

個人・中小企業向け セキュリティ自己点検 20項目

「セキュリティ対策、何から手をつければいいかわからない」——
そんなときは、まず今の自分（自社）がどこまでできているかを点検するのが近道です。
本リストの各項目に「できている=○」で答えてください。○の数があなたの現在地です。
×が付いた項目は、上から順に手をつけるほど効果が高くなるよう並べています。

① アカウント・認証（最優先）

- ☐ 01. 重要なアカウント（メール・銀行・SNS等）でパスワードを使い回していない
- ☐ 02. 多要素認証（MFA）を主要サービスで有効にしている
- ☐ 03. パスワードマネージャー等で安全に管理している（紙やブラウザ平文保存ではない）
- ☐ 04. 不要になった古いアカウントを放置していない（退職者・使っていないサービス）

② 端末・更新

- ☐ 05. PC・スマホのOSを最新に保っている（自動更新オン）
- ☐ 06. 業務で使うソフト・アプリも更新している
- ☐ 07. PC・スマホに画面ロック（生体認証等）を設定している
- ☐ 08. スマホの紛失時の遠隔ロック / 消去を有効にしている

③ データ・バックアップ

- ☐ 09. 重要データのバックアップを取っている
- ☐ 10. バックアップの1つはオフライン / 離れた場所にある（ランサムウェア対策の要）
- ☐ 11. バックアップから実際に戻せるか試したことがある

④ メール・Web

- ☐ 12. 不審なメールのリンク・添付を開かない習慣がある（フィッシング対策）
- ☐ 13. 振込先変更・送金はメール以外で裏取りするルールがある（BEC対策）
- ☐ 14. 偽の警告画面（サポート詐欺）の手口を知っている

⑤ ネットワーク

- ☐ 15. 重要な操作は公衆Wi-Fiを避けている（テザリング等）
- ☐ 16. ルーター・VPN機器の初期パスワードを変更し、更新している

⑥ 組織・人（中小企業向け）

- ☐ 17. どんな端末・サービス・データがあるか把握している（資産の一覧）
- ☐ 18. 従業員に最低限のセキュリティ教育をしている
- ☐ 19. 事故が起きたとき「誰に連絡するか」が決まっている
- ☐ 20. ミスや事故を責めずに報告できる雰囲気がある

点数の見方

16〜20個: 基本はしっかり。継続と、より進んだ対策 (EDR・ ログ監視等) へ。

10〜15個: 及第点だが穴あり。×の項目を、上のグループから順に潰そう。

9個以下: まず①アカウント・認証と③バックアップから着手を。

ここが被害の分かれ目になります。

より深く学ぶには

- ▶ 連載「はじめてのセキュリティ」全7回 (<https://jp.omamori-ai.com/blog/security-basics-01-why-targeted/>)
- ▶ セキュリティ用語集 — まず押さえない20語
- ▶ 信頼できる参考サイト 目的別まとめ
- ▶ ランサムウェア / フィッシング / サポート詐欺 完全ガイド

AI時代特有のリスクも気になる方は、無料の90秒セルフ診断 (/self-check/) で
業務領域別にリスクを可視化してみてください。