個人情報が漏れたかも？

そのとき、まず何をすればいい？

最初に覚えておくこと

大切なのは、慌てて自己判断することではなく、「何が漏れた可能性があるか」を確認して、必要な対処をすることです。

もし「漏れたかも」と思ったら

1　何が漏れたのか確認する

サービス提供事業者からの連絡や公式サイト、サポート窓口などを確認し、漏えいした可能性のある情報を確かめます。

2　パスワードが漏れた可能性があれば変更する

該当するサービスのパスワードを変更します。同じパスワードをほかのサービスでも使っている場合は、そちらも変更します。

3　その後の不審な連絡に注意する

突然届くメールや SMS のリンクを安易に開かず、リンク先で個人情報を入力したり、アプリをインストールしたりしないよう注意します。

迷ったときは

「大丈夫だろう」と決めつけず、公式の案内や相談窓口で確認しましょう。IPA には「情報セキュリティ安心相談窓口」があります。

覚え方

確認する　→　対処する　→　その後の不審な連絡に注意する

出典：IPA「情報セキュリティ安心相談窓口だより」公開日：2026 年 10 月 26 日 をもとに、分かりやすく再構成

漏れる前に、普段からできること

難しいことを全部覚える必要はありません。まずは、この 4 つを習慣に。

1　パスワードを使い回さない

サービスごとに異なるパスワードを使います。ひとつのパスワードが漏れたとき、ほかのサービスまで影響が広がるのを防ぐための基本です。

2　多要素認証・パスキーを利用する

パスワードだけに頼らず、安全性を高めるログイン方法を利用しましょう。
多要素認証：パスワードに加えて、スマホに届く確認コードなど、もう一つの方法で本人確認する仕組みです。
パスキー：指紋・顔認証・端末のロック解除などを使って、パスワードを入力せずにログインできる仕組みです。

3　メール・SMS のリンクをすぐ押さない

知っている会社やサービスの名前が書かれていても、突然届いたメールや SMS には注意します。リンクから個人情報を入力したり、アプリを入れたりしないことが大切です。

4　登録する個人情報は必要最小限にする

本当に必要なサービスに、必要な情報だけを登録します。使わなくなったアカウントについても、整理・削除を心がけます。

日頃の合言葉

使い回さない ／ 認証を強くする ／ 怪しいリンクを押さない ／ 必要以上に情報を持たない

こんなときは一度立ち止まる

- ☐ 見覚えのないメールや SMS が届いた
- ☐ 「至急」「確認してください」などの連絡から、情報入力を求められた
- ☐ パスワードが漏れた可能性がある
- ☐ 個人情報に関するトラブルが起きた可能性がある

ひとことで言うと

情報セキュリティは「詳しい人だけの仕事」ではありません。普段のちょっとした確認と習慣が大切です。

出典：IPA「情報セキュリティ安心相談窓口だより」公開日：2026 年 10 月 26 日をもとに、分かりやすく再構成