Instagram 安心設定ガイド

アカウントと、写真・動画・メッセージを安全に守ります。

画面を見ながら、一つずつ確認できます。
Instagramを個人・仕事で使う方へ。
乗っ取り、公開範囲、DM、位置情報を守る説明書です。

画面や項目名は、端末・地域・年齢・アカウント種別・更新状況で異なります。
設定をしても、詐欺や情報漏えいを完全に防げるわけではありません。



操作の模式図

覚えておきたいこと

第1版 2026年9月20日。Meta公式ヘルプを参照した独自の説明書です。Metaの公式マニュアルではありません。

この本の使い方

準備とアカウント保護：3〜17ページ
公開範囲と交流：18〜30ページ
データ管理と復旧：31〜36ページ
公式情報の出典：37〜39ページ

画面例は操作の場所を示す模式図です。実際の画面では、同じ意味の項目を探してください。

覚えておきたいこと

最初に二段階認証とログイン履歴を確認し、その後に公開範囲、DM、タグを見直します。

設定を始める前に

- ☐ 自分のInstagramへログインできます。
- ☐ 登録メールまたは電話番号を現在も使えます。
- ☐ 確認コードやバックアップコードを他人に見せません。
- ☐ 会社用と個人用のアカウントを区別します。
- ☐ 乗っ取りが疑われる場合は35ページを先に確認します。

会社・学校が管理するアカウントでは、組織のルールを優先し、管理者へ連絡してください。

覚えておきたいこと

復旧に使うメールアカウントにも多要素認証を設定しておくと安全です。

共通の入口：設定とアクティビティ

安全設定の入口を二つに分けて覚えます。

- Instagramアプリで自分のプロフィールを開きます。
- 右上の三本線メニューを選びます。
- ［設定とアクティビティ］を開きます。
- ログイン設定は［アカウントセンター］、交流設定は下の各項目から開きます。

確認：利用中のアカウント名を確認して設定画面を開けました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

アプリ更新で名称や並びが変わる場合があります。検索欄があれば設定名で探します。

今日、確認する8項目

- ☐ 登録メール・電話番号とパスワード
- ☐ 二段階認証とバックアップコード
- ☐ ログインリクエストとログイン履歴
- □ Instagramからの公式メール
- ☐ 連携アプリ
- ☐ 非公開アカウントとフォロワー
- □ DM、タグ、コメント、位置情報
- ☐ 不正利用時の復旧先

覚えておきたいこと

一度に全部変更する必要はありません。ログインを守ってから公開範囲を見直します。

登録メール・電話番号を確認

パスワードを忘れたときに、自分で復旧できるようにします。

- ［アカウントセンター］を開きます。
- ［個人の情報］→［連絡先情報］を開きます。
- メールアドレスと電話番号を確認します。
- 使えない情報は、使える連絡先へ更新します。

登録メール・電話番号の両方を失うと、本人確認や復旧が難しくなる場合があります。

確認：現在使える連絡先が登録されています。

覚えておきたいこと

変更通知が旧メールにも届く場合があります。心当たりがなければすぐ確認します。

アカウント保護

使い回さない長いパスワード

他サービスから漏れたパスワードで侵入されるのを防ぎます。

- 他のサービスと違うパスワードを使います。
- 長く、推測されにくい文字列にします。
- 名前、誕生日、ユーザーネームを避けます。
- パスワード管理アプリの利用も検討します。

パスワードをDM、メール、電話で聞かれても伝えません。サポートを名乗る相手でも同じです。

確認：Instagram専用のパスワードになっています。

覚えておきたいこと

忘れた場合はログイン画面の［パスワードを忘れた場合］から再設定します。

二段階認証を有効にする

パスワードが知られても、追加の確認でログインを止めます。

- ［アカウントセンター］→［パスワードとセキュリティ］を開きます。
- ［二段階認証］でInstagramアカウントを選びます。
- 認証アプリ、SMS、WhatsAppから方法を選びます。
- 設定後にバックアップコードを保存します。

