「こんな時」学習書
（SPREAD情報セキュリティ入門）

これだけはやりましょう

情報セキュリティ基本10か条

セキュリティ対策推進協議会（SPREAD）

SPREAD

情報セキュリティ基本10か条

1. ログインユーザーを分けましょう
2. パスワードは大切にしましょう
3. ソフトウェアの更新（アップデート）をしましょう
4. ウイルス対策をしましょう
5. 大切なものはバックアップしましょう
6. インターネット接続では『防壁』を作りましょう
7. 迷惑メールは賢く対処しましょう
8. 個人情報の扱いに注意しましょう
9. ネットショッピング、オークションは取引先をよく確認しましょう
10. 無線LANは必ず暗号化しましょう

S7

SPREAD

1．ログインユーザーを分けましょう

Windowsのログインユーザーの権限は、
- ***管理者***
- ***一般ユーザー（標準ユーザー）***

の2つの設定ができます

通常は***一般ユーザー（標準ユーザー）で使いましょう***

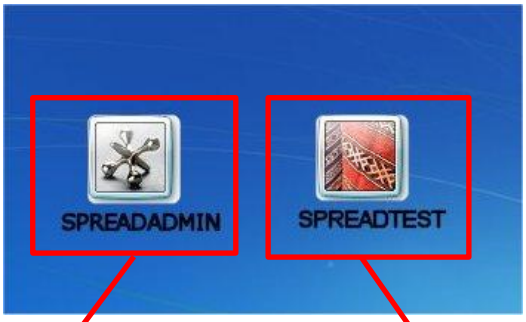
家族内でも同じユーザーを使わずに、
それぞれ***自分のユーザーを用意しましょう***

〇管理ユーザーができること
- ・PC 全体で使うようなソフトウェアのインストールや設定
- ・ユーザの追加と削除
- ・全てのユーザのパスワードの変更

※管理者ユーザーはWindowsの重要な設定部分も変更することができます。
そのため管理者でログインしている時には、不正なプログラムも警告なしで
実行される恐れがあります。

〇一般ユーザー（標準ユーザー）ができること
- ・自分だけで使うことができるソフトウェアのインストールや設定
- ・メールの設定と送受信
- ・自分のログインパスワードの変更

※ユーザーを分けるとデスクトップやマイドキュメント（ドキュメント）なども別々に
なるので、大事な写真やファイルを他の人に誤って消されてしまうこともなくなり
ます。



管理ユーザー　　標準ユーザー

【windows7のログイン画面の例】

ユーザーを分けると、分けたユーザーごと
のアイコンがログイン画面に出てきます。
その中で自分が使うユーザーのアイコン
をクリックします。

S2 SPREAD

S3

2. パスワードは大切にしましょう

パスワードは本人を確認するための重要なものです

- 他人に見られたり、教えないようにしましょう
- パスワードのメモなどをわかりやすい場所におかないようにしましょう
- メールとインターネットショッピングなど異なるサービスで同じIDとパスワードを使わないようにしましょう
- ***定期的に変更*** しましょう
- 公共施設にあるものなど、複数の人が使うパソコンでは入力を避けましょう

○氏名、誕生日、電話番号、車の番号、住所の数字など、ほかの人にもわかるものをそのまま使わないようにしましょう。

○ユーザー名やパスワードの途中に1文字追加するなど自分にはわかりやすく、他人にはわかりにくい方法を考えてみましょう。

○パスワードは一般的に8文字以上のところが多いので、英数字・記号など組み合わせできる文字を工夫しましょう。

○パスワードの変更サイクルは3か月程度を目安にしましょう。

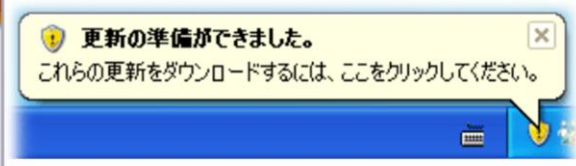
○パスワード管理ソフトなども活用して賢く管理しましょう。

参考
マイクロソフト　プライバシーとセーフティ
強力なパスワードの作成
http://www.microsoft.com/ja-jp/security/online-privacy/passwords-create.aspx

