

通勤中のスマホ利用、日本人の約 7 割がサイバーセキュリティに不安 NordVPN が通勤時のサイバーリスクに関する調査結果を発表

個人向けセキュリティサービスを提供する NordVPN(本社:オランダ・アムステルダム、日本代表:小原拓郎)は、日本における通勤時のデバイス利用実態とサイバーリスクに関する意識調査を実施し、その結果を発表しました。また、通勤時に実施できるセキュリティ対策をご紹介します。



調査概要

NordVPN は 1,000 名以上の日本人を対象に、通勤時のインターネット使用状況にまつわる調査を実施しました。

調査期間:2025 年 2 月 20 日～3 月 2 日

調査方法:Cint によるインターネット

調査対象:日本在住の 18～74 歳のインターネットユーザー(全国代表サンプル)

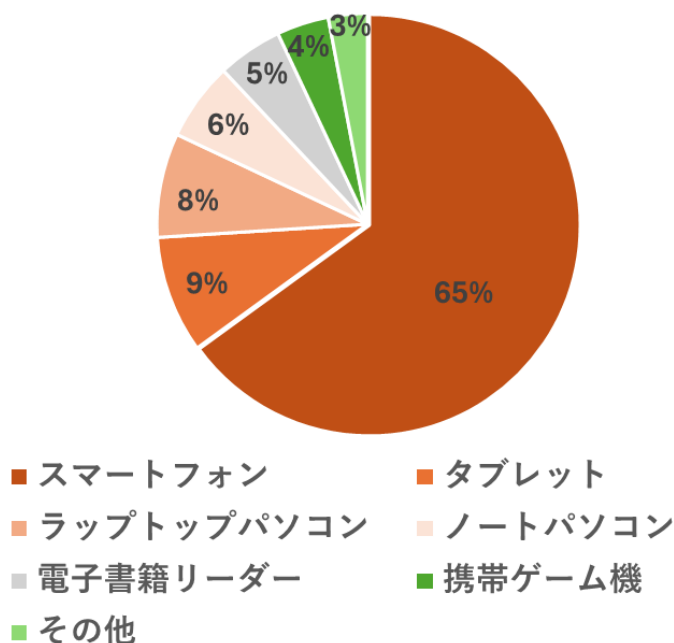
回答数:1,000 名

■ 通勤中のサイバーセキュリティへの不安を抱える人は 71%

調査では、日本の通勤者の最も一般的な移動手段は「公共交通機関」であり、36%が電車を利用しています。公共交通機関を利用する人が多い中、日本人の 71%が通勤時のサイバーセキュリティ脅威について「懸念している」と回答しました。これは、公共 Wi-Fi の利用や、混雑した車内での覗き見など、日常的な通勤環境に潜むリスクが多くの人にとって現実的な課題となっていることを示しています。

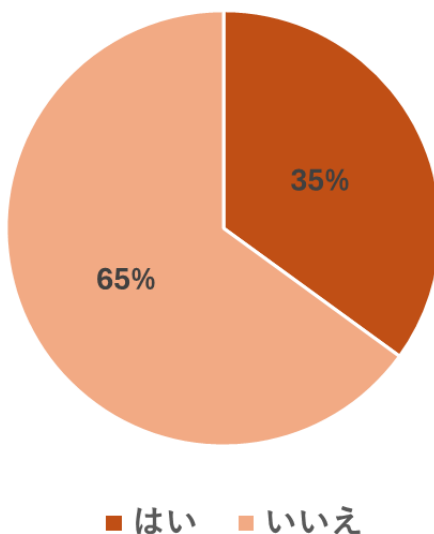
■通勤時にスマートフォンを利用する人は全体の 65%。そのうち 85%は、オンラインでの利用時間が 1 時間以内
調査によると、通勤中にスマートフォンを利用する人は 65%にのぼり、そのうち 85%は 1 時間以内においてインターネットを利用していました。ニュース閲覧、SNS や通話・メッセージ、音楽・ポッドキャストの視聴など、多くの人が移動中にさまざまな形でオンライン接続を行っています。

通勤中、どのようなデバイスをよく使用しますか？



■公共 Wi-Fi 利用者は 35%以上、28%はセキュリティ対策を講じていない
通勤中にインターネットを利用する人のうち、35%が公共 Wi-Fi を使用していることが明らかになりました。その一方で、28%の人が何のセキュリティ対策も行っていないと回答しており、身近なリスクに対する意識の低さが浮き彫りとなっています。

