



スマホをなくしたときのメモ

スマホの中のメモは、スマホと一緒になくなります。

元気なうちに紙に書いて、通帳と同じように家にしまっておきましょう。

1 わたしのスマホ

種類・機種名

☐ iPhone

☐ Android

機種名

電話番号

携帯会社

なくしたときの窓口

色・目印

ケースの色など

2 取り戻すときに聞かれること パスワードは、家で書きます

Apple Account/
Googleアカウント

メールアドレス

パスワード

信頼できる
電話番号・メール

電話番号（ご家族の番号も登録できます）

再設定用のメール

携帯会社の
マイページ

ID

パスワード

LINE
引き継ぎに必要

登録しているメール

パスワード

通帳と同じあつかいに。人に見せない・持ち歩かない・スマホで写真に撮らない。

3 もしものときの控え

家族の連絡先

届けた交番

届けた日

受理番号

なくしたときに見る面

なくしたら、この順番で

あわてなくて大丈夫。上から順に進めます。



！ 探す → 止める → 届ける → 再発行

① 探す

家族のスマホやパソコンで、iPhoneは [iCloud.com/find](https://icloud.com/find)、Androidは google.com/android/find を開き、地図で見る・音を鳴らす。

② 止める

外で落としたら、携帯会社に連絡して回線を止める。止めている間も月額料金はかかります。

③ 届ける

最寄りの交番・警察署へ「遺失届」（盗まれたときは「盗難届」）。

④ 再発行

見つからなければ、携帯会社でSIMを再発行。eSIMの方は店頭で一緒に（費用は先にお伝えします）。

回線を止める窓口（エクスモバイル以外は24時間）

エクスモバイル（10～18時）

050-3645-8865

ソフトバンク

0800-919-0113

ドコモ

0120-524-360

楽天モバイル

0800-600-0500

au

0077-7-113

その他の会社は、各社の公式サイト
「紛失・盗難」のページへ

✓ なくす前に、いま確かめておくこと

- ☐ iPhone：設定 → 自分の名前 → 「探す」 → 「iPhoneを探す」がオンになっているか
- ☐ Android：設定 → Google → 「デバイスを探す」がオンになっているか（位置情報もオンに）
- ☐ 画面のロック（暗証番号・指紋・顔）がかかっているか
- ☐ 表のメモに、アカウントのメールとパスワードが書いてあるか

機種によって言葉が少し違います。わからないときは、教室で一緒に確かめます。

困ったら、教室にご相談ください。

なくしたときの手順は「困りごと解決ノート」にもまとめています（右のQR）。



解決ノート

荏原スマホパソコン教室／エクスモバイル武蔵小山店

品川区西中延1-2-7 リブハイツ荏原102 TEL 03-3787-6120

営業 9:30～18:30（月曜定休）

2026年10月版