

2024年度第1回 k-unet パソコン研修会

迷惑メール対策

令和6年8月22日
K-unet 技術支援グループ
本間 強

1. 迷惑メールとは

迷惑メールは受け取りを望まない電子メールのことで次のような種類があります。

- (1) ウイルス感染や詐欺目的など明確な悪意を込めて送られるメール
- (2) 商品の売り込み、宣伝、勧誘といった商行為に繋がるメール



迷惑メールの例

Amazonを騙る迷惑メール

- ・ Amazonプライム会員資格の一時停止
- ・ お荷物お届けのお知らせ「受取日時・・・」
- ・ お支払い方法に問題がありプライム特権がキャンセルされます

東京電力を騙る迷惑メール（東京電力エナジーパートナー）

- ・ 重要なお知らせ ご連絡 未払いの電気料金について

ヤマト運輸を騙る迷惑メール

再配達手続きが2日以内に完了しない場合、商品は自動的に発送元に返送されますのでご注意ください。何かご質問がありましたらお気軽にお問 お気軽にお問い合わせください。

利用していないクレジットカードを騙る迷惑メール

再通知：お客様のSMBCアカウントに関する情報が必要です。

Amazon を騙る迷惑メールの例

Amazon お客様

※本メールは重要なお知らせのため、メールを受け取らない設定をされている方にも。

Amazon に登録いただいたお客様に、Amazon アカウントの情報更新をお届けします。

残念ながら、Amazon のアカウントを更新できませんでした。

今回は、カードが期限切れになってるか、請求先住所が変更されたなどさまざまな理由でカードの情報を更新できませんでした。

お客様のアカウントを維持するため Amazon アカウントの情報を確認する必要があります。下からアカウントをログインし、情報を更新してください。

■ [ご利用確認はこちら](#)

.....

東京電力を騙る迷惑メールの例

(エナジーパートナー)

このメールは、未払いの電気料金についてご連絡させていただくものです。お手数ですが、以下の内容をご確認いただき、早急にお支払いいただけますようお願い申し上げます。

お支払い期限: 2024/4/18

お支払いが確認できておりませんので、お早めにお支払いください。オンラインでのお支払い: 以下のボタンをクリックして、オンラインでお支払いください。

(参考) 東京電力エナジーパートナーという会社

東京電力の関連会社であり小売電気事業やガス事業等を担当

東京電力からの迷惑メールに関する注意喚起

<https://www.tepco.co.jp/jiyuuka/js/lowinfo4.html>

ヤマト運輸を騙る迷惑メールの例

お荷物お届けのお知らせ【受け取りの日時や場所をご指定ください】

お荷物情報

発 送 ご不在 送り状番号 4467-4457-XXXX

サービス名 宅配便

必要な操作：「受取の日時や場所を変更する」用の管理画面が開きます平素よりヤマト運輸をご利用いただき、誠にありがとうございます。お客様がご不在のため、弊社はお届け物を一旦お預かりさせていただいております。お手数をおかけいたしますが、再配達のご手続きをお願い申し上げます。

再配達の手続きは以下のリンクより行うことができます。

＼＼置き配も指定できます／／

[受取の日時や場所を変更する](#)（[こちらに偽サイトのリンクが張られている](#)）

※再配達手続きが2日以内に完了しない場合、商品は自動的に発送元に返送されますので、ご注意ください。

1.1 迷惑メールの目的

- (1) ウイルス感染を目的とするもの
- (2) 個人情報盗み出すことを目的とするもの（フィッシング）
- (3) 詐欺目的のもの
- (4) 商品の広告・宣伝を目的とするもの
- (5) 転送させることを目的としたもの（チェーンメール）
- (6) デマメール

1.2 日本における迷惑メールの規制に関する法律

「特定電子メールの送信の適正化等に関する法律」と「特定商取引

に関する法律」があります。これらの法律による規制内容は主に次のようなものです。

- 広告・宣伝メールを送信することについて同意した受信者以外に送信してはならない（オプトイン）
- 広告・宣伝メールの受信拒否を通知した者に対して送信してはならない（オプトアウト）
- 広告・宣伝メールには取扱業者の所在地などの連絡先を明示しなければならない。

