

アカウント・パスワード帳

1 枚目 見本と使い方

優先	どんなもの	書く紙
A	連絡・申請・登録に使う「入り口」(メール、携帯電話、Apple ID・Google、マイナンバーカード)	2 枚目
1	お金が動いているもの(ネットバンキング、キャッシュレス決済、ネットショップ)	3 枚目
2	お金を払っているもの(ドメイン・サーバー、有料プラン、定額のサービス)	4 枚目
3・4	お金で買ったもの(アプリ・ソフト)／ポイントや情報を入れているもの(SNS、Google マップ)	5 枚目

4 番でも「ないと困る」ものは上の紙へ。予約を受けているインスタは 3 枚目、会社や介護の連絡が届くアプリは 2 枚目に書きます。

書き方の見本(青い字が、書きこむところです)

優先 4	Instagram(お店)	持ち主	お店(店主)
ログイン ID	mise_no_namae / お店の Gmail	招待した人	スタッフ 1 人(投稿だけ)
パスワード	※ 見本なので書きません。ここに書きます	変えた日	2026 年 9 月 22 日
コードの届く先	■ SMS(090-xxxx-xxxx)	2 段階認証	■ している
予備のコード	6 けたの数字を 10 個(別紙に書いてもよい)	困ること	予約の受付が止まる

1	まず 2 枚目(優先 A)だけ書きます。全部を一度に書かなくてかまいません。
2	「持ち主」が自分やお店ではないもの(辞めたスタッフ、家族、制作会社)は、その欄に★をつけます。
3	パスワードを変えたら、その日のうちに書き直します。足りないときは、その紙をコピーして使います。

この帳面のしまい方

- ・鍵のかかる場所にしまう。外に持ち出さない。壁やレジの横に貼らない。
- ・スマホで写真に撮らない。LINE やメールで送らない。なくしたら、優先の高い順にパスワードを変える。

A

2 枚目 連絡・申請・登録に使う「入り口」

ほかのアカウントのパスワードを忘れたときの再設定や、確認のコードが届く先です。

なくなると：ほかのアカウントも取り戻せない。手続きや連絡ができない

優先 A	メール	持ち主	
ログイン ID	(メールアドレス)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 A	Apple ID・Google アカウント	持ち主	
ログイン ID	(スマホに登録しているメール)スマホの買い換えで必ず要る	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 A	携帯電話の契約	持ち主	
ログイン ID	(携帯会社の会員 ID と 電話番号)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 A	マイナンバーカード	置き場所	
利用者証明用	数字 4 けた:	カードの期限	年 月 日
署名用	英数字 6~16 けた:	証明書の期限	年 月 日
まちがえると	利用者証明用は 3 回、署名用は 5 回でロック	ロックしたら	住んでいる市町の窓口で再設定
使う手続き	☐ マイナポータル ☐ 保険証 ☐ 確定申告	変えた日	年 月 日

1

3 枚目 お金が動いているもの

売上が入る、お金を送る・受け取る、買いものをするアカウントです。

なくなると:乗っ取られると、お金を失う

優先 1	ネットバンキング	持ち主	
ログイン ID	(銀行の名前・支店とログイン ID)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 1	キャッシュレス決済	持ち主	
ログイン ID	(サービスの名前と、ログインに使うもの)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 1	サービス:	持ち主	
ログイン ID		招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 1	サービス:	持ち主	
ログイン ID		招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

2

4 枚目 お金を払っているもの

毎月・毎年お金を払っているアカウントです。金額と支払いの方法も書いておきます。

なくなると: ホームページや配信が止まる。解約できず、払い続ける

優先 2	ドメイン・サーバー	持ち主	
ログイン ID	(契約している会社と、会員番号) ホームページのアドレス	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 2	有料プラン・定額のサービス	持ち主	
ログイン ID	(サービスの名前・毎月の金額・支払いの方法)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 2	サービス:	持ち主	
ログイン ID		招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 2	サービス:	持ち主	
ログイン ID		招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

3・4

5 枚目 お金で買ったもの／ポイントや情報を入れているもの

買ったアプリやソフト、SNS、Google マップのお店の情報、ポイントです。

なくなると：買いなおしになる。積み上げた投稿やポイントが消える

優先 3	サービス:	持ち主	
ログイン ID	(買ったアプリ・ソフトの名前)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 4	Instagram	持ち主	
ログイン ID	(ユーザーネーム、または登録メール)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 4	LINE 公式アカウント	持ち主	
ログイン ID	(ログインに使う LINE アカウント、またはメール)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	

優先 4	Google ビジネスプロフィール	持ち主	
ログイン ID	(ログインに使う Google アカウント)	招待した人	
パスワード		変えた日	年 月 日
コードの届く先	☐ SMS() ☐ アプリ ☐ メール	2 段階認証	☐ している ☐ していない
予備のコード		困ること	