Получить выписку из индивидуального лицевого счета (ИЛС) можно:   
- в личном кабинете на сайте ПФР ([https://es.pfrf.ru](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fes.pfrf.ru&post=-183687214_21&cc_key=));   
- обратившись лично в территориальный орган ПФР по месту жительства.