個人情報漏えいによる被害を防ぐために

昨今、事業者等への不正アクセスによる個人情報の漏えい等が発生しています。
流出した個人情報の悪用や被害を防ぐため、以下の６つのポイントを確認しましょう。

被害防止のための６つの対策

IDやパスワードを変更しましょう

流出したIDやパスワードは、すみやかに変更しましょう。
パスワードは、他人に推測されにくくできる限り長いものとし、使い回しは避けましょう。



多要素認証を利用しましょう

スマートフォン認証やワンタイムパスワードなど、複数の方法で本人確認を行う「多要素認証（MFA）」を利用しましょう。



パスキーを活用しましょう

指紋認証や顔認証、端末の暗証番号などで本人認証ができ、フィッシング耐性を有する「パスキー」を使ってログインしましょう。



利用明細をこまめに確認しましょう

クレジットカード、キャリア決済、インターネットバンキングの利用明細はこまめに確認し、身に覚えのない利用がないかチェックしましょう。



メール等に記載のURLに注意しましょう

フィッシング詐欺の可能性があります。メール等に記載のURLは安易に開かず、正規サイトや正規アプリからアクセスしましょう。



「警察庁推奨アプリ」を活用しましょう

詐欺電話を自動でブロックする機能などがあり、特殊詐欺被害防止に有効です。

無料

警察庁推奨アプリのダウンロードはこちら



少しでも不安に思ったら、一人で悩まずに

消費者ホットライン 188

または最寄りの消費生活センター等に御相談ください。



消費者ホットライン188
イメージキャラクター イヤヤン

解決のヒントと相談窓口が見つかる
消費者トラブル解決ナビ

トラブル解決のための方法やヒントを調べることができるＦＡＱを提供しています。
「個人情報流出」に関するＦＡＱはこちらから ⇒

消費者庁 Consumer Affairs Agency, Government of Japan
警察庁 National Police Agency
独立行政法人 国民生活センター NATIONAL CONSUMER AFFAIRS CENTER OF JAPAN

消費者ホットライン「188」
消費生活センター等へのご案内の流れ

お手元の携帯電話・固定電話から**188**に発信

ガイダンス音声「こちらは消費者ホットラインです。
最寄りの相談窓口をご案内いたしますので、お住まいの
郵便番号が分かる方は１を、そうでない方は２を押してください。」

郵便番号が分かる
1を押す

お住まいの郵便番号を
7桁で入力する

郵便番号が分からない
2を押す

固定電話から

お住まいの**地域を選択する**
（○○市は１、□□町は２…）

携帯電話から

「現在相談を受け付けている最寄りの相談窓口へおつなぎいたします。
この通話は、○○秒ごとに、およそ○○円の通話料金でご利用いただけます。」
※窓口が開所していない時間帯などは、窓口の名称、電話番号及び受付時間のアナウンスが流れます

注）相談窓口へつながった時点から、通話料金のご負担が発生します（相談は無料です。）。
携帯会社の通話料金定額サービス等でも別途ダイヤル料金が発生します。
相談窓口に直接かけたほうが安くなる場合もあります。

最寄りの消費生活センター等



消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン

おかけいただく際には…

- 消費生活センター等では、相談者様からの相談に対応しますが、あっせん等を確約するものではありません。
- トラブルの解決に向けて、契約書等を確認させていただくため、相談窓口への来所をお願いすることがあります。
- 近年、AI で事前に検索された上で、188 におかけいただくケースが増えていますが、個々の契約条件等による違いが大きいため、AIの一般的回答と相談窓口での回答が異なる可能性があります。

操作がわからなくなってしまったら…

- どのように操作すればいいのか分からなくなってしまったら、しばらくそのままお待ちください。最寄りの都道府県の消費生活センター等にご案内します。

被害にあう前でも相談できます。
困ったときは一人で悩まずに188にご相談ください。