

インターネットで豊かなシニアライフを

目 次

1. インターネットの活用	2
2. IT の進化	2
3. 主なサイト/アプリ	3
4. SNS について	3
5. シニア交流・情報サイト	4
6. 便利な Google サービス	4
7. インターネットの接続	5
8. 通信の種類と方式	6
9. 通信速度と通信量	6
10. キャリアの新料金プラン	7
11. オンライン会議を楽しむために	8
12. インターネット関連の法規	8
13. インターネットの注意事項	8
14. メールのマナー	9
15. 悪質なメールの例	9
16. デジタル終活	10

2021年4月23日

川崎シニアネット 鎌田

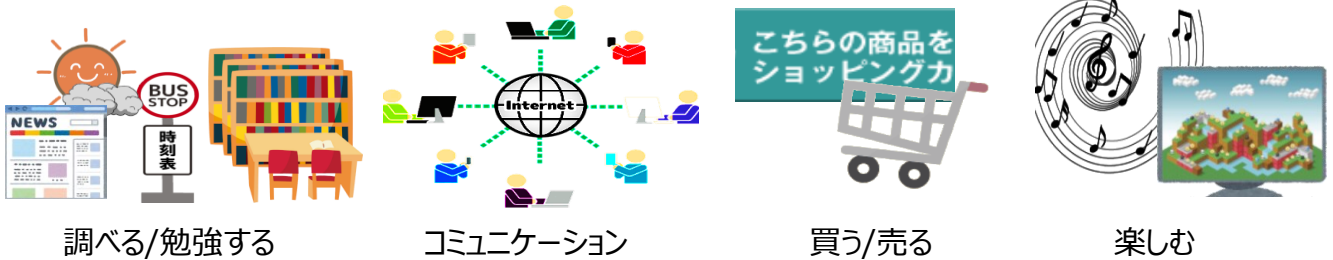
1. インターネットの活用

インターネットとは？ 世界中のコンピュータなどの情報機器を接続するネットワークです。

そこでは様々なサービスが提供されています。

- ① Web サービス(個人/団体/会社の Web サイト等)
- ② ネット・ショッピング/オークション/バンキング
- ③ 電子メール
- ④ SNS/IP 電話/ビデオ会議サービス
- ⑤ ファイル転送サービス
- ⑥ クラウドサービス

聞く/調べる(検索)
怖がらず触って慣れる



2. IT(インターネット情報技術)の進化



3. 主なサイト/アプリのご紹介

インターネットを使って、よく見るサイトやアプリは、どのようなものがありますか。主なものを掲載します。

- ① 動画：YouTube、dailymotion、GAYO、TVer、ABEMA、ニコニコ動画、Prime Video
- ② ラジオ/音楽：NHK ラジオ(らじるらじる)、radiko、Youtube music、Himalaya、Spotify、Apple/Google/Amazon Music/Podcasts、Radiotalk、Voicy、Pokekara
- ③ 学習：GACCO、NHK for School、Asuka Academy、Schoo、YouTube
- ④ ニュース：NHK オンライン、HUFFPOST、Yahoo!ニュース、スマートニュース
- ⑤ 料理：クックパッド、クラシル、白ごはん、みんなの今日の料理、Bob&Angie、レタスクラブ
- ⑥ 天気：tenki.jp、ウエザーニュース、Yahoo!天気、AccuWeather、Windy
- ⑦ 時刻表：ジョルダン、駅探、Yahoo!路線情報、NAVITIME、HyperDia
- ⑧ 旅行：Yahoo/楽天トラベル、じゃらん net.、トリバゴ、Booking.com、エアトリ、エキスペディア
- ⑨ 通販：Yahoo ショッピング/ヤフオク、楽天市場、Amazon、ZOZOTOWN、メルカリ
- ⑩ 出前：出前館、Uber Eats、menu、楽天デリバリー、d デリバリー、ナッシュ(冷凍)、Oisix (食材)
- ⑪ 電子決済：スイカ、パスモ、PayPay、Line Pay、楽天ペイ、d 払い、au PAY、メルペイ
- ⑫ ゲーム：ポケモン GO、ナンプレ、、Toy Blast(パズル)、雀魂、びよ将棋、COSUMI(囲碁)、
- ⑬ その他：粗大ごみ、施設予約、eTAX、ネット銀行/証券、Google アシスタント、Coke ON

