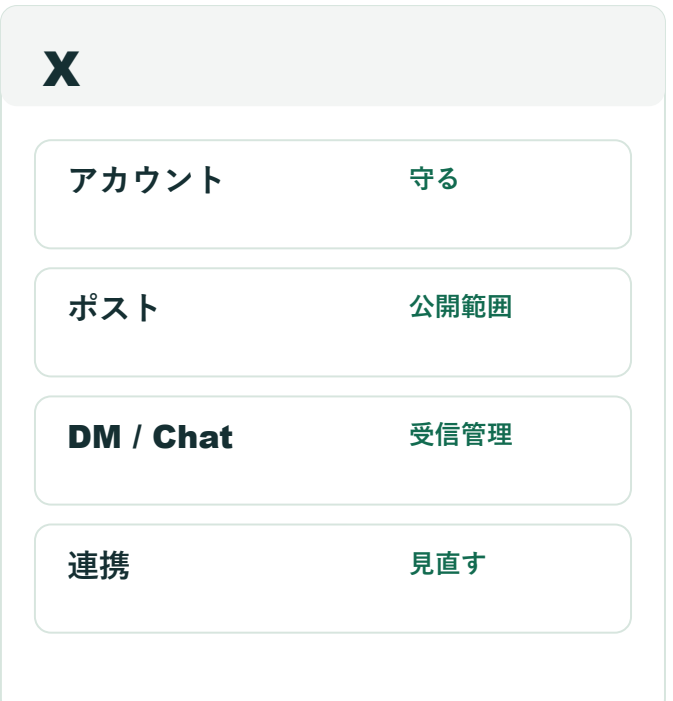
X 安心設定ガイド

Xのアカウントと、投稿・連絡先・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。
X（旧Twitter）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。

Xの画面や項目名は、地域・端末・プラン・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。X公式ヘルプを参照した独自の説明書です。X Corp.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
公開範囲とプライバシー：18〜25ページ
DM・Chat・データ管理：26〜33ページ
不正利用への対応：34〜36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
まず2要素認証とセッションを確認し、次に公開範囲、DM、連携アプリを見直します。

設定を始める前に

- ☐ 自分のXアカウント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。
- ☐ パスワードや確認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、Xの乗っ取り防止に役立ちます。

共通の入口：設定とプライバシー

多くの安全設定は、この二つのメニューにあります。

手順1：Xアプリでプロフィール画像を選びます。

手順2：［設定とサポート］を開きます。

手順3：［設定とプライバシー］を選びます。

手順4：［セキュリティとアカウントアクセス］を開きます。
　　または［プライバシーと安全］を開きます。



操作の模式図

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。

覚えておきたいこと

Web版では左側の［もっと見る］から設定を開きます。日本語表記は更新で変わる場合があります。

今日、確認する8項目

- ☐ 登録メール・電話番号とパスワード
- ☐ 2要素認証とバックアップコード
- ☐ パスキーとログイン通知
- ☐ アクティブなセッション
- ☐ 連携アプリ
- ☐ ポストの公開範囲と見つけやすさ
- ☐ DM／Chatと位置情報
- ☐ 不正利用時の連絡先

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。最初にログインを守り、その後に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。

手順1：［設定とプライバシー］を開きます。
手順2：［アカウント］→［アカウント情報］を開きます。
手順3：メールアドレスと電話番号を確認します。
手順4：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、復旧や無効化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
メールや電話番号は公開プロフィールには表示されませんが、見つけやすさの設定は別に確認します。

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Xへ入られるのを防ぎます。

手順1：他のサービスと違うパスワードを使います。
手順2：10文字以上を目安に、長く推測しにくくします。
手順3：名前、誕生日、ユーザー名を避けます。
手順4：パスワード管理アプリの利用も検討します。

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

確認：X専用のパスワードになっています。

覚えておきたいこと
公式ヘルプは、強く固有の10文字以上のパスワードを勧めています。

パスワードリセット保護

第三者が勝手にパスワード再設定を始めにくくします。

手順1：［セキュリティとアカウントアクセス］を開きます。
手順2：［セキュリティ］を選びます。
手順3：［パスワードリセットの保護］をオンにします。
手順4：リセット時に追加情報を入力できるか確認します。

