高齢のご家族を狙う詐欺・犯罪への備えと見守りチェックリスト

特殊詐欺・訪問販売・在宅中の侵入に備えて、電話・お金とカードの話・玄関先・家族の決めごと・見守り・もしものときを、ご本人とご家族が一緒に確かめるリストです。帰省や電話のときに一緒に使い、× の項目から話し合ってください。

ご本人（呼び名）		**確認した日**	
一緒に確かめた人		**次に見直す日**	

警察庁の統計（令和7年）では、特殊詐欺は27,832件・被害額1,423.1億円で、65歳以上の方の被害が件数の51.3%（法人の被害を除く）・被害額の59.2%でした。最初の接触は電話が78.8%です。警察庁は、犯人と話してしまえば誰もがだまされるおそれがあるとして、犯人と話さない仕組みづくりをすすめています。

確認の欄の ☐ に ✓ を入れます。できていない項目は空けたままにして、メモの欄に担当と期限を書いておくと進めやすくなります。当てはまらない項目は「−」を書きます。

No.	確認すること	確認	確認日	メモ
■ 1　電話の備え（犯人と話さない）				
1	固定電話はいつも留守番電話にして、相手が分かってからかけ直す（警察庁）	☐	／	
2	番号表示・非通知拒否のサービスや、防犯機能の付いた電話（自動で録音・警告する）を使っている（警察庁）	☐	／	
3	海外と固定電話で話すことがなければ、国際電話の利用休止を申し込んだ（国際電話不取扱受付センター 0120-210-364）（警察庁）	☐	／	
4	携帯電話も、知らない番号や「＋」から始まる番号の電話には出ない設定や習慣にしている（警察庁）	☐	／	
5	家族の電話番号を登録し、紙にも書いて電話の近くに貼っている	☐	／	
■ 2 「お金」「カード」の話が出たら				
6	電話でお金の話が出たら、いったん切って家族に相談する（警察庁）	☐	／	
7	警察官・銀行協会や役所の職員が、キャッシュカードを預かりに来たり暗証番号を聞いたりすることはないと知っている（警察庁）	☐	／	
8	「還付金がある」「ATMで手続きを」は詐欺で、ATMでお金が返ってくることはないと知っている（警察庁）	☐	／	
9	警察が電話で「捜査の対象」と伝えたり、SNSやビデオ通話で警察手帳・逮捕状を見せたりすることはないと知っている（警察庁）	☐	／	
10	未払いの料金を電子マネーで払わせる請求は、詐欺と知っている（警察庁）	☐	／	
11	本物か確かめるときは、自分で調べた番号にかけ直す（警察庁）	☐	／	
12	ATMの利用限度額を低くしておくことを考えた（警察庁）	☐	／	
■ 3　玄関先と訪問販売				
13	玄関を開ける前に、インターホンなどで名前・会社名・用件を確かめる	☐	／	
14	知らない人を、すぐに家の中に入れない（警察庁）	☐	／	
15	点検や工事をすすめられても、その場で契約や支払いをせず「家族と相談してから」と答えている	☐	／	
16	訪問販売で契約しても、書面を受け取った日から8日以内ならクーリング・オフできる場合があると知っている（特定商取引法第9条）	☐	／	
17	家にいるときも、玄関・勝手口・窓に鍵をかけている	☐	／	

No.	確認すること	確認	確認日	メモ
■ 4　家族で決めておくこと				
18	「電話でお金の話が出たら、前から知っている番号で家族にかけ直す」を家族の決まりにした	☐	／	
19	通帳・カード・印鑑の置き場所を、だれが知っているかを話し合った	☐	／	
20	困ったときの連絡先（家族・110番・#9110・188・地域包括支援センター）を紙に書いて、電話の近くに貼った	☐	／	
■ 5　見守り（変化に気づく）				
21	決まった曜日や時間に電話するなど、連絡を取り合う習慣がある	☐	／	
22	帰省のとき、見覚えのない郵便物・請求書・契約書や、同じ物の買いすぎがないかを、責めずに一緒に確かめている	☐	／	
23	近所の方や町内会と顔をつなぎ、声をかけ合える関係をつくっている	☐	／	
24	お住まいの地域の地域包括支援センター（市町村の高齢の方の暮らしの相談窓口）の場所と連絡先を控えた（介護保険法第115条の46）	☐	／	
25	大雪や寒波の日は、連絡の回数を増やしている	☐	／	
■ 6　もしものとき				
26	お金やカードを渡した・振り込んだときは、すぐに110番し、金融機関に連絡して口座やカードを止めてもらう	☐	／	
27	あやしい電話や訪問は、被害がなくても #9110 に相談する（警察庁）	☐	／	
28	困った契約や請求は、消費者ホットライン（188）に相談する（消費者庁）	☐	／	

※ 根拠に「警察庁」とある項目は、警察庁「SOS47特殊詐欺対策ページ」の案内です。#9110 は警察相談専用電話（北海道警察は毎日24時間受付）、188 は消費者ホットラインで、近くの消費生活センターなどを案内します。事件・事故など急ぐときは110番です。クーリング・オフには条件があるため、迷ったら188に相談してください。

解説と出典の URL：https://l-security-lit.com/column/elderly-crime-prevention　／　ほかの書式とチェックリスト：https://l-security-lit.com/downloads

出典（2026年10月28日に確かめました）：警察庁「令和7年における特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺の認知・検挙状況等について（確定値）」「SOS47特殊詐欺対策ページ」、特定商取引に関する法律（第9条）・介護保険法（第115条の46）（e-Gov 法令検索）、消費者庁「消費者ホットライン」、北海道警察「警察相談センター」

ご利用にあたって

このチェックリストは、一般的な項目をまとめた参考の書式です。L.SECURITY（合同会社LIT）が実際の業務で使っている書式ではありません。ご利用の際は、内容をご自身でご確認のうえ、必要に応じて専門家にご相談ください。このチェックリストを使ったことによる損害について、当社は責任を負いかねます。

このチェックリストは L.SECURITY（合同会社LIT・北海道公安委員会認定 第10001029号）が作成しました。https://l-security-lit.com