撃退！迷惑メール

だまされないコツ教えます

ゼロトラスト

ウーノ

一般財団法人 Japan Data Communications Association
日本データ通信協会
迷惑メール相談センター

はじめに

近年、迷惑メールは、スマートフォンの普及にともない大きな質的変化を遂げています。
そして、コロナ禍を経て、リモートワークやオンライン教育の導入などにより私たちの生活のオンライン化は、ますます加速しています。

オンライン化を狙ったフィッシング詐欺による情報の窃取や金銭被害など、迷惑メールをきっかけとしたさまざまな詐欺被害も目立ちます。迷惑メールはインターネット犯罪を試みる者たちの重要なツールになっていると考えなければなりません。

最近の詐欺メールやSMSメッセージは、利用者が本物とニセモノの違いに気づくことが難しくなっています。つまり、どんな人でも常に迷惑メールや詐欺メールにだまされる危険にさらされているといえるわけです。

皆さんは、「ゼロトラスト」という考え方をご存知でしょうか。セキュリティ分野の考え方で「最初は決して信頼せずにきちんと確認を行う」とする考え方です。

本物かニセモノか見分けることが困難な詐欺メールがあふれているとすると、“メールのあやしい点に気づいてだまされないようにする”という発想では、対応が難しいといえます。

ですから、私たちは受信メールに対するこれからの姿勢をゼロトラストという考え方へと転換する必要があります。

インターネットやスマートフォンはとても便利ですが、便利さにはリスクを伴います。インターネット時代のあふれる情報に振り回されず、安全に利用できるように、あらかじめそのリスクを小さくしておくことが大切です。

この冊子では、メールを受け取った時の対応の基本、スマートフォンを安全に使うための設定、トラブルを避けるための工夫などを紹介しています。これらをよく理解し、あらかじめ対策し、ICTリテラシーを養って安全で楽しくインターネットを利用しましょう。

INDEX

1 ゼロトラストとは！

迷惑メールを受信しないようにどんなに注意をしていても、さまざまなきっかけでアドレスが迷惑メール送信者に渡ってしまう可能性があります。

迷惑メール対策を行っていたとしても、迷惑メール送信者は次々と手法を変えて送信してきます。

そして、最近の迷惑メール・SMSは、本物かニセモノかを見分けることが難しく、従来から言われていた“日本語やURLがおかしくないか”などを確認する方法だけでは、見極めに限界があります。

ですから、メールを受信したときは、たとえ、公式メールだと思っても、『最初は、決して信頼せず、きちんと確認する』ゼロトラストの考え方がとても大切になります。

では、具体的にはどうしたらよいのでしょうか。

【ゼロトラスト　3つの基本】

私たちゼロトラシスターズが、だまされないコツ
「ゼロトラスト　３つの基本」を紹介します。

・スマートフォンでは、送信者と件名に、数行の本文が表示されていますから、それ以上開くことはやめましょう。
・件名で「緊急」「重要」「セキュリティ」などを強調していれば、メールを開かない方が安全です。

・リンクをタップ（クリック）してしまうと不正な詐欺サイトへ誘導されてしまう危険があります。
・公式メールだと思ったとしても、タップ（クリック）しないで、確認は、公式サイトやブックマーク、アプリから事業者サイトにアクセスするようにしましょう。

・有名企業やブランドを装って偽サイトへ誘導し、ID・パスワードを入力させてだまし盗る「フィッシング詐欺」の例もあります。
・受信したメールでクレジットカード情報や、ＩＤ・パスワードなどの重要な個人情報の入力や確認を求められても、絶対に入力しないようにしましょう。

被害にあわないための日頃の備えと対処法

インターネットやスマートフォンを利用する以上、どれだけ気をつけていても、迷惑メールや詐欺メールにだまされるリスクを完全に避けることはできません。

ゼロトラストの３つの基本を守りながら、併せてあらかじめの対策をしておくことも重要です。

【日頃からの３つの備え】

❶迷惑メールフィルターの利用

携帯電話事業者や多くのプロバイダでは、迷惑メールフィルターを無料で提供しています。サービスを利用して迷惑メールや詐欺メールを受信しないで済むようにしておきましょう。

→詳しくは27～30ページ

❷セキュリティソフトの利用

セキュリティソフト（アプリ）を利用すれば、うっかり、メールのリンクをタップ（クリック）してしまった場合でも、偽サイトなどへのアクセスや、不正ソフト（アプリ）のインストールリスクを抑えることができます。

→詳しくは31～32ページ

❸OSは常に最新に

迷惑メールの中には、OSやソフト（アプリ）の脆弱性（ぜいじゃく）を悪用してマルウェア（悪意のあるソフトウェア）を送り込もうとするものもあります。常に最新バージョンに保ち脆弱性を塞いでおくことが重要です。

【困ったときの対処法】

詐欺の手口は高度化しています。詐欺と気づかないうちにだまされてしまったり、後になって不安に思うこともあります。困ったときは一人で悩まず、関係機関に相談してください。

❶メールのURLを開いてしまった

メールを開くだけでは危険性は低いですが、リンクをタップ（クリック）してしまうと、アクセスしたことが送信者に伝わり、迷惑メールが増えたり、他の詐欺メールが届く可能性があります。

もし、覚えのない料金請求メールが届いても支払わず、消費生活センターなどへ相談しましょう。

❷個人情報を入力してしまった

クレジットカード番号やアカウントID、パスワードなどを入力してしまうと不正利用されるおそれがあります。すぐにカード会社や金融機関、ご利用サービスの相談窓口に連絡をして対応しましょう。

問い合わせは、メールのリンクではなく、ブックマークやアプリからアクセスするようにしましょう。

❸ウイルスに感染したかも

ウイルス感染が疑われるときは、まず、スマートフォンを機内モードにして、インターネットに接続しないようにしましょう。その後、セキュリティアプリで不審なアプリなどがインストールされていないか確認したり、最終手段としてスマートフォンを初期化するなどの対処法があります。

詳しくは、セキュリティの専門機関へ相談しましょう。

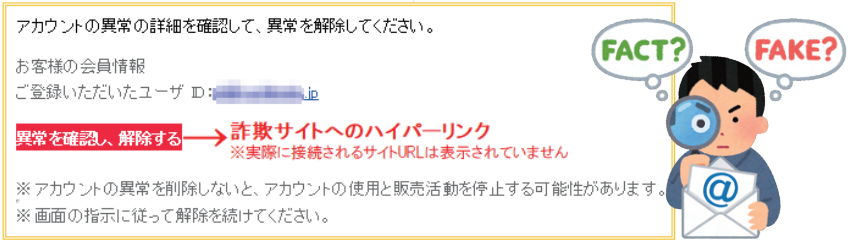
フィッシングのしくみ

くらしのオンライン化を狙い、有名企業やブランドを装って、フィッシング※1詐欺のメールやSMS(スミッシング※2）を送り、偽サイト（フィッシングサイト）へと誘導して、クレジットカード番号、アカウント情報（ユーザID、パスワードなど）といった個人情報をだましとる手口が急増しています。

私たちの不安心理などを利用して、ことば巧みに誘導していきます。フィッシングの一般的な流れを紹介しますので、あらかじめ手口を知って、だまされないように気をつけましょう。

※1　フィッシングはphishingという綴りで、魚釣り（fishing）と洗練（sophisticated）から作られた造語であると言われています。

※2　スミッシングは、スマートフォンなどのSMS(ショートメッセージサービス）を悪用したフィッシング詐欺で、“SMS” と “phishing” を組み合わせた造語です。



フィッシングの流れ

①宅配便業者の不在通知や有名企業、ブランドになりすまして偽メールを送ります
②「重要」「緊急」「利用確認が必要」などと、受信者を不安にさせて、偽サイト（フィッシングサイト）へ誘導します。
③誘導された偽サイトは､本物そっくりに作られていて､クレジットカード番号、アカウント情報を入力させていきます。
④だました詐欺師たちは、入手した情報を不正利用して、金銭をだましとります。

フィッシングのしくみ

だましのテクニックとキーワード

●不審に思わせない手口

ネットショッピングなどの注文確認や宅配便業者の不在通知、金融機関やクレジットカード会社からの連絡を装う手法は、私たちが普段利用しているサービスに紛れ込んで、メールを受信した際に、不審に思わせないための手口です。

●不安にさせる手口

【重要】今すぐあなたのアカウントを確認してください
セキュリティ警告：お支払い方法の情報を更新するには、アクションが必要です
アカウントのセキュリティ通知
あなたのXXXXXXアカウントはセキュリティ上の理由でロックされています
XXXXXXアカウントを利用制限しています!
＜重要＞【XXXXX】異なる端末からのアクセスを確認のお知らせ

これらはすべてフィッシング詐欺メールによくある件名です。

- **重要**
- **警告**
- **アカウントロック**
- **セキュリティ**

など、いずれも受け取った人をパニックにさせ、冷静な判断力を失わせるような内容です。

いきなり、こんなメールを送りつけ、受け取った人をびっくりさせて、「えっ、どうしよう」「何とかしなきゃ！」と、とても不安な気持ちにさせる手口です。

●偽サイトへ誘導する手口

不安になって、メールを開いてしまったら、本文には

お客様のアカウントを維持するため会員個人情報を確認する必要があります。今アカウントを確認できます。 続けるには**こちら**をクリック
お客様のアカウントを維持するためアカウントの情報を確認する必要があります。下からアカウントにログインし、情報を更新してください。 ログイン
本人の確認をしてから、下記のURLで再開手続きの設定をしてください。 ※本メールは、セキュリティ強化のため、下記のURLで再開手続き https://www**********

などと、この“危機”への対応策が書かれています。受信者に「このリンクボタンやURLをタップ（クリック）すれば解決する。」と思わせるわけです。

まず、普段利用しているサービスのブランドで不審に思わせないようにし、次に「緊急」「セキュリティ」などの言葉で不安にさせ、最後に回避のための手続きを示して偽サイトに誘導していきます。これが二重三重に仕掛けられた「だましの手口」です。

このような手口があることをあらかじめ知って、いきなりのメールにあわてないことがとても大切です。

フィッシング詐欺SMS

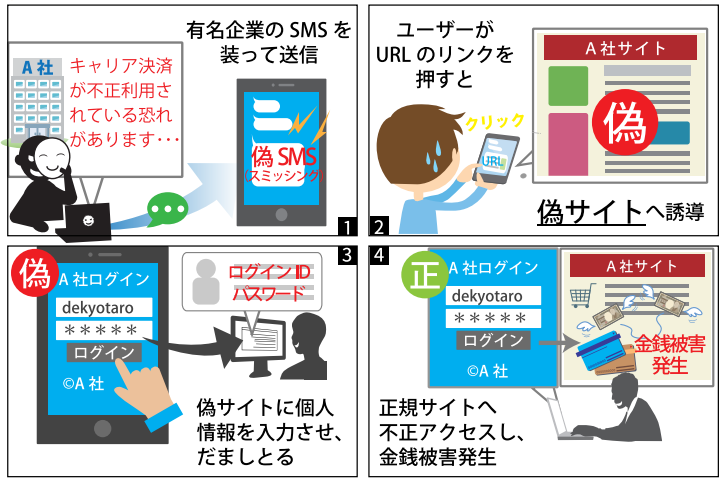
最近は、本人確認の２段階認証や企業・自治体からの情報配信用としてなど、さまざまなシーンでSMSが利用されるようになりました。