SPREAD

3. ソフトウェアの更新（アップデート）をしましょう

- OSの更新（アップデート）は***必ず***行いましょう！
- OS以外のソフト（Adobe Reader 、Flash 、JAVAなど）も同じように更新（アップデート）しましょう



※画面に更新を促すメッセージが出たら
よく読んで実行しましょう

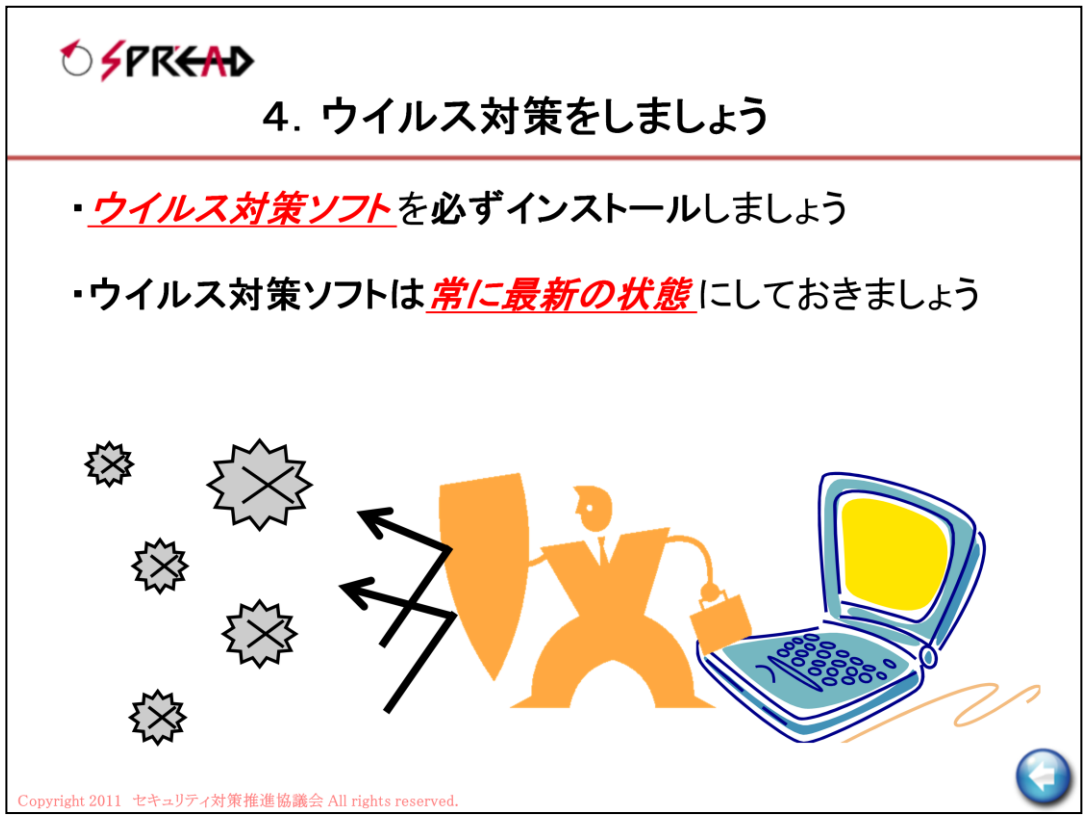
ウイルス感染などのきっかけとなるものに「セキュリティホール」があります。
攻撃者は、OSやOS以外のソフトウエアに存在する「セキュリティホール」を見つけ出して、そこを足がかりにウイルスを感染させたり、パソコン内に侵入したりします。
このような被害に遭わないためにも、ソフトウェアのアップデートを行いましょう。

OS（Windows、Mac）だけでなく、OS以外のソフトウェア、Adobe Reader、Flash、JAVAなども更新通知が出ますので、通知の内容をよく読んで更新しましょう！

*セキュリティホール・・・OSやソフトの不具合などで、セキュリティ上の弱点ができてしまうことがあり、その弱点のことをセキュリティホールと呼びます。
ソフトウェアのアップデートをせずにセキュリティホールをそのままにしておくと、ウイルス感染や犯罪者からの攻撃に遭いやすくなります。