4. SNS について

SNS とは？ 社会的な繋がりを作り出せるサービス

- ① FaceBook (フェイスブック)： 交流系日記型 SNS

 実名登録で、実際の友達の他、出生地/学校/仕事関係とも繋がる。

シェアすることで情報が拡散。写真・動画や文章の自由度が高い。

- ② Twitter (ツイッター)： 交流系拡散型 SNS

 匿名で、短いメッセージ情報を、多くの人と共有するサービス。ホットな時事ネタが多く、時系列で表示さる。リツイートにより拡散性が高い。

- ③ Instagram (インスタグラム)： 写真投稿型 SNS

 おしゃれな写真が多い。仲の良い友達がフォロワーとなり交流。[いいね]で拡散しない。

ハッシュタグで検索するため、多くの人に見てもらうためには複数のタグを付ける

- ④ LINE (ライン)： 無料通話/チャット + SNS + α (多機能)

 知人や友人、グループで、無料通話やテキストメッセージ、イラスト・スタンプを使って、コミュニケーションが図れるサービス。メッセージの既読機能あり。電話帳登録者が自動的に友達リストに追加される (止めることも設定で可能)。

- ⑤ Clubhouse(クラブハウス)： 音声 SNS(ディベート/井戸端会議)

 完全招待制で実名登録。仲間(ルーム)とその場限りの会話を楽しむ



5. シニア交流・情報サイト

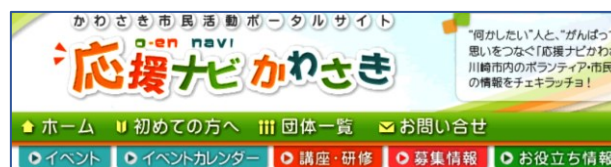
5.1 シニア向け交流サイト(ブログ/フォト/イベント/サークル)

- ① ナビトモ
- ② シニアサークル ash
- ③ シニアサークルアイビー
- ④ ハピスロ世代
- ⑤ Slownet
- ⑥ シニアコム.JP
- ⑦ 趣味人倶楽部
- ⑧ シュミカツ



5.2 シニア向け情報サイト

- ① シニアガイド(生活情報)
- ② はいから(おでかけ情報)
- ③ 爺ちゃん婆ちゃん.com(Web マガジン)
- ④ 知るぽると(お金の知恵)
- ⑤ コミュチカ(地域イベント情報)
- ⑥ 応援ナビかわさき(市民活動情報)
- ⑦ つなぐっど KAWASAKI(イベント案内)
- ⑧ かわさきの生涯学習情報(生涯学習講座)



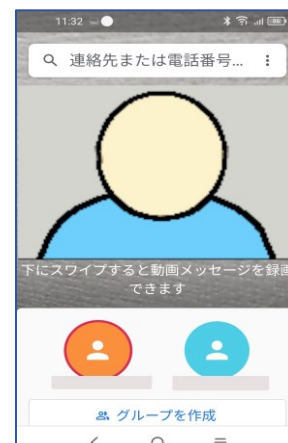
5.3 その他

- ① Note(文書/写真/イラスト/音楽などのコンテンツ配信サービス)
- ② なにしるパソコン (パソコン生活応援)



6. 便利な Google サービス

- ① G メール：フリーメールでスマホ/タブレット/PC で使用可。検索、スヌーズ機能(指定日時再表示)有
- ② Google サイト(ホームページ)：比較的簡単にホームページが作成できます(容量は最大 100MB)
- ③ Google フォーム：Web 上でのアンケート/テスト/参加申込書などが作成でき、投稿されたデータも全てスプレッドシート(表計算) 上に表示されますので分析も可能
- ④ Google グループ：連絡網として、メーリングリスト(一斉送信)を作成することができます。
- ⑤ Google ドキュメント(文書)/スプレッドシート(表計算)/スライド(プレゼン)：共同で作業が可能
- ⑥ YouTube：活動記録や教材などの動画をアップロードし、視聴が可能。趣味の勉強や音楽が聴ける
- ⑦ Google Duo：電話番号による簡易オンライン会議接続。Android はインストール済みで即利用可能。iPhone/iPad はアプリのインストールで利用可能。