SMSは電話番号を利用してメッセージをやりとりするサービスで、一般的に受信者がメッセージに気づきやすく、開封率が高いといわれています。便利になった反面、こうしたSMSの特徴を悪用した詐欺が最近急増しているので注意が必要です。

●有名企業・ブランドになりすます

SMSを利用したフィッシング詐欺の事例が急増しています。よくある手口としては、宅配便業者、携帯電話事業者、通販会社などの有名企業になりすましてSMSを送るものです。このSMSにより、偽サイトへ誘導した上で、ID・パスワードなどの個人情報を盗み取り、最終的に金銭をだまし取るものです。

〈SMSを利用したフィッシング詐欺の一般的な流れ〉



新しい手口にも注意が必要です

スマートフォンの中にはアプリのログイン情報、ショッピングサイトやオンラインバンキングのアカウント情報など、重要な情報が大量に保存されています。

そして、こうした情報は悪意のある攻撃者にとっての格好のターゲットとなっています。

ID・パスワードなどの個人情報を盗み取る手口だけではなく、不正なアプリをインストールさせ、そのスマートフォンから同じ内容のSMSを他の宛先に多数送信させる悪質な手口も報告されています。

不審なSMSにも十分注意するようにしましょう。

大手ECサイトになりすました偽メール

●本物そっくりの詐欺メール・フィッシングサイトに要注意

スマートフォンのアプリやブラウザから気軽にオンラインで買い物をする機会が増えています。

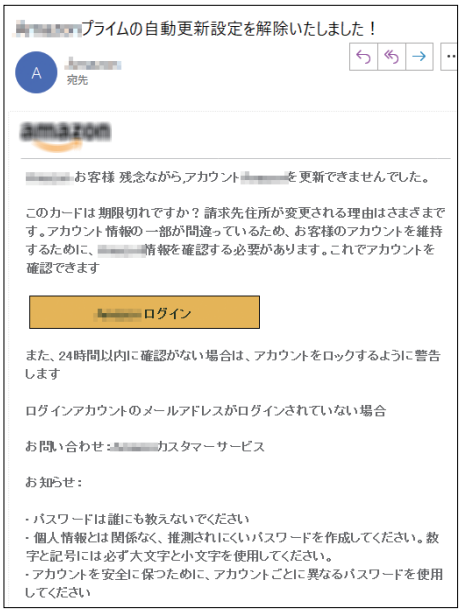
普段からお知らせや購入確認などのメールを受け取る機会が多いため、送信者は、受信者が思わずメールを開封してしまうことを狙っています。

メールの件名や本文には「アカウントを凍結する」「不正利用されている」などと、緊急性の高い言葉を記載してあわてさせ、本物そっくりのフィッシングサイトへ誘導する巧みな手口です。

「すぐに対応しなければいけない」と指示されたフィッシングサイトで、アカウント情報などを入力してしまうと、クレジットカードの不正利用や、サイトでの不正購入などの被害にあうおそれがあります。

決してメールのリンクをタップ（クリック）したり、個人情報を入力したりしないようにしましょう。

実在の企業と無関係に送信された偽メールの例



ポイント

✓ 大手ECサイトでは顧客へ未納料金を督促するSMSを送信することはありません。また、登録のアカウント情報の開示をメールやSMSで求めることもありません。
✓ もし、アカウント情報を入力してしまった場合は、すぐにカスタマーサービスに連絡してください。購入履歴の確認、キャンセルや、パスワードの変更などの措置が必要です。

本物のメッセージかを確認するには？（Amazonの場合）

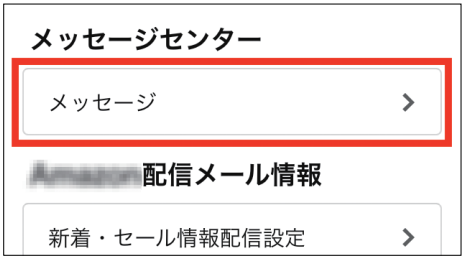
本物のお知らせかどうか迷ったときは、「メッセージセンター」を確認しましょう。

確認するときは受信したメールのリンクからではなく、「検索」や「アプリ」からログインし、「アカウントサービス」→「メッセージセンター」を開くとメールで送られたすべての内容を確認することができます。

ログイン＞アカウントサービス＞メッセージセンター＞メッセージ＞すべてのメッセージ

パソコンでの表示

アプリの表示



3 宅配便業者になりすました偽メール・SMS

郵便局や佐川急便、ヤマト運輸などの宅配便業者になりすました偽メール・SMSによる詐欺被害が継続して報告されています。

この手口は、荷物の不在通知や発送完了などのお知らせを装い、偽メール・SMSに記載されたURLから、偽サイトへ誘導して、Android向けの不正アプリをインストールさせたり、iPhone端末では「Apple ID」や「パスワード」をだましとろうとするものです※。

また、被害にあったスマートフォンのアカウントが不正利用され、身に覚えのない携帯電話事業者の提供するキャリア決済の請求が発生したり、Google Playアカウント、端末に紐づくSNSなどのサービスのアカウントへの不正ログインも報告されています。

※(独) 情報処理推進機構（IPA）2021年12月22日掲載　宅配便業者に加えて通信事業者をかたる偽ショートメッセージサービス(SMS)が増加中～偽SMSから不正アプリのインストールやフィッシングの被害にあう手口に引き続き注意！～

メール・SMSの特徴

・SMSで届くことが多い
・荷物の不在通知や発送完了メールなどを装う
・アプリのインストールを要求する（Android端末）
・「Apple ID」と「パスワード」の入力を要求する（iOS端末）

対処法

✓ 身に覚えのない不在通知やお知らせのSMSは無視をしましょう。
✓ 本文内のURLは絶対にタップ（クリック）しないようにしましょう。サイトを表示してしまったときは、ブラウザを閉じて、アカウント情報などの入力はしないようにしましょう。
✓ 公式サイト以外からアプリをインストールするのはやめましょう。Android端末は「Google Play」、iOS端末は「App Store」からのみ、アプリをダウンロードするようにしましょう。
✓ 間違って不審なアプリをインストールしないように、Android端末は「提供元不明のアプリ」のインストールを許可（ON）しないように設定しておきましょう。

相談窓口：

消費者庁
消費者ホットライン
188キャラクター
イヤヤン

■ 消費者ホットライン188

電話番号：（局番なし）188（通話料有料）
お近くの消費生活相談窓口等につながります。
※接続先により受付時間が異なります。
※一部のIP電話などからはつながりません。

■ 情報セキュリティ安心相談窓口

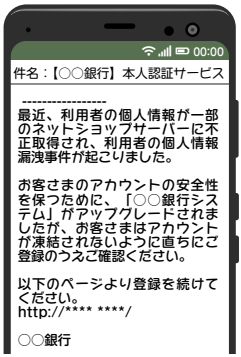
【IPA　（独立行政法人　情報処理推進機構）】

電話番号：03-5978-7509
受付時間：平日10：00～12：00、13：30～17：00
（年末年始・祝祭日は除く）

■ 各携帯電話事業者（詳しくは56ページ）

金融機関やクレジットカード会社になりすました偽メール

●あなたの預金やクレジットカード番号が狙われています



金融機関になりすまし、ネットバンキングやクレジットカード利用者へのお知らせメールを装ったフィッシング詐欺の事例もあります。

「安全性向上のためにパスワードを変更してください」「カードの利用確認」などと緊急性を強調して、本物そっくりの偽サイトへ誘導し、利用者のアカウント情報（口座番号、契約者番号、クレジットカード番号、暗証番号など）を入力させてだましとろうとする手口です。

犯罪者に、この方法でだましとったアカウント情報を使われて、正規のサイトにログインされ、銀行口座からの不正送金や不正なクレジットカード利用をされてしまうなどの被害が報告されています。

メールの特徴

・「不正に利用される懸念がある」「漏洩した名簿にあなたが含まれている」「セキュリティ強化に必要」「カードの利用確認」などと緊急を装う内容

対処法

✓金融機関やクレジットカード会社がメールで個人情報を求めることはありません。メールに記載されたリンクをタップ（クリック）したり、メールの問い合わせ先へ連絡したりするのはやめましょう。

✓偽サイトは本物そっくりに作成しているため、本物と見分けるのは困難です。本物かどうか確認する必要がある場合には、普段使用しているブックマークやアプリからアクセスするか、公式サイトから連絡するようにしましょう。

✓フィッシング詐欺の被害にあった時は、速やかにご利用の金融機関やクレジットカード会社の窓口に連絡してください。また、金銭被害にあった場合には、最寄りの警察署へ相談してください。

✓偽サイト対策には、「100%安心」といった対策を示すことは困難ですが、セキュリティ対策ソフトを最新の状態にアップデートして、「提供元不明のアプリ」のインストールを許可しないといった設定も有効です。

相談窓口

■ 警察相談ダイヤル

電話番号：＃9110（通話料有料）
受付時間：平日8：30～17：15（各都道府県警察本部で異なります）
（土日・祝日及び時間外は、一部の県警を除き、当直または音声案内での対応となります）

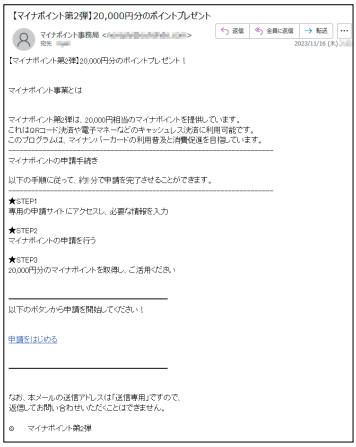
もっと知りたい

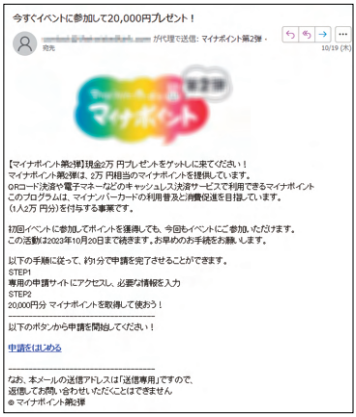
フィッシング対策協議会ではフィッシングに関する緊急情報やフィッシング事例の紹介を行っています。

■ フィッシング対策協議会
https://www.antiphishing.jp/

マイナポイント事務局や政府機関になりすました偽メール

実際にあるキャンペーンに便乗したり、国や行政などを装います





総務省やマイナポイント事務局をかたり、「マイナポイント第２弾」「20,000円分のポイントプレゼント」などとマイナポイントがもらえるといった趣旨のメールを送り、本物そっくりの偽のメールから偽のホームページへアクセスさせて、お金をだましとる詐欺の手口が流行しました。マイナンバーカードやマイナポイントのロゴ、キャラクターなど公式サイトから勝手に使用された画像の入ったメールが多かったため、詐欺と気づかず、だまされてしまう人が多くいました。

ちょうど、本物のマイナポイントがもらえる第２弾キャンペーンが2023年９月に終了することから、これに乗じた詐欺メールが大量に送信されましたが、キャンペーンが終了する９月を過ぎても詐欺メールが収まることはありませんでした。なりすまされたメールのリンクから偽のページにアクセスしてしまうと、個人情報やクレジットカード番号を入力するように求められ、最終的に個人情報の流出やクレジットカードの不正利用などの金銭被害に繋がります。メールから誘導されて個人情報などを入力するのは避けて、ブックマークや検索から公式ページを確認したうえでアクセスするように、気をつけましょう。

