パスワード管理ノート

印刷して、必要な情報を手書きで整理するための記入シート

使い方と安全のための注意

・サービスごとに違うパスワードを使いましょう。同じものの使い回しは避けます。

・このノートは持ち歩かず、鍵のかかる引き出しや金庫などに保管してください。

・銀行の暗証番号、クレジットカードのセキュリティコード、本人確認書類の番号は書かないでください。

・パスワードを変更したら、古い記録を読めないように処分し、このシートも更新します。

・消せるインクやインク消しで隠す方法は、復元・判読できる場合があるため使わないでください。

・情報漏えいの連絡が来たら、公式サイトや公式アプリから確認し、同じパスワードを使っている他のサービスも変更します。

記入シート（必要なページをコピーしてお使いください）

1. サービス情報	
サービス名・会社名	
公式サイト／アプリ名	
ログインID（メールアドレス等）	
パスワード	
登録・変更日	年 月 日
多要素認証／パスキー	☐ 設定済み ☐ 未設定 ☐ 対象外
復旧方法・連絡先 (秘密情報は書かない)	
備考	

2. サービス情報	
サービス名・会社名	
公式サイト／アプリ名	
ログインID（メールアドレス等）	
パスワード	
登録・変更日	年 月 日
多要素認証／パスキー	☐ 設定済み ☐ 未設定 ☐ 対象外
復旧方法・連絡先 (秘密情報は書かない)	
備考	

パスワード管理ノート（続き）

3・4・5の記入欄を2ページ目にまとめました

3. サービス情報	
サービス名・会社名	
公式サイト／アプリ名	
ログインID（メールアドレス等）	
パスワード	
登録・変更日	年 月 日
多要素認証／パスキー	☐ 設定済み ☐ 未設定 ☐ 対象外
復旧方法・連絡先 (秘密情報は書かない)	
備考	

4. サービス情報	
サービス名・会社名	
公式サイト／アプリ名	
ログインID（メールアドレス等）	
パスワード	
登録・変更日	年 月 日
多要素認証／パスキー	☐ 設定済み ☐ 未設定 ☐ 対象外
復旧方法・連絡先 (秘密情報は書かない)	
備考	

5. サービス情報	
サービス名・会社名	
公式サイト／アプリ名	
ログインID（メールアドレス等）	
パスワード	
登録・変更日	年 月 日
多要素認証／パスキー	☐ 設定済み ☐ 未設定 ☐ 対象外
復旧方法・連絡先 (秘密情報は書かない)	
備考	

記入例：サービス名＝ネット通販／ID＝登録メールアドレス／パスワード＝そのサービス専用のもの

個人情報を含みます。保管場所に注意し、他人に見せないでください。

パスワード管理ノート（追加用）

必要に応じてコピーしてお使いください

6. サービス情報	
サービス名・会社名	
公式サイト／アプリ名	
ログインID（メールアドレス等）	
パスワード	
登録・変更日	年 月 日
多要素認証／パスキー	☐ 設定済み ☐ 未設定 ☐ 対象外
復旧方法・連絡先 (秘密情報は書かない)	
備考	

個人情報を含みます。保管場所に注意し、他人に見せないでください。