ПФР ежегодно расширяет список электронных услуг, предоставляемых гражданам дистанционно.  
Не выходя из дома в Личном кабинете на портале Госуслуг: [https://www.gosuslugi.ru/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.gosuslugi.ru%2F&post=-183687214_839&cc_key=) или на официальном сайте ПФР: [https://es.pfrf.ru/#services-f](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fes.pfrf.ru%2F%23services-f&post=-183687214_839&cc_key=) можно узнать о сформированных пенсионных правах, получить сведения из электронной трудовой книжки, подать заявление о назначении пенсии и социальных выплат.