*Adobe Reader・・・・PDFと呼ばれる種類の文書を読むためのソフトウェアです。

*Flash、JAVA・・・・主にWebでアニメーションや動画などを表示する際に使われているソフトウエアです。
通常はユーザーが意識しない状態で使われています。



〇ウイルス対策ソフトでパソコンを守りましょう！
いったんウイルスに感染すると、パソコンの内容を消去されたり、パソコンの中の情報を盗まれたり、パソコン自体を乗っ取られて犯罪に悪用されることがあります。自分が被害に遭うだけでなく、加害者となってしまう可能性もあることを覚えておきましょう。

〇ウイルス対策ソフトは原則1つだけインストールしましょう。
2つ以上のウイルス対策ソフトが同時に動作すると、お互いの機能がぶつかりあって、パソコンの動作が遅くなったり、不安定になることがあります。
インストールするウイルス対策ソフトは1つだけにしましょう。

*ウイルス…パソコンに感染するとファイルを消去したり、勝手に迷惑メールを出したりします。最近では従来のウイルスよりも手ごわく、複雑な動きをするものが出ており、それらをマルウエアと呼ぶようになってきています。

*ウイルス対策ソフト…パソコンをウイルス感染から予防したり、万が一感染した場合にウイルスを駆除する働きを持つソフトのこと。

*最新の状態・・・毎日大量に作られるウイルスに対応するために、ウイルス対策ソフトも毎日のようにアップデートされています。
ウイルス対策ソフトを常に最新の状態にしておくことはとても重要です。

※ウイルス、マルウェアについての詳しい説明
トレンドマイクロ
http://jp.trendmicro.com/jp/threat/aboutthreat/detail/virus/index.html