登録メールや電話番号を使えない状態で有効にすると、自分の復旧も難しくなります。先に連絡先を確認します。

確認：自分で使える連絡先を確認してから有効にしました。

覚えておきたいこと
心当たりのないリセットメールやSMSが来た場合は、リンクを開かず、Xを自分で開いて確認します。

2要素認証を有効にする

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。

手順1：［セキュリティ］→［2要素認証］を開きます。
手順2：認証アプリ、セキュリティキー、SMSから選びます。
手順3：パスワードを確認し、画面の案内に従います。
手順4：バックアップコードを安全に保存します。

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

Xでは認証アプリ、セキュリティキー、テキストメッセージの3方式が案内されています。

認証アプリを使う

電話番号に頼らず、一定時間ごとに変わるコードを使います。

手順1：［2要素認証］で［認証アプリ］を選びます。
手順2：表示されたQRコードを認証アプリで読み取ります。
手順3：アプリの6桁コードをXへ入力します。
手順4：機種変更前に移行方法を確認します。

QRコードや初期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
端末をなくしたときに備えて、認証アプリのバックアップ方法とXのバックアップコードを確認します。

セキュリティキーを使う

フィッシングに強い物理キーでログインを守ります。

手順1：［2要素認証］で［セキュリティキー］を選びます。
手順2：USB、NFCなど対応するキーを登録します。
手順3：分かる名前を付け、予備キーも検討します。
手順4：不要・紛失したキーは一覧から削除します。

1本だけで運用すると、紛失・故障時にログインできなくなるおそれがあります。

確認：登録済みキーの名前と保管場所が分かります。

覚えておきたいこと
Xでは複数のセキュリティキーを登録・管理できます。

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。

手順1：2要素認証の設定後にコードを表示します。
手順2：パスワードとは別の安全な場所へ保存します。
手順3：スクリーンショットを共有フォルダへ置きません。
手順4：使用・漏えい時は新しいコードを生成します。

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。パスワードと同じように守ります。

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
複数コードがある場合は、生成された順に使用します。新しく生成すると古いコードが無効になることがあります。

パスキーを追加

WebAuthnの仕組みで、フィッシングに強いログイン方法を使います。

手順1：［セキュリティ］→［追加のパスワード保護］を開きます。
手順2：［パスキー］を選び、パスワードを確認します。
手順3：端末の顔・指紋・画面ロックで登録します。
手順4：使わなくなった端末ではパスキーを削除します。

端末の画面ロックやクラウド同期先も安全に保ちます。共有端末には登録しません。

確認：自分の端末だけにパスキーが登録されています。

覚えておきたいこと
X公式案内ではiOSとAndroidで利用でき、秘密鍵は端末側に保たれます。

新しいログイン通知を確認

乗っ取りの兆候を早く見つけます。

手順1：Xからのアプリ通知とメールを確認します。
手順2：新しい端末・不審なログインの通知を見逃しません。
手順3：自分でなければ、すぐパスワードを変更します。
手順4：セッションと連携アプリも確認します。

通知メールのリンクを急いで開かず、Xアプリまたは x.com を自分で開いて確認します。

確認：Xからの重要通知を受け取れる状態です。

覚えておきたいこと

場所はIPアドレスによる概算のため、近隣都市や通信会社の拠点が表示される場合があります。

セッションを確認してログアウト

ログイン中の端末を把握し、不要なアクセスを止めます。

手順1：［セキュリティとアカウントアクセス］を開きます。

手順2：［アプリとセッション］→［セッション］を開きます。

手順3：端末、場所、時刻を確認します。

手順4：不要な端末をログアウトします。
　　不審時は他の全セッションを終了します。

ログアウトしても、その端末に一時保存されたDMなどが直ちに消えるとは限りません。端末自体も遠隔ロックします。

確認：自分が使った覚えのあるセッションだけです。



操作の模式図

覚えておきたいこと

不審なセッションを止めた後は、パスワード、2要素認証、登録メールも続けて見直します。

連携アプリを見直す

外部アプリがXへアクセスできる範囲を小さくします。

手順1：［アプリとセッション］→［連携しているアプリ］を開きます。
手順2：アプリ名、提供元、許可内容を確認します。
手順3：目的が分からない・使っていない連携を選びます。
手順4：［アクセス権を取り消す］を実行します。