メールの特徴

✓ マイナポイント事務局や総務省になりすまし、正規のロゴやイラストが入っている本物そっくりのメールが送信されています。
✓ 偽メールから誘導された詐欺サイトでは、ポイントの申請のために必要な情報として、氏名や住所、電話番号、クレジットカード番号等を入力させられます。
✓ マイナポイント事務局では、公式サイトで以下のガイダンスをしています。

総務省や市区町村の職員、その関係者等が以下を行うことは絶対にありません！
- メールやSMSでマイナポイント関連のサイトへ誘導すること
- マイナンバーや金融機関の口座番号、口座の暗証番号、資産の情報、家族構成などの個人情報などを伺うこと
- 通帳やキャッシュカードを預かったり、確認すること
- 金銭を要求したり、手数料の振込みを求めること

※正規のマイナポイントの申し込み受付は2023年９月30日で終了しています。

対処法

✓ マイナポイント関連のサイトに誘導するメールは無視しましょう。
✓ 個人情報やクレジットカード番号を入力してしまった場合は、すぐにご利用中のカード会社へ連絡し、トラブルが心配なときは最寄りの消費生活センターに相談してください。

相談窓口：

■ 消費者ホットライン188

電話番号：（局番なし）188（通話料有料）
お近くの消費生活相談窓口等につながります。
※接続先により受付時間が異なります。
※一部のIP電話などからはつながりません。

消費者庁
消費者ホットライン
188キャラクター
イヤヤン

■ マイナンバー総合フリーダイヤル

電話番号：0120−95−0178（通話料無料）
受付時間：9:30～20:00（土日祝含む）
※音声ガイダンスに従って「５番」を選択してください。
※マイナンバーカードの紛失・盗難によるカードの一時利用停止については、24時間365日対応します。

参考サイト

■ マイナポイント事業について（総務省）

https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/

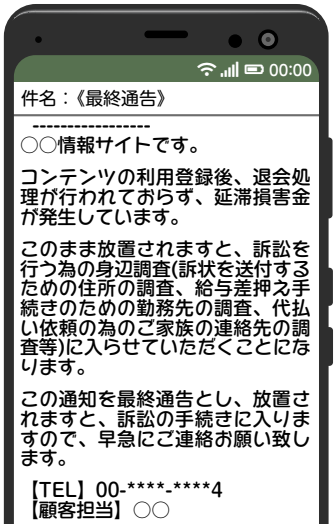
利用した覚えのない架空請求メール

架空請求メールは、「情報料の請求」「有料動画の未納料金の請求」といった身に覚えのない架空の請求をし、払わないと訴訟するなど脅迫的な内容で脅して、お金をだましとろうとする詐欺の手法の一つです。

連絡しないで！相手はあなたのことを知りません

悪質な業者は、法律用語や脅迫的な内容で受信者を不安な気持ちにさせて、受信者があわてて連絡してくるのを待っています。支払わなければ「自宅を調べて取り立てに行く」と書かれているものもありますが、多くの場合、相手はあなたのメールアドレス以外知らずにランダムに不特定多数へ請求メールを送っているだけです。

相手に連絡してしまうと、その他の個人情報を聞き出される危険があります。絶対に連絡しないようにしましょう。



「払えば終わり」ではありません！更なる請求が……

少額ならば払ってしまおうと一度でもお金を支払ったり、業者の要求に支払いそうな様子を見せてしまったりすると、だましやすい「カモ」だと思われ、更なる請求が続くおそれがあります。「払えば終わり」にはなりませんので、決して支払ってはいけません。

メールの特徴

・「情報サイト」「総合コンテンツ料」などあやふやなサービス名の料金を請求
・「すぐ」「至急」「最終」などの言葉で時間的に急がせる
・「料金を払わなければ取り立てにいく」「裁判を起こす」などと脅している

対処法

✓ 身に覚えのない請求は「詐欺」。メールに対応せず、無視をしましょう。
✓ 架空請求メールが続いてわずらわしいときは、迷惑メールフィルターを利用して受信拒否を設定しましょう。（詳しくは27～30ページ）
✓ 架空請求メールの一部には、個人情報がどこかから漏れて、実際に名前などが記載されているものもあります。トラブルが心配なときは最寄りの消費生活センターに相談してください。
✓ もし支払いをしてしまったときは、二次被害をさけるためにも、必ず消費生活センターや警察相談ダイヤル（＃9110）で相談してください。

相談窓口：

■ 消費者ホットライン188

電話番号：（局番なし）188（通話料有料）
お近くの消費生活相談窓口等につながります。
※接続先により受付時間が異なります。
※一部のIP電話などからはつながりません。

消費者庁
消費者ホットライン
188キャラクター
イヤヤン

■ 警察相談ダイヤル

電話番号：＃9110（通話料有料）
受付時間：平日８：30～17：15
（各都道府県警察本部で異なります）
（土日・祝日及び時間外は、一部の県警を除き、当直または音声案内での対応となります）

ビットコインを要求するセクストーション（性的脅迫）メール

セクストーション（性的脅迫）メールは、「アダルトサイトを閲覧している様子の性的動画・写真を入手したので、それを友人・知人にばらまく」と脅して金銭を要求する手口のメールです。

「パソコンをフルアクセスしている」「セキュリティソフトでは検出不可能」「メールやSNSの連絡先すべてにばらす」などと強い言葉で脅して、ビットコインで48時間以内に送金するようになどと強要します。

家族や知り合いに誤解されたくない、とあせって支払ってはいけません。一連の脅迫内容はすべて虚偽です。あわてて支払いをしてくるのを待っているだけです。メールには反応せず無視してください。

〈セクストーションメールの例〉

……貴方のアカウントに最近メールをお送りしましたが、お気づきになられたでしょうか？……私は貴方のデバイスに完全にアクセスできるのです。……訪問されたアダルトサイトに付いていたマルウェアに感染されていらっしゃるからです。……トロイの木馬ウイルスにより、私は貴方のパソコンや他のデバイスに完全にアクセスが可能です。これは、貴方のスクリーンに搭載されたカメラやマイクをオンにするだけで、貴方が気づくことなく、私が好きな時に貴方を見ることが可能となることを意味します。……私のマルウェアは……4時間毎に署名を更新するため、ウイルス対策ソフトでは検出不可能なので通知が送られないのです。……貴方がマスタベーションを行い、……閲覧していた動画が再生されるビデオを私は所有しています。……私がマウスを１度クリックするだけで、貴方のソーシャルネットワークやメールの連絡先全てへと送信されます。……この状況を回避するために出来ることは 、$1000相当のBitcoinを私のBitcoinアドレスへと送金するだけです……２日（４８時間）の猶予がございます。このメールが開封されると同時に私は通知を受信し、タイマーが始動します。……このメッセージについて誰かに話したことを私が感知すると、先ほども申し上げた通り、ビデオはすぐに共有されます。

※上記文面は、途中省略して記載しています。ほかにも、文面の異なるメールが多数ありますが、朱書き部分の特徴は同じです。

メールの特徴

・「アダルトサイトを閲覧している姿を撮影し、連絡先情報を収集した」などと脅す
・「パスワードを傍受」「トロイの木馬を仕込んだ」などハッキングを信じさせようとする記述がある
・ビットコインでの支払いを要求する
・「48時間以内」「至急」などの言葉で時間的に急がせる
・送信元が自分のアドレスになっていたり設定したことのあるパスワードが記載されている場合がある

対処法

✓ メールには対応せず、無視をしましょう。
✓ メールに記載されていたパスワードを現在も使用している場合は、パスワードの変更をしましょう。
✓ トラブルが心配なときは最寄りの消費生活センターか都道府県のサイバー犯罪相談窓口に相談してください。
✓ もし支払いをしてしまったときは、二次被害をさけるためにも、必ず消費生活センターや警察相談ダイヤル（＃9110）で相談してください。

相談窓口：

■ 消費者ホットライン188

電話番号：(局番なし)188（通話料有料）
お近くの消費生活相談窓口等につながります。
※接続先により受付時間が異なります。
※一部のIP電話などからはつながりません。

消費者庁
消費者ホットライン
188キャラクター
イヤヤン

■ 警察相談ダイヤル

電話番号：＃9110（通話料有料）
受付時間：平日8:30～17:15
（各都道府県警察本部で異なります）
（土日・祝日及び時間外は、一部の県警を除き、当直または音声案内での対応となります）

参考サイト

独立行政法人情報処理推進機構（IPA）
性的な映像をばらまくと恐喝し、仮想通貨で金銭を要求する迷惑メールに注意
https://www.ipa.go.jp/security/anshin/mgdayori20181010.html

8 BEC（ベック）ビジネス詐欺メール

●ビジネス詐欺メールとは

ビジネスメール詐欺（BEC：Business E-mail Compromise）は、特定の企業をターゲットにしたものです。用意周到に事前に何らかの方法で従業員のメールを盗み見たうえで、偽のメールを送り資金をだましとる巧妙な詐欺の手口です。

実際の被害事例では、犯人は、正規の取引先からの請求書がPDFで届いた直後に偽の請求書を送信していて、そっくりのフォーマットで「訂正版」としていたそうです。また、送信元メールアドレスも、正規の担当者のアドレスに似せたものを使用していました。

●ビジネスメール詐欺の手口

海外では何年も前からビジネスメール詐欺の被害が報告されており、米国連邦捜査局（FBI）の2022 Internet Crime Reportによると2022年のビジネスメール詐欺の被害額は27億ドル以上ともいわれています。

過去の事例では、取引先を装った手口のほか、社長や経営幹部になりすました振込み依頼メールや弁護士・法律事務所になりすますなど、さまざまな手口が報告されています。

右の図のとおり、①攻撃者が標的のメールのやりとりを盗聴し、②攻撃者が取引先を装い、標的へ偽メールを送ります。③で標的となった従業員がだまされて送金し、④攻撃者の用意した口座に入金されます。犯罪者は詐欺にかける企業をよく調べて、社内の決裁処理も熟知したうえで、通常メールに紛らせて詐欺メールを送ってくるのです。大変巧妙な手口のため、“ビジネスメール詐欺”という手口を知らなければ、見破るのは非常に難しくなっています。

メールの特徴

米国インターネット犯罪苦情センター（IC3）やトレンドマイクロ社では、ビジネスメール詐欺の手口を主に次の5つの特徴に分類しています。

1．取引先になりすまし偽の請求書を送る
2．経営者や企業幹部になりすます
3．メールアカウントを侵害する
　ある企業の従業員のメールアカウントが乗っ取られ、取引先に対して請求書の支払い依頼メールが送信される
4．弁護士などの権威ある第三者になりすます
　企業の顧問弁護士などになりすまし、緊急を要する機密の案件で早急に送金を指示するようなメールが送信される
5．詐欺準備としての情報をだましとる
　金銭ではなく、詐欺を行うために企業の特定の従業員の情報をぬすみとるようなメールが送信される

対処法

周到に準備されているため、正規のメールとそっくりの偽メールを見抜くのは非常に難しくなっています。

そのため、特に企業における資金取引に関係する担当者の方は、ビジネスメール詐欺の脅威を知り、あらかじめ対策を制度化しておくことが重要です。

例えば、送金に関するメールの場合は、電話などのメール以外の方法で口座の確認をするなど2ファクタの認証プロセスを設けるなどが有効です。普段と異なる対応を求められた場合は、担当者だけで判断せず、必ず社内の認証プロセスを経たうえで処理を行うことを担当者や従業員に周知徹底しておくようにしましょう。

