

スマートフォンに振り回されるなんてスマートじゃない!

～健康やマナーに関するスマホトラブル～

仕事のメールや友人との連絡、動画や音楽などの娯楽まで、1台で何でもできてしまうスマホ。暇さえあれば手を伸ばし、ついつい利用時間が長くなってはいませんか? 便利な道具ですが、使い方を誤ると前述のスマホトラブルをはじめ、健康被害や思わぬ事故の原因ともなります。日常生活がスマホに支配されてしまわぬよう、自分なりのルールを決め、上手に活用することを心がけましょう。

睡眠障害

寝る前や夜中の使用は控えよう!

スマホなどの電子機器のディスプレイが発する光(ブルーライト)には覚醒作用・興奮作用があり、目がさえてしまいます。寝る前の長時間使用や、夜中のメール・メッセージのやりとりは、寝不足や睡眠の質の低下を招くことも多く、健康への影響も懸念されています。



目のトラブル

長時間の利用を避け、ときどき目を休めよう!

長時間画面を見つづけていると、ブルーライトによる眼精疲労だけでなく、まばたきの回数が減り、ドライアイの原因となります。また近くのものが見えにくくなる「スマホ老眼」になる若者が急増しています。



肩こり・首の痛み

うつむき姿勢がストレートネックの原因に!

頭の重さは体重の約10%といわれます。スマホの画面を見るうつむき姿勢が首に大きな負担をかけるので肩や首の痛みを訴える人が増え、「スマホ肩」と呼ばれることも。長時間利用は猫背やストレートネック(首の湾曲が損なわれ頸椎がまっすぐになる)の原因にもなるので、要注意です。



ながらスマホによる事故

ケガだけでなくひったくりなどにあう危険も!

スマホを操作しているときは視野が狭くなるだけでなく、画面に神経が集中してしまうことで周囲への注意力が散漫になります。ケガやひったくり被害の原因になっている「歩きスマホ」はやめましょう。自転車や自動車を運転中の操作は禁止、加害者になることもあるのを忘れずに。



困ったときは、ひとりで悩まず相談しましょう

消費者ホットライン ☎188

いやや! ガイダンスに従ってお住まいの地域の郵便番号を入力すると、該当地域の消費生活センターや相談窓口をご案内します。
*IP 電話など一部の電話からはつながりません

見直そう!



スマホとのつきあい方

まさかの犯罪・トラブルに巻き込まれないために



監修
ネット教育アナリスト
尾花 紀子

知っていますか?

スマートフォンにまつわるトラブル

わずか数年の間に急速に普及し、私たちの暮らしにすっかり溶け込んだスマートフォン(スマホ)。便利で楽しく、ついつい夢中になってしまうものです。しかし技術やサービスの進化とともに、詐欺やなりすましといった犯罪、長時間使用による健康被害など、さまざまな問題が生じています。「自分は大丈夫」という過信は禁物。スマホ利用がきっかけで生じる危険の実態を知り、トラブルに巻き込まれることのないように気をつけましょう。

小郡市消費生活相談室
☎0942-72-2111(内線144)

ひとごとじゃない! あなたを狙うスマホ犯罪!

「自分は大丈夫」という過信は禁物です。実際に被害にあった人の大半が、「まさかこんなことで」「自分がだまされるなんて」「異変にまったく気づかなかった」と口をそろえます。スマホ利用によって犯罪に巻き込まれないよう、まずは、どんな手口があるのかを正しく知っておきましょう。

不正アクセス



無料アプリ(アプリケーション^{※1})をダウンロードしたら、スマホ内に登録してある電話帳や写真ファイルなどが盗み取られた。

その他の事例

- ダウンロードしたアプリを起動すると同時に、関係のない動画サイトへ自動的につながり、登録料や会員料金の振込を要求された。(下記「ワンクリック詐欺」参照)

対処法

- アプリをダウンロードするときは、開発元の情報や規約などをよく確認する。
- ダウンロードの際には、「アプリがどんな情報を読み取るか」を示した許可・同意の画面をしっかりと読み、アプリの内容に関係のないものが含まれていないか確認する。(例: レシピ集アプリに、通話や電話帳、データ送信の権限などがある等)
- 信頼のおけるサイトからのみダウンロードを行う。
- よく知らないアプリをダウンロードするときは、アプリの評価を読むだけでなく、不正アクセスやトラブルの報告がないか、インターネットで必ず検索・確認する。

