

【記入開始日】（ 年 月 日）

【最終更新日】（ 年 月 日）

デジタル終活 チェックリスト

このリストには重要な個人情報が含まれますので、
安易に第3者に共有しないよう、ご注意ください。

万が一の時、誰にどのような手順でリストを共有するか、
そのシナリオを考えるのも、大切な終活のステップです。



1) 基本情報

(ふりがな)	生年月日：	
氏名		
現住所	〒	
電話番号	携帯：	固定：
メールアドレス	アドレス1：	アドレス2：

2) デバイス情報

デバイス：機器名				
メーカー / 型番：				
ログインID / パスワード：				
バックアップの保存場所：				
重要なデータの保管場所：				
スマホ解約後の対応 (継続 / 解約)：				



3) 連絡先

更新日： 年 月 日

※緊急時、対応してくれる人を必ず記入しておきましょう。

名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				

3) 連絡先

※万が一の場合に連絡したい人も記入しておきましょう。

名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				
名前	フリガナ			生年月日	
				続柄	
連絡先	住所 〒				
	メール：		携帯電話：		
連絡のタイミング (○で囲む)	入院時	危篤時	死亡時	葬儀後	
	その他：				

4) SNS情報

サービス名	アカウントID	パスワード	二段階認証	亡き後の対応
Facebook			あり / なし	削除 / 家族に管理
X (Twitter)			あり / なし	削除 / 家族に管理
Instagram			あり / なし	削除 / 家族に管理
LINE			あり / なし	削除 / 家族に管理
YouTube			あり / なし	削除 / 家族に管理

スマホ解約後に起こる可能性のある二段階認証の問題

亡くなった直後にスマホを解約すると、二段階認証ができなくなり、重要なアカウントにログインできなくなる可能性があります。

- ✓ すぐに解約せず、1～3か月維持する
- ✓ バックアップコードやログイン情報を整理する
- ✓ 認証方法をメールやアプリに変更する
- ✓ 電話番号を家族に引き継ぐ方法を検討する



5) ネット銀行・証券口座情報

金融機関	口座番号	ログインID	パスワード	備考

6) クレジットカードの管理

カード会社	カード番号	有効期限	名義人	緊急連絡先	登録している 定期支払



7) クラウドストレージの管理

サービス名	アカウント (id/pw)	パスワード	備考
Google Drive			
Dropbox			
iCloud			
OneDrive			

8) 有料サブスクリプションの管理

サービス名	アカウント (id/pw)	支払い方法	備考
Netflix			
Amazon Prime			
Spotify			
Microsoft 365			

