一人暮らしの防犯チェックリスト

一人暮らしの防犯を、鍵と戸締まり・窓とベランダ・来訪者と宅配・帰り道と玄関先・情報の出し方・相談先と冬の備えの6つに分けて確かめるリストです。部屋の中と玄関のまわりを歩きながら使い、× の項目から見直してください。

住まいの形（階・オートロックの有無）		確認した日	

警察庁の統計（令和7年）では、3階建以下の共同住宅の侵入手段は無締り（鍵のかけ忘れ）が47.4%で最も多く、侵入口は表出入口（玄関）が50.7%でした。北海道警察は、オートロックのマンションでも鍵をかけていない玄関から入られることがある、と注意を呼びかけています。

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　鍵と戸締まり				
1	ごみ出しや洗濯物の取り込みなど、短い時間でも玄関と窓に鍵をかけている（北海道警察）	□	／	
2	家にいるときも玄関の鍵をかけ、寝る前にも玄関と窓の鍵を確かめている（北海道警察）	□	／	
3	玄関に補助錠を付けて、鍵を2つにしている（ワンドア・ツーロック）（警察庁）	□	／	
4	鍵を郵便受け・ドアのまわり・自転車のかごなどに置いていない（警察庁）	□	／	
5	入居のとき、錠が交換されているかを、管理会社や大家さんに確かめた	□	／	
6	鍵をなくしたときは、錠の交換を管理会社や大家さんに相談する	□	／	
■ 2　窓とベランダ				
7	2階より上の部屋でも、出かけるときと寝るときは、ベランダに面した窓の鍵をかけている（北海道警察）	□	／	
8	窓に補助錠を付ける・防犯フィルムを貼るなど、開けにくく割れにくくしている（警察庁）	□	／	
9	窓やベランダの近くに、足場になる物を置いていない（警察庁）	□	／	
10	カーテンや洗濯物の干し方で、一人暮らしと分かりやすくなっていないか考えた	□	／	
■ 3　来訪者と宅配				
11	訪問者があったら、すぐに玄関を開けず、インターホンやドアスコープで相手を確かめている（北海道警察）	□	／	
12	心当たりのない訪問や荷物には、玄関を開けずにインターホンで用件を聞いている	□	／	
13	玄関を開けるときは、ドアチェーン（ドアガード）をかけたまま応じている	□	／	
14	置き配・宅配ボックスなど、玄関で対面しない受け取り方も使っている	□	／	
15	オートロックの入口で、知らない人が続けて入らないか気をつけている（共連れ）	□	／	
■ 4　帰り道と玄関先				
16	帰り道は、明るく人通りのある道を選んでいる	□	／	
17	イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作したりしながら歩いていない（北海道警察）	□	／	
18	家に入って鍵をかけるまで、まわりに気を配っている（北海道警察）	□	／	
19	つけられていると感じたら、家に向かわず、コンビニなど人のいる場所に入る（北海道警察）	□	／	

No.	確認すること	確認	確認日	メモ
20	防犯ブザーや防犯アプリ（北海道警察の「ほくとポリス」など）をすぐ使えるようにしている（北海道警察）	☐	／	
■ 5　情報の出し方（SNS・郵便）				
21	自宅や最寄り駅が分かる写真や、位置情報の付いた投稿をしていない	☐	／	
22	旅行や外出のことは、出かけている間ではなく、帰ってから投稿している	☐	／	
23	名前や住所の分かる郵便物・宅配の伝票は、細かくしてから捨てている	☐	／	
24	長く家を空けるときは、新聞・郵便物の配達を止めている（警察庁）	☐	／	
■ 6　相談先と冬の備え				
25	危ないときは110番、急ぎでない不安は警察相談専用電話（#9110）と、相談先を携帯電話に登録している	☐	／	
26	つきまといなど気になることは、日時・場所・相手の様子をメモに残している	☐	／	
27	家族や友人と、帰る時間を知らせ合うなど、一人で抱え込まない形をつくっている	☐	／	
28	冬は、帰り道・玄関前・駐輪場の暗さと、雪山の陰に人が隠れられる場所がないかを確かめ直した	☐	／	

※ 根拠に「警察庁」とある項目は警察庁「住まいる防犯110番」、「北海道警察」とある項目は北海道警察の資料がすすめている対策です。#9110 は警察相談専用電話で、北海道警察では毎日24時間受け付けています（事件・事故など急ぐときは110番）。

解説と出典の URL：https://l-security-lit.com/column/single-living-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「住まいる防犯110番」（令和7年の統計・手口ごとの対策）、北海道警察「北海道民の皆さんが犯罪の被害にあわないために」「北海道警察公式防犯アプリ ほくとポリス」「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