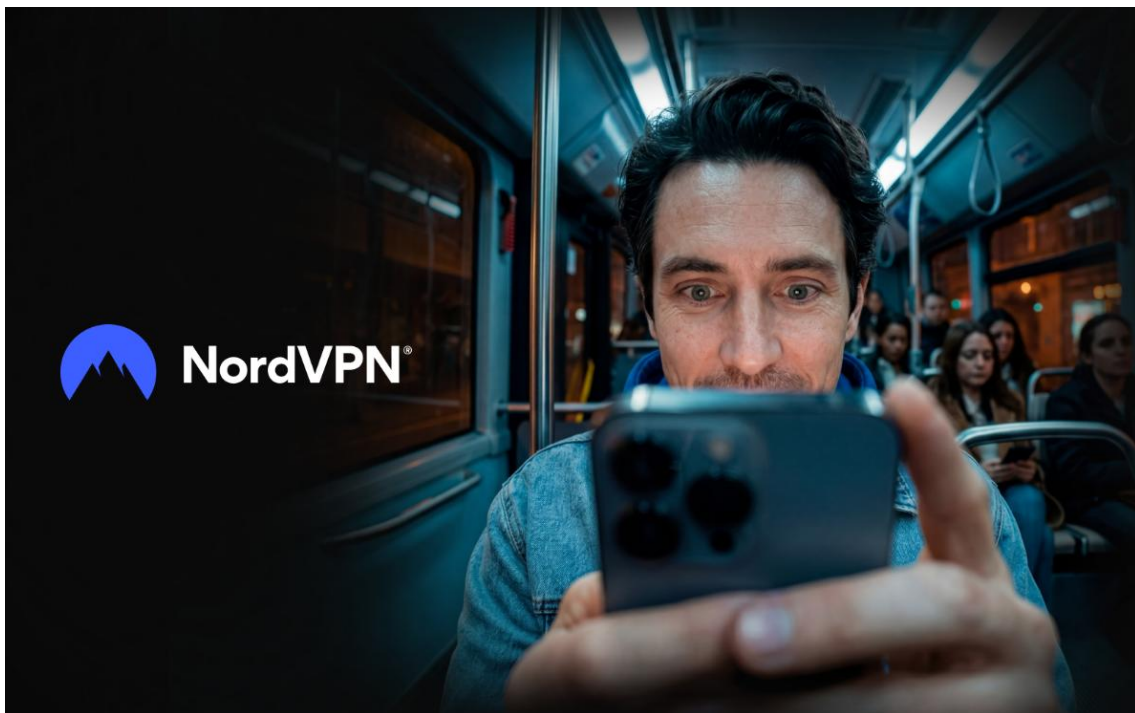


8 月 19 日は「国際 VPN デー」
NordVPN 調査、日本人の 4 人に 1 人が「一日中オフラインでは過ごせない」
～日本人はプライバシー保護のために生活習慣を変えることに、世界で最も消極的～

8 月 19 日は、オンライン上のプライバシーと安全について考える「国際 VPN デー (International VPN Day)」です。サイバーセキュリティ企業の NordVPN (本社: オランダ・アムステルダム、日本代表: 小原拓郎) は、これに合わせて、日本人 1,002 人を対象とした意識調査と、ダークウェブのマーケットプレイスにおける 28,000 件超の出品データの分析を組み合わせた調査結果を発表しました。

調査では、生活者が「漏えいしたら困る」と感じている情報と、犯罪者が実際に売買している情報との間にずれがあることが分かりました。日本では 4 人に 1 人が「一日中オフラインでは過ごせない」と回答しており、日常的に複数のサービスへログインしたまま過ごす人も少なくありません。こうしたアカウント情報やログイン情報は、ダークウェブ上で安価に取引されることがあり、情報漏えいは一部の重要データだけの問題ではなく、日々のオンライン利用そのものに関わるリスクになっています。国際 VPN デーを機に、パスワード管理や VPN の利用など、基本的な防御習慣を見直すことが重要です。