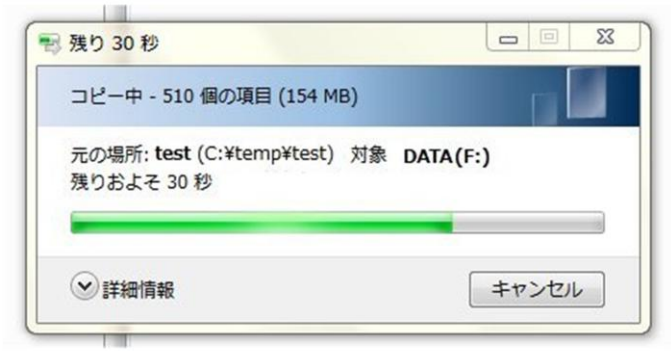
SPREAD

5. 大切なものはバックアップしましょう

万が一に備えて、大切なものは***パソコン本体以外にバックアップ(コピー)***しておきましょう

バックアップ(コピー)対象になるデータ
- ・写真
- ・大切なメール
- ・住所録
- ・作成した文書

など



○パソコン本体以外の記憶媒体にバックアップを取りましょう。

パソコン本体の中でコピーを取っておいた場合、落雷や停電、強い衝撃などで本体自体が壊れてしまうこともあります。

そうなると、大切なデータを取り戻すのは難しくなります。

万が一の時に備えて、本体以外のもの(USBメモリやCDなど)に

大切なデータをコピーしてバックアップしておきましょう。

○パソコン本体以外でデータなどを保存できるもの
- ・外付けハードディスク
- ・DVD
- ・CD
- ・USBメモリ

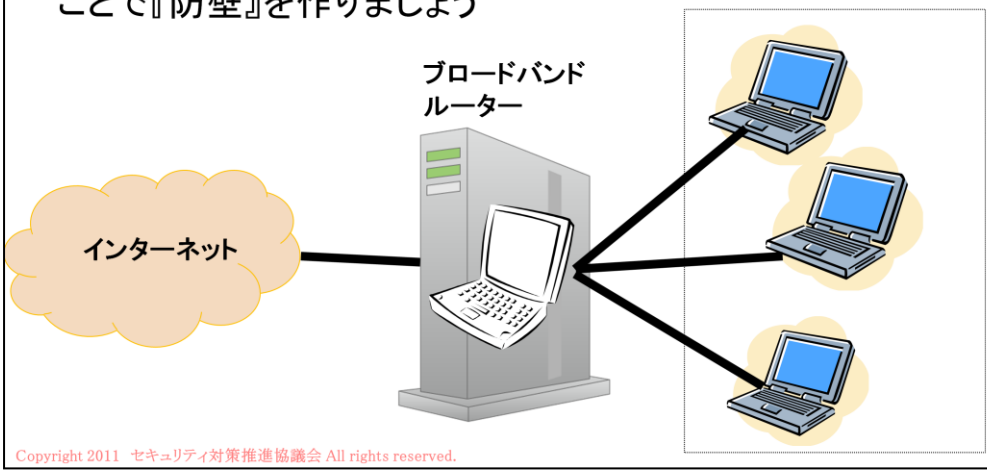
など

S4

SPREAD

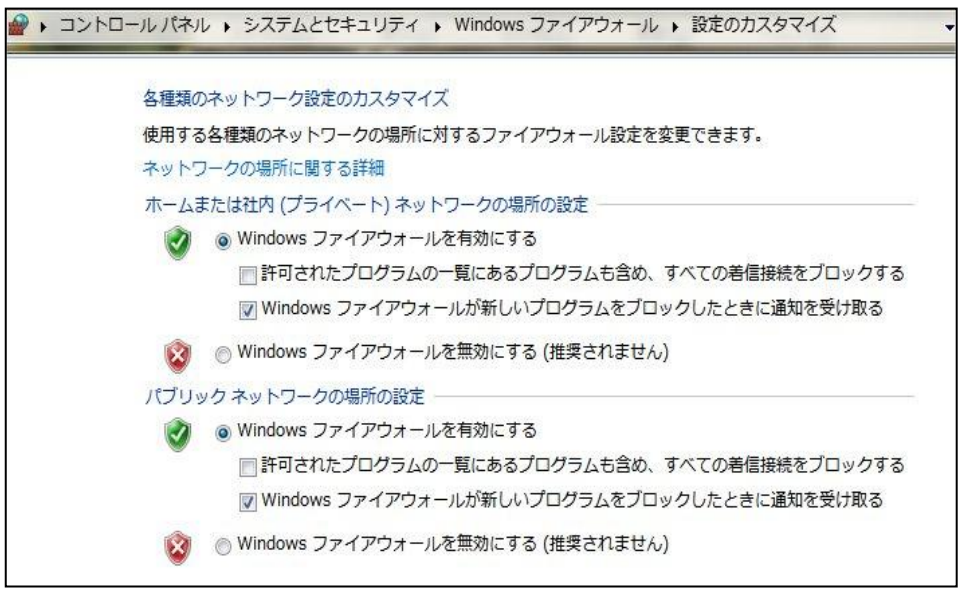
6. インターネット接続では『防壁』を作りましょう

インターネット接続をする時には、
・*ブロードバンドルーターを使う*
・*パーソナル ファイアウォールを設定する*
ことで『防壁』を作りましょう



○インターネットに接続するときは、ブロードバンドルーターを使用しましょう。
ブロードバンドルーターを使うと、インターネット側からは、常に仮想の1台のPCしか動いていないように見えるので、悪意のあるユーザーが特定のパソコンを攻撃しにくくなるというメリットがあります。
○パソコンのパーソナルファイアウォールは、ふつうは使わない出入り口（ポート）を使ってインターネットからパソコンに侵入しようとする攻撃を防ぐ役割を持っています。
この2つの機能で上手に防壁を作って、安心・安全にインターネットに接続しましょう。

【windows7のファイアウォール設定画面】



SPREAD

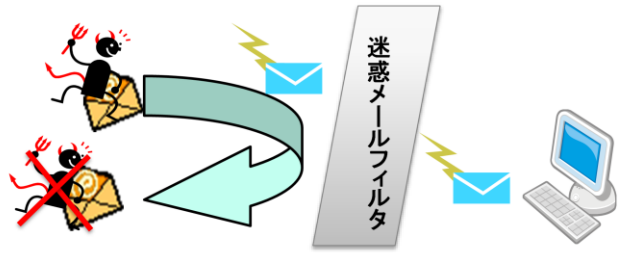
7．迷惑メールは賢く対処しましょう

・不審なメールは***開かない***

・身に覚えのない料金請求には***応じない***

・プロバイダやメールソフトの***迷惑メールフィルタを使う***

など、賢く対処しましょう！



〇迷惑メールは、メール本文の表示や添付ファイルの実行などでウイルスに感染する可能性があります。
また、架空請求や詐欺などのトラブルのきっかけになることもあります。
見ず知らずの相手から送られてきたメールは開かずに別フォルダに移動するか、削除するようにしましょう。
〇添付ファイルを開くときは、ウイルススキャンを行いましょう。

