



デジタル遺産チェックシート

ご家族が必要な情報にたどり着けるよう、利用しているサービスや保管場所を記録しておきましょう。

パスワードそのものは記入せず、『何を利用しているか』を残すことがたいせつです。



記入時間：約 10 分



全部書けなくても大丈夫です

記入日：____年 ____月 ____日 記入者：_____

見直した日①：____年 ____月 ____日 見直した日②：____年 ____月 ____日

- ① スマートフォン・パソコン（利用している会社名・機種・アカウント名・解除方法のヒントなどを書きましょう）

項目	利用しているもの・メモ
スマートフォン（携帯会社）	
画面ロック解除パスコード の手がかり	
自宅 Wi-Fi（契約会社）	
パソコン	
Google アカウント（Gmail）	
Apple ID（iPhone 利用者）	
その他タブレット等	

- ② ネット銀行・証券口座（店舗のない金融機関やネット専用口座）

項目	記入欄
銀行①	
銀行②	
証券会社	
NISA 利用	
その他（仮想通貨等）	

- ③ サブスクリプション契約（毎月・毎年料金が発生するサービス）

サービス	記入欄
Amazon Prime	
動画配信サービス	
音楽配信サービス	
電子書籍・雑誌	
ニュース・新聞	
ソフトウェア （Microsoft 365、Adobe 等）	
その他	



このシートは、全部書く必要はありません。
思いついたところから少しずつ書いていきましょう。

書き方の解説はこちら ▶





④ SNS

利用している SNS に☑		
☐ LINE	☐ Instagram	☐ Facebook
☐ X (旧 Twitter)	☐ TikTok	☐ Threads
☐ Bluesky	☐ BeReal	
その他 ()		

⑤ 写真・データの保存先

保存先	記入欄
Google フォト (Google One)	☐ 有料 ☐ 無料 ☐ 使用していない ☐ 不明
iCloud	☐ 有料 ☐ 無料 ☐ 使用していない ☐ 不明
OneDrive	☐ 有料 ☐ 無料 ☐ 使用していない ☐ 不明
外付け HDD	
その他	

⑥ キャッシュレス決済

サービス	記入欄
PayPay	☐ チャージ ☐ クレジットカード連携 ☐ 使用していない ☐ 不明
楽天ペイ	☐ チャージ ☐ クレジットカード連携 ☐ 使用していない ☐ 不明
交通系 IC (ICOCA・Suica 等)	☐ チャージ ☐ クレジットカード連携 ☐ 使用していない ☐ 不明
その他	

⑦ その他、家族に伝えておきたいアプリ・サービス

サービス	記入欄

家族への伝言・メモ

- ☐ このシートとは別にエンディングノートあり
☐ パスワード管理表あり
☐ パスワード管理アプリあり ()



このシートは、全部書く必要はありません。
思いついたところから少しずつ書いていきましょう。

書き方の解説はこちら ▶

