

市民活動・地域活動のためのサイバーセキュリティ

「インターネットの安全・安心ハンドブック」で
セキュリティの基本を知ろう



2025年4月

宝塚市
認定 NPO 法人 宝塚 NPO センター

はじめに ～デジタルツールを安全に活用するために～

昨今、スマートフォンの普及やAI技術の発展などデジタル技術の活用が進んできています。

そんな中、市民活動・地域活動でもデジタルのチカラが取り入れられてきており、活動の効率化や情報発信などに役立つ団体が増えています。



しかしながら、新しいサービスや技術がどんどんと生まれてきている中で、手探りで進めている場合も多くあるようです。また、デジタル活用の悩みの中には技術的なことだけでなく「安全に活用していけるのか」という視点もあるのではないのでしょうか？

例えば私たちの生活では、住まいの防犯対策も行います。防犯対策のためには、どのような危険が潜んでいてどのような対策ができるのかを知ること、防犯カメラを設置するなどの具体的な対策を実施することができます。

それはデジタルの活用でも同様です。どんな危険があり、危険を避けるためにはどんな対策ができるのか長年検討されてきています。

安全に、そして安心してデジタルを活用するためには、まずはこれまで積み重ねられてきた「どのような危険があるのか」「何に気をつければいいのか」「どんな対策があるのか」などを知ることが大切です。

そこで、皆さんができるだけ安全に、そして安心してデジタルを活用するために役立つ資料を紹介いたします。

「インターネットの安全・安心ハンドブック」
(内閣サイバーセキュリティセンター(NISC)発行)



こちらから
入手できます

<https://security-portal.nisc.go.jp/guidance/pdf/handbook/handbook-all.pdf>

イラストも多く分かりやすくまとめられた資料ですが、その内容は 200 ページ近くあり、全てのページを確認するのは大変です。

そこで、この膨大な量の情報の中から「押さえておきたいポイント」をピックアップしました。

今後、様々な活動でデジタルのチカラを活用するために、今回の資料がお役に立てば幸いです。

2025年4月 宝塚NPOセンター

活動の場面を想定したピックアップポイント

よくある活動の場面を想定して、押さえておきたいポイントが書かれている項目をピックアップしました。

この他にも、興味のある部分から読んでいくこともお勧めです。

■ 全員が押さえておきたい内容

項目	内容	ページ
はじめに		p.10～p.12
プロローグ	インターネットにある基本的なリスクやトラブルを知ろう	p.13～p.25
第1章	まずはサイバーセキュリティの基礎を固めよう	p.26～p.52
第2章	よくあるサイバー攻撃の手口やリスクを知ろう	p.54～p.62
第6章 5	企業が気を付けたいサイバー攻撃を知り、情報収集に心掛けよう	p.146～p.147
おわりに		p.189

■ 情報発信を行うとき

項目	内容	ページ
第3章 1.3	SNS やネットとの付き合い方の基本	p.67
第3章 1.4	モラルを逸脱すると炎上を生む	p.68
第3章 1.5	望まない情報流出、流出したら消すことは難しい	p.69
第3章 2.1	アニメ・マンガ・音楽の違法な共有。パクリなどの著作権侵害	p.71
第3章 コラム.2	デマに踊らされない！	p.74

■ 団体に機器を購入したとき

項目	内容	ページ
第4章 1	スマホのセキュリティ設定を知ろう	p.83～p.86
第4章 2	パソコンのセキュリティ設定を知ろう	p.89～p.91

■ 機器を売却・廃棄するとき

項目	内容	ページ
第4章 2.4	売却や廃棄するときはデータを消去する	p.92

■ 個人情報を扱うとき

項目	内容	ページ
第 6 章 8	個人情報は法律に則り適切に取り扱おう.	p.161

■ メールのやりとりを行うとき

項目	内容	ページ
第 5 章 4.5	怪しいメールとはなにか	p.125
第 5 章 4.6	マルウェア入りの添付ファイルに気を付ける	p.126
第 6 章 7.4	標的型メール攻撃の具体例	p.155
第 6 章 7.5	フィッシング攻撃の傾向	p.156

■ 外部のインターネットに接続するとき

項目	内容	ページ
第 5 章 2	安全な無線 LAN の利用を支える暗号化について学ぼう	p.110~p.116
第 5 章 3	安全なウェブサイトの利用を支える暗号化について学ぼう	p.118~p.121

■ サービスや機器の安全を確保する(パスワードの管理)