ビジネスメール詐欺については、以下のサイトでも詳しく注意喚起をしていますので、社内の資金取引に関する部署へ周知する際の参考としてください。

参考サイト

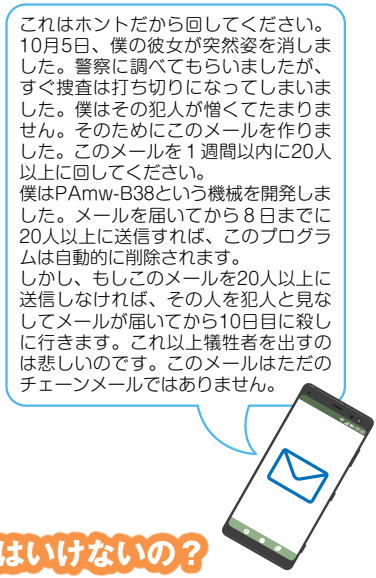
✓（独）情報処理推進機構（IPA）：ビジネスメール詐欺（BEC）対策特設ページ
https://www.ipa.go.jp/security/bec/about.html

友人・知人から届くチェーンメール

●迷惑の連鎖、チェーンメール

チェーンメールは、受信者に対して「誰かに送らなければ不幸になる」「危害を加える」などと怖がらせたりして転送させるものや、転送したら受験がうまくいく、恋愛成就祈願になるなど良いことが起こるという内容もあります。

また、献血のお願いやペットの飼い主探し、節電協力などを呼びかけるメールなどもあり、大人でも善意の気持ちからチェーンメールと自覚せずに転送してしまうこともあるようです。



●どうしてチェーンメールを回してはいけないの？

送る内容にあなたは責任が持てますか？

チェーンメールは、出所も、真偽もわからない情報です。途中で簡単に書き換えることもできます。転送される中で、危険なサイトへのリンクが付け加えられていることもあります。伝言ゲームのように、次々と変化してしまう不確かな情報を広めてしまうのはやめましょう。

誰かに送るように、などと押し付けないで！

突然送りつけられた上に、転送まで強制されて、“回さないと不幸になる”、なんてずいぶん勝手な話だと思いませんか？自分が受け取った時の嫌な気持ちを、さらに転送する相手に押し付けるチェーンメールは迷惑そのものです。転送してしまえば今度はあなたが迷惑メールの加害者になってしまいます。

メールからLINE、X（旧Twitter）などSNSへも広がっています

スマートフォンでSNSアプリが広く利用されるにつれ、チェーンメールはSNSアプリ内のメッセージでも送られるようになりました。

メールと比べてやりとりが簡単なため、「１分以内に転送して！」「タイムラインに書きこんで！」などと急がされたりします。また、既読機能で受信者が反応したかどうか、送り手にすぐわかってしまうものもあるため、よりやっかいなものになっています。チェーンメールと同じく、転送を促す内容は無視して、迷惑な送信者とならないよう冷静に対応することが重要です。

不安なときは迷惑メール相談センターへ

「殺しにいく」「呪われる」などの言葉が書かれていると、どうしても不安で無視できず、友人たちに送ってしまいたくなる場合があります。

迷惑メール相談センターでは、そんな不安を解消するため、チェーンメールの捨て場所となる転送先アドレスを提供しています。

どうしても不安な場合は、友人・知人にチェーンメールを送ってしまう前に迷惑メール相談センターへ転送するようにしてください。

※内容が犯罪予告のような場合には、念のため警察などにも相談してください。

キャリアメール・フリーメール問わず、どのアドレスからでも転送できます！

risu1@ezweb.ne.jp
risu2@ezweb.ne.jp
risu3@ezweb.ne.jp
dakef1@docomo.ne.jp
dakef2@docomo.ne.jp
dakef3@docomo.ne.jp
dakef4@docomo.ne.jp
dakef5@docomo.ne.jp
kuris1@t.vodafone.ne.jp
kuris2@t.vodafone.ne.jp

sun@dekyo.or.jp
mercury@dekyo.or.jp
venus@dekyo.or.jp
earth@dekyo.or.jp
moon@dekyo.or.jp
mars@dekyo.or.jp
jupiter@dekyo.or.jp
saturn@dekyo.or.jp
uranus@dekyo.or.jp
neptune@dekyo.or.jp

※SNSメッセージの場合は、本文をコピー＆ペーストしてメールで送ってください。

1 迷惑メール対策

迷惑メールを受信しないようにするのには、メールアドレス提供事業者の迷惑メールフィルターを使う方法とセキュリティソフトやアプリを利用する方法があります。

各携帯電話事業者やプロバイダの多くは無料で迷惑メールフィルターを提供していますので、利用スタイルにあわせて自分の環境にあった設定をしましょう。

キャリアメール

2023年12月現在

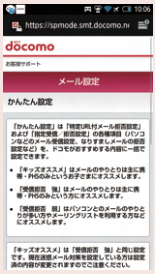
docomo

迷惑メールフィルター
@docomo.ne.jp

My docomoへ
ログインして
設定

おすすめ：「かんたん設定」
「携帯・PHS／パソコンなどのメール設定」・「特定URL付メール拒否設定」を、ドコモがオススメする設定値に一括で変更することができます。

Android／iPhoneから：dメニュー→My docomo→ログイン→設定→メール→メール設定



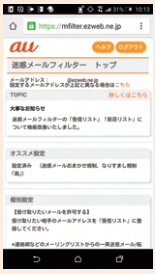
au

迷惑メールフィルター
@au.com／@ezweb.ne.jp

My auへ
ログインして
設定

おすすめ：「オススメ設定」
迷惑メールに多く見られる「なりすまし」メールや迷惑メールの疑いのあるメールをブロックします。

androidから：「auメールアプリ」のメニューキーから「アドレス変更／迷惑メール設定」→「迷惑メールフィルターの設定／確認へ」→ログイン
iPhoneから：ブラウザから『auサポート』を検索→迷惑メール対策・Eメールアドレス変更→迷惑メールフィルター設定→ログイン→迷惑メールフィルタートップ



SoftBank

迷惑メールフィルター
@softbank.ne.jp/
@i.softbank.jp

My SoftBankへ
ログインして
設定

おすすめ：「かんたん設定」
なりすましメールや、未承諾広告メール、悪意のあるウェブサイトに誘導するような迷惑メールを受け取らないように設定する方法です。
蓄積されたスパム（迷惑メール）データベースをもとにメールの内容を機械的に判断し、スパムと判断されたメールの受信をブロックします。

Android／iPhoneから：ブラウザから『My SoftBank』を検索→ログイン→『迷惑メール対策』の『変更』→『迷惑メールフィルター』の強度を選択

Y!mobile

迷惑メールフィルター
@ymobile.ne.jp

My Y!mobileへ
ログインして
設定

おすすめ：「迷惑メールフィルター設定」
迷惑メールデータベースを元に迷惑メールの受信を拒否することができます。また、メールの件名欄に「！広告！」などが記載されているメールを未承諾広告メールとし受信を拒否することもできます。
https://www.ymobile.jp/support/relief/trouble_mail/

Android／iPhoneから：ブラウザから『My Y!mobile』を検索→ログイン→『迷惑メール対策の設定』

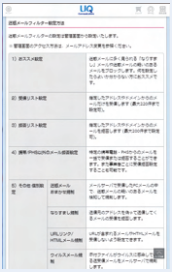
UQ mobile

迷惑メールフィルター
@uqmobile.jp

詳細ページ

おすすめ：「おススメ設定」
迷惑メールに多く見られる「なりすまし」メールや迷惑メールの疑いのあるメールをブロックします。何を設定したらよいか分からない方におススメです。

迷惑メールフィルターの設定は管理画面から設定します。
管理画面へのアクセス方法：「宛先に「00090010」、メッセージを「1234」でSMSを発信」→「受信したSMSのURLをタップしてアクセス」



※操作方法や詳細は56ページの各窓口からお問い合わせください。

プロバイダメール

プロバイダのメールアドレスで受信する迷惑メールは、プロバイダが提供する迷惑メールフィルターを利用しましょう。一部をのぞき、無料で提供されています。メールサーバー上で迷惑メール判定を行うため、受信トレイに迷惑メールが届くことがなくなります。

フリーメール

無料で取得できるフリーメールにも迷惑メールフィルター機能を提供しているサービスがあります。詳しくはフリーメールのサービス窓口にお問い合わせください。

迷惑SMS対策

迷惑SMSを受信しないように、携帯電話事業者が提供している迷惑SMSフィルターを利用しましょう。不審なSMSや架空請求SMSなどを事前に届かないようにブロック設定することができます。自分の利用スタイルにあわせて選択して設定しましょう。

携帯会社のSMS（ショートメッセージ・Cメール）2023年12月現在

docomo

My docomoへログインして設定

5G（ahamo）も同様

- **SMS一括拒否：**すべてのSMSを拒否
- **危険SMS拒否：**フィッシングSMSと判定されたSMSを拒否
- **非通知SMS拒否：**非通知のSMSを拒否
- **国際SMS拒否：**海外事業者から送信されたSMSを拒否
- **国内他事業者SMS拒否：**ドコモ以外の事業者からのSMSを拒否
- **個別番号拒否：**個別に指定した電話番号からのSMSを拒否
- **個別番号受信：**個別に指定した電話番号からのSMSのみを受信

au / UQ mobile

設定の詳細は各HPをご覧ください

- **SMS（Cメール）国内他事業者ブロック機能：**
au、UQ、povo以外の事業者からのSMS（Cメール）を拒否
- **SMS（Cメール）海外事業者ブロック機能：**
海外事業者から送信されたSMS（Cメール）を拒否
- **SMS（Cメール）オプションの停止：**
すべてのSMS（Cメール）を拒否（SMS（Cメール）の送信もできなくなります）
- **迷惑SMSブロック（2023年2月15日より提供開始）：**
迷惑SMSの疑いのあるSMSを自動判定しブロックします。
※2023年2月以降自動的に適用されます。

SoftBank

My SoftBankへログインして設定

LINEMOも同様

Y!mobile

My Y!mobileへログインして設定

・なりすましSMSの拒否：
差出人をSoftBankなどになりすましたSMSを拒否
・すべての電話番号、または特定の電話番号から送られてくるメールを「許可／拒否する」：
すべてのSMSを拒否
・特定の電話番号（SMS）で送られる迷惑メールの拒否設定：
個別に指定した電話番号からのSMSを拒否
・URLリンク付きのSMSを拒否：
携帯電話番号から送られるSMS本文にURLリンクが含まれているSMSを拒否
・迷惑SMSフィルター：
受信したSMSを機械的に迷惑メールかどうか検知し拒否。悪意あるウェブサイトへ誘導するSMSに有効。

※操作方法や詳細は56ページの各窓口からお問い合わせください。

もしフィッシング詐欺SMSにだまされて入力してしまったら

●アカウントID／パスワード、名前や住所を入力してしまった
すぐにアカウントID／パスワードを変更し、サイトへ登録した住所、連絡先メールアドレスなどが変更されていないか確認しましょう。身に覚えのないログイン通知が届いたときは特に注意しましょう。

●クレジットカード番号や口座番号を入力してしまった
すぐにクレジットカード発行会社や金融機関に連絡しましょう。

●身に覚えのないセキュリティコードのSMSが届いた
実際に不正アクセスが行われている可能性もあります。公式アプリやブックマークなどでログイン履歴などを速やかに確認し、不正アクセスの事実があった場合には、ID／パスワードを変更してください。