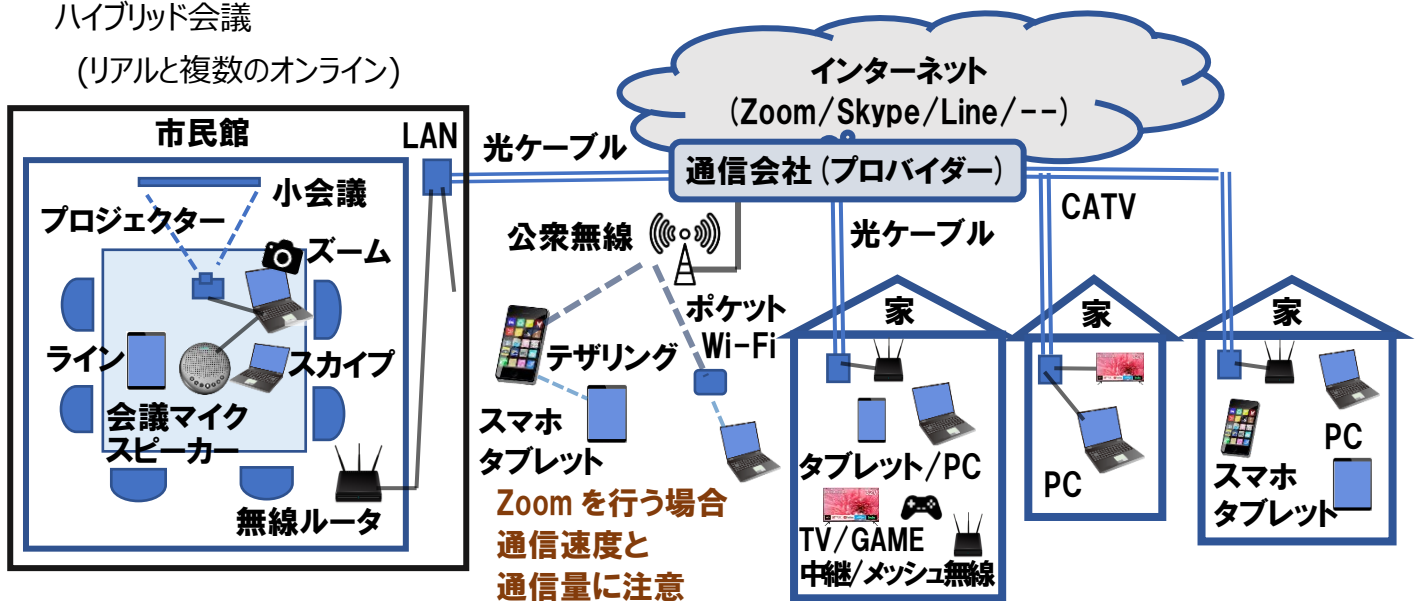


7. インターネットの接続

7.1 Zoom 会議の接続例

ハイブリッド会議

(リアルと複数のオンライン)



通信環境：インターネット回線(有線/無線 Wi-Fi) 周囲環境：明るさ/騒音量小

機器：PC/スマホ/タブレットなど 付属機器：スピーカー/マイク/カメラ（内臓/外付）

7.2 Wi-Fi ルータ接続

① パソコン (Windows10)

タスクバーに Wi-Fi がつながれているかどうかの表示が出ます。

② スマホ/タブレット

画面右上に Wi-Fi 接続有無が表示されています



8. 通信の種類と方式

① 有線通信

- ADSL : 速度最大 下り 50Mbps/上り 5Mbps
- フレッツ光 : 速度最大 1Gbps

② 無線 LAN (Wi-Fi) () 内の数字は周波数 Hz を示す

- IEEE802.11a(5G) : 54Mbps
- IEEE802.11b(2.4G) : 11Mbps
- IEEE802.11g(2.4G) : 54Mbps
- IEEE802.11n(2.4G/5G) : 600Mbps
- IEEE802.11ac(5G) : 6.9Gbps
- IEEE802.11ax[Wi-Fi6](2.4G/5G) : 10Gbps