ただし、同意した受信者以外に送信してはならないというオプトイン規制措置は、次のような例外があります。

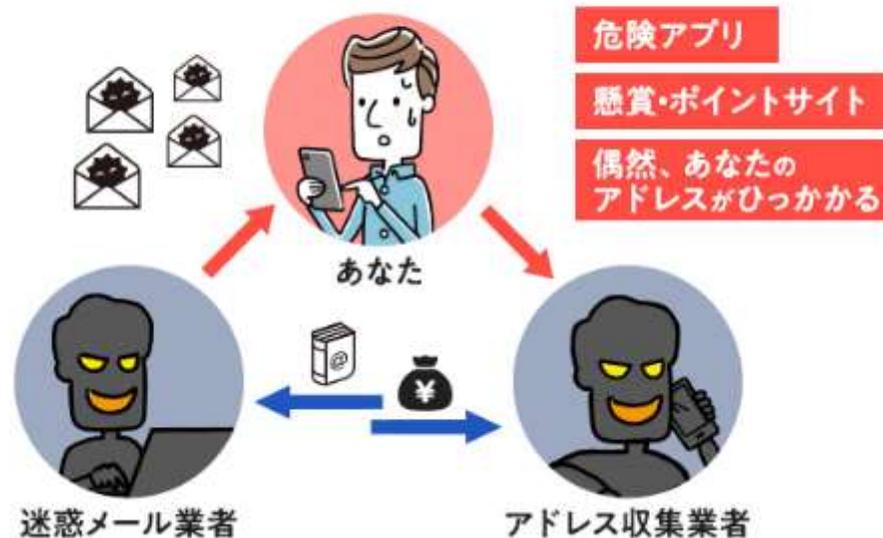
- (1) 送信者・送信委託者にメールアドレスを知らせた場合
(名刺交換を含む)
- (2) 電子メールを手段とする広告・宣伝を行う者と取引関係にある場合
- (3) 自らのメールアドレスを公表している団体、営業を営む個人の場合

https://salt.iajapan.org/wpmu/anti_spam/universal/measure/optin-optout/

2. 迷惑メールが届く仕組み

迷惑メールは、アドレス収集者が何らかの方法で収集したメールアドレスのリストを迷惑メール送信者が（多くの場合、有料で）手に入れ、そのリストに基づいて送信されます。

メールアドレスが漏れる仕組み



迷惑メールが送られて来たからといって必ずしもショッピングサイトやプロバイダなどから自分のメールアドレスなどの個人情報漏洩したとは限りません。

アドレス収集者によるメールアドレス収集方法

- 1) ランダムに作成
- 2) ブログや掲示板などから収集
- 3) ウイルスによる収集
- 4) 悪意のあるサイトによる収集
- 5) 第三者からのメールアドレス漏洩

知らぬ間に自分のメールアドレスが流出する原因

懸賞サイトやポイントサイトへの登録から情報が漏れる

- ・ 懸賞サイトやポイントサイトへの登録
- ・ 危険なアプリのインストールや会員登録

未然に被害を防ぐポイント！

- ・ むやみに懸賞サイトの会員登録や危険アプリのインストールをしない
- ・ 「得だから」と片っ端から懸賞サイトやポイントサイトに会員登録したり、「無料だから」と怪しいアプリをインストールしたりしないようにしましょう。
- ・ 特に、個人情報の取扱いについて明記されていない、あるいは記載はあるが内容がおかしいというサイトやアプリは利用を避けましょう。

3. パソコンの迷惑メール対策

3.1 迷惑メールを受け取らないために日頃から以下の点に注意しましょう

- (1) メールアドレスは推測されにくいものにする。
- (2) 迷惑メールには返信しない。
- (3) 不審なホームページやメールルは開封しない。
- (4) 登録した覚えのないメールや不審なメールに記載されたリンクはクリックしない。
- (5) 掲示板やブログ等で不用意にメールアドレスを公開しない
- (6) オンラインゲームやショッピングサイトなど、オンラインでの登録にはフリーメールアドレスを使いましょう。
フリーメールアドレスとは、無料で利用できるメールアドレスです。代表的なものとして Gmail、Yahoo、Outlook、AOL、 iCloud Mailなどがあります。
(<https://blastmail.jp/blog/mail/free-mail-recomend>)

