Главная / Как узнать сумму

Как узнать накопительную пенсию: проверьте за 5 минут

Сумму, фонд и год покажет выписка из лицевого счёта СФР. Это бесплатно и занимает несколько минут.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года

5 минут чтения Обновлено 30.10.2026

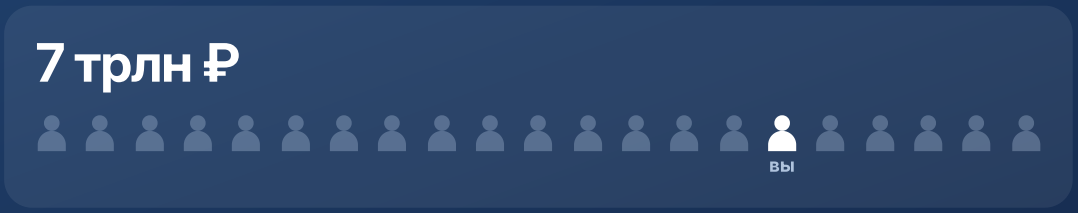
КОРОТКО О ГЛАВНОМ

- **Если вы 1967 г.р. и моложе** и работали официально в 2002–2013, у вас, скорее всего, есть накопительная пенсия. Сумму покажет выписка СФР на Госуслугах — за 5 минут.
- **Мужчины 1953–1966 и женщины 1957–1966 года рождения:** небольшие накопления тоже могут быть, проверьте по выписке.
- **Если накоплений больше 439 776 ₽,** по умолчанию их выплатят понемногу, пожизненно, а остаток не наследуется. Это можно изменить заранее.

Накопительная пенсия: деньги, о которых многие забыли

1 Сколько

На накопительных счетах **70 млн россиян** — от копеек до миллиона на одном счёте. Скорее всего, и у вас.



2 Откуда

С 2002 по 2013 год работодатель отчислял **часть вашей зарплаты** на отдельный счёт — это накопительная часть пенсии (НЧП).

2002 — 2013

зарплата → ваш счёт

3 Что будет, если ничего не делать

Сумму выше порога 439 776 ₽ поделят на 270 месяцев и будут платить понемногу — 22,5 года. **Что не успеете получить, не наследуется.**

600 000 ₽ ваши накопления

≈2 220 ₽ в месяц · 22,5 года



СОВЕТ ДМИТРИЯ

Но это ваши накопления, и вы их можете забрать независимо от размера. Главное — не откладывать и разобраться прямо сейчас.

Есть ли у вас накопления: с какого года рождения

Ответ зависит от двух вещей — года рождения и официальной работы. Проверьте себя.

Если: Родились в 1967 году или позже и работали официально в 2002–2013

Скорее всего, накопления у вас есть

Осталось узнать сумму и где они лежат. Это выписка из лицевого счёта СФР — бесплатно и за несколько минут.

Как заказать выписку ↓

Если: Родились в 1967 году или позже, но не помните, работали ли официально

Проверьте по выписке — это 5 минут

Если работодатель хоть какое-то время платил за вас взносы в 2002–2013 годах, накопления будут видны в выписке.

Как заказать выписку ↓

Если: Родились в 1967 году или позже и не работали официально в 2002–2013

Накоплений, скорее всего, нет

Зато вам доступна программа ПДС: государство добавит к вашим взносам до 36 000 ₽ в год.

Как получить деньги от государства ↓

Если: Мужчины 1953–1966 и женщины 1957–1966 года рождения

Небольшие накопления могут быть

В 2002–2004 годах работодатели перечисляли взносы на накопительную пенсию мужчинам 1953–1966 и женщинам 1957–1966 года рождения. Суммы обычно небольшие — проверьте по выписке.

Как заказать выписку ↓

Если: Родились раньше

Накопительной пенсии у вас нет

Её формировали только у людей моложе. Программа ПДС при этом работает для всех.