連携アプリは、許可に応じて投稿、プロフィール変更、DMやメール情報へアクセスできる場合があります。

確認：残した連携の目的と権限を説明できます。

覚えておきたいこと

OAuthの許可画面ではURLが x.com で始まるか確認し、要求権限を読んでから許可します。

偽サイト・偽認証を避ける

ログイン情報を盗むフィッシングを避けます。

手順1：Xは公式アプリまたは x.com から開きます。
手順2：『認証バッジ』『凍結解除』『著作権違反』の急なDMを疑います。
手順3：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。
手順4：不審な添付ファイルやアプリを入れません。

Xがメール、DM、返信でパスワードを尋ねることはありません。急がせる連絡はいったん止めます。

確認：x.com をブックマークし、そこから開けます。

覚えておきたいこと

ログイン許可画面のURLは https://x.com で始まるか確認します。

プライバシーと安全の入口

誰が見られるか、誰が連絡できるかを管理します。

手順1：［設定とプライバシー］を開きます。
手順2：［プライバシーと安全］を選びます。
手順3：［オーディエンス、メディア、タグ付け］などを開きます。
手順4：公開範囲、DM、見つけやすさ、データ設定を確認します。



操作の模式図

確認：現在の公開範囲とDM受信範囲を確認できました。

覚えておきたいこと

『非公開アカウント』にしても、既存フォロワーやスクリーンショットまで制御できるわけではありません。

ポストを非公開にする

承認したフォロワーだけにポストを表示します。

手順1：［プライバシーと安全］を開きます。
手順2：［オーディエンス、メディア、タグ付け］を選びます。
手順3：［ポストを非公開にする］をオンにします。
手順4：新しいフォローリクエストを一件ずつ確認します。

Xのポストは初期状態では公開です。非公開にしても、フォロワーがスクリーンショットや再共有をする可能性があります。

確認：自分の利用目的に合う公開・非公開を選びました。

覚えておきたいこと
非公開ポストはX検索や一般の検索エンジンに出にくくなりますが、完全な秘密情報の保管場所ではありません。

非公開ポストの注意点

非公開にした後も、見える相手と過去の内容を管理します。

手順1：既存フォロワーを一覧で見直します。
手順2：不要な相手はブロックなどで外します。
手順3：フォローしていない相手への返信は届かない場合があります。
手順4：公開へ戻す前に、過去ポストも見直します。

公開へ戻すと、以前の非公開ポストも公開されます。既存フォロワーは自動では外れません。

確認：現在のフォロワーに、見せたくない相手がいません。

覚えておきたいこと
画像などのリンクは、直接URLを知る人がアクセスできる場合があります。秘密情報は投稿しません。

メール・電話番号で見つけられる設定

連絡先を知る人へ、自分のアカウントをおすすめするか選びます。

手順1：［プライバシーと安全］を開きます。
手順2：［見つけやすさと連絡先］を選びます。
手順3：メールで見つける、電話番号で見つける設定を確認します。
手順4：知られたくない場合はオフにします。

メール・電話番号そのものは公開表示されませんが、アカウントのおすすめに使われる場合があります。

確認：仕事用・個人用それぞれの目的に合う状態です。

覚えておきたいこと
この設定をオフにすると、アップロード済みのアドレス帳を使った自分のおすすめ表示も抑えられます。

連絡先の同期を止めて削除

端末のアドレス帳をXへ継続送信しないようにします。

手順1：［見つけやすさと連絡先］を開きます。
手順2：［アドレス帳の連絡先を同期］をオフにします。
手順3：アップロード済み連絡先の管理を開きます。
手順4：不要な連絡先を削除します。

