

亡くなる前に確認しておく デジタル契約チェックリスト

日本デジタル終活アドバイザー認定機構（JDEAC）

スマホやネット上の契約・データは、本人にしか分からないものが多く、遺されたご家族が大変な思いをします。元気なうちに以下を確認・整理しておきましょう。チェックが付かない項目から手をつけるのがおすすめです。

1. スマートフォン・パソコン

- ☐ 端末のロック解除方法を、信頼できる人が分かるようにしている
- ☐ 写真・動画のバックアップ先を決めている

2. 通信・サブスク（継続課金）

- ☐ 携帯電話・インターネット回線の契約内容を把握している
- ☐ 動画・音楽・アプリなどの月額／年額サブスクを一覧にしている
- ☐ クラウドストレージ（iCloud・Google等）の有料プランを確認している

3. 金融・決済

- ☐ ネット銀行・ネット証券の口座を把握している
- ☐ 電子マネー・QR決済（PayPay等）の残高・登録を確認している
- ☐ クレジットカードの自動引き落とし・サブスク登録を確認している

4. メール・SNSアカウント

- ☐ メールアカウント（多くの手続きの起点）を把握している
- ☐ LINE・X・Instagram・Facebook等のアカウントを一覧にしている
- ☐ 各サービスの「追悼アカウント／削除」設定の有無を確認している

5. 写真・データ・思い出

- ☐ 残したい写真・動画の保存先と、家族への渡し方を決めている
- ☐ 大切なデータがどこにあるか家族が分かるようにしている

6. パスワード・引き継ぎ

- ☐ パスワードの管理方法（メモ／管理アプリ）の在りかを共有している
- ☐ 緊急時に「誰に・何を伝えるか」を書き残している（エンディングノート等）

このチェックリストは「デジタル終活」のほんの入口です。

看護・介護の現場で、ご家族のデジタル終活を支える専門知識を。

JDEAC認定 デジタル終活アドバイザー ▶ <https://jdeac.com/>