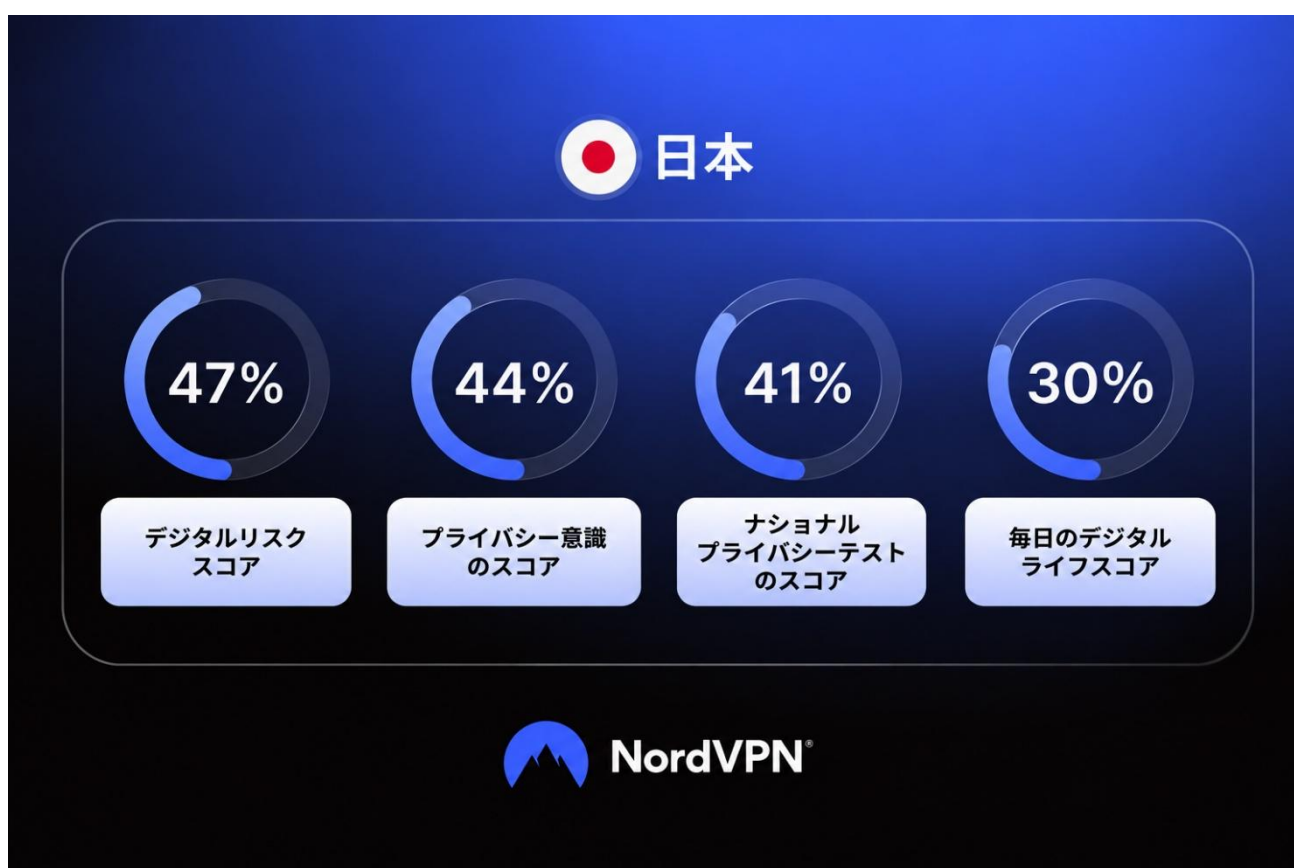




NordVPN 調査、日本のサイバーセキュリティ知識は世界 9 位 AI 詐欺の識別は世界平均を 18 ポイント下回る

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、オンラインプライバシーとサイバーセキュリティに関する知識を測る「ナショナルプライバシーテスト 2026」（以下、「NPT」）の結果を発表。2026 年は世界 167 か国・23,181 人が、日常のデジタル生活、プライバシー意識、デジタル脅威への対応力に関する 24 問に回答しました。

日本の NPT 総合スコアは 41 点で世界 9 位。分野別の正答率は「デジタルリスク」47%、「プライバシー意識」44%、「毎日のデジタルライフ」30%でした。強力なパスワードを識別できた回答者は 92%にとどまり、AI を悪用した詐欺を正しく識別できたのは 56%にとどまり、世界平均（74%）を 18 ポイント下回るなど、設問によって理解度に大きな差が見られました。



■ 世界トップのシンガポールでも 52 点、日本では半数以上が「基礎レベル」に

世界全体では、2026 年の NPT で最も高いスコアを記録したのはシンガポール（52 点）で、ポーランド（51 点）、ドイツ・フィンランド（50 点）が続きました。最高スコアのシンガポールでも 52 点にとどまり、オンラインプライバシーやサイバーセキュリティの知識には世界的にも改善の余地があることがうかがえます。