(2.4GHz) : 周波数が低く遠くまで電波が飛びやすいが、多くの用途に利用され電波干渉されやすい。

(5GHz) : Wi-Fi 専用で電波干渉は少ないが、周波数が高いため障害物に弱い

③ 公衆無線 (移動通信システムと世代)

- 1 G : アナログ通信 音声のみ(自動車搭載/ショルダー型 ⇒Mova)
- 2 G : デジタル通信 最大 28Kbps(SMS/e メール ⇒i モード/写メール)
- 3 G : 速度最大 14Mbps(写真/Web/ 今後廃止予定 山間部でまだ主流)
- 4 G(LTE) : 速度最大 1Gbps(150Mbps)(動画 現在の主流)
- 5 G : 速度最大 10Gbps 低遅延 2020 年～(ライブ映像 対象地域狭い)

注 : 通信速度は、理論値であり環境条件により、大幅に低下します。

特に無線の場合、場所と時間により大幅に変化します。

9. 通信速度と通信量

- 通信速度 1 秒間に転送できるデータ数 単位 bps(ビット/秒)
- 通信量 ある期間転送したデータ量 単位 byte(8 ビットで 1 バイト)

① 通信速度(単位 : bps)

- メール/ライン 128K～ (テキスト)/200K～(電話)
- 音楽を聴く 100K～(ネットラジオ)/200K～(高音質の音楽)
- Web サイト閲覧 200K～(テキスト中心)/1M～(テキスト&写真)
- 動画閲覧 1 M～(SD)/ 3 M～(HD)/5M～(フル HD)/20M～(4K)
- ビデオ会議 Zoom 3 M～(上り/下り)

② 通信量(単位 : byte/時間)

- ライン電話 18M
- 音楽を聴く 30M(ネットラジオ)/80M(高音質音楽)
- 動画閲覧 600M(SD)/2G(HD)/8G(4K)
- ビデオ会議 Zoom 600M(スマホの場合は 300M)

注 : 値は全て目安です

単位

1K=1024

1M=1024K

1G=1024M

1T=1024G

10. キャリアの新料金プラン 詳細は各キャリアに再確認願います 2021/4/1 調査 税込価格

① 大容量(20G)通信プラン【家に Wi-Fi なし】

キャリア	ドコモ(NTT)		ソフトバンク	AU(KDDI)	楽天モバイル
プラン	ahamo		LINEMO	povo	Un-LIMIT VI
月額料金	2,970 円		2,728 円	2,728 円	2,178 円
データ量	20GB		20GB	20GB	20GB
通信制限	1 Mbps 以下(低品質の動画は閲覧可能)				無制限 3,278 円へ
通話料 かけ放題	22 円/30 秒 0 円(5 分以内)		22 円/30 秒 550 円(5 分以内)	22 円/30 秒 550 円(5 分以内)	22 円/30 秒 Link アプリ 0 円
国際ローミング	88 の国	15 日後 128Kbps	アメリカ放題	検討中	66 の国 2GB
ネットワーク	4 G+5G		4 G+5G	4 G+5G	4 G(+5G)
キャリアメール	なし【課題：連絡網、認証等 ⇒SMS/G メール等へ】				(予定)
契約/サポート	Web		Web+Line	Web	Web(+店舗)

その他：テザリング可能(端末確認要)。留守番電話、割引サービスなし

楽天は通信可能エリアに注意。

② 小容量通信プラン 【例：家では Wi-Fi 利用 別途 光回線+プロバイダー料金有】

キャリア	ドコモ(NTT)		ソフトバンク	AU(KDDI)	楽天モバイル
プラン	ギガライト		Y!mobil シンプル S	UQ くりこしプラン S	Un-LIMIT VI
月額料金	3,465 円/4,565 円		2,178 円	1,628 円	0 円/1,078 円
データ量	1GB/3GB		3 GB	3GB (翌月繰越有)	1G/3G
通信制限	128kbps(1G 設定)		300Kbps	300Kbps	20G へ 2,178 円
通話料 かけ放題	22 円/30 秒 770 円(5 分/回) 家族間国内無料		22 円/30 秒 770 円(10 分/回)	22 円/30 秒 770 円(10 分/回) 550 円(月 60 分)	22 円/30 秒 Link アプリ 0 円
			1,870 円 (60 歳以上 770 円)		
家族割	3L 以上で全て-1,100 円		2L 目～ -1,188 円		