●身に覚えのない料金請求が届いた
公式アプリや公式サイトからサービスを提供している会社へ連絡し、請求内容を確認しましょう。確認はSMSやメールのリンクから行うのはやめましょう。

セキュリティ対策

●スマートフォンはパソコンと同じ！セキュリティ対策は必須です

スマートフォンの機能はパソコン同等とも言われます。ウイルスや不正アプリでの被害を避けるため、セキュリティ対策を行うことが必要です。

●スマートフォンを狙うウイルス

パソコン同様のセキュリティを！

スマートフォンはパソコンと同じようにOS（基本ソフト）が搭載され、さまざまなアプリをインストールすることができる一方で、セキュリティ対策を怠るとウイルスに感染するおそれがあります。このため、パソコンと同様にセキュリティ対策を行っていくことがとても重要です。

また、ウイルスはインストールしたアプリ内にも仕組まれスマートフォン内で不正行為を働く場合もありますので、不正なアプリのインストールをしないよう注意する必要があります。

ウイルスに感染したらこんな事態も…

・アドレス帳や写真、個人情報などの重要な情報が抜き取られてしまう。
・抜き取られた情報を使われて、クレジットカードやオンラインの決済サービスを不正利用されてしまう。
・SNSやWebサービスのアカウント情報が抜き取られ不正利用されてしまう。
・スマートフォンが外部から遠隔操作されて知らない間に迷惑メールの大量送信をされ、迷惑行為を行う加害者となってしまう。
・端末に保存したデータが消えてしまう。

携帯電話事業者が提供するセキュリティサービス

2023年12月現在

NTTドコモ	au	SoftBank・ワイモバイル	UQ mobile
あんしんセキュリティ	ウイルスバスター™ for au ／ウイルスブロック	セキュリティOne	ウイルスバスター モバイル for UQ mobile
・アプリをインストールする際、ウイルスが混入していると検出する ・設定で、定期的にウイルスの検出を行うことができる ・ウェブサイトの安全性を判定して、フィッシングサイトなど危険なサイトへのアクセスを警告しブロックする ・危険なWi-Fiスポットに接続すると、警告を出す	Android端末を対象に ・ウイルスを検知、侵入をブロックする ・不正サイトへのアクセス規制および警告表示を行う ・決済アプリの保護機能 ・アプリをインストールする際にリアルタイムでセキュリティの脅威をチェックする ・フィッシング詐欺やワンクリック詐欺など危険なWebサイトへのアクセスをブロックする	・危険サイトチェック 悪意のある詐欺サイトを検知し、警告する ・危険Wi-Fiチェック 危険なWi-Fiへの接続や不正アクセスを検知し、警告する ・迷惑電話チェック 振り込め詐欺などの迷惑電話からの着信時に警告する ・迷惑メッセージチェック 「メッセージSNSアイコン」に届いた迷惑メールを自動で検知し振り分ける	・不正なアプリのダウンロードやインストールをブロックする（不正アプリ対策（ウイルス対策）） ・Webサイトの安全性を判定し、不正アプリの配布元サイトや、フィッシングサイト、不正アプリの情報送信先サイトなどへのアクセスをブロックする（Web脅威対策）

※サービスの詳細は、ご利用中の携帯電話事業者へお問い合わせください。

セキュリティベンダーが提供する対策ソフトの利用

セキュリティ対策ソフト提供会社でも、スマートフォン用のセキュリティソフトを発表しています。盗難・紛失対策、Web脅威対策などの機能を搭載しているものもありますので、スマートフォンの機種毎の対応状況を確認して利用するとよいでしょう。

有害サイト・有害アプリ対策

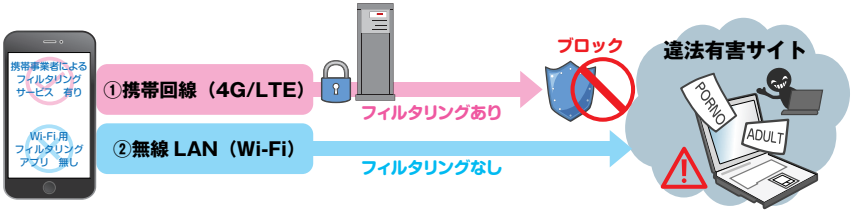
スマートフォンを利用して、いつでも・どこでも膨大なインターネットの情報にアクセスできるようになりました。しかし、インターネット利用で、思いがけず危険な情報へアクセスしてしまいトラブルに巻き込まれる可能性が高くなっています。

特に、スマートフォンの利用が低年齢化し、小学生が利用することもめずらしくなくなった現状では、子どもたちが知らないうちに有害な情報へアクセスしてしまう危険性が高くなっています。

詐欺サイトなどの危険なサイトや出会い系・アダルト系などの性的な表現を含むもの、違法情報などを表示させないように、あらかじめフィルタリングを設定しましょう。

フィルタリングの特徴

1. スマートフォンから有害サイトへのアクセスを制限できます
2. アクセスを制限しても閲覧が必要なサイトは個別に許可することができます
3. 一般向け、小学生向け・中学生向けなど、年代や利用スタイルにあわせて設定できます
4. 専用アプリを利用することで、無線LAN（Wi-Fi）利用時にも有害サイトへのアクセス制限ができます



ポイント

○Wi-fi接続時は、携帯回線のフィルタリングが適用されません。

○スマホ本体へのフィルタリングアプリのインストールが必要です。

●携帯電話事業者が提供するフィルタリングサービス

2023年12月現在

		①Web利用	②Wi-Fi利用	③アプリ利用
NTTドコモ	iPhone※2	あんしんフィルターfor docomo※1		端末本体の「機能制限」設定により制限可能
	Android	あんしんフィルターfor docomo※7		
au	iPhone※2	あんしんフィルターfor au※1　※4		端末本体の「機能制限」設定により制限可能
	Android	あんしんフィルターfor au（Android™）※6		
SoftBank・ワイモバイル	iPhone※2	あんしんフィルター※1　※5		端末本体の「機能制限」設定により制限可能
	Android	あんしんフィルター※3		
UQ mobile	iPhone※2	あんしんフィルター for UQ mobile※5		初期設定後、自動でアプリの利用を制限
	Android	あんしんフィルター for UQ mobile※3		

※1　iOS端末の場合、フィルタリングアプリの利用と併せて、Safari（標準搭載ブラウザ）を「OFF」にしておく必要があります。
※2　携帯電話事業者で回線契約したiPadを含みます。
※3　AndroidOS 4.1以上が対象です。
※4　iOS 9.0以上が対象です。
※5　iOS 11以上が対象です。
※6　AndroidOS 5.0以上が対象です。
※7　AndroidOS 6.0以上が対象です。
※サービスの詳細は、各携帯電話事業者へお問い合わせください。

●セキュリティベンダーが提供するフィルタリングサービス

セキュリティベンダーでも、スマートフォン用のセキュリティソフトを提供しています。盗難・紛失対策、Web脅威対策などの機能を搭載しているものもありますので、スマートフォンの機種毎の対応状況を確認して利用するとよいでしょう。

※サービスの詳細は、各セキュリティベンダーへお問い合わせください。

コラム

子どもの安全なスマートフォン利用のために

子どもがスマートフォンを利用する際には、親子で話し合いながら、使う時間、対処の仕方、ルールを守れなかった場合の対応などのルールを決めておきましょう。

【中学生向けルールの例】（スマートフォン利用の注意点チェックリストとしてもご利用ください）

使い方のルール	✓
利用してもいい時間 【平日　：　～　：　休日　：　～　：　】	
アプリに使える金額は1ヶ月に＿＿＿＿＿円までとする	
ルールを守れなかったときは「一時利用停止」する	
トラブルにあったらすぐに保護者か先生に相談する	
有害サイト・迷惑メールのトラブルを防ぐために	✓
Web（Wi-fi利用時も）・メール・アプリの3つのフィルタリングを設定する	
アダルト系や犯罪・違法情報などを掲載している不適切なサイトは利用しない	
不用意に電話番号やメールアドレスを教えない	
知らない人からのメールやメッセージに返信しない	
ネットで知り合った人に誘われても会いに行かない	
迷惑メールやメッセージは開かない、返信しない	
料金請求メールが突然届いてもあわてて支払わない	
誰かに転送を促すチェーンメールやメッセージは無視して転送しない	
SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）でのトラブルを予防するために	✓
ネット上に名前や住所など個人情報に関する書き込みをしない	
情報を公開する範囲は友人のみなど「必要最低限」に設定する	
誹謗中傷や犯罪予告、悪ふざけなどは絶対に書き込まない	
ネット上に写真を掲載する時は肖像権や位置情報に注意する	
オリジナルルール	✓
歩きながらや自転車に乗りながらスマートフォンを使わない	

参考

- スマホ・ケータイファミリーガイド on WEB（au）
  http://www.kddi.com/family/rules/
- 家族で話そう！お子さまの携帯電話利用のルール（SoftBank）
  https://www.softbank.jp/mobile/support/3g/protect/kids/rule/

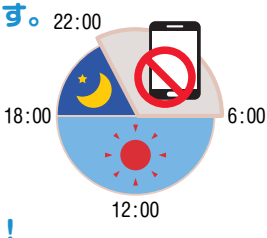
こんな時どうする？保護者のお悩みにお答えします

子どもから「あのアプリが使えないからフィルタリングを外して！」って言われて困っています。

➢ アプリ起動のフィルタリングを設定したままでも、利用したいアプリがある場合には、そのアプリを個別に起動できるように設定変更することができます。
例えば、フィルタリング設定で起動できなくなっているアプリをどうしても利用したいのであれば、一覧からそのアプリを選んで起動できるようにしてください。
アプリの起動制限を外すと、そのアプリはフィルタリングサービスによる保護がなくなります。制限を外した後は、子どもが安全に使っているか、保護者の方がしっかり見守ってください。

子どもがスマートフォン依存にならないか心配です。

➢ フィルタリング機能のカスタマイズで、サイトアクセス可能時間帯の制限やWeb毎に起動可能時間帯の設定をして使い過ぎを防止することができます。



iPhoneで子ども向けの安全なアプリを知りたい！

➢ App Storeで配信されるアプリには、アプリ毎に対象年齢が設定されています。iPhone本体で「許可するAppのレート設定」を行うことで、まとめて対象年齢外のアプリのダウンロードを制限することができます。対象年齢は４＋（４歳以上９歳未満）、９＋（９歳以上12歳未満）、12+（12歳以上17歳未満）、17+（17歳以上）から選択できるので、お子様の年代に応じてレートを設定すると、対象外のアプリは表示されないようになります。

「設定」>スクリーンタイム>コンテンツとプライバシーの制限>コンテンツ制限の「App」の順にタップ。許可するAppのレートに対象年齢を選んでください。

例えば、“12+”に設定すると【App Store】から「17+」のレーティングがかけられたアプリはダウンロードすることが出来ません。

迷惑メールは法律違反

●広告宣伝メールの送信は法律で規制されています

平成14年（2002年）４月に広告宣伝メール送信のルールを定めた「特定電子メールの送信の適正化等に関する法律」（以下、「特定電子メール法」といいます。）が成立し、同年７月１日から施行されました。