〇利用していないサービスへの支払義務はありません。
身に覚えのない請求メールは返信するなどの連絡を取らないようにしましょう。
心配な場合は、消費生活センターなどに相談しましょう。

〇迷惑メールフィルタは、送信元アドレスや、キーワードで迷惑メールと判断したものをブロックする機能です。
プロバイダのサービスとして提供されているものや、メールソフトの機能として用意されている場合があります。これらを使って迷惑メールをシャットアウトしましょう。

参考
実践！迷惑メール解決ナビ
（財団法人日本データ通信協会 迷惑メール相談センター）
http://www.dekyo.or.jp/soudan/taisaku/#1

SPREAD

8. 個人情報の扱いに注意しましょう

・個人情報にはどんなものがあるか確認しましょう
　ユーザーID、パスワード
　氏名、住所、電話番号
　銀行口座、クレジットカード番号
　など

・ホームページやブログで安易に個人情報を公開しないようにしましょう

〇個人情報になるものには次のようなものもあります。
・個人が判別できる写真（顔がはっきり写っている写真など）
・メールアドレスのうち、氏名や所属組織がわかるため個人が特定できるもの。
これらの情報もうっかりインターネット上で公開しないように注意しましょう。

〇個人情報は自分のものだけでなく、ほかの人の情報を取り扱う時にも注意しましょう。

〇mixiやfacebookなどのSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）では、全ての登録項目に記入する必要があるかどうか確認しましょう。
それぞれのSNSで可能な***公開範囲設定を確認***するようにしましょう

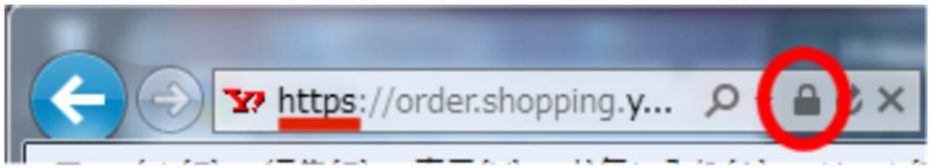
〇アンケートや懸賞を装って、個人情報を収集するところが数多くあります。
「知らないサイトでは個人情報を入力しない」を原則にしましょう。

S1

9. ネットショッピング、オークションは取引先をよく確認しましょう

- ネットショッピングでは、**販売店が*実在するかどうか、信頼できるか*** どうかだけでなく、購入サイト自体に***セキュリティ対策がされているか*** も確認しましょう
- オークションでは、**売り手が*信頼できる相手か*** どうかを確認しましょう