3.2 必要なメールを見落とさないために

(1) 迷惑メールフィルタリングの活用

迷惑メールフィルタリングの活用には以下の方法があります。

1) メールプロバイダーなどが提供する迷惑メールフィルタリングサービスを利用する。

①OCN-NTT / フレッツ光 迷惑メールブロックサービス

<https://www.isdn-info.co.jp/ocn/option/meiwaku.html>

②au one net 迷惑メール対策

<https://www.au.com/support/service/internet/security/anti-spam/>

③AsahiNet かんたん迷惑メール拒否設定

<https://asahi-net.jp/support/guide/spamfilter/>

(サービス内容等のご利用のプロバイダにお問い合わせください。)

2) 迷惑メールフィルタリング（自動振り分け）機能を有するメールソフトを利用する。

Gmail（無料）

Windows Liveメール（無料）

Thunderbird（無料）

迷惑メールフィルタリング設定

<https://support.mozilla.org/ja/kb/thunderbird-and-junk-spam-messages>

3) 迷惑メールフィルタリング機能を有するウイルス対策ソフトを導入する

Outlook Express や Outlook などのメールソフトに迷惑メールフィルタリング（自動振り分け）機能を追加することができます。次ページに迷惑メールフィルタリング機能を有するウイルス対策ソフト製品がどのメールソフトに対応するのか示します。

＜各ウイルス対策ソフトの対応状況＞

メーカー名	トレンド マイクロ	シマンテック	マカフィー	カスペルスキー
セキュリティ ソフト 製品名	ウイルス バスター	ノートン インターネット セキュリティ	インターネッ トセキュリ ティ	インターネッ トセキュリ ティ
Outlook Express	○	○	○	△
Outlook	○	○	○	△
Windows Mail	○	○	○	△

○：自動振り分け機能あり

△：メールの件名に迷惑メールであることを示す文字を挿入する
のみで自動振り分け機能はなし

4) Microsoft 365 の Outlook と Thunderbird の迷惑メール対策（受信拒否設定）

下記サイトに迷惑メールの受信拒否設定手順が解説されています。

1. Outlookの迷惑メール受信拒否設定！今すぐできる
セキュリティ対策

https://www.ocn.ne.jp/quiz/list/it_9f19250a-3b65-4162-b0a7-4003cb63ac14

2. Thunderbird と迷惑メール

<https://support.mozilla.org/ja/kb/thunderbird-and-junk-spam-messages>

(2) メールアドレスの変更

上記で紹介した方法でも対応しきれない場合は最終手段

としてメールアドレスの変更をご検討ください。

なお、以下のようなメールアドレスでは迷惑メールが送信

される可能性が高いので避けてください。

- apple@○○○ ※ 英単語
- apple-orange@○○○ ※ 複数の英単語の組合せ
- ringo@○○○ ※ 日本語の単語
- ringo-mikan@○○○ ※ 複数の日本語の単語の組合せ
- a.tanaka@ ○○○ ※ 名前やイニシャル
- tanaka0928@○○○ ※ 名前+誕生日

3.3 Gmail による迷惑メールフィルタリング

Gmail は自分のフリーメールアドレスの他にプロバイダーメールのアドレスを登録することが可能であり、プロバイダーメールも受信できます。Gmail は迷惑メールフィルタリング機能を有するので受信したプロバイダーメールの迷惑メールは自動的に迷惑メールフォルダーに収容されます。迷惑メールフォルダー内の迷惑メールを纏めて消去することができます。

Gmail による迷惑メールフィルタリングを実現するための手順は以下のとおりです。

(1) ブラウザ **Google Chrome** のインストール

<https://support.google.com/chrome/answer/95346?hl=ja&co=GENIE.Platform%3DDesktop>