確認コードを他人へ伝えません。『本人確認のため』と言われても同じです。

確認：ログイン時に追加認証を求められる状態です。



操作の模式図

覚えておきたいこと

利用できる方式は国・端末・アカウントで異なります。認証アプリを優先すると電話番号に頼りません。

認証アプリを使う

一定時間ごとに変わるコードでログインを確認します。

- ［二段階認証］で［認証アプリ］を選びます。
- 表示されたキーまたはQRコードを認証アプリへ登録します。
- 認証アプリの6桁コードをInstagramへ入力します。
- 機種変更前に認証アプリの移行方法を確認します。

QRコードや設定キーを他人に見せると、認証コードを作られるおそれがあります。

確認：認証アプリのコードでログインを確認しました。

覚えておきたいこと

公式ヘルプでは、1アカウントに認証アプリの複数端末を登録できます。

SMS・WhatsApp認証の注意

電話番号を使う認証を安全に運用します。

- 自分だけが使う電話番号を登録します。
- 届いたコードはInstagramの画面だけに入力します。
- 電話番号を変更する前に登録情報を更新します。
- 突然コードが届いたら、ログイン履歴を確認します。

コードを聞き出す詐欺や、電話番号を奪う手口があります。コードは誰にも伝えません。

確認：現在使える電話番号が登録されています。

覚えておきたいこと

認証アプリを主方式にし、SMSなどを予備として使う方法もあります。

バックアップコードを保管

スマートフォンを失ったときの予備の入口を用意します。

- 二段階認証の設定で［その他の方法］を開きます。
- ［バックアップコード］を表示します。
- パスワードとは別の安全な場所へ保存します。
- 漏えいした場合は新しいコードを作ります。

バックアップコードを知る人はログインできる可能性があります。共有フォルダやDMへ置きません。

確認：自分だけが取り出せる場所へ保存しました。

覚えておきたいこと

コードは一度使うと再利用できない場合があります。残りを定期的に確認します。

アカウント保護

ログインリクエストを確認

知らない端末からのログインを早く止めます。

- 二段階認証の設定でログインリクエストを有効にします。
- 新しい端末からの通知を開きます。
- 端末と場所を確認して承認または拒否します。
- 自分でなければパスワードとログイン履歴を見直します。

承認を急がせる連絡には応じません。自分で開始したログインだけ承認します。

確認：新しいログインを通知で確認できる状態です。

覚えておきたいこと

場所は通信経路による概算で、現在地と一致しない場合があります。

ログイン履歴を確認

現在ログインしている端末を把握します。

- ［アカウントセンター］→［パスワードとセキュリティ］を開きます。
- ［ログインの場所］を選びます。
- Instagramアカウントと端末一覧を確認します。
- 覚えのない端末や地域を選びます。

同じ端末でもアプリとブラウザが別表示になる場合があります。時刻と端末名も合わせて確認します。

確認：自分が使った覚えのある端末だけです。



操作の模式図

覚えておきたいこと

不審な履歴があれば、次ページのログアウト後にパスワードを変更します。

不要な端末をログアウト

紛失端末や第三者のログインを止めます。

- ［ログインの場所］で対象端末を選びます。
- ［ログアウト］を実行します。
- 覚えのない端末はすべて終了します。
- パスワード変更と二段階認証の確認を続けます。

ログアウトだけでは、端末に保存された画像や通知が消えない場合があります。端末自体も遠隔ロックします。

確認：必要な端末だけが残っています。

覚えておきたいこと

共有PCや機種変更前の端末は、使い終わった時点でログアウトします。

Instagramからの公式メール

サポートや警告を装う偽メールを見分けます。

- ［アカウントセンター］→［パスワードとセキュリティ］を開きます。
- ［最近のメール］または［Instagramからのメール］を確認します。
- 受信メールとアプリ内の履歴を照合します。
- 履歴にないメールのリンクは開きません。

送信者名やロゴだけでは本物と判断できません。アプリ内の履歴を基準にします。

確認：重要メールをアプリ内で照合できました。

覚えておきたいこと

不審なメールからではなく、Instagramアプリを自分で開いて確認します。

連携アプリを見直す

外部サービスに残ったアクセス権を減らします。

- Instagramの設定で［アプリとウェブサイト］を開きます。
- アクティブな連携先を確認します。
- 使っていない、覚えのない連携を削除します。
- 必要な連携も権限と運営元を確認します。

