

# 国民年金だより No.183



高齢者・保険課 国保年金係 ☎72-2101(内線324)  
 岡谷年金事務所 ☎23-3661

## 11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金記録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

ご利用については、[日本年金機構ホームページ](#)をご覧ください。

### ○ 日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)

検索またはQRコードからアクセス！

日本年金機構 ねんきんネット 🔍

あなたの年金、「ねんきんネット」で確認を！   詳しくはこちら▶ 

## 老齢年金の相談・請求手続きのご予約はインターネットが便利です！

日本年金機構では、全国の年金事務所等での来訪相談について、インターネットからの年金相談予約を受け付けています。

### インターネット予約の受付時間

土日・祝日を含む毎日8時00分から23時30分の間 ※システムメンテナンスによる停止を行うことがあります。

### 対象となる相談

老齢年金請求全般に関する年金相談

### 予約できる相談日

予約申込日の翌々営業日から3か月先の月の末日まで  
 ※予約日の前日に予約時間等のお知らせメールが届きます。

ご利用については、[日本年金機構ホームページ](#)をご覧ください。

### ○ 日本年金機構ホームページ(予約相談)

検索またはQRコードからアクセス！

日本年金機構 予約相談 🔍



※予約申込の際は、基礎年金番号のわかるものをご用意ください。

