

そのメッセージ、 ほんとうに友だちから？

「知っている人の名前」でも、すぐにしんじなくていい。
スマホにかぎをかけていても、ほかの場所から「その人のふり」をされることがあります。

お金・パスワード・ひみつの数字を たのまれたら、いったんストップ！

あわてなくてだいじょうぶ。いつもの方法でたしかめよう。

こんなことがほんとうにおきています

LINE

知り合いから「絵のコンテストに投票して」と連絡がきた。にせの画面でパスワードやかくにん用の数字を入れてしまい、LINEをのっとられた相談例があります。（IPA 2026年第2四半期の相談例）

でんわ

「事故にあったから、お金がいる」。こえが家族にそっくりでも、AIでまねされている可能性があります。

家族でまもる！3つのおやくそく

① とまる

「いそいで！」といわれても、リンクをあけたり、お金をおくったりしない。

② たしかめる

そのメッセージにはへんじせず、いつもの番号に自分からでんわする。

③ そうだん

おうちの人、先生など、しんらいできるおとなにすぐはなす。

おとなの方へ：今日、家族で決めておくこと

- ☐ 家族の合言葉を決める。合言葉だけで安心せず、送金前には別の方法で本人確認する。
- ☐ パスワードは使い回さず、二段階認証やパスキーを利用する。
- ☐ アカウントが乗っ取られたら、公式の復旧手続きと、別の連絡手段での注意喚起を行う。

参考：IPA「情報セキュリティ安心相談窓口 2026年第2四半期」／政府広報（特殊詐欺）／米FTC（音声をまねた詐欺）

※だまされた人を責めず、一緒に確認しましょう。

確認：2026.10.12
白黒印刷用・配布可

ネットの安全も、 毎日の「手洗い」と同じ。

「自分には盗られるものがない」ではありません。
あなたの名前を信じている人も、守るために。

ふだんから、3つの安全習慣

1

かぎを分ける
パスワードの
使い回しをやめる
管理アプリも活用

2

二重に守る
使えるサービスでは
パスキーや
二段階認証

3

一度、確かめる
知らないリンクや
急ぎのお願いは
その場で決めない

知っている人からの連絡でも 「お金を送って」は、まず確認！

家族の声、友だちの名前、メールの差出人も、まねされることがあります。

合言葉 + いつもの番号へ、自分から折り返す。
※合言葉だけで安全とは決めないでください。

もし、乗っ取りに気づいたら

① 自分のアカウントを守る

公式サイトから復旧し、パスワード変更や
不審なログインを確認。

② 周りの人にも知らせる

別の電話や連絡方法で「私の名前のメッ
セージに注意して」と伝える。

大切なのは、知った今から何をするか。

参考：IPA（不正ログイン・なりすましの相談例）／政府広報（特殊詐欺）

※手洗いは「予防を習慣にする」ためのたとえです。ネットの被害は自然に感染しません。

確認：2026.10.12

白黒印刷用・掲示可

もし個人情報漏れたら まず、何をすればいい？

自分だけでなく、家族・知人へのなりすまし被害も防ぐための、今日からできる確認表です。

最初の原則：通知メールのリンクはすぐ開かず、公式アプリや公式サイトから確認。
何が漏れたかによって、対応は変わります。

■ 1 ふだんから備える

- ☐ サービスごとに別々のパスワードを使う。管理アプリも活用。
- ☐ 対応サービスではパスキーか二段階認証を設定。
- ☐ 免許証画像などは必要性を確認してから提出。
- ☐ 家族で合言葉+いつもの番号への折り返しを決める。

■ 2 漏洩の知らせが来たら

- ☐ 公式発表で対象者・漏れた情報の種類を確認。
- ☐ ログイン履歴や利用明細を調べ、案内・記録を保存。
- ☐ 漏れた・使い回したパスワードを優先して変更。
- ☐ 乗っ取りが疑われる場合は公式の復旧手続きを行い、別の方法で周囲に知らせる。

■ 3 漏れた情報ごとの対応

- | | |
|---------|------------------------------------|
| ログイン情報 | 漏れたパスワードを変更。不審な端末をログアウトさせ、追加認証を設定。 |
| カード・銀行 | 利用明細を確認。不正利用があればカード会社・銀行へすぐ連絡。 |
| 免許証など | 名義の悪用が心配なら本人申告制度を検討（下記）。 |
| SNS・メール | 復旧手続きに加え、友人への偽メッセージを確認・注意喚起。 |

■ 4 家族を守る「二重確認」

「事故にあった。今すぐ送金して」

声がそっくりでも、表示名が知人でも、一度止める。**合言葉+以前から知っている番号へ自分から折り返す。**合言葉だけでは判断しない。

免許証などの画像が流出した可能性：信用情報機関の本人申告制度は、ローン・カードなどの審査で注意を促すものです。**契約を自動停止する制度ではありません。**

JICCは、書類の現物が手元にあっても画像流出なら申告可能と案内。手続きの条件・費用は公式サイトで確認してください。

公式サイト：CIC cic.co.jp / JICC jicc.co.jp / 全国銀行協会 zenginkyo.or.jp（各サイトで「本人申告」を検索）

困ったときの相談先

警察相談 #9110 / 消費者ホットライン 188

緊急の危険は110番。不正決済はカード会社・銀行へ。

AIを利用する方へ

パスワード、認証コード、免許証画像、口座番号を、相談用AIにそのまま入力しない。

参考：IPA（不正ログイン対策・安心相談窓口）／警察庁（フィッシング対策）／CIC・JICC・全国銀行協会（本人申告）

※一般向けの注意喚起です。職場の事故は社内規程・担当部署への連絡を優先。

確認：2026.10.12
白黒印刷用・配布可