同期をオフにするだけでは、以前アップロードした連絡先が残る場合があります。削除も別に行います。

確認：同期と既存データの両方を確認しました。

覚えておきたいこと
削除後も、フォロー関係など別の要素から似たおすすめが表示されることがあります。

写真へのタグ付けを制限

知らない人の写真に自分の名前を付けられる範囲を制限します。

手順1：［オーディエンス、メディア、タグ付け］を開きます。
手順2：［自分を画像にタグ付けすることを許可］を確認します。
手順3：［フォロー中のみ］またはオフを選びます。
手順4：不要なタグは投稿メニューから削除します。

設定変更の反映に時間がかかる場合があります。既についたタグは個別に外します。

確認：自分をタグ付けできる相手を選びました。

覚えておきたいこと
Xでは『誰でも』『フォロー中のみ』『オフ』から選べる案内になっています。

位置情報を付けない

自宅、勤務先、現在地が推測される情報を減らします。

手順1：ポスト作成画面の位置情報表示を確認します。
手順2：必要がなければ位置情報を追加しません。
手順3：端末設定でXの位置情報許可も確認します。
手順4：過去ポストの位置情報も必要に応じて削除します。

正確な位置情報は初期状態でオフですが、有効にするとアプリ内カメラの座標が含まれる場合があります。

確認：投稿前に位置情報の表示を毎回確認します。

覚えておきたいこと
一度有効にすると次の投稿でも既定になる場合があります。投稿後だけでなく、設定そのものもオフにします。

広告・推測データを見直す

X外の行動や推測情報を、広告・おすすめへ使う範囲を選びます。

手順1：［プライバシーと安全］を開きます。
手順2：［パーソナライズとデータ］を選びます。
手順3：パーソナライズ広告、推測された識別情報を確認します。
手順4：必要がなければ個別または一括でオフにします。

オフにしても広告そのものが消えるわけではなく、X内の活動などに基づく広告は表示されます。

確認：自分が許可するデータ利用の範囲を選びました。

覚えておきたいこと
ログイン中の設定はアカウントへ適用されます。ログアウト中のWeb設定は、そのブラウザだけに適用されます。

DMリクエストの受信範囲

知らない人から届くDMを減らします。

手順1：［プライバシーと安全］→［ダイレクトメッセージ］を開きます。
手順2：誰からメッセージリクエストを受け取るか確認します。
手順3：必要がなければ［全員から受信］をオフにします。
手順4：既存の不審な会話はブロックまたは報告します。

受信設定をオフにしても、以前やり取りした相手からのメッセージが止まるとは限りません。

確認：自分の利用目的に合う受信範囲です。

覚えておきたいこと
非公開ポストの設定と、DMを誰から受け取るかの設定は別です。

DMリクエストと画像を確認

詐欺、なりすまし、不快な画像への接触を減らします。

手順1：メッセージリクエストを別の受信箱で確認します。
手順2：知らない相手のリンクや添付を開きません。
手順3：非表示・低品質フィルターの設定を確認します。
手順4：承認前の画像は、必要がなければ表示しません。

本人確認、投資、当選、著作権、凍結解除などを理由に外部サイトへ誘導するDMに注意します。

確認：知らない相手のDMを、承認前に慎重に確認できます。

覚えておきたいこと

X公式案内では、リクエストは承認まで別管理され、画像は承認まで隠される場合があります。

ミュート・ブロック・報告

状況に合わせて、相手との接触を止めます。

手順1：見たくないだけなら［ミュート］を使います。
手順2：接触を制限したい相手は［ブロック］します。
手順3：DMだけ止めたい場合は［DMブロック］も確認します。
手順4：規約違反や脅迫は投稿・DM・アカウントを［報告］します。