■国際 VPN デーとは

国際 VPN デー (International VPN Day) は、毎年 8 月 19 日に、インターネット利用者一人ひとりがオンライン上のプライバシーとセキュリティについて考えるきっかけとして位置付けられている日です。公共 Wi-Fi の利用や、ログイン状態を維持したままの放置など、日常の何気ない習慣が個人情報の流出につながるケースは少なくありません。NordVPN は、この日に合わせて、VPN をはじめとする基本的な防御策の重要性を伝える取り組みを毎年実施しています。

■手放せないオンライン習慣、その代償はわずか数十ドル

日本人にとって、オンラインはすでに生活に深く組み込まれています。4 人に 1 人 (26%) が「一日中オフラインで過ごすことは想像できない」と回答したほか、23% が「趣味の多くをインターネットに頼っている」、25% が「動画配信を見ながら SNS をチェックしてしまう」と回答しました。メール、SNS、動画配信サービスなど、常にログインした状態でオンラインと接し続けているのが、日本の生活者の日常です。ログインしっぱなしのメール、開きっぱなしの SNS、常時同期されたストリーミングサービス——こうした「つながりっぱなし」の状態こそ、ダークウェブが標的とするデータの温床です。

実際、ダークウェブ上で最も多く取引されているのは銀行情報や身分証明書ではなく、メールや SNS といった日常的なログイン情報です。日本の決済カード情報の中央値は約 27 ドル、メールアドレスも同程度の価格で取引されています。銀行・フィンテック関連のアカウントが突出して高額で取引される一方、日常的に使うメールやストリーミング、SNS のアカウントは驚くほど安価に売買されています。オンラインに深く依存した生活そのものが、犯罪者にとって狙いやすい「入口」になっているのです。

カテゴリ	サービス例	ダークウェブでの中央値
決済カード	盗難クレジットカード情報	約 27 ドル
メール	Office 365 アカウント	約 26.50 ドル
ストリーミング	Netflix など	5 ドル未満
SNS	Telegram	約 12 ドル
SNS	TikTok	約 60 ドル
フィンテック	Wise アカウント	約 899 ドル
フィンテック	Revolut アカウント	1,700 ドル超

■NordVPN 最高技術責任者(CTO) マリウス・ブリエディスのコメント

「多くの人にとって、オンラインはすでに『特別な行為』ではなく、呼吸をするのと同じくらい当たり前の存在になっています。だからこそ、そこに潜むリスクにも気づきにくくなっているのです。犯罪者が狙うのは、まさにその『当たり前』になった日常のアカウントです。銀行情報のような大きなデータよりも、メールや Netflix のアカウントのほうが、はるかに簡単に、そして安く売買されています」

■リスクに気づいていない日本人:時間の無駄・罪悪感を感じるのはわずか 9%・15%

こうした危うさにもかかわらず、日本人の多くはそれを問題だと捉えていません。「オンラインで過ごす時間の多くが無駄になっていると感じる」と回答した日本人はわずか 9%(世界平均 20%)、「オンラインに費やす時間に罪悪感を覚える」と回答したのも 15%(世界平均 19%)にとどまり、いずれも調査対象国・地域の中で最も低い水準でした。個人情報についても同様です。個人情報に対する懸念と、実際の共有状況にはギャップも見られました。自分の個人情報が知らないうちにネット上に回っていることを懸念する人は 15%にとどまる一方、オンライン上で共有・登録したことがある情報としては、銀行情報が 21%、フルネームが 48%、生年月日が 52%に上りました。恐れているデータと、実際に自分がさらしているデータが一致していない——これが、日本人のプライバシー意識の実態です。