契約/サポートは店舗も可能。上記の他、光割、学割（期間限定）などもあります。

MVNO(IIJmio)：2G 858 円、通信制限 300Kbps

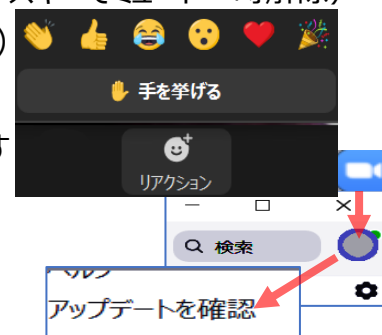
携帯電話会社が行っている料金プランの見直し診断を利用、今後の使い方や、MNP 手続き、利用端末の確認、キャリアメール対策、各種割引サービスも考慮して、新プランへの変更を検討願います。

1.1. オンライン会議を楽しむために

オンライン会議のご紹介

<https://kawasaki-snet.com/>

- ① 初めての場合、事前に必ず接続テストを行う
- ② 予めテーマや議題を共有し、必要により資料を事前に配布します
- ③ 司会・記録係及び Zoom に参加できない方への電話対応を決めておきます
- ④ 会議の 5 分前には着席し機器（PC/マイク等）や参加アプリ(URL)の準備を
(余計なアプリは終了させ、画面共有を行う人は直ぐに表示できるようにする)
- ⑤ 多人数の場合はマイクをミュートにし、話す時だけマイクをオンにする（スペースキーでミュート一時解除）
- ⑥ 話している相手へ、大きな動作で反応しましょう（リアクションのアイコンから）
- ⑦ 通信がとぎれて、自分や相手が止まっても、慌てないでゆっくり待ちましょう
- ⑧ 無料版での会議の場合、時間制限有 一旦終了後に再度再開可能です
- ⑨ 初心者用に操作説明図を用意する（その都度、画面共有で説明）
- ⑩ アプリは定期的に更新する



1.2. インターネット関連の法規

- ① 著作権法(違法ダウンロードの禁止) 脅迫罪、侮辱罪
- ② 肖像権 パブリシティ権(人の経済的価値) プライバシー権 名誉棄損
- ③ わいせつ物頒布罪 (わいせつな文書・図画・電磁的記録を頒布・陳列)
- ④ 出会い系サイト規制法(18歳未満の利用禁止)
- ⑤ 青少年インターネット環境整備法(有害サイトから守るフィルタリング機能)
- ⑥ 電子契約法(ミスを確認できる画面の明記、有料購入であることの明記、)
- ⑦ 特定電子メール法(迷惑メールの送信禁止、広告メールの送信者情報明記)
- ⑧ 個人情報保護法(個人を識別できる情報[氏名,住所,性別,生年月日等])
- ⑨ 不正アクセス禁止法(不正アクセス行為や ID・パスワード等の不正取得禁止)
- ⑩ 電気通信事業法(通信妨害や通信の秘密を侵してはならない)

国外への個人情報提供
⇒ 十分性認定された外国
認定されていない外国は
・本人の同意
・一定の体制を整備

1.3. インターネットの注意事項

- ① ウイルス対策ソフトの導入やプロバイダーのサービスを利用する
- ② OS/アプリ/ウイルス対策ソフトは常に更新する
- ③ 無線ルータを正しく設定する。フリーWi-Fi 使用時は十分注意する（手動接続/httpS/VPN/🔒）
- ④ パスワードの設定と取り扱いには気をつける
- ⑤ アプリのインストールは手順書を見て信頼のある物を信頼された所から
アプリのアクセス許可(カメラ,マイク,連絡先,位置情報等)と通知を確認する
- ⑥ 不審なサイトへアクセスしない。怪しいリンク(広告等)をクリックしない。
- ⑦ 警告文のポップアップ表示などで偽対策アプリへの誘導には注意する
- ⑧ Web/SNS 上の情報は未確認や不正確な物も含まれる
- ⑨ SNS などへ無責任な書き込みや問題のある写真を載せない
- ⑩ 自他個人情報の扱いに注意(アンケート/登録/写真投稿など)
- ⑪ 不審なメール(銀行/証券/通販/宅配などを装う)の添付ファイルを開かない、リンクを安易にクリックしない
- ⑫ デマメール(チェーンメールなど)は拡散せずに破棄する



