

年金相談・お手続きの際はご利用ください。

年金相談の予約

予約するとお客様のご都合にあわせて、スムーズに相談できます！

■ インターネット予約なら・・・

夜間・休日にも、
相談の予約ができるのね

相談する日の前日にメールで
お知らせが届くんだ



▼ ご予約はこちらから（翌々開所日以降の予約ができます。）

スマートフォン・携帯電話



https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/sp_soyo/RA01_SP/W_RA0101_SPSCR.do

パソコン



日本年金機構 予約相談

https://www.yoyaku.nenkin.go.jp/soyo/RA01/W_RA0101SCR.do

インターネット予約の
受付時間

土日祝日を含め毎日

8:00 ~ 23:30

※ システムメンテナンスにより
停止することがあります。

令和6年1月より老齢年金に加え、障害年金・遺族年金・未支給年金の相談がインターネットでも予約が可能になりました。
インターネット環境のない方は、下記の電話をご利用ください。

■ お電話で予約する場合（翌開所日以降の予約ができます）



ナビダイヤル
0570-05-4890

ナビダイヤルは、通話料定額プランの対象外です。

(東京) 03-6631-7521

050から始まる電話または、
国際電話からおかけになる場合

※ 週明けはお電話がつながりにくいことがあります。

電話予約の
受付時間

月～金（平日）

8:30 ~ 17:15

（土日祝日、年末年始を除く）



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。



日本年金機構
Japan Pension Service

予約を利用できる相談・手続き

各種年金請求（一時金を含む）の手続き

年金見込額・年金記録の確認

各種通知書の内容確認・再交付申請

年金の受取口座変更手続き

請求書や届書のご提出は郵送も可能です。

※ 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」もご利用ください。

『ねんきんダイヤル』



ナビダイヤル®

0570-05-1165

050から始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6700-1165

＜受付時間＞	月 曜 日 ※	8 : 30 ~ 19 : 00
	火 ~ 金 曜 日	8 : 30 ~ 17 : 15
	第 2 土 曜 日	9 : 30 ~ 16 : 00

※ 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日

※ 土日祝日（第2土曜日を除く）、年末年始はご利用いただけません。

予約受付専用電話およびねんきんダイヤルを利用するお客様へ



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、全国どこからでも市内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、通常の通話料金がかかります。



「（東京）03-6631-7521」「（東京）03-6700-1165」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。



「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になるケースが発生しています。おかけ間違いにご注意ください。

よくあるご質問にお答えします

Q 1 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？

A 1 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。

Q 2 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？

A 2 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漏れなく記入してください。