

デジタル終活

～スマホの中、終活の時代です～

もしものときの
安心ツール
お役立ち情報紙

あんしる新聞

Vol.28
2026/09

【デジタル終活とは】

デジタル終活とは、スマートフォンやパソコンに入っている写真や連絡先、インターネットの契約などを、元気なうちに整理しておくことです。

最近が高齢の方でもスマートフォンを使う人が増え、SNSやネット銀行、動画配信サービスなどを利用する機会も多くなっています。もし準備をしていないと、家族が写真を見られなかったり、契約が分からず困ったりすることがあります。

利用しているサービスや大切な情報を整理しておくことで、家族の負担を減らし、安心につながります。

【デジタル遺品とは】

デジタル遺品とは、亡くなった方が残したデジタル上の財産や情報のことです。

- ・写真や動画
- ・SNSやメールのアカウント
- ・ネット銀行や電子マネー
- ・動画配信などの契約サービス

これらは目に見えないため、「見えない遺品」とも呼ばれます。家族が困らないよう、どこに何があるかを分かるようにしておくことが大切です。

【デジタル遺品の整理方法】

スマートフォンやパソコンの情報は、少しずつ整理しておくで安心です。

1. 使っている機器を書き出す

スマートフォン、パソコン、タブレット、USBメモリーなど、使っている機器を一覧にしましょう。あわせて、ロック解除の方法や保管場所もメモしておくで安心です。

2. 大切な情報をまとめる

ネット銀行、証券口座、動画配信サービスなど、利用しているサービスを一覧にします。ログインに使うメールアドレスや必要な情報も整理しておきましょう。

3. 不要なデータを整理する

見られたくない写真や使わないメール、不要なデータは削除しましょう。利用していないサービスは解約しておくで、無駄な支払いを防げます。

4. 残したい情報をノートに書く

家族に伝えたい写真や契約情報は、エンディングノートなどにまとめておきましょう。保管場所を家族に伝え、内容はときどき見直して最新の状態にしておくことが大切です。

施設探し、身元保証、不動産など『終活』に関わることを、お気軽にご相談ください。



スマホなどの中には個人情報や思い出が詰まっています。負の遺産として【サブスクリプションサービスなど】思い出・記録として【写真や動画、SNSなど】このようなデジタルな遺品はアナログな遺品と違い「家族がその存在に気づけない」という問題があります。自分自身は電話と写真くらいだから大丈夫と思っていても、仮にお子さんや親族が先に亡くなった場合はどうでしょうか？デジタル遺品があるということを知っていないと困ることが起きるかもしれません。何歳からでも始められるデジタル終活。自身や家族のために、ぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。

 あんしる
介護施設・老人ホーム紹介

〒060-0807
札幌市北区北7条西1丁目2-6
NCO札幌16階
☎：0120-136-777
受付時間 9：30-17：30
✉：info@anshiru.jp
HP：https://anshiru.jp/



←YouTube

Instagram→



←TikTok