Как получить деньги от государства ↓

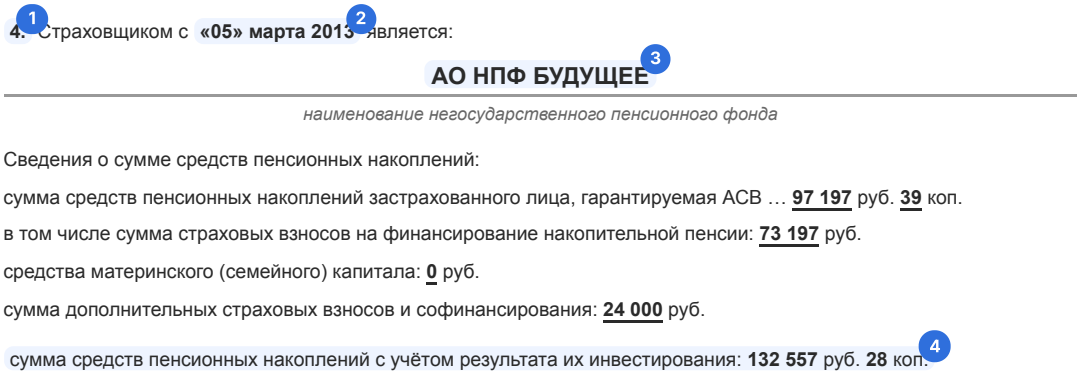
Закажите выписку из лицевого счёта СФР

Это бесплатно и занимает несколько минут. Можно и по прямой ссылке на Госуслугах.

1. Госуслуги → Услуги → Пенсии → **Выписка из лицевого счёта СФР**. Займёт минуту.
2. Откройте **пункт 4** выписки (если НПФ) или **пункт 3** (если СФР — УК/ВЭБ).
3. Найдите **сумму НЧП, фонд** (СФР или название НПФ) и **год договора**.

Где в выписке накопительная пенсия

Вам нужны четыре места — они отмечены по порядку.



4. Страховщиком с «05» марта 2013 является:

АО НПФ БУДУЩЕЕ

наименование негосударственного пенсионного фонда

Сведения о сумме средств пенсионных накоплений:

сумма средств пенсионных накоплений застрахованного лица, гарантируемая АСВ … **97 197** руб. **39** коп.

в том числе сумма страховых взносов на финансирование накопительной пенсии: **73 197** руб.

средства материнского (семейного) капитала: **0** руб.

сумма дополнительных страховых взносов и софинансирования: **24 000** руб.

сумма средств пенсионных накоплений с учётом результата их инвестирования: **132 557** руб. **28** коп.

1. Пункт 4 (если НПФ) или пункт 3 (если СФР — УК/ВЭБ)
2. Год, когда фонд получил накопления
3. Где лежат пенсионные накопления — название фонда
4. Сумма пенсионных накоплений с учётом инвестдохода

Что означает сумма в выписке

Сравните её с порогом единовременной выплаты: в 2026 году это 439 776 ₽ при обращении сразу по достижении возраста.

Сумма не выше порога. Накопления можно получить одной суммой: женщинам с 55 лет, мужчинам с 60. Если деньги в Соцфонде, заявление подают через Госуслуги, если в НПФ — в сам фонд.

Сумма выше порога. По умолчанию назначат пожизненную выплату: сумму поделят на 270 месяцев, а что не успеете получить, не наследуется.

Это можно изменить заранее, если перевести накопления в программу долгосрочных сбережений. Ниже порога фонда их выплатят разом, выше — частями, у некоторых фондов от 12 месяцев. Остаток наследуется. Перевод необратим, поэтому фонд и сроки стоит выбрать заранее.

? ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Частые вопросы о накопительной пенсии

Как узнать, есть ли у меня накопления и сколько там?

Закажите на Госуслугах выписку о состоянии лицевого счёта — обычно приходит за несколько минут. Сумма и страховщик — в пункте 3 (Соцфонд) или 4 (НПФ).

С какого года рождения есть накопительная пенсия?

Накопления формировались у тех, кто родился в 1967 году и позже и работал официально в 2002–2013 годах. У мужчин 1953–1966 и женщин 1957–1966 года рождения небольшие накопления могут быть за 2002–2004 годы. Точно покажет выписка СФР.

Можно ли получить накопительную пенсию через Госуслуги?

Да, если сумма не выше порога — в 2026 году это 439 776 ₽ при обращении сразу по достижении возраста. Если деньги в Соцфонде — заявление через Госуслуги, если в НПФ — в сам фонд. Если сумма выше порога — сначала разберитесь с маршрутом.

Как получить через Госуслуги

Уменьшится ли страховая пенсия, если забрать накопительную?

Нет. Это разные деньги: страховая пенсия считается по стажу и баллам, а накопления лежат на отдельном счёте. Получив их, вы не теряете ни рубля обычной пенсии.

Чем отличаются страховая и накопительная пенсии

Источники

1. Федеральный закон от 28.12.2013 № 424-ФЗ «О накопительной пенсии»
2. Федеральный закон от 30.11.2011 № 360-ФЗ «О порядке финансирования выплат за счёт средств пенсионных накоплений»
3. Госуслуги — выписка из индивидуального лицевого счёта СФР
4. Социальный фонд России

Информация носит общий характер и не является индивидуальной инвестиционной рекомендацией.



Дмитрий Бурнаев
Пенсионный эксперт · с 2007 года
Об авторе