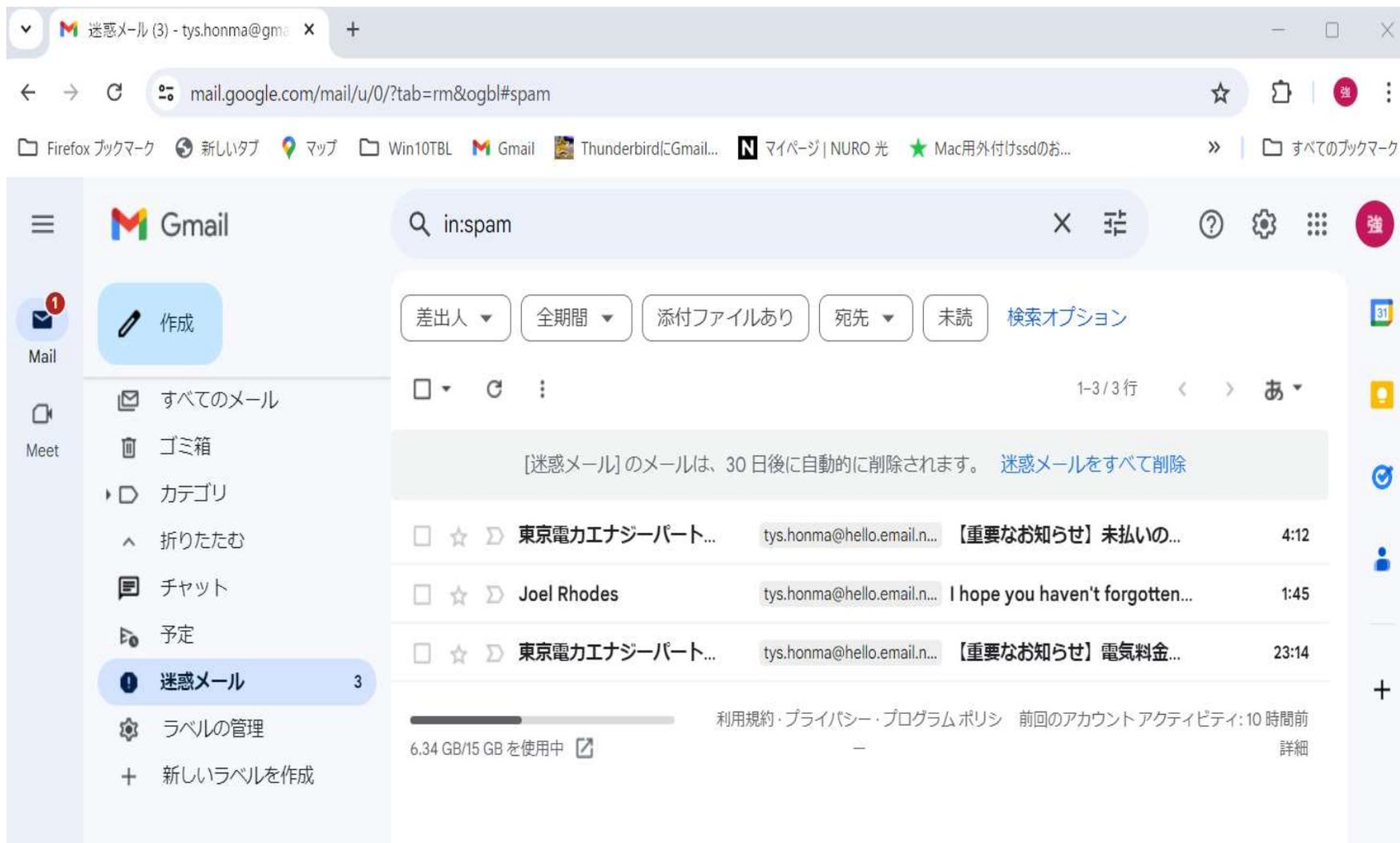
(2) **Google Chrome** に Gmail アカウントを新規設定

<https://www.value-domain.com/media/gmail-create/>

(3) Gmail へのプロバイダーメールアカウントの登録

https://www.citm.okayama-u.ac.jp/citm/service/gmail_faq10.html

(参考) Gmail の迷惑メールフィルタリング状況



The screenshot shows the Gmail interface with the search filter 'in:spam' applied. The left sidebar shows the '迷惑メール' (Spam) folder selected. The main content area displays a list of filtered emails and a notification that spam messages are automatically deleted after 30 days.

