Как можно онлайн проконтролировать состояние своего лицевого счета.   
Страховая пенсия формируется всю жизнь человека. При ее назначении учитываются страховые и нестраховые периоды. Вся эта информация отражается в лицевом счете гражданина. Специалисты Пенсионного фонда рекомендуют регулярно контролировать состояние своего лицевого счета. Самый быстрый способ сделать это – воспользоваться электронными сервисами.   
О страховых периодах (периодах трудовой деятельности гражданина) В Пенсионный фонд сообщает работодатель, о нестраховых (служба в армии, уход одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет и иные периоды) может сообщить сам гражданин, обратившись в ПФР с подтверждающими документами. Кроме того в выписке из индивидуального лицевого счета содержится информация о размере начисленных работодателями страховых взносов, количество пенсионных баллов, длительность страхового стажа.   
Быстрее всего получить такую выписку онлайн. Сделать это можно тремя способами:   
«Личный кабинет гражданина» на официальном сайте ПФР. В разделе «Индивидуальный лицевой счет» можно узнать о сформированных пенсионных правах (стаж, количество заработанных пенсионных баллов), а так же заказать выписку о состоянии индивидуального лицевого счета, где будет отражена вся необходимая информация. Доступ к сервису имеют все пользователи, зарегистрированные в Единой системе идентификации и аутентификации на портале [www.gosuslugi.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.gosuslugi.ru&post=-183687214_315&cc_key=).   
Единый портал государственных и муниципальных услуг [www.gosuslugi.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.gosuslugi.ru&post=-183687214_315&cc_key=). Для этого в перечне услуг Пенсионного фонда России на портале необходимо выбрать «Извещение о состоянии лицевого счета в ПФР». В течение нескольких секунд выписка будет сформирована, после чего ее можно будет не только просмотреть, но и распечатать или переслать по электронной почте.