フォロワー増加、分析、抽選などをうたうサービスへ、パスワードを直接入力しません。

確認：必要で信頼できる連携だけが残っています。

覚えておきたいこと

連携解除後も外部サービス側にデータが残る場合があります。不要なサービス側でも削除します。

フィッシングと偽サポート

- ☐ 『著作権違反』『認証取消』など、急がせるDMを疑います。
- ☐ パスワードや確認コードを入力する前にURLを確認します。
- ☐ サポートを名乗る個人アカウントへ返信しません。
- ☐ 困ったときはアプリ内のヘルプから確認します。

企業や知人のアカウントも乗っ取られている場合があります。相手が既知でも、ログインを求めるリンクは確認します。

覚えておきたいこと

心当たりのない操作を求める通知は、リンクを使わずInstagramを自分で開いて確認します。

プライバシー設定の入口

誰が見られるか、誰が連絡できるかを分けて確認します。

- プロフィール右上の三本線を選びます。
- ［設定とアクティビティ］を開きます。
- ［コンテンツの公開範囲］と［他の人との交流］を確認します。
- 非公開、タグ、コメント、メッセージを順に開きます。

確認：公開範囲と交流の各メニューを開けました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

設定項目はアカウント種別や年齢で異なります。表示される範囲で最も安全な選択肢を検討します。

非公開アカウント

承認したフォロワーを中心に投稿を共有します。

- ［アカウントのプライバシー］を開きます。
- ［非公開アカウント］をオンにします。
- 既存フォロワーを確認します。
- 新しいフォローリクエストは相手を確認して承認します。

プロフィール写真、ユーザーネーム、自己紹介など一部情報は非公開設定でも見える場合があります。

確認：意図した公開状態になっています。

覚えておきたいこと

プロアカウントでは非公開にできない場合があります。必要なら個人アカウントへの変更を検討します。

フォロワーを整理

過去に承認した相手も定期的に見直します。

- プロフィールの［フォロワー］を開きます。
- 知らない相手や不要な相手を確認します。
- 非公開アカウントでは［削除］を使えます。
- 悪質な相手には制限またはブロックを使います。

フォロワー削除や非公開化より前に保存・撮影された投稿は、相手側に残る可能性があります。

確認：投稿を見せたい相手だけが残っています。

覚えておきたいこと

仕事用アカウントでは、公開情報と個人情報を混ぜない運用も検討します。

アクティビティのステータス

オンライン中や最終利用時刻の表示を抑えます。

- ［メッセージとストーリーズへの返信］を開きます。
- ［アクティビティのステータスを表示］を開きます。
- 必要がなければオフにします。
- オフにすると他の人の状態も見えなくなる点を確認します。

この設定は投稿の公開範囲や既読表示とは別です。

確認：自分の利用目的に合う状態です。

覚えておきたいこと

オンの場合、フォロー中の相手やDMを送った相手に利用状況が表示される場合があります。

タグとメンション

他の人の投稿やストーリーズから自分を勝手に結び付けられにくくします。

- ［タグとメンション］を開きます。
- タグを許可する相手を選びます。
- メンションを許可する相手を選びます。
- 必要なら［フォロー中の人］または［許可しない］へ絞ります。

タグとメンションは別の設定です。両方を確認します。

確認：許可する相手の範囲を決めました。

覚えておきたいこと

不特定多数からの迷惑な言及が多い場合は、許可範囲を狭くします。

タグを手動で承認

タグ付けされた投稿をプロフィールへ自動表示しないようにします。

- ［タグとメンション］を開きます。
- ［タグ付けを手動で承認］をオンにします。
- 保留中のタグを定期的に確認します。
- 不要なタグはプロフィールに追加しません。

プロフィールへの表示を止めても、元の投稿やタグ自体が消えるとは限りません。必要ならタグ削除や報告も行います。

確認：タグ付き投稿を自分で承認する状態です。

覚えておきたいこと

過去のタグ付き投稿も一覧で見直します。

メッセージリクエスト

知らない相手からのDMを受け取る範囲を決めます。

- ［メッセージとストーリーズへの返信］を開きます。
- ［メッセージコントロール］または［メッセージリクエスト］を開きます。
- 相手の種類ごとに、リクエスト受信または受信しないを選びます。
- 不要なグループ追加も制限します。