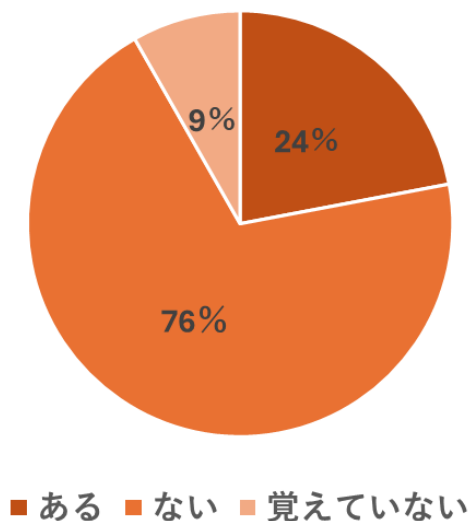
通勤中に公共Wi-Fiを利用しているか



■「肩越しの覗き見(ショルダーサーフィン)」を 24%が目撃

混雑した公共交通機関では、スマートフォンの画面が周囲から見られやすくなります。実際に 24%の人が、他人の画面を覗き込む行為を目撃したと回答しており、日常的な通勤環境にもプライバシーのリスクが存在しています。

画面を覗き込む行為を見たことがあるか



■安全な通勤のための対策

通勤中のサイバーリスクや物理的なプライバシー侵害から身を守るためには、日常的なセキュリティ意識と基本的な対策が欠かせません。以下は誰でも取り組みやすい実践的な対策です。

VPN を利用し、通信内容を暗号化する

公共 Wi-Fi を使用する場合、VPN(仮想プライベートネットワーク)を活用することで、通信内容が暗号化され、第三者による傍受や個人情報の漏洩を防ぐことができます。

デバイスの自動接続機能を無効にする

スマートフォンや PC が意図せず不審なネットワークに接続しないよう、Wi-Fi の自動接続設定をオフにしておくことが有効です。

ソフトウェアとアプリを常に最新の状態に保つ

アプリケーションや OS のアップデートには、セキュリティ修正が含まれることが多く、定期的な更新はサイバー攻撃の予防につながります。

強力なパスワードを設定する

英数字や記号を組み合わせた複雑なパスワードを設定し、使い回しを避けましょう。可能であれば、二要素認証(2FA)の導入も推奨されます。

プライバシースクリーンを活用し、のぞき見を防止する

電車やバスなどの混雑した環境では、のぞき見防止フィルターを活用することで、肩越しの覗き見による情報漏洩を未然に防ぐことができます。

■NordVPN サイバーセキュリティ専門家 アドリアヌス・ワーマンホーフェン コメント

通勤時間は情報収集やコミュニケーションの時間として活用される一方で、サイバーリスクにも常にさらされています。公共 Wi-Fi の利用や画面の覗き見など、物理的なリスクも含めた対策が必要です。

■NordVPN の脅威対策 Pro について

NordVPN の機能の 1 つである脅威対策 Pro は、フィッシング攻撃や偽ショッピングサイトなどのサイバー脅威からユーザーを保護する高度なセキュリティツールです。マルウェアのスキャン、トラッカーや迷惑広告のブロック機能を備え、安全で快適なブラウジングを提供します。また、AI を活用したアンチフィッシング機能により、新たな脅威にも対応が可能なおえ、ワンクリックで複数のブラウザを保護できる点も特徴です。

■NordVPN について

NordVPN は、世界中で何百万人のユーザーをもつ先進的な VPN サービスプロバイダーです。7,300 台以上のサーバーを 118 カ国で提供し、専用 IP や Double VPN、Onion Over VPN サーバーなど、多彩な機能を備え、トラッキングなしでオンラインプライバシーを強化します。主要機能の一つである「脅威対策 Pro」は、悪質なウェブサイトやトラッカー、広告のブロックに加え、マルウェアのスキャンが可能です。さらに、最新の製品であるグローバル eSIM サービス「Saily」を展開しています。「Saily」は海外旅行者向けに設計されており、現地で SIM カードを購入する必要がなく、簡単にデータ通信が利用可能です。

【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/>