

船橋パソコン研究会 基礎コース資料