非公開アカウントでも、DM設定によっては知らない相手からリクエストが届きます。

確認：知らない相手からの連絡を必要な範囲へ絞りました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

非表示ワード

攻撃的な言葉や詐欺の誘導を目にする機会を減らします。

- ［非表示ワード］を開きます。
- 不快なコメントやメッセージリクエストの非表示を有効にします。
- カスタム語句へ氏名、住所、嫌がらせ語などを追加します。
- 非表示になった内容を確認するときは慎重に開きます。

自動判定は完全ではありません。重要な連絡が隠れる可能性もあるため、目的に合わせて調整します。

確認：必要なフィルターが有効です。

覚えておきたいこと

迷惑行為が続く相手には、非表示ワードだけでなく制限やブロックも使います。

制限する

相手に気付かれにくい形で、交流を弱めます。

- 相手のプロフィールまたはコメントのメニューを開きます。
- ［制限する］を選びます。
- 相手のコメントとDMの扱いを確認します。
- 必要に応じて解除、ブロック、報告へ切り替えます。

緊急の危険や明確な脅迫がある場合は、証拠を保存し、警察や相談窓口へ連絡します。

確認：迷惑な相手との接触を減らせました。

覚えておきたいこと

制限した相手の新しいコメントは、承認するまで他の人に見えない場合があります。

ブロックと報告

悪質な相手との接触を止め、運営へ知らせます。

- 相手または投稿のメニューを開きます。
- 接触を止める場合は［ブロック］を選びます。
- 規約違反やなりすましは［報告］します。
- 証拠が必要な場合は、操作前に日時と画面を保存します。

ブロックしても、別アカウントや外部サービスから接触される可能性があります。個人情報の公開状況も見直します。

確認：必要な相手をブロックまたは報告しました。

覚えておきたいこと

なりすましでは、本人のプロフィールURLや比較できる情報も記録します。

コメントの範囲

投稿への返信を受ける相手を調整します。

- ［コメント］を開きます。
- コメントを許可する相手を選びます。
- 特定の相手からのコメントをブロックできます。
- 不快なコメントを隠す設定も確認します。

コメント制限は、DMやメンションの設定とは別です。必要な項目をそれぞれ確認します。

確認：自分の利用目的に合うコメント範囲です。

覚えておきたいこと

公開アカウントでは、投稿ごとのコメント停止も状況に応じて使います。

連絡先の同期

端末の電話帳を使ったおすすめや発見を減らします。

- ［アカウントセンター］→［あなたの情報とアクセス許可］を開きます。
- ［連絡先をアップロード］を確認します。
- 不要ならInstagramの連絡先同期をオフにします。
- 過去にアップロードした連絡先の削除も確認します。

同期をオフにしても、過去にアップロードした連絡先が直ちに削除されない場合があります。削除項目も確認します。

確認：連絡先同期の利用目的を理解して選びました。

覚えておきたいこと

端末側のInstagramの連絡先権限も合わせて確認します。

位置情報とInstagramマップ

現在地や生活圏を意図せず共有しないようにします。

- 端末の設定でInstagramの位置情報権限を開きます。
- 必要がなければ許可しない、または使用中のみへ変更します。
- 正確な位置情報が不要ならオフを検討します。
- Instagram内のマップや位置情報共有を使う場合は共有相手を確認します。

投稿の位置情報、写真に写る場所、背景、リアルタイム共有は別々に注意します。自宅や勤務先は投稿後に推測される場合があります。

確認：端末権限とアプリ内共有の両方を確認しました。

覚えておきたいこと

リアルタイムの居場所は、信頼できる相手へ必要な時間だけ共有します。

アカウントセンターの連携

Metaサービス間の連携範囲を把握します。

- ［アカウントセンター］の［アカウント］を開きます。
- Facebook、Instagramなど追加済みアカウントを確認します。
- プロフィール同期とアカウント間ログインを確認します。
- 不要な連携は削除し、各アカウントの安全設定を見直します。

連携解除で、共有投稿やログイン方法などの使い方が変わる場合があります。表示される説明を確認して進めます。

確認：自分が管理するアカウントだけが登録されています。

覚えておきたいこと

連携したアカウントの一方が乗っ取られると影響が広がる場合があります。両方で二段階認証を確認します。

情報をダウンロード

削除やトラブルの前に、自分の投稿や情報のコピーを確保します。

- ［アカウントセンター］→［あなたの情報とアクセス許可］を開きます。
- ［個人データをダウンロード］を選びます。
- 対象アカウント、期間、データ種類、形式を選びます。
- 完成通知後に安全な端末へ保存します。