■それでも「何も諦めたくない」日本人:世界最高の 41%

こうした無自覚さは、プライバシー保護のために生活習慣を変える意欲の低さにも表れています。オンライン上の個人情報を完全に消し去れるとしたら何を諦めるかを尋ねたところ、26%が飲酒を、23%がビデオゲームを、19%がスポーツを、15%が性生活を諦めると回答した一方、「何も諦めたくない」と答えた人は 41%にのびりました。これは調査対象となった世界 21 カ国・地域の中で最も高い割合で(世界平均は 32%)、最も積極的にプライバシー保護のために何かを手放すと答えた韓国・メキシコ・米国(いずれも 22~25%)とは対照的です。ブリエディス氏は次のように付け加えています。「オンライン上の個人情報を消し去るためにお酒やゲームを手放すという人がいる一方で、日本人は全体として、プライバシーのために生活習慣を変えることには最も消極的な国の一つでした。だからこそ、大きく行動を変えずに取り入れられる、VPN のような『普段どおり使いながら守れる』対策が重要になります」

■国際 VPN デーに、今日から見直したい 5 つの対策

1. 公共 Wi-Fi 利用時は VPN を使用する

カフェや空港などの公共ネットワークを利用する際は VPN を使用し、通信内容の盗み見や不正アクセスのリスクを軽減してください。まだ VPN を導入していない場合は国際 VPN デーを機に、検討することをおすすめします。

2. 使っていないサービスからログアウトする

長期間利用していないサービスにログインしたままにしておくと、アカウントが不正利用される余地が残ります。使っていないサービスはログアウトし、不要なアカウントは整理してください。

3. 共有する個人情報を最小限にする

氏名、生年月日、住所、交際状況などの個人情報は、SNS やフォームでの共有を必要最小限にとどめてください。

4. 決済情報の保存は最小限にする

EC サイトなどにクレジットカード情報を保存したままにせず、必要な場合のみ入力する運用に見直してください。

5. 強力でユニークなパスワードと多要素認証を設定する

サービスごとに異なる複雑なパスワードを設定し、可能な限り多要素認証(MFA)を有効にしてください。

国際 VPN デーは、こうした基本的な習慣を見直す絶好の機会です。NordVPN は、この日をきっかけに一人でも多くの方がオンライン上の安全対策を始めることを願っています。

■調査概要

調査主体: NordVPN 調査チーム

消費者意識調査: Cint 社が 2026 年 4 月 1 日～17 日に実施。21 カ国で 20,000 人以上のインターネットユーザーを対象とし、日本では 1,002 人から回答を取得。

ダークウェブ調査: 脅威エクスポージャー管理プラットフォームの NordStellar と共同で実施。2025 年 1 月～2026 年 2 月のマーケットプレースの出品データを、BidenCash、Russian Market、Exodus Market、Styx Market などのインデックス型マーケットプレース、非インデックス型マーケットプレース、xLeet などの専門マーケットプレースにわたって分析。重複除去後、16 カテゴリにわたる 28,000 件超のユニークな出品を対象とし、価格はすべて米ドルに正規化。

国際 VPN デーの詳細: <https://nordvpn.com/ja/international-vpn-day/>

■NordVPN について

NordVPN は、世界中で何百万人ものインターネットユーザーに利用されている、デジタルプライバシーとセキュリティのためのオールインワンアプリです。NordVPN アプリは、世界最高水準の VPN、次世代アンチウイルス、Dark Web Monitor™をはじめとするセキュリティ機能を統合し、ユーザーがオンライン上でより安全かつプライベートに過ごせるようサポートします。また、フィッシング、詐欺、悪質なウェブサイト、トラッカー、迷惑広告、マルウェアなどの脅威からユーザーを保護し、オンラインプライバシーの強化にも貢献します。詳細は nordvpn.com をご覧ください。

【会社概要】

会社名: NordVPN

本社: Fred. Roeskestraat 115 1076 EE Amsterdam, Netherlands

日本代表: 小原拓郎

NordVPN ウェブサイト: <https://nordvpn.com/ja/>

VPN について: <https://nordvpn.com/ja/what-is-a-vpn/>