項目	内容	ページ
第 5 章 1	パスワードを守ろう、パスワードで守ろう	p.98~p.108

まちキョンの「イラスト素材」はチラシや広報物にお気軽にご利用いただけます！
 (詳しくは、まちづくり協議会ポータルサイト内「まちキョンの部屋」をご覧ください。)

- 宝塚市みんなのまちづくり協議会ポータルサイト
<https://takarazuka-community.jp/>



押さえておきたいピックアップポイントのページ一覧(p.2～p.3の再掲)

項目	内容	ページ
はじめに		p.10～p.12
プロローグ	インターネットにある基本的なリスクやトラブルを知ろう	p.13～p.25
第1章	まずはサイバーセキュリティの基礎を固めよう	p.26～p.52
第2章	よくあるサイバー攻撃の手口やリスクを知ろう	p.54～p.62
第3章 1.3	SNS やネットとの付き合い方の基本	p.67
第3章 1.4	モラルを逸脱すると炎上を生む	p.68
第3章 1.5	望まない情報流出、流出したら消すことは難しい	p.69
第3章 2.1	アニメ・マンガ・音楽の違法な共有。パクリなどの著作権侵害	p.71
第3章 コラム.2	デマに踊らされない！	p.74
第4章 1	スマホのセキュリティ設定を知ろう	p.83～p.86
第4章 2	パソコンのセキュリティ設定を知ろう	p.89～p.91
第4章 2.4	売却や廃棄するときはデータを消去する	p.92
第4章 4	それでも攻撃を受けてしまったときの兆候と対処を知ろう	p.96
第5章 1	パスワードを守ろう、パスワードで守ろう	p.98～p.108
第5章 2	安全な無線 LAN の利用を支える暗号化について学ぼう	p.110～p.116
第5章 3	安全なウェブサイトの利用を支える暗号化について学ぼう	p.118～p.121
第5章 4.5	怪しいメールとはなにか	p.125
第5章 4.6	マルウェア入りの添付ファイルに気を付ける	p.126
第6章 5	企業が気を付けたいサイバー攻撃を知り、情報収集に心掛けよう	p.146～p.147
第6章 7.4	標的型メール攻撃の具体例	p.155
第6章 7.5	フィッシング攻撃の傾向	p.156
第6章 8	個人情報には法律に則り適切に取り扱おう。	p.161
おわりに		p.189

オマケコラム ～情報の安全を考えるときの3つのポイント～

活動では「個人情報」を始めとした色々な情報を取り扱うことになります。また企業が提供するサービスを利用することもあります。そんな中で情報を守るために大切な要素が3つあります。それは、「機密性」「完全性」「可用性」の3つです。

機密性

情報に対して「権限を持つ人」だけが利用できること。
(権限を持つ人以外はその情報を閲覧・変更・削除などができないし、させない)

機密性が低下する例

パスワードをメモ書きした手帳を図書館の机の上に置きっぱなしにする

完全性

情報の正確性を維持し、改ざん(不正な変更)をさせないこと。

完全性が低下する例

不正に入手したパスワードで団体のブログにログインされ、内容を勝手に書き換えられる

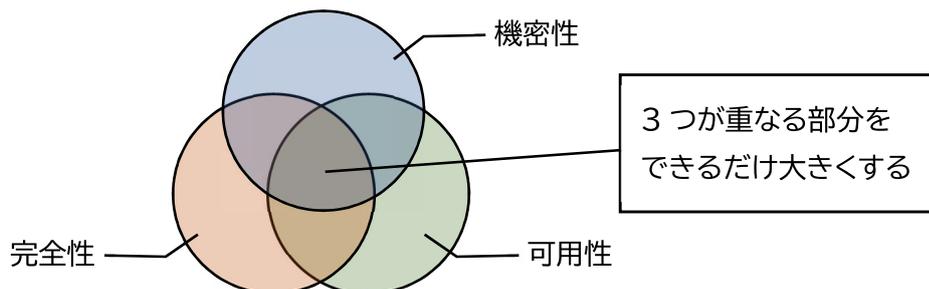
可用性

必要な時、必要な情報にいつでもアクセスできること

可用性が低下する例

パソコンが壊れて、保存したデータが取り出せなくなる

情報の安全性を維持するためには、この3つをどれも欠かさずに維持することが重要です。ただ、すべてを完璧に維持することは、使い勝手の面でも、費用の面でも難しい部分があります。難しい部分については、リスク(危険性)をどこまで許容できるのか、その対策ができるのかを判断しながら、できるだけこの3要素を維持できるように、体制を整えていくことが大切です。



2024年3月 改定なし

2025年3月 改定