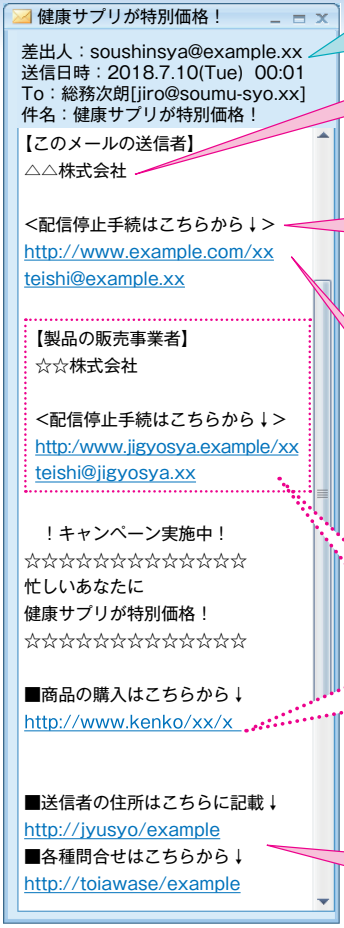
その後、メール送信手法の悪質化および巧妙化が進んだことから、平成17年５月（同年11月１日施行）と平成20年６月（同年12月１日施行）に法律の改正が行われ、平成20年の改正では、広告宣伝メールは、原則としてあらかじめ同意した者に対してのみ送信が認められることとなっています。

同意を得て広告宣伝メールを送信する場合でも、次の表示が義務づけられています。（右ページの図を参照してください）

① メール本文に、送信者などの氏名又は名称
② メール本文に、受信拒否の通知を受けるための電子メールアドレス又はURL
③ 受信拒否の通知先の直前又は直後に、受信拒否の通知ができる旨
④ 任意の場所に、送信者などの住所
⑤ 任意の場所に、苦情・問合せなどを受け付けることができる電話番号・電子メールアドレス又はURL

また、送信者情報を偽って送信することは禁止されています。
詳しい法律のポイントについては以下の資料をご覧ください。

特定電子メールの送信の適正化等に関する法律のポイント
―広告宣伝メールに係るオプトイン方式の規制などについて―



送信者情報（送信に用いた電子メールアドレス、IPアドレス、ドメイン名）を偽って送信することは禁止されています。

✓送信者など（※１）の氏名または名称

✓受信拒否の通知ができる旨
受信拒否の通知先の直前または直後に表示する必要があります。送信に用いられた電子メールあてに送信することで通知できる場合は、その旨を電子メールの中の受信者が容易に認識できる場所に表示する必要があります。

✓受信拒否の通知を受けるための電子メールアドレスまたはURL（※２）
ＵＲＬとする場合は、リンク先において、受信拒否に必要な情報が明確かつ平易に提供され、受信拒否の通知が容易に行うことができるよう、必要な措置が講じられている必要があります。

特定商取引法上の販売業者などと送信者などが異なる場合
✓販売業者などの氏名または名称
✓相手方が電子メール広告の提供を受けない旨の意思を表示するための電子メールアドレスまたはURL（※２）

特定商取引法に基づくその他の表示事項はリンク先での表示とすることも可能です。

✓送信者などの住所
✓苦情・問合せなどを受け付けることができる電話番号、電子メールアドレス、URL（※２）
リンク先での表示とすることも可能です。その場合は、表示場所を示す情報を電子メールの中に表示する必要があります。

※１　電子メールの送信を委託している場合は、送信者または委託者のうち送信に責任を有するもの
※２　ハイパーリンクとすることも可能

★表示義務には一定の例外があります（例えば、受信拒否の対象とならない広告宣伝メールにおいては、受信拒否の通知ができる旨や受信拒否の通知先を表示する必要がないなど。）。

もっと知りたい　詳しくは、総務省のホームページをご覧ください。
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/d_syohi/m_mail.html

情報提供のお願い

「特定電子メール法」に違反して広告宣伝メールを配信すると処罰されます

広告宣伝メールについては、「特定電子メール法」によって「原則としてあらかじめ送信の同意を得た者以外の者への送信禁止」「一定の事項に関する表示義務」「送信者情報を偽った送信の禁止」「送信を拒否した者への送信の禁止」などが定められています。

これらのルールを守っていないメールは違法となり、総務大臣及び内閣総理大臣は、メールの送受信上の障害を防止するため必要があると認める場合、送信者に対しメールの送信方法の改善に関し必要な措置をとるよう命ずることができます。

送信者情報を偽って送信した場合や、送信者が総務大臣及び内閣総理大臣の命令に従わない場合には、１年以下の懲役または100万円以下の罰金（法人の場合は、行為者を罰するほか、法人に対して3000万円以下の罰金）に処せられます。

違反メールの情報提供にご協力を！

「特定電子メール法」に違反していると思われる迷惑メールを受け取られた場合は、以下の方法で迷惑メール相談センターまで情報提供をお願いします。

ご提供いただきました違反情報につきましては、総務大臣及び内閣総理大臣による違反送信者への措置に活用させていただきます。

注意!

※情報提供に際しては、個人情報は必要としませんので、氏名・住所・電話番号などの個人情報は入力しないで下さい。
※個々の情報や送信者への措置状況などについての照会には対応いたしませんので、あらかじめご了承ください。

法律に違反していると思われるメールの情報提供は、以下のいずれかの方法によりお願いします。送信者情報を偽ったメールの情報提供の際には、ヘッダ情報の添付をお願いします。

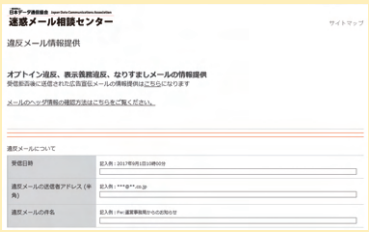
モバイルやPCから

メールを転送
送信先アドレスmeiwaku@dekyo.or.jp

SMSの場合は、メールにより本文の先頭に「受信月日」「送信元電話番号」を追記し、受信した本文をそのまま送信してください。

ウェブから

フォームへの入力
https://www.dekyo.or.jp/bingo/mail_ihan_meiwakuform/



ネット社会の危険

インターネットは、現在の私たちのくらしに、もはや欠かせないものとなっています。モバイル端末の普及に伴い、いつでも・どこでも、さまざまな情報を手に入れられるようになりました。しかし、便利になった反面、インターネットを通じて、詐欺被害、個人情報の流出、掲示板での炎上など、さまざまな問題・事件が起こるようになってきました。

スマートフォンが、小学生から高齢者まで幅広い世代に浸透したいま、インターネットにある多くの危険から身を守るため、利用者のICTリテラシーを向上させることが重要となっています。

●ICTリテラシーを学んでトラブルを避けよう

ICTとは、Information（情報）、Communication（通信）、Technology（技術）の略で情報通信技術を意味します。ICTリテラシーは、インターネットの情報を読み解く能力やスマートフォン、クラウドサービスなどのツールを安全・安心に活用してコミュニケーションを行う能力のことです。

インターネットを安全・安心に利用するには、パソコンやスマートフォンの操作ができるだけではなく、ネット社会において危険なトラブルをさけるために必要となる知識やスキルを学ぶことが必要です。

スマートフォンやSNSをもっと楽しむために、ICTリテラシーを身につけましょう。

ICTリテラシーを学ぶには？

多くの分野において、ICTリテラシー向上のためのさまざまな取組が進められています。

「ICTメディアリテラシーの育成」

総務省では、子どもから高齢者まで安全に安心してインターネットや携帯電話などのICTを利活用できるようホームページで学習コンテンツ等を公開しています。教材は、無料で利用することができます。

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/kyouiku_joho-ka/media_literacy.html

「インターネットトラブル事例集」

総務省では、インターネット、スマートフォンを始めとするデジタル機器、SNSなどのコミュニケーションツールについて「賢く活用する知識・知恵」「ルールを守って使える健全な心」「安全に利用するための危機管理意識」を育む一助として、インターネットトラブル事例集を作成し、その予防法と対処法を紹介しています。

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

「インターネットルール＆マナー検定」

（一財）インターネット協会では、インターネットを安全・安心に利用するためのルールやマナーに関する無料のWeb検定試験を行っています。「ビジネス版」、「こどもばん」、「こどもばんふりがな」、「大人版」の四種類があり、サイトから24時間受検することができます。

https://rm.iajapan.org/

情報発信は慎重に行いましょう

●インターネットで発信した情報は消えません

インターネットは、世界中の人々へ個人でも発信できるメディアです。発信した情報は基本的に全世界に公開されることになり、簡単に複製され、短時間で広まると削除することもできなくなります。

そして、発信した内容によっては意図しない想定外の反応が起こることもあります。

●その書き込み、本当に大丈夫？

以前からSNSなどでの発言をきっかけに、個人や企業への批判や誹謗中傷が、不特定多数から集中して寄せられる事象が起こっています。いわゆる“ネット炎上”です。

批判や誹謗中傷の対象とされた方が、無関係の第三者だった場合、問題はさらに深刻になります。

2019年８月に高速道路で発生したあおり運転に関連して男女が逮捕された事件がありました。この際に、暴行の様子を撮影する女の動画が拡散したことをきっかけに、ネット上では、事件とはまったく関係のない女性の名前や写真、会社名が投稿され、多くの事実無根の誹謗中傷を受けることとなりました。

「誤った情報を発信するとその責任を問われます。他人を傷つけるような投稿は自分に跳ね返ってきます」書き込みなどの情報発信をきっかけに、警察に逮捕されたり、相手から損害賠償を請求されたり、学校や職場から処分を受ける事例もあります。情報発信する際は、個人情報を含んでいないか、人を傷つけるような内容が含まれていないか、真偽不明の情報でないか、などを必ず確認するよう心がけましょう。

●個人情報の公開は最小限に

SNSの利用にあたっては、インターネット上に、氏名、メールアドレス、写真といった情報を公開することの危険性についても、きちんと認識しておかなければなりません。不用意に個人情報を書き込んでしまうと、さまざまなトラブルを呼び込むきっかけとなります。

トラブルから身を守るため、投稿する内容は最小限にし、むやみに個人情報を公開しないようにすることが大切です。

SNSは、利用者の使い方にあわせて投稿内容やプロフィール閲覧の公開範囲が制限できますから、トラブルや情報をとられることを避けるため、少なくとも「投稿公開範囲」、「アカウントの検索可能範囲」を次のように設定しておくとよいでしょう。

2023年12月現在

	投稿公開範囲	アカウントの検索可能範囲
LINE	設定＞LINE VOOM＞新しい友だちに自動公開＞OFF 設定＞LINE VOOM＞友だちの公開設定＞友だちごとに公開・非公開を設定	設定＞友だち＞友だち自動追加＞OFF 設定＞友だち＞友だちへの追加を許可＞OFF 設定＞プライバシー管理＞IDによる友だち追加を許可＞OFF
Facebook	メニュー＞設定＞設定とプライバシー＞共有範囲と公開設定＞投稿＞今後の投稿のプライバシー設定＞友達	メニュー＞設定＞設定とプライバシー＞共有範囲と公開設定＞検索と連絡に関する設定＞あなたから提供されたメールアドレスまたは電話番号を使って私を検索できる人＞友達
X（旧Twitter）	設定とサポート＞設定とプライバシー＞プライバシーと安全＞オーディエンスとタグ付け＞ツイートを非公開にする	設定とサポート＞設定とプライバシー＞プライバシーと安全＞見つけやすさと連絡先＞メールアドレスまたは電話番号の照会と通知を許可する＞OFF 見つけやすさと連絡先＞アドレス帳の連絡先を同期＞OFF
Instagram	設定＞設定とプライバシー＞アカウントのプライバシー＞非公開アカウント＞OK	設定＞設定とプライバシー＞友達をフォロー・招待する＞連絡先をフォロー＞OFF