(アドレスの確認)

14. メールのマナー

特に一度に多数へ送るメーリングリスト(ML)の場合注意が必要です。

資料添付不可
(画像等掲示板)
テキストメール

① メールの誤送信防止 (例: 一旦保留、送信先を最後に挿入等)

② 複数の宛先に送る場合、TO/CC/BCC を使い分ける

TO: 宛先(公開)、CC: 控え宛先(公開)、BCC: 非公開の宛先

③ 組織にルールがある場合はそれに従う ⇒ KSN ML ルール

④ 親しい人以外は極力テキストメールを使う

⑤ 元のメールからの返信は長くならない様に元のメールの不要部分を削除。インラインの場合、質問と回答を分かり易くする

⑥ 一目で分かり易い件名を付ける

⑦ 個人宛てのメールの場合、ML は使わない

⑧ 資料を添付する場合、大容量ファイルは送らない

写真などの圧縮(縮専)、ファイル転送サービス(おくりん坊)等の利用

⑨ 誹謗/中傷/公序良俗に反することを ML で送信しない。

⑩ 文字化けを防ぐため、半角カタカナや機種依存文字を使わない (例: ①, ②, I, II, (株), ", ドル, 絵文字)

〇〇の皆様

宛先名 送信者名 地域(区等)
<本文>

<署名(氏名とメールアドレス)>

15. 悪質なメールの例

SMS(ショートメッセージ)

ご本人様不在の為お荷物を持ち帰りました。
ご確認ください。http://wbceqzhsx.duckdns.org

Amazon利用規約違反により、アカウントが一時停止されています。
必ずご確認ください。
http://ot6n.cc/FcQzY

不審な URL はクリックしない

添付ファイルを写真や PDF に偽装した例
P645287.jpg.exe
写真に見せかけたマルウェア

[spam]カードご利用内容の確認のお願い

info-eics <info@my.jreast.co.jp> 19:05
宛先
お客様各位
プロバイダーメールサービスで「スパム」判定
請求情報が無効または不明なため、お支払いが停止されました。
この問題を解決するために。
銀行口座画面の指示に従って、お支払い情報を確認してください。
要求された情報を24時間以内に更新しない場合、支払いサービスは終了します。今すぐ銀行口座を確認してください。
JR 東の「jreast.co.jp」ではない
下記のURLにアクセスして、登録を行ってください。
https://jrefrdas.com/viewsnet.jp/default.html

〇〇はこちら

https://〇〇〇.co.jp

クリックせずにマウスオーバーすると画面下に異なるリンク先の URL が表示される
https://〇〇〇.co.jp XXX.com/XX

本物に見せて 偽サイトへ

閉じる 宅急便お届けのお知らせ

差出人: 不在連絡 e メール
宛先: <不審な添付資料はダウンロードしない>
返信先: mail@kuronekoyamato.co.jp

20160913890814324.ZIP (184.1 KB) ダウンロード | 削除

■お届け予定日時
9月13日 時間帯希望なし

16. デジタル終活

下記をリストアップし「いざ」という時に信頼できる人にわかるようにする。

① パソコン/スマホ等のログイン方法

② 重要なサイト/アプリのリストアップ

(パスワード管理アプリを使うと便利です)

内容：名称/URL/アカウント (ID/パスワード/
取引コード等) /**金額**(更新日含む)

対象：コミュニケーション系 (eメール、SNS、
連絡先、HP、ブログ)

通信プロバイダー (電話、携帯、インターネット回線、ポケット Wi-Fi)

公共関係 (電気、ガス、粗大ごみ)

金融系 (銀行、株、年金、確定申告、電子マネー、保険)

ショッピング系 (カード、ポイント、マイルージ)

エンタメ (Amazon プライム、Netflix、Spotify、YouTube、ゲーム)

クラウド/アプリ (Apple、Office365、PhotoShop)

会員制サービス (Amazon、コストコ、クックパッド、食べログ)

③ 不要なアプリやデータの整理 (特に写真)

以 上