



小川駐在所だより

～令和8年2月号～

那珂川警察署 : 92-0110
小川駐在所 : 96-2064

サイバーセキュリティ月間の実施について

総務省の調査で、日本でのインターネット利用率は85.6パーセントとなっており、13歳から69歳の年齢層では、9割以上の人がインターネットを利用しています。

全国民がITの恩恵を享受する一方で、不正アクセスやコンピュータウイルスによる情報流出、インターネットバンキングでの不正送金、SNSや偽ショッピングサイト等による詐欺など、サイバー空間では企業や個人に関わらず被害に遭うおそれがあります。

特にフィッシングの件数や不正送金の被害は依然として急増しており、令和7年上半期におけるフィッシング報告件数は約119万件、インターネットバンキング不正送金の被害額は約42億2,400万円となっており、前年より大幅に増加しています。

政府では、国民一人ひとりの意識向上を目的に、

毎年2月1日から3月18日までを「サイバーセキュリティ月間」

として、関係機関とともにその普及啓発を強化しており、警察においても、犯罪被害の防止をはじめとしたサイバーセキュリティに関する広報啓発活動を推進しています。

キャッチフレーズは、「**サイバーはひとつとじゃない。**」です。

スマートフォンやPC等を使っているだけで、サイバー空間の脅威による被害に遭う可能性があります。

スマートフォンやPCでインターネットを利用する全ての人が、最低限実施すべき基本的なサイバーセキュリティ対策として、以下の**サイバーセキュリティ対策9か条**を示しています。

インターネット空間の脅威やリスクから身をまもり、更に安全・安心にインターネットを活用していくためにも、この9項目を理解し、実践するようにしてください。

①OSやソフトウェアは常に最新の状態にしておこう

スマートフォンやPCに搭載されているOS、ソフトウェア等のバージョンを最新にしておくことで、脆弱性を悪用されることを防ぐことが出来ます。

②パスワードは長く複雑にして、他と使い回さないようにしよう

パスワードは長く複雑にし、機器やサービス間で使い回さないことを徹底して安全性を高めましょう。

数字、英字、記号の組み合わせでセキュリティレベルも上がります。

③多要素認証を利用しよう

サービスへのログインを安全に行うために、認証用アプリや生体認証を使った多要素認証を利用しましょう。

④偽メールや偽サイトに騙されないように用心しよう

フィッシング詐欺メールは年々手口が巧妙になっています。

メールやSMSのURLはアクセスせず、正規サイトから確認するようにしましょう。

⑤メールの添付ファイルや本文中のリンクに注意しよう

メールには、悪意のあるプログラムが添付されていることや、不正なサイトに誘導されるURLが記載されていることがあります。

安易なクリックは絶対にしないようにしましょう。



裏面もあります。

⑥スマートフォンやPCの画面ロックを利用しよう

スマートフォンやPCの情報を守るには、待ち受け画面をロックすることが第一です。

短時間でも、端末を手元から離す際はロックを忘れないようにしましょう。

⑦大切な情報は失う前にバックアップ（複製）しよう

ウイルスや破損などで大切なデータが失われても、バックアップから復元することで被害を最小限にすることができます。

普段から頻繁にバックアップして攻撃や天災に備えましょう。

⑧外出先では紛失・盗難・覗き見に注意しよう

外出先でスマホやパソコンを使う時は、背後からの覗き見には十分に注意しましょう。

また、紛失・盗難の危険があるので、公共の場でスマホを放置することは絶対にやめましょう。

⑨困った時はひとりで悩まず、まず相談しよう

インターネットでの被害に遭ったら、ひとりで悩まず各種相談窓口にご相談しましょう。



ヒートショック等に注意しましょう！！

ヒートショックは、血圧の急激な変化によって起こります。

入浴の際の対策としては、事前に浴室と脱衣所を暖めておくこと、湯船に浸かる前にかけ湯やシャワーを浴びること、浴槽のお湯は41度以下にして10分以内に浴槽から出ること、等が挙げられます。

併せて、入浴前後の水分補給と飲酒及び食事直後は入浴を控えましょう。

同居のご家族がいる場合には、入浴する時間を把握したり、入浴中に様子を見に行く等することも大切です。

さて、ヒートショックは聞いたことがある人も多いと思いますが、モーニングサージはご存じでしょうか。

モーニングサージとは、朝目覚めて起き上がる時に血圧が急に上昇する現象です。

通常、夜間には血圧が低くなり、朝に向けて自然に上がりますが、冬場は室温と布団内の温度差が大きく、身体が急な冷気にさらされることで一気に血圧が上がってしまいます。

対策としては、寝室の温度を20度から22度に維持することや、急に布団から出ずに布団の中で手足を動かしたり、ストレッチをしてからゆっくり起き上がることが有効です。

寒暖差による血圧の変化が関係していますから、日中暖かい部屋から寒いトイレ等に行くだけでもリスクが潜んでいます。

十分な対策をして、寒い冬を乗り切りましょう。



管内の情勢等について

先月は、那珂川警察署管内で、太陽光発電施設の銅線ケーブルが盗まれる被害が多発し、小川駐在所管内でも被害が出ています。

昼夜を問わず、太陽光発電施設の周辺等で不審車両を見かけた際には、通報のご協力をお願いします。

また、那珂川警察署管内では、正面衝突の重傷事故も発生しています。

この時期は、夕方の西日が眩しかったり、路面凍結によるスリップ、フロントガラスの凍結等、事故につながる危険な要因が多くあります。

普段通りの運転に加えて、これらの危険性も意識して運転することが重要です。

交通死亡事故ゼロを目指して、安全運転、防衛運転に努めていきましょう。