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。



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 注 意

- ・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。（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。）
- ・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。



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およ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



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！

※記載されている手順は、令和8年7月27日現在のものです。手順は今後変更となる可能性がございます。

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/denshibenri_kojin/n_net/index.html

■ 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上部アイコン



<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。
	火～金曜日	8：30～17：15	
	第2土曜日※2	9：30～16：00	※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。