

＜社会保険事務所等配布版＞A3両面印刷2つ折り

ご夫婦用

私の履歴整理表

～年金記録確認をスムーズに行うために～

「私の履歴整理表」は、ご自身のこれまでの勤務先、住所等をご記入し、整理いただくことにより、年金記録を見るだけでは気づかなかったことを思い出していただき、スムーズに、より確実に年金記録確認を行うためのものです。

「私の履歴整理表」は、ご家庭等でご記入いただけるよう、エクセルファイルもご用意しております。社会保険庁ホームページよりダウンロードのうえご使用ください。

社会保険庁

検索

エクセルファイルは生年月日をご記入いただくことで自動的に年齢とそれらに対応した年（和暦、西暦）や、年金制度の重要事項が表示されます。

○年金記録確認をスムーズに行うため、ご自身の履歴を整理してみましょう。
記入見本を参考に、わかる範囲でご記入ください。

ご本人→氏名 生年月日 年 月 日

配偶者→氏名 生年月日 年 月 日

年	(本) 年齢	(配) 年齢	学校や勤め先等 (自営業、専業主婦等)	住 所 (市区町村,海外)	婚姻、配偶者の勤め先、 氏名変更等
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
	21				
	22				
	23				
	24				
	25				
	26				
	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
	32				
	33				
	34				
	35				
	36				
	37				
	38				
	39				