

＜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				

本人印

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
	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
	45				
	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				
	53				
	54				
	55				
	56				
	57				
	58				
	59				
	60				
	61				
	62				
	63				
	64				
	65				

○記入見本

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				(前夫・昭和41年4月○○建設入社)
昭和42 (1967)	19	20	4月○○大学入学	大阪市	
昭和43 (1968)	20	21	国民年金加入(専業主婦で親が支払い)	大阪市	
昭和44 (1969)	21	22	9月アメリカ 留学	アメリカ	
昭和45 (1970)	22	23	8月アメリカ 帰国	大阪市	現夫・4月◇◇物産入社
				新宿区	配偶者の加入状況 (時期、企業名等)を ご記入ください。
	25				
	26				
昭和50 (1975)	27	28	9月◇◇出版退社、10月△△商事入社	神戸市	
	28				
	29				
	30				
	31				変更前の氏名等をご記入ください。
昭和55 (1980)	32	33	12月△△商事退社	大阪	
昭和56 (1981)	33	34	1月より専業主婦(国民年金の任意加入)	杉並区	1月 前夫と結婚 氏名変更(旧姓:○○花子)
	34				
					家族の出来事をご記入ください。 (記憶を思い出すのに有効です。)
	37				長男出産
昭和61 (1986)	38	39	国民年金第3号被保険者に	杉並区	
	39				

当時お住まいの市区町村名または国名をご記入ください。

詳細な、加入状況、納付状況が分かる場合はご記入ください。

変更前の氏名等をご記入ください。

家族の出来事をご記入ください。
(記憶を思い出すのに有効です。)

< 社会保険庁HP掲載版 >

私の履歴整理表

記入見本

○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。

具体的な内容については、ホームページをご参照ください。

ご本人-氏名 年金 花子 生年月日 昭和 23年 4月 10日
 配偶者-氏名 年金 太郎 生年月日 昭和 22年 7月 24日

年	(本)年齢	(配)年齢	学校や勤め先等 (自営業、専業主婦)	住 所 (市区町村、海外)	婚姻、配偶者の勤め先、 氏名変更等	年金制度の重要事項 (印字されません)
昭和39 (1964)	16	17				
昭和40 (1965)	17	18				
昭和41 (1966)	18	19			(前夫・昭和41年〇月〇日)	
昭和42 (1967)	19	20	4月〇〇大学入学	大阪市		
昭和43 (1968)	20	21	国民年金加入(卒業まで親が支払い)	大阪市		
昭和44 (1969)	21	22	9月アメリカへ留学	アメリカ		
昭和45 (1970)	22	23	8月アメリカより帰国	大阪市	現夫・4月〇〇物産入社	<国民年金の特例納付実施①>
昭和46 (1971)	23	24				
昭和47 (1972)	24	25	3月〇〇大学卒業、4月〇〇出版入社	新宿区		
昭和48 (1973)	25	26				
昭和49 (1974)	26	27				<国民年金の特例納付実施②>
昭和50 (1975)	27	28	9月〇〇出版退社、10月△△商事入社	神戸市		
昭和51 (1976)	28	29				
昭和52 (1977)	29	30				
昭和53 (1978)	30	31				<国民年金の特例納付実施③>
昭和54 (1979)	31	32				
昭和55 (1980)	32	33	12月△△商事退社	大阪市		
昭和56 (1981)	33	34	1月より専業主婦(国民年金の任意加入)	杉並区	1月 前夫と離婚 氏名変更(旧姓:〇〇三子)	
昭和57 (1982)	34	35				
昭和58 (1983)	35	36				
昭和59 (1984)	36	37				
昭和60 (1985)	37	38			長男出産	
昭和61 (1986)	38	39	国民年金第3号被保険者に	杉並区		<3号被保険者適用開始>
昭和62 (1987)	39	40				

元号を選択し、生年月日をご記入いただくことにより年が自動的に表示されます。

詳細な、加入状況、納付状況が分かる場合はご記入ください。

当時お住まいの市区町村名または国名をご記入ください。

配偶者の加入状況(時期、企業名等)をご記入ください。

変更前の氏名等をご記入ください。

家族の出来事をご記入ください。(記憶を思い出すのに有効です。)





私の履歴整理表



○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。

ご本人一氏名 生年月日 昭和 年 月 日

配偶者一氏名 生年月日 昭和 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
昭和17 (1942)	16	16			
昭和18 (1943)	17	17			
昭和19 (1944)	18	18			
昭和20 (1945)	19	19			
昭和21 (1946)	20	20			
昭和22 (1947)	21	21			
昭和23 (1948)	22	22			
昭和24 (1949)	23	23			
昭和25 (1950)	24	24			
昭和26 (1951)	25	25			
昭和27 (1952)	26	26			
昭和28 (1953)	27	27			
昭和29 (1954)	28	28			
昭和30 (1955)	29	29			
昭和31 (1956)	30	30			
昭和32 (1957)	31	31			
昭和33 (1958)	32	32			
昭和34 (1959)	33	33			
昭和35 (1960)	34	34			
昭和36 (1961)	35	35			
昭和37 (1962)	36	36			
昭和38 (1963)	37	37			
昭和39 (1964)	38	38			
昭和40 (1965)	39	39			

※裏面に続く

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
昭和41 (1966)	40	40			
昭和42 (1967)	41	41			
昭和43 (1968)	42	42			
昭和44 (1969)	43	43			
昭和45 (1970)	44	44			
昭和46 (1971)	45	45			
昭和47 (1972)	46	46			
昭和48 (1973)	47	47			
昭和49 (1974)	48	48			
昭和50 (1975)	49	49			
昭和51 (1976)	50	50			
昭和52 (1977)	51	51			
昭和53 (1978)	52	52			
昭和54 (1979)	53	53			
昭和55 (1980)	54	54			
昭和56 (1981)	55	55			
昭和57 (1982)	56	56			
昭和58 (1983)	57	57			
昭和59 (1984)	58	58			
昭和60 (1985)	59	59			
昭和61 (1986)	60	60			
昭和62 (1987)	61	61			
昭和63 (1988)	62	62			
昭和64 (1989)	63	63			
平成2 (1990)	64	64			
平成3 (1991)	65	65			