公開ポストは、ブロックした相手が閲覧できる場合があります。公開範囲も一緒に確認します。

確認：ミュートとブロックの違いを説明できます。

覚えておきたいこと
ミュートは相手へ通知されません。ブロックは相手がプロフィールを開くと分かる場合があります。

DMを削除しても相手側には残る

DM削除の範囲を理解し、必要な証拠を失わないようにします。

手順1：削除したい会話を選びます。
手順2：会話の情報またはメニューを開きます。
手順3：削除前に証拠保存が必要か考えます。
手順4：自分の画面から削除します。

DMや会話を削除しても、自分のアカウントから消えるだけで、相手側のコピーは消えません。

確認：迷惑行為では、報告や記録を済ませてから削除します。

覚えておきたいこと
グループへ後から追加された参加者は過去履歴を見られない案内ですが、参加者による保存や転送は防げません。

ChatとX Numberの注意

新しいChat機能の暗号化と連絡手段を理解します。

手順1：Chatを使う場合はPINを忘れないよう安全に保管します。

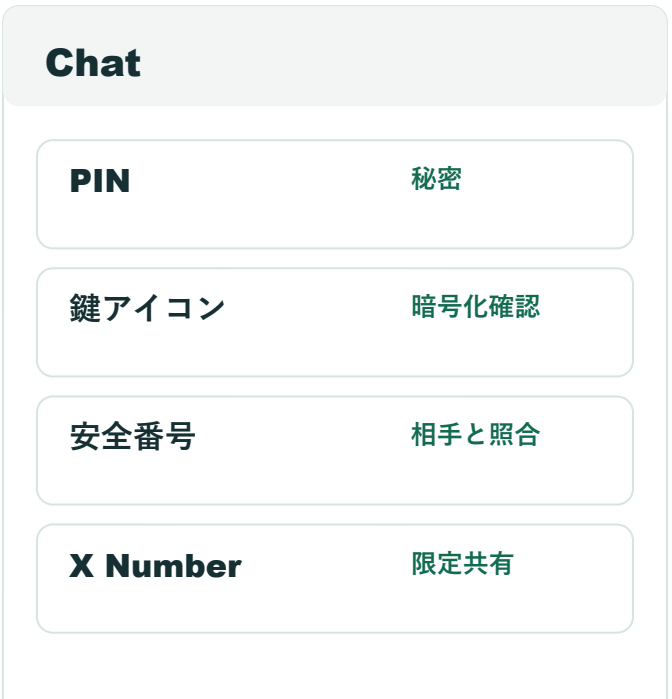
手順2：新しい会話が暗号化済みか、鍵の表示を確認します。

手順3：X Numberは必要な相手だけに伝えます。

手順4：広まった場合は、無効化または番号を更新します。

メッセージリクエストは承認前は暗号化されません。X Numberを知る人は、設定に応じてDMや通話ができます。

確認：X NumberとChat安全番号の違いを理解しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

Chatの表示・利用条件は更新中です。相手との安全番号を別経路で照合すると、なりすまし確認に役立ちます。

Xデータを保存する

削除や乗り換えの前に、自分の投稿・DM・メディアなどを保存します。

手順1：［アカウント］を開きます。
手順2：［データのアーカイブをダウンロード］を選びます。
手順3：パスワードなどで本人確認し、アーカイブを要求します。
手順4：準備完了の通知後、安全な端末へ保存します。

書き出したZIPには多くの個人情報が含まれます。共有フォルダや共用端末へ置きません。

確認：保存先と、不要になったファイルの削除方法を決めました。

覚えておきたいこと
アーカイブにはプロフィール、投稿、DM、メディア、フォロー関係、アドレス帳、推測情報などが含まれます。

会社のアカウントはDelegate

複数人で運用しても、所有者のパスワードを渡さないようにします。

手順1：パスワードを共有せず、X Delegateを使います。
手順2：［セキュリティとアカウントアクセス］→［X Delegate］を開きます。
手順3：管理者・投稿者の役割を必要最小限で割り当てます。
手順4：異動・退職・委託終了時に権限を削除します。