【セキュリティ対策がされているサイトの例】



〇ショッピングサイトのチェックポイント

・会社情報：代表者や責任者の氏名、会社の所在地や電話番号が表記されているか。（携帯電話は要注意）

・取引、決済条件：価格や送料が明確か、返品条件が記載されているか。

・特定商取引法に基づく表記があるか。

・Webサイトがセキュリティ対策済みか。

・サイトの情報が適宜更新されているか。

など

〇オークションの売り手のチェックポイント

・落札後の取引で氏名、住所、電話番号を明確にしているか。

など

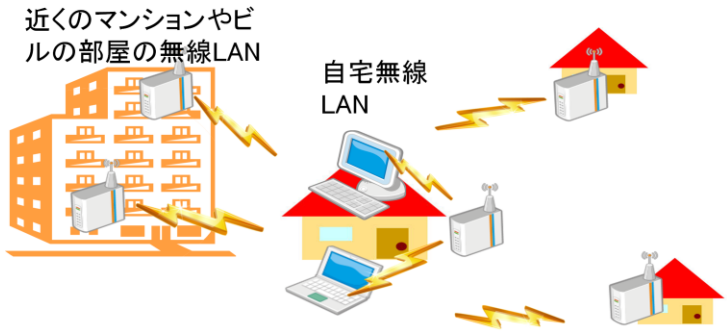
S5

S6

10. 無線LANは必ず暗号化しましょう

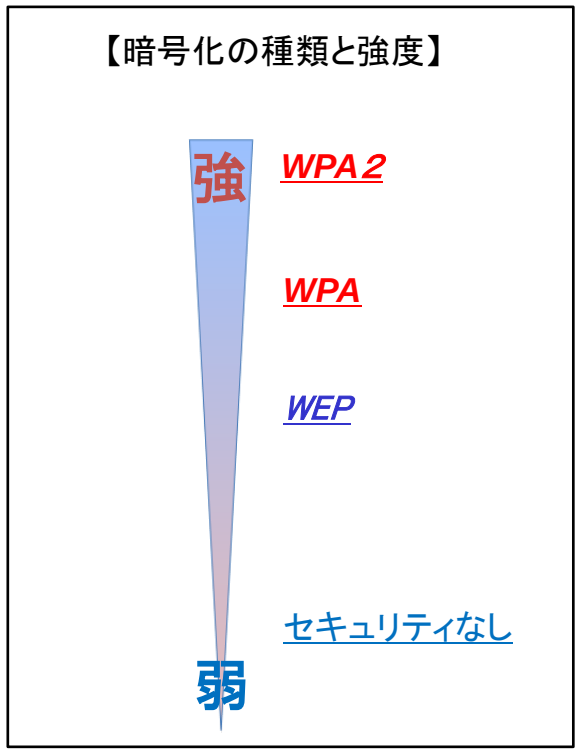
・インターネットに接続する時に無線LANを使う場合は、
必ず暗号化して使いましょう

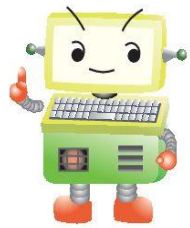
・暗号は***強力なもの***を使いましょう

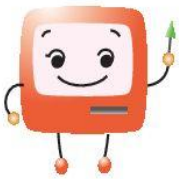


○無線LANの無線そのものは誰でも受信することができます。
パソコンで入力した住所やメールアドレス、パスワードなどの個人情報を守るために、無線の電波を暗号化して安心・安全にインターネット接続をしましょう。

○また、暗号化する際には、WAPまたはWAP2などのできる限り強力な暗号を設定しましょう。

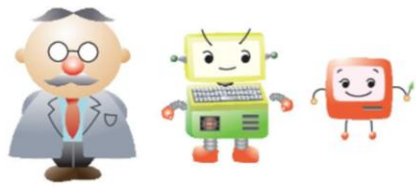






「こんな時」学習書(SPREAD情報セキュリティ入門) 全テーマ共通事項

- Microsoft、Windows XP、Windows Vista、Windows 7 は、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における登録商標です。
- その他、記載されている会社名および製品名は、各社の商標または登録商標です。



【SPREADの講座資料の利用にあたっての注意事項】

著作権および関連するすべての権利は、セキュリティ対策推進協議会(以下SPREAD)に帰属します。
この資料のすべて、ならびにこの資料の部分的な使用について以下の条件で許可します。

使用条件:
①情報セキュリティの啓発・学習目的のみでの使用に限ります。
②営利目的でない使用に限ります。
③改変については、改変部分のみ改変者に権利は帰属し、SPREADは改変に伴って派生する問題の一切の責任を負いません。
④SPREADは改変部分について改変者に提出要求をする場合があり、改変者はその要求に応じなければなりません。
⑤複製・配布に際しては、この注意事項をこのまま掲載してください。

「こんな時」学習書（SPREAD情報セキュリティ入門）

2011年12月1日　　初版　発行

発行者　セキュリティ対策推進協議会
135-0016
東京都江東区東陽3-23-21
プレミア東陽町ビル 株式会社ディアイティ内
TEL：03-5634-7670　　FAX：03-3699-7048
E-mail：sec@spread-j.org　URL：http://www.spread-j.org/

執筆　「SPREAD情報セキュリティ入門」テキスト作成チーム
神奈川県視覚障害援助赤十字奉仕団
パソコンサポートグループ　高瀬　和子
特定非営利活動法人 湘南ふじさわシニアネット　梅津　仁
特定非営利活動法人 湘南ふじさわシニアネット　山本　享
ドリームナビゲーター横浜　寺田　慶治

編集　SPREAD教材・試験品質維持委員会