ダウンロードファイルには個人情報やメッセージが含まれる場合があります。共有PCへ保存しません。

確認：保存先と保管方法を決めました。

覚えておきたいこと

必要な種類と期間だけ選ぶと、確認しやすくなります。

アカウントステータス

アカウントや投稿に対する運営上の措置を公式画面で確認します。

- ［設定とアクティビティ］で［アカウントステータス］を開きます。
- 削除されたコンテンツや利用できない機能を確認します。
- 誤りだと思う場合は表示された手順で審査をリクエストします。
- 突然の制限通知は、偽DMではなくアプリ内で確認します。

『異議申し立てはこちら』と外部リンクへ誘導するDMはフィッシングの可能性があります。

確認：アプリ内のアカウントステータスを確認しました。

覚えておきたいこと

サポートを名乗る相手へパスワードや確認コードを渡しません。

乗っ取りが疑われるサイン

- ☐ 自分がしていない投稿、DM、フォローがあります。
- ☐ メール、電話番号、パスワードが変わっています。
- ☐ 知らない端末からログインされています。
- ☐ ログインできない、または確認コードが突然届きます。

友人から『怪しいDMが来た』と言われた場合も、乗っ取りを疑います。

覚えておきたいこと

被害の記録として、日時、通知、メール、投稿、端末一覧の画面を保存します。

乗っ取り時の対応

第三者のアクセスを止め、本人確認の経路を取り戻します。

- まだ入れる場合は、パスワードを変更します。
- 知らない端末をログアウトし、二段階認証を確認します。
- 登録メール・電話番号と連携アプリを確認します。
- 入れない場合は instagram.com/hacked から復旧を進めます。

復旧代行を名乗る個人や、先払いを求める相手へ依頼しません。

確認：パスワード、端末、連絡先、連携を確認しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

状況によって動画セルフィーなどの本人確認を求められる場合があります。画面の公式案内に従います。

利用解除・削除

一時的な利用解除と完全削除の違いを確認して選びます。

- 先に必要な情報をダウンロードします。
- ［アカウントセンター］→［個人の情報］を開きます。
- ［アカウントの所有権とコントロール］を開きます。
- ［利用解除または削除］で対象アカウントを選びます。

完全削除を進めると、期限後に写真、動画、コメント、フォロワーなどを取り戻せなくなります。対象アカウント名を確認します。

確認：必要なデータを保存し、対象アカウントを確認しました。

覚えておきたいこと

休止が目的なら利用解除、完全に消す場合は削除を選びます。地域により取消可能期間などが異なる場合があります。

公式情報の出典（1）

出典 S01　アカウントセンターについて

出典 S02　登録メール・電話番号へアクセスできない場合

出典 S03　Instagramのパスワードをリセット

出典 S04　Instagramの二段階認証

出典 S05　認証アプリと複数端末

出典 S06　ログインリクエスト

出典 S07　ログインアクティビティ

出典 S08　Instagramからの公式メール

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Meta・Instagram公式ヘルプを参照しています。端末・地域・年齢・更新状況で画面や条件は異なります。

公式情報の出典（2）

出典 S09　連携したアプリとウェブサイト

出典 S10　乗っ取られたアカウントの復旧

出典 S11　Instagramアカウントを非公開にする

出典 S12　アクティビティのステータス

出典 S13　タグとメンションの管理

出典 S14　メッセージとメッセージリクエスト

出典 S15　非表示ワード

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Meta・Instagram公式ヘルプを参照しています。端末・地域・年齢・更新状況で画面や条件は異なります。

公式情報の出典（3）

出典 S16　アカウントを制限する

出典 S17　アカウントをブロックする

出典 S18　連絡先の同期

出典 S19　位置情報とInstagram

出典 S20　Instagramの情報をダウンロード

出典 S21　アカウントステータス

出典 S22　Instagramアカウントの削除・利用解除

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Meta・Instagram公式ヘルプを参照しています。端末・地域・年齢・更新状況で画面や条件は異なります。