所有者は、委任した管理者・投稿者が行った投稿や操作にも責任を持ちます。

確認：現在の担当者だけに、必要な役割が付いています。

覚えておきたいこと
パスワード変更だけではDelegateの権限は失われません。メンバー一覧から明示的に削除します。

アカウントを無効化・削除

使わないアカウントを放置せず、必要なデータを保存して閉じます。

手順1：必要なら先にデータのアーカイブを要求します。
手順2：［アカウント］→［アカウントを無効化］を開きます。
手順3：説明を読み、パスワードを入力して無効化します。
手順4：30日間ログインしなければ、削除へ進みます。

30日以内にログインすると再有効化されます。連携アプリが自動ログインして再有効化する場合があるため、先に取り消します。

確認：サブスクリプション、連携アプリ、保存データを確認しました。

覚えておきたいこと
削除しても検索エンジンのコピーや、他人の投稿内の言及まではXから消せません。

乗っ取りの兆候

☐ 覚えのない投稿、返信、DM、フォローがあります。
☐ メール、電話番号、プロフィールが変わっています。
☐ 正しいパスワードでログインできません。
☐ Xから不審なログインの警告が届きました。
☐ 知人から、変なDMが来たと言われました。

一つでも当てはまる場合は、様子を見ずに次ページの手順を進めます。仕事用なら管理者にも連絡します。

覚えておきたいこと

不審な操作の日時、通知、投稿、セッションを記録しておくと、報告や社内対応に役立ちます。

不正利用が疑われたら

入口、ログイン状態、外部連携を順番に止めます。

手順1：まだログインできるなら、すぐパスワードを変更します。
手順2：登録メールを守り、見覚えのない変更を戻します。
手順3：不審なセッションを終了し、連携アプリを取り消します。
手順4：2要素認証・バックアップコードを再設定します。
手順5：ログインできない場合は、公式サポートから復旧を申請します。

相手から届いた『復旧リンク』や連絡先は使わず、help.x.com または x.com を自分で開きます。

確認：対応した時刻、変更内容、削除したセッション・アプリを記録しました。

覚えておきたいこと
パスワード変更だけで終わらせず、メール、セッション、連携アプリ、2要素認証を一緒に確認します。

まとめ

最後の確認

安全設定は、一度だけでなく定期的に見直します。

- ☐ 登録メール・電話番号を確認した
- ☐ 固有のパスワードと2要素認証を設定した
- ☐ バックアップコードを安全に保管した
- ☐ セッションと連携アプリを確認した
- ☐ ポスト、見つけやすさ、位置情報を確認した
- ☐ DM／Chatの受信範囲を確認した
- ☐ 会社アカウントの権限を確認した
- ☐ 困ったときの公式連絡先を確認した

覚えておきたいこと

機種変更、担当変更、退職・異動、怪しい通知の受信後、半年ごとなど、見直すきっかけを決めます。

参考資料

公式情報の出典 1

S01　アカウントを安全に保つためのヒント

S02　パスワードのリセット

S03　2要素認証

S04　ログイン認証のトラブル

S05　パスキーの使い方

S06　連携アプリとセッション

S07　アカウントが乗っ取られた場合

各項目名をクリックするとX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。X公式ヘルプを参照しています。地域・端末・プラン・更新状況で実際の画面や条件は異なります。

参考資料

公式情報の出典 2

S08　公開ポストと非公開ポスト

S09　メール・電話番号での見つけやすさ

S10　アカウントのおすすめと連絡先

S11　画像投稿と写真へのタグ付け

S12　ポストの位置情報

S13　パーソナライズとデータ設定

S14　広告のプライバシー設定

各項目名をクリックするとX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。X公式ヘルプを参照しています。地域・端末・プラン・更新状況で実際の画面や条件は異なります。

参考資料

公式情報の出典 3

S15　ダイレクトメッセージ

S16　DMブロック

S17　Xでの表示・交流を管理する

S18　Chatについて

S19　Xデータへのアクセスとアーカイブ

S20　アカウントの無効化

S21 X Delegate

各項目名をクリックするとX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。X公式ヘルプを参照しています。地域・端末・プラン・更新状況で実際の画面や条件は異なります。