※設定方法はOSや機種、アプリのバージョンにより異なります。

また、公開範囲を友だちに限定していてもその友だちが内容を転載してしまうこともあり得ます。ネット上に書きこんだ文章・写真は決して取り消すことはできませんから、普段から不特定多数に読まれたり見られたりしても困らない内容かどうか十分注意をして投稿するようにしましょう。

3 意図しない情報の流出を防ぎましょう

●知らないうちにあなたのいる場所を公開していませんか

いろいろな利用者との日常的な会話から情報収集までできるSNSは便利で楽しいサービスですが、一方で、SNSに掲載されたこれらの情報を狙う犯罪者が増えていることにも注意が必要です。

SNSでは、アプリの位置情報利用をONに設定にしておくと、投稿に位置情報が付けられ、自分の所在地を不特定多数へ知られることにもなりかねません。頻繁に位置情報を公開していると住所や学校などの個人情報が特定されるおそれもありますので注意してください。

スマートフォンのプライバシー設定で位置情報サービスの設定を利用しないこともできますので、一度設定を見直しましょう。

2023年12月現在

	位置情報OFF設定
LINE	スマートフォンの設定でLINEの「位置情報利用」権限をOFFにする
Facebook	スマートフォンの設定でFacebookの「位置情報利用」権限をOFFにする
X（旧Twitter）	「設定」＞「設定とプライバシー」＞「プライバシーと安全」＞「位置情報」＞正確な位置情報をもとにカスタマイズをOFFにする
Instagram	スマートフォンの設定でInstagramの「位置情報利用」権限をOFFにする

※設定方法はOSや機種、アプリのバージョンにより異なります。

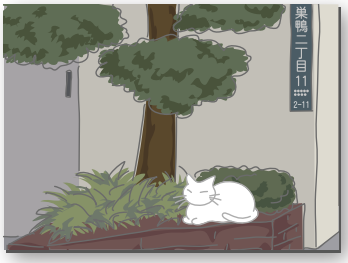
●写真から自宅の場所がわかってしまうこともあります

スマートフォンで撮影した写真に、撮った場所が記録されているって知っていますか？

スマートフォンには、GPS機能がついているので、カメラアプリの設定が位置情報機能ONになっていると、撮影した写真に位置情報が記録されています。

ということは、位置情報機能をONにしたまま、自宅で写真を撮って、その写真をそのままインターネットへ公開してしまうと、自宅の場所が特定できてしまうことになりますね。

トラブルを避けるためにも、カメラアプリの位置情報機能はOFFにしておきましょう。



●位置情報機能をOFFにしても場所がわかってしまう？

写真に写り込む情報から、その場所がわかってしまうこともあります。電信柱などに書いてある住所が写真に写っているかもしれませんし、お子さんの入学式の写真だったらその学校がわかってしまうかもしれません。

SNSの中には、投稿するときに付近のお店などのスポット情報を「位置情報」として追加することもできるものもありますが、自宅や学校などで撮影した写真にその「位置情報」をつけてしまうと、おおよその場所がわかってしまいます。自宅周辺などからの投稿では「位置情報」を追加するのはやめましょう。

カメラの位置情報利用をOFFにしても、決して安心はできません。写真をインターネットへ公開する際は、事前によく確認するようにしましょう。

コラム

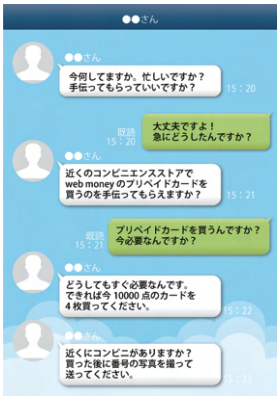
SNSアカウントが乗っ取られる被害が増えています！

スマートフォンの普及でSNSの利用者が増えてくると、SNSでも悪質サイトへ誘導する迷惑メッセージや詐欺被害なども発生するようになりました。知らないうちにアカウント（ID・パスワード）を乗っ取られて不正利用されるという被害もあとを絶ちません。

●アカウント管理がとても重要です

アカウントを乗っ取られるとクラウド上に保存してあるプライベートな情報が盗まれたり、詐欺サイトへ誘導しようと、つながっている友人知人にあなたのアカウントで不正なメッセージが送信されたりします。

特に、SNSアカウントとアプリの連携には注意が必要です。アプリ側がこの機能を利用できるようになると本来アカウント利用者しか行えない操作をアプリ側が外部から行えるようになってしまいます。不正なアプリだった場合、不正ログインされてアカウント情報を盗みとられてしまうわけです。



●アカウント乗っ取りでこんな被害も

IDとパスワードを不正な手段で入手した乗っ取り犯が、勝手にログインしたうえで、そのアカウントの友人・知人へ「緊急で必要だからプリペイドカードを購入して番号を知らせて」とメッセージを送り、金券番号をだましとるという事件もありました。

全く知らない他人なら、怪しんだり警戒したりしますが、友人・知人の名前で送られてきたメッセージだったために疑うことはなく協力してしまい、多数の被害が発生してしまいました。少し不審な内容でも信じて協力してしまったようです。

●パソコンなどからはログインできないようにもできます

LINEはパソコンやタブレットからも利用することが可能です。もし、乗っ取り犯がパソコンやタブレットから不正にログインしたとしても、スマートフォンでは、いつもどおりLINEアプリが利用できるため、通知が届いても乗っ取られたことに気づかない可能性があります。

スマートフォンでの利用しかしない場合は、パソコンなどからログインできないよう設定しておくと安全です。

「設定」→「アカウント」→「ログイン許可」をタップし、チェックを外す

乗っ取られないための対策

アカウントを乗っ取られないために、以下の点に注意し、対策をしておきましょう。

1．複数サービスでIDやパスワードの使い回しをしない
乗っ取り犯は、入手したIDやパスワードで他のサービスにも不正ログインを試みます。同じID・パスワードにしておくと複数のSNSが乗っ取られる可能性があり危険です。

2．SNSサービス間のアカウント連携を避ける
最近のSNSの多くは連携機能を利用して同時投稿などができますが、上記と同じように、１つのアカウントが乗っ取られた場合、連携機能を利用して他サービスにもアクセスされることになってしまいます。

3．２段階認証を利用する
２段階認証は、ログイン時にSMSで届く認証コードの入力を必要とする機能です。多くのSNSサービスでは、アカウント乗っ取り対策として、いつもと異なるスマートフォンやパソコンなどの環境からログインした場合、登録しておいた携帯番号へSMSで認証コードが送られ、そのコードを入力しないとログインできない設定とすることができます。もし、IDやパスワードが流出してしまっても、これにより不正ログインを防ぐことができます。

乗っ取られてしまったときは

乗っ取り犯により不正ログインされたことに気づいたときは、すぐにパスワードを変更しましょう。もし、既にパスワードが変更されてログインできないときは、運営会社に連絡して対処してください。

参考Webサイト

LINE
ヘルプセンター

Facebook
ヘルプセンター

X(旧Twitter)
ヘルプセンター

Apple
サポート

緊急時の情報発信

●緊急時にはデマが広がります

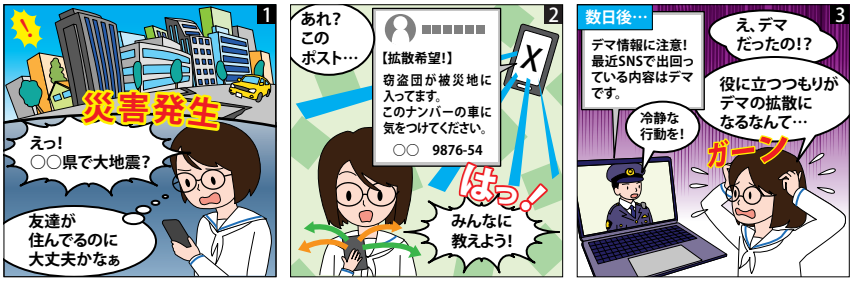
災害発生時や緊急時には、安否確認、緊急情報、最新の災害情報、救急救命情報の収集や支援要請の情報発信などスマートフォンなどのモバイル端末を使ったコミュニケーション手段が大きな役割を果たしています。反面、メールやX（旧Twitter）、LINEなどのSNS上では、実際に起こっていない事故や事実と異なる情報、必ずしも正確ではない情報、面白半分で載せたウソの情報などが発信されデマとして広がります。過去の震災、大型台風による災害時も、多種多様のデマ情報が発生しました。

●デマが広がる理由

緊急時においては、人々は、不安な状況が続く中、少しでも役に立つ情報を得ようとします。そして、「役に立ちそうな情報」を見つけると、「みんなに伝えるべき情報」と考え、情報の信頼度にかかわらず、友人や知人へ伝えようとします。

友人や知人から得た情報は、一般的にその価値を高く見てしまうようで、チェーンメールとなったり、SNS上で拡散していきます。

SNSでは書き込み後、ボタンひとつで全世界に情報を発信することができます。災害時のこうした拡散しやすい状況と便利なツールが重なり、災害後にデマが広がりやすくなっていきます。



●デマがもたらす悪影響

1．内容によっては混乱を引き起こしたり、被災者の不安を拡大させる

災害時や緊急時だからこそ、正確な情報が必要です。真偽を確かめないまま情報を送ることは、たとえ善意の気持ちからであってもやめましょう。

2．誤った情報や不確かな情報は混乱や活動に支障をきたすおそれがある

刻一刻と状況が変わる中で、最初は正しかった情報だったとしても時間の経過により誤った情報になることも考えられます。不確かな情報は、現場に無用な負担を強いることになりかねず、現場が混乱し活動に支障をきたしかねません。

3．限られた通信環境を圧迫し、必要な情報が行き届かないことにもなりかねない

デマ情報の拡散で、通信ネットワークの負荷が上昇し通信環境への深刻な影響を引き起こすことにもなりかねません。

●災害時や緊急時だからこそ、情報発信は正確に

真偽の分からない情報が拡散すると、本当に必要な情報を阻害する原因にもなりかねません。

もし、根拠の疑わしい情報・未確認の情報のメールやSNS上の情報を見たときは、もしかしたらデマかもしれないと疑い、まずは情報の真偽を確かめるようにしましょう。

情報を誰かに伝えるときは、真偽を確かめてから責任を持って発信するように心がけましょう。

- ✓情報の発信源は誰かを確かめる。
- ✓いつの時点の情報かを確かめる。
  →刻一刻と変わる現場では常に最新の情報が必要です。
- ✓複数の報道機関、媒体でも確認する。
  →ネットの情報だけではなく、ラジオなど複数の情報源で確認しましょう。

