



8月の主な行事

1日 : 水の日	15日 : 月遅れ盆・終戦記念日
6日 : 広島平和記念日	23日 : 処暑
8日 : 立秋	25日 : 即席ラーメンの日
9日 : 長崎原爆の日	31日 : 野菜の日



大きな安心を  
スピーディーにお届けする  
<取扱代理店>  
株式会社コスモほけんサービス  
代表 田澤 淑秋  
九戸郡軽米町軽米8-79-2  
TEL 0195-46-4023  
二戸市福岡字下町8  
TEL 0195-43-3733

今月のかわら版 : 1 「標的型攻撃メールについて」

標的型攻撃メールとは、対象の組織から重要な情報を盗むことなどを目的として、組織の従業員に対し、「ウイルスを添付した電子メール」を送りつけ、組織内部のパソコンやシステムをウイルス感染させ、内部情報を外部へ漏えいさせるメールのことです。国内外で多数確認されており、日本でも公的機関において標的型攻撃メールによる大規模な個人情報漏えい事故が発生しました。最近は攻撃手法が複雑化し、手口も巧妙になっているため、被害に遭いやすくなっています。しかし、不審なメールに注意することで、標的型攻撃メールの被害を未然に防止できるケースが多く、メールの特徴を認識しておくことが重要です。

◆標的型攻撃メールの特徴

- ・送信者のメールアドレスが信頼できそうな組織のアドレスになっている。
- ・送信者のメールアドレスがYahooメールなどのフリーメールとなっている。
- ・メールの件名が受信者の興味をひく内容となっている(担当業務関連やセミナー案内など)。
- ・メールの本文、添付ファイルが件名に関連する内容となっている。
- ・添付ファイルの拡張子が「.exe」となっている



◆被害にあわないための対策

次のようなことには十分注意しましょう。

- ・日常やり取りのないアドレスからメールが届いていないか。
- ・件名に【緊急】【重要】などのキーワードや殊更に興味をひく内容が含まれていないか。
- ・送信者のメールアドレスと署名にあるメールアドレスが違っていないか。
- ・「至急ご確認(ご回答)、緊急、必ずご一読ください」などと記載し、添付ファイルを開封させようとしているか。
- ・「アンケート」と称して、URL(リンク付文章)をクリックさせようとしているか。

ふだん不審なメールには注意し、あやしい添付ファイルは開かないように心掛けている人でも、送信者が業務に関係のある信頼できる組織で、メールの件名が自分の業務に関係がありそうなものになっていれば、つい信用してしまうかもしれません。さらに注意力を高め少しでも不審な点がある場合は、標的型攻撃メールを疑って、安易に添付ファイルを開いたり、記載されたURLをクリックしたりしないようにしましょう。

今月のかわら版 : 2 「環境と暑さ対策」

例年、夏期に5万人前後の方が救急搬送されるなど、多くの方が熱中症になっています。近年では、地球温暖化や都市の「ヒートアイランド現象」により、屋外やスポーツ現場のみならず、夜間や屋内でも発生しています。熱中症は、重症化すると死に至る危険がありますので十分な注意と対策が必要です。

◆「ヒートアイランド現象」とは

都市部の熱汚染現象です。都市の中心部の気温を等温線で表すと郊外に比べ、島のように高くなるために、こう呼ばれています。地球全体の平均気温が過去100年で約0.7°C上昇しているのに対し、東京、名古屋などの大都市では2~3°C上昇しています。

◆熱中症について

気温が高いと体内の熱が放散されず、湿度が高い状況では汗が蒸発しません。熱中症は、身体の体温調節機能がうまく働かず、体内の水分やナトリウムなどの塩分バランスが崩れることで、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常などの症状がおこります。最高気温が30°Cを超えるあたりから熱中症による死亡が増え始め、気温が高くなるにつれ死亡率が急激に上昇します。

気温だけでなく湿度が高い・風が弱い・日差しが強いなども影響します。熱中症を防ぐには、こまめな水分補給が肝心です。

◆熱中症関連情報 (出所:政府広報HP)

気象庁では、最高気温度が概ね35°C以上になることが予想される場合「高温注意情報」を発表しており、天気予報などで知ることができます。また、「最高・最低気温分布予想図」、「暑さ指数(WBGT)※」が提供されています。

※暑さ指数(WBGT):

気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた熱中症の危険度を判断する指標。

気温と同じ°Cで表されるが、湿度が重要なパラメータとなっている。

暑さ指数25°C以上で「警戒」が必要となる。

暑さ対策を実施し、  
暑い夏を乗り切りましょう！