ポイント

- スマホにもパソコンと同じようにセキュリティ対策が必要です。特に子どもの使用機器にはフィルタリング設定^{※2}とともにウイルス対策も行いましょう。



フィッシング詐欺



金融機関を名乗るメールが届き、指示に従いサイトにアクセスしてIDやパスワードを入力したが、あとになってニセのサイトだと判明。盗まれた個人情報が悪用された。

その他の事例

- 「SNS^{※3}を利用してアンケートに答えたら景品がもらえる」という懸賞サイトに書かれていたURLからSNSにログインしたら、実はニセサイトで、アカウントが乗っ取られてしまった。

対処法

- 他のSNSで使っているIDやパスワードで利用できるサービス(ソーシャルログイン)が増えているが、利用するサイトの運営会社が信頼できるかどうかを確認し、少しでもあやしければ利用しない。
- 正規のサイトを装った“偽装サイト”でないことを確かめる。(見た目はそっくりなので、正式な企業名やサイト名をインターネットで検索して確認する)

ポイント

- 基本的に企業からメールでIDやパスワードの入力を求められることはありません。



ワンクリック詐欺



メールに記載されたURLや広告リンクをクリックしたら、身に覚えのない高額な料金の支払いを求める画面が表示された。

その他の事例

- 動画のダウンロードや再生のボタンを押すと、高額な視聴料を請求する表示が現れ、画面上から消えなくなった。

対処法

- 画面の操作をせず、スマホを再起動する。
- 請求は無視しても大丈夫なので、決してあわてて振り込んだりしない。
- 何回かクリックさせてだます手口もあるので、気軽にボタン操作をしない。

ポイント

- この手口は、アダルトサイト関連に多いので注意が必要。困ったときは、恥ずかしがらずに身近な人や警察の窓口などに相談しましょう。



無線LANスポットの悪用



外出先の無線LAN(Wi-Fi^{※4})スポットを利用して、無料でインターネットに接続したら個人情報を盗み取られた。

その他の事例

- 自宅の無線LAN(Wi-Fi)にセキュリティ設定(暗号化)をしていなかったため、インターネットを利用していただけで情報を盗み見(傍受)された。

対処法

- 不特定多数の人が利用する無線LANスポットでは、クレジットカード番号や個人を特定する情報の入力は避ける。
- 知らない事業者の無線LANや、“野良アクセスポイント”^{※5}は利用しない。
- パスワードの入力を必要とするなど、セキュリティが確立しているものを使用する。

ポイント

- Wi-Fiネットワークの暗号化が「None」になっていたり、何も書かれていないものは、情報を盗み見される可能性があるため利用には危険が伴います。



その他のネット犯罪

ネットショッピング詐欺



商品の購入手続きをして代金を振り込んだが、商品が送られてこない。記載されていた連絡先は架空の番号だった。

対処法

- 不安なときは、支払い方法を代金引換や後払いにする。
- 万一に備え、確認メールや確認画面を保存しておく。
- 申し込む前に、運営会社の会社情報などをしっかり確認する。

誘い出し



SNSで知り合った相手に誘われ実際に会い、性犯罪や強盗の被害にあった。

対処法

- 見知らぬ人からのメッセージには返信しない。
- むやみに連絡先の交換や会う約束をしない。
- SNSなどでの友達承認は、相手を調べて慎重に行う。

サクラサイト商法



芸能関係者を名乗る人から「アイドルの相談相手になって欲しい」などと誘われ、会話をしているうちに、有料メール交換サイトに誘導され、高額な利用料を請求された。

対処法

- 外部サイトへの登録を促されても、むやみに応じない。
- 従量課金制のサービスは安易に利用しない。

※1: メール、ゲーム、カメラ、ブラウザ(ウェブ閲覧ツール)ほか、スマホをより便利に利用するためのソフトウェア
 ※2: 出会い系や詐欺まがいのサイトほか、インターネット上にある有害なサイトへのアクセスを制限・防止する機能
 ※3: Social Networking Service(ソーシャル ネットワーキング サービス)の略。共通の趣味や話題等をもつ人たちのつながりをサポートするコミュニティ型のウェブサービス
 ※4: 無線の電波を利用してインターネット接続等を行うシステム
 ※5: 暗号化等のセキュリティ設定が施されておらず、誰でも自由に使える無線LANのアクセスポイント

! スマホ犯罪には、次々に新しい手口が現れてきます。相手の顔が見えない買い物や契約をするときは、十分注意しなければいけません。少しでも不審な点があれば、詐欺を疑って近づかないことが賢明です。