Search: in:spam

Filters: 差出人, 全期間, 添付ファイルあり, 宛先, 未読, 検索オプション

1-3/3行

[迷惑メール] のメールは、30 日後に自動的に削除されます。 [迷惑メールをすべて削除](#)

Checkmark	Star	Sender	Subject	Time
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	東京電力エナジーパート...	tys.honma@hello.email.n... 【重要なお知らせ】未払いの...	4:12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Joel Rhodes	tys.honma@hello.email.n... I hope you haven't forgotten...	1:45
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	東京電力エナジーパート...	tys.honma@hello.email.n... 【重要なお知らせ】電気料金...	23:14

6.34 GB/15 GB を使用中

利用規約 · プライバシー · プログラム ポリシ 前回のアカウントアクティビティ: 10 時間前 詳細

4. スマホの迷惑メール対策

スマートフォンはパソコンと同じようにOS（基本ソフト）が搭載されており、様々なアプリケーションをインストールすることができます。

一方、セキュリティ対策を怠るとパソコンと同様にコンピュータウイルスに感染する恐れがあるのでウイルス対策としてメールフィルタリングは大変有効です。 また、ウイルスは利用者がインストールしたアプリに仕組まれている場合もあるので、アプリのインストールは慎重に行う必要があります。

ウイルスに感染したらこんな事態も...!?

- ・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するなど、迷惑行為を行う加害者となってしまう。
- ・勝手に電話を掛けられてしまう。
- ・遠隔操作により、アドレス、位置情報、写真などの重要な情報が抜き取られてしまう。

4.1 スマートフォンを守る！ セキュリティ対策3カ条

(1) OSを更新する

スマートフォンは、OSの更新（アップデート）が必要です。古いOSを使っていると、ウイルス感染の危険性が高くなります。更新の通知が来たら、インストールしましょう。

(2) ウイルス対策ソフト（アプリ）を利用する

スマートフォンでは、携帯電話会社などによってモデルに応じたウイルス対策ソフトが提供されています。ウイルス対策ソフトの利用については、携帯電話会社などに確認しましょう。

(3) アプリの入手には要注意

アプリをインストールする際にはアプリの機能や利用条件に注意して慎重に検討して下さい。OS提供事業者や携帯電話会社あるいは公式マーケットなど、安全性の審査を行っているサイトを利用するようにしましょう。

4.2 セキュリティ対策アプリの利用

- (1) ケータイ各社が提供しているセキュリティ対策アプリを利用する方法（各**URL**参照）

1) docomo

<https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/taisaku/2-4docomo.html>

2) au

<https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/taisaku/2-4au.html>

3) SoftBank

<https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/taisaku/2-4softbank.html>

4) Y! Mobile

<https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/taisaku/2-4yomobile.html>

5) RakutenMobile

(2) パソコン用セキュリティアプリを提供している各社の スマホ用セキュリティアプリを利用する方法

無料版

- ・カスペルスキー インターネットセキュリティ
- ・アバスト モバイル セキュリティ
- ・マカフィーセキュリティサービス

有料版

- ・ノートン 360 モバイルセキュリティ
- ・ウイルスバスター モバイル
- ・あんしんセキュリティ
- ・ソースネクスト Zeroスーパーセキュリティ
- ・マカフィー リブセーフ
- ・アバスト プレミアムセキュリティ

(参考) ベンダー各社が提供するセキュリティ対策アプリ詳細

https://hikkoshizamurai.jp/soldi/articles/security_app_recommendation

∟

スマホの迷惑メールフィルター設定（ウイルスバスター）

特定の差出人からの受信を拒否（ブロック）する、もしくは迷惑メッセージの疑いがある場合に自動で受信を拒否することが可能。

- ・ **iPhone** で迷惑メールフィルターを設定/解除する方法

<https://news.trendmicro.com/ja-jp/article-blockspammail-iphone/>

- ・ **Android** で迷惑メッセージ(**SMS**)のフィルターや受信拒否を設定する方法

<https://news.trendmicro.com/ja-jp/article-blockspammessage-android/>

iPhoneの迷惑メールをブロックする3つの設定方法(Norton)

- ・ 迷惑メールフィルターを設定する
- ・ 特定の差出人からのメールを受信拒否する
- ・ キャリアの設定で受信拒否する

<https://jp.norton.com/blog/how-to/iphone-spam>

おわり

今回のパソコン研修会資料は下記サイトの資料から引用させていただきました。

一般財団法人日本データ通信協会 テレコム・アイザック推進会議
<https://www.telecom-isac.jp/an119/01/010100.html#hd1-1-1-1>

一般財団法人日本データ通信協会迷惑メール相談センター
<https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/taisaku/2-4.html>

データ通信協会 迷惑メール相談センター
https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/info/pamphlet_gm.html

あんしんセキュリティ
https://anshin-security.docomo.ne.jp/security_news/detail76.html