ネット・メールトラブル防止　理解度チェック

問題　復習も兼ねて理解度をチェックしましょう

No.	問題	回答
Q01	迷惑メールにダマされないための3つの基本にないものを選んでください。 1　メールは開かない 2　リンクをタップ（クリック）しない 3　個人情報を入力しない 4　疑わない	
Q02	いつも利用しているネットショッピングの会社から緊急のメールがきて、IDやパスワードなどの情報の入力を求められた場合の対応で、最も不適切なものを選んでください。 1　緊急なのでその通りに入力した 2　本当かどうか、その会社のホームページで確認した 3　本当かどうか、その会社のサポートセンターに確認した 4　消費生活センターに相談した	
Q03	身に覚えがないのに「あなたがアダルトサイトを閲覧している動画を入手したとして、公開回避のための金銭支払いを求めるメール」を受け取った場合の対応として、最も不適切なものを選んでください。 1　身に覚えはなくても、本当だったら怖いのですぐに払う 2　消費生活センターに相談した 3　メールは無視して払わない 4　同じようなメールを受信しないように迷惑メールフィルターを設定した	
Q04	献血をよびかけるチェーンメールを受け取った場合の対応として、最も適切なものを選んでください。 1　コメントを付け加えて転送する 2　献血のお願いだったので人助けのために転送する 3　記載された内容が本当か、メールに記載された病院へ確認の連絡をする 4　メールは無視して何も対応しない	

No.	問題	回答
Q05	迷惑メールにダマされないための対応には、「３つの基本」のほかに、「日頃の備え」があります。日頃の備えに含まれていないものを選んでください。 1　迷惑メールフィルターを利用する 2　セキュリティソフトを利用する 3　最新のＯＳに更新する 4　メールに記載されているサイトにアクセスする場合には、いつもと同じサイトかよく確認してから行う	
Q06	SMSを受信した場合の対応として最も適切なものを選んでください。 1　SMSにサイトへのリンクが設定されていたが、タップ（クリック）しなかった 2　送信者名が普段利用しているサービスだったので、サイトにアクセスした 3　宅配便業者からのSMSだったので、指示に従いアクセスした 4　料金未納の連絡だったので、すぐに電話した	
Q07	インターネットで写真を公開する場合に、最も不適切なものを選んでください。 1　スマートフォンカメラアプリの位置情報利用をOFFにして撮影した 2　写真に場所が特定できる情報が写っていないか確認した 3　記念に、校門の前で撮影した入学式の写真を投稿した 4　学校の制服で撮った写真だったので、インターネットへ掲載するのをやめた	
Q08	SNSを利用する際の注意点として、最も不適切なものを選んでください。 1　掲載する内容に個人情報が含まれていないか確認する 2　公開範囲を制限しない設定のまま利用する 3　写真を掲載するとき、自宅周辺は避ける 4　親しい友人や家族であってもログイン情報を共有しない	

正解と解説は次のページをご覧ください。

正解と解説

No.	正解	解説
Q01	4	いきなりメールが来たら「詐欺かもしれない」と疑うクセをつけましょう。ゼロトラスト①メールを開かない②リンクをタップ（クリック）しない③入力しないの３つ基本をしっかり覚えてください。ｐ１～２を参照
Q02	1	緊急性を強調して受信者をあわてさせ、アカウント情報をだましとろうとする手口のフィッシング詐欺メールが送られています。メールで個人情報やアカウント情報の入力を求められたら、詐欺を疑ってください。金融機関や企業などに問い合わせるときは、メールに記載されたアドレスや電話番号ではなく、必ずWebページなどの他の方法で調べて問い合わせをしてください。ｐ１～16を参照
Q03	1	「ハッキングした」と記載されていることもありますが、不特定多数の方あてに一斉送信しているメールと思われます。無視して決して支払ってはいけません。心配な場合は、ひとりで悩まずに消費生活センターなどへ相談してください。ｐ19～22を参照
Q04	4	誰かに転送を促すメールは、チェーンメールです。チェーンメールは、出所も、真偽もわからない情報です。途中で簡単に書き換えることもできます。それは、善意を装うメールであっても変わりません。伝言ゲームのような不確かな情報には反応しないで無視するようにしましょう。また、確認のためメールやメッセージに記載された電話番号へ問い合わせすることもやめてください。相手先の業務を妨害する可能性があります。ｐ25～26を参照

問題	正解	解説
Q05	4	どれだけ注意していても、迷惑メールや詐欺メールにダマされる可能性は残ります。そのため、少しでもそのリスクを抑えておくための日頃の備えもとても重要になります。詐欺メールは本物とニセモノを見分けるのは困難です。企業へ問い合わせをする必要がある場合には、普段使用しているブックマークやアプリからアクセスするか、公式サイトで確認したヘルプデスクへ連絡するようにしましょう。p1～4を参照
Q06	1	SMSは、受信者がメッセージに気づきやすく、自分の電話番号を知っている相手からのメッセージだと思い込みやすいためか有名企業やブランドを装った詐欺メールが増えています。送信者表示の偽装が可能ですから普段利用しているブランド名だからといって安心はできません。SMSを利用した詐欺メールが数多く送信されていることを常に意識しておいてください。SMSに表示されたURLは安易にタップ（クリック）しないようにしましょう。p5～6、9～10を参照
Q07	3	スマートフォンのカメラアプリで位置情報を利用していると撮影した写真に撮影場所の位置情報が記録されます。位置情報を利用したまま自宅で撮った写真を公開した場合には自宅の場所が特定されてしまうおそれがあります。また、撮影した写真に写り込む情報から個人や場所が特定できてしまう可能性もあります。写真をインターネットで公開するときは、事前によく確認するようにしましょう。p45～46を参照
Q08	2	SNSは、元々利用者なら誰でも投稿の閲覧ができて、コメントをつけられるサービスですから、誰でも投稿を見ることができるのが基本です。一方、インターネットには悪意を持った人間が潜んでいますので、プライバシー設定が不十分だと、投稿内容や写真などから個人が特定されてしまう可能性もあります。また、アカウント情報の管理が不十分だとSNSアカウントが乗っ取られてしまう危険すらあります。SNSを楽しく安全に利用するため公開範囲などの設定を見直しましょう。p43～48を参照

トラブル別相談窓口

広告又は宣伝目的のメールのご相談	
迷惑メール相談センター （一財）日本データ通信協会	・03-5974-0068 ・平日10：00～12：00、13：00～17：00（年末年始を除く） ・広告・宣伝メールに関する相談

消費トラブル、情報通信に関するご相談	
電気通信消費者相談センター 総務省	・03-5253-5900 ・平日９：30～12：00、13：00～17：00（年末年始を除く） ・電気通信サービス（電話、電子メール）を利用している際のトラブルなどについての相談
消費者ホットライン 消費者庁・全国消費生活センター	・全国統一番号 188（局番なし）（通話料有料） IP電話など一部の電話不可 ・架空請求・不当請求などの相談 ・お近くの消費生活センターや消費生活相談窓口を案内
警察相談ダイヤル	・＃9110（通話料有料） ・平日　８：30～17：15（年末年始を除く） （各都道府県警察本部で異なります） ・生活の安全や平穏に関わる困りごとの相談
情報セキュリティ安心相談窓口 (独)情報処理推進機構（IPA）	・03-5978-7509 ・平日10：00～12：00、13：30～17：00（年末年始を除く） ・ウイルスや不正アクセスに関する技術的な相談窓口。メールでの相談も可能。

いじめや誹謗中傷などの人権に関するご相談	
常設人権相談所 法務省	・みんなの人権110番 0570-003-110 ・子どもの人権110番 0120-007-110（通話料無料） ・女性の人権ホットライン 0570-070-810 ・いずれも平日８：30～17：15（年末年始を除く） ・IP電話など一部の電話不可 ・差別、いじめ、嫌がらせなど人権に関する相談
24時間子供SOSダイヤル 文部科学省	・0120-0-78310（通話料無料） ・24時間年中無休 ・子供たちが全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いじめの相談をすることができるよう、全都道府県及び指定都市教育委員会で実施

携帯電話事業者（フィルタリング設定・操作方法など）

docomo インフォメーションセンター	・ドコモの携帯電話から 151（無料） ・一般電話などから 0120-800-000（無料） ・9：00～20：00（年中無休）
au 総合案内	・auの携帯電話から 157（無料） ・一般電話などから 0077-7-111（無料） ・9：00～20：00（年中無休） 音声ガイダンスは24時間利用可能
au iPhoneテクニカルサポート iPhone・iPadの操作方法・各種設定方法・サービス全般	・0077-7066（携帯電話・PHS可）（無料） ・上記番号が利用できない場合 0120-345-516（無料） ・平日9：00～19：00土日祝9：00～17：00
SoftBank カスタマーサポート	・SoftBankの携帯電話から 157（無料） ・一般電話などから 0800-919-0157（無料） ・10：00～19：00（年中無休） 自動音声応答サービスは24時間利用可能
スマートフォンテクニカルサポートセンター スマートフォンの操作・サービス内容に関する案内窓口	・SoftBank携帯電話から 151（無料） ・一般電話などから 0800-1700-151（無料） ・平日9：00～19：00土日祝9：00～17：00
Y!mobile カスタマーサポート	・ワイモバイルの携帯電話から 151（有料） ・一般電話などから 0570-039-151（有料） ・10：00～19：00（年中無休）
UQ mobile お客さまセンター	・新規のお客様：0120-959-001（無料） ・ご契約中のお客様：0120-929-818（無料） ⇒音声ガイダンスが流れましたら【2：UQ mobile】をお選びください。 ・9：00～21：00（年中無休）

迷惑メール相談センターのご案内

●それでも迷惑メールで困ったときは相談窓口へ！

迷惑メール相談センターは、皆さまからの相談を受けてその対策などのアドバイスを行うとともに、皆さまから提供いただいた特定電子メール法違反メールの情報を総務省に報告し、違反送信者に対する措置命令、ISPによる迷惑メールの送信停止措置に役立てるなど、「法違反メールを送信させない、受信しない」環境作りに取組んでいます。

- **電話番号**　03-5974-0068
- **受付時間**　10：00～12：00、13：00～17：00
  （土日祝日/年末年始を除く）

【ご注意】

- 当センターは「特定電子メール」（広告又は宣伝目的のメール）に関する相談窓口です。他のサービスやトラブルに関するご相談はお受けいたしかねることがあります。
- 特定電子メールとは、営利を目的とする団体及び営業を営む場合における個人（送信者）が自己又は他人の営業につき広告又は宣伝を行うための手段として送信するメールのことです。
- メールやFAX・郵送による相談は、承っておりません。

●迷惑メール相談センターサイトのご案内

■トップページ

迷惑メール相談　検索

https://www.dekyo.or.jp/soudan/

■要注意メール　一覧

　フィッシング詐欺と思われるメールを掲載しています（平日は毎日更新）。不審なメールを受け取ったときは、こちらのページも併せてご覧ください。

https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/news/alert.html

■撃退！詐欺メール＆SMS

　スマートフォンに届くフィッシング詐欺メールやSMSが急増しています。詐欺の被害にあわないために、だまされないコツ「ゼロトラスト」をご紹介しています。

https://www.dekyo.or.jp/soudan/mb

最初はメールを信用しない！

ゼロトラスト

３つの基本と日頃の備え

基本と備え

基本

1. メールを開かない
2. リンクをタップしない
3. 個人情報を入力しない

備え

1. 迷惑メールフィルター
2. セキュリティソフト
3. OSは常に最新に

トーレ

ドゥーエ

ゼロトラシスターズ

迷惑メールでお困りの方は相談窓口へ

迷惑メール相談センター

03-5974-0068

10:00～12:00,13:00～17:00
（土日祝日・年末年始を除く）

一般財団法人 Japan Data Communications Association
日本データ通信協会
迷惑メール相談センター
〒170-8585 東京都豊島区巣鴨2-11-1 ホウライ巣鴨ビル7F

2024年１月　第17版 第1刷　発行