NPT では、回答結果に応じて知識レベルを 4 段階に分類。日本は「入門レベル」(1~24 点)11%、「基礎レベル」(25~49 点)55%、「応用レベル」(50~74 点)33%、「最高レベル」(75~100 点)2%という結果になりました。世界全体では「入門レベル」3.3%、「基礎レベル」53.0%、「応用レベル」41.5%、「最高レベル」2.2%。日本は世界全体と比べて「入門レベル」の割合が約 3 倍となる一方、「応用レベル」は 8.5 ポイント低いという結果です。

■ パスワードは 92%が正解、一方で AI 詐欺の識別は 56%

24 問を個別に見ると、設問によって正答率に大きな差が見られました。強力なパスワードを正しく識別できた回答者は 92%、SNS でフォロワーに公開するコンテンツへの理解は 91%。閲覧データを収集する可能性のある企業については 76%が正しく回答しています。

一方、AI を悪用した一般的な詐欺を正しく識別できたのは 56%で、世界平均(74%)を 18 ポイント下回る結果に。ディープフェイクコンテンツの兆候を正しく識別できたのも 47%で、世界平均(50%)を下回りました。ただし AI 関連の設問すべてで正答率が低いわけではなく、AI ツールに共有すべきではない情報については日本の正答率が 66%と、世界平均(57%)を 9 ポイント上回っています。また、SNS への投稿が AI モデルの学習に利用される可能性を理解していたのは 77%で、世界平均(91%)を 14 ポイント下回りました。

仕事で AI を利用する際に考慮すべきプライバシー上の問題を正しく回答できたのはわずか 3%です。

同じ AI というテーマでも、問われる内容によって日本の理解度には大きなばらつきが見られます。

■ AI だけではない、銀行を装った連絡への対応は世界平均を 20 ポイント下回る

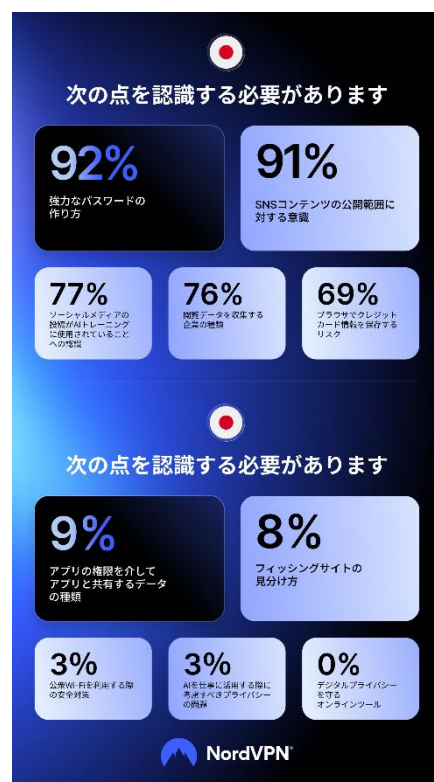
世界平均との差は AI 関連の設問だけにとどまりません。銀行から身に覚えのない出金の連絡を受け、緊急の対応を求められた場合の適切な行動を正しく回答できたのは 62%で、世界平均(82%)を 20 ポイント下回りました。ブラウザへのクレジットカード情報の保存リスクについても、日本の正答率は 69%で世界平均(87%)を 18 ポイント下回る結果に。フィッシングサイトの識別ポイントを正しく回答できたのはわずか 8%で、世界平均(20%)を 12 ポイント下回っています。一方、日本が世界平均を上回った項目もあります。アプリを速やかにアップデートするメリットについては 64%が正しく回答し、世界平均(58%)を 6 ポイント上回りました。公共 USB 充電ステーションのリスクについても、日本は 33%で世界平均(29%)を 4 ポイント上回っています。

■ プライバシーを守るツールや具体的な行動では、一桁の正答率も

特に正答率が低かったのが、自分の情報を守るための具体的なツールや行動に関する設問です。デジタルプライバシー保護に役立つオンラインツールの組み合わせを正しく識別できた回答者は 0%。安全な公共 Wi-Fi の利用方法は 3%、仕事で AI を利用する際のプライバシー上の問題も 3%、アプリへのデータアクセス許可については 9%にとどまりました。Cookie の主な目的を正しく理解していたのも 17%です。

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

『プライバシー保護ツールに関する正答率が 0%だったからといって、回答者が VPN やパスワードマネージャー、トラッカーブロッカーといった個々のツールを知らないとは限りません。この設問では、それぞれの技術を区別し、どのツールがプライバシー保護に役立つのかを正しく理解しているかを問いました。今回の結果は、プライバシーが脅かされていると知っていることと、それを守るために何をすればよいかを知っていることは、



必ずしも同じではないことを示しています。

また、デジタルセーフティは、もはやルールを知っているだけでは十分ではありません。AIによって詐欺がより巧妙になり、データ収集がより見えにくくなる中、サービスが本当に必要としている情報は何か、コンテンツを信頼できるか、プライバシーツールが実際にどのような保護を提供するのかを見極める必要があります。これからのサイバーリテラシーでは、脅威を見分けるだけでなく、一見普通に見えるものにも再確認が必要だと気づく力が重要になります。』

■ AI時代のオンラインセキュリティとプライバシーを高めるために

NordVPN は、AI時代のオンラインセキュリティとプライバシーを高めるため、以下の対策を推奨しています。
強力なパスワードを作成し、安全に保管する:すべてのアカウントで固有のパスワードを使用し、ブラウザやメモ、文書ではなく信頼できるパスワードマネージャーに保管しましょう。利用可能な場合はパスキーも有効にしてください。

多要素認証(MFA)を有効にする:重要なアカウントに追加の保護層を設け、パスワードが盗まれただけではアクセスできないようにしましょう。

プライバシーツールの役割を正しく理解する:VPN、パスワードマネージャー、トラッカーブロッカー、エンドツーエンド暗号化のメッセージサービスは、それぞれデジタルプライバシーの異なる側面を保護します。従来型のアンチウイルスはマルウェア対策として有効ですが、単体ではフィッシングや詐欺、トラッキング、AIを悪用した攻撃などすべての脅威には対応できません。

アプリの権限を見直し、常に最新の状態に保つ:位置情報、連絡先、マイク、写真など、本当に必要な情報や機能へのアクセスのみを許可し、不要な権限は削除しましょう。

公共 Wi-Fi の利用には注意する:正しいネットワークへの接続を確認し、見知らぬネットワークでの機密性の高い操作は避け、VPNで接続を暗号化しましょう。

AI ツールに情報を共有する前によく考える:許可され、適切に保護されていると確信できない限り、パスワードや財務情報、社外秘の文書、顧客データなどの機密情報を AI サービスに入力しないようにしましょう。

■ 実際に出題された 24 の設問、あなたも挑戦してみませんか

2026 年のナショナルプライバシーテスト(NPT)では、日常のデジタル生活、プライバシー意識、デジタル上の脅威への対応に関する 24 問を通じて、回答者のサイバーセキュリティとオンラインプライバシーの知識を測定しました。主な設問内容は以下の通りです。

1. アプリにどのデータへのアクセスを許可すべきか
2. SNS でフォロワーに公開するコンテンツの範囲
3. アプリやオンラインサービスの利用規約・プライバシーポリシー
4. オンライン上のプライバシーを守るツール
5. アプリをアップデートすることのセキュリティ上のメリット
6. 公共 Wi-Fi を安全に利用する方法
7. 使わなくなったオンラインアカウントの管理
8. Meta による非利用者からのデータ収集
9. 強力なパスワードの識別
10. パスワードを安全に保存する方法
11. インフォスティーラーが窃取する可能性のある情報
12. マルウェアの感染経路
13. AI 技術を悪用した一般的な詐欺
14. 閲覧データを収集する可能性のある企業
15. フィッシングサイトの識別方法

16. Cookie の主な目的
 17. 仕事で AI を利用する際のプライバシー上の問題
 18. ディープフェイクコンテンツの主な兆候
 19. ブラウザにクレジットカード情報を保存するリスク
 20. 銀行から身に覚えのない出金を知らせる連絡を受けた際の対応
 21. AI ツールに共有すべきではない情報
 22. SNS 投稿が AI モデルの学習に利用される可能性
 23. 公共 USB 充電ステーションのセキュリティリスク
 24. 公共の場所にある QR コードを読み取る際のセキュリティリスク
- ※上記は、NPT 2026 の各設問が測定する内容を日本語で要約したものです。

ナショナルプライバシーテストは、どなたでも無料で受験いただけます。ご自身のサイバーセキュリティとオンラインプライバシーの知識を、ぜひ実際に試してみてください。

<https://nationalprivacytest.org/jp>

■ NordVPN について

NordVPN は、世界中の何百万人ものインターネット利用者から信頼されている、オールインワンのデジタルプライバシー・セキュリティアプリです。NordVPN アプリは、世界最先端の VPN と次世代型アンチウイルス、そしてダークウェブモニター™ (Dark Web Monitor™) などの組み込みセキュリティ機能を組み合わせ、利用者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。NordVPN は、フィッシングや詐欺、悪質なウェブサイト、トラッカー、迷惑な広告、マルウェアからの保護に役立ち、オンラインプライバシーの強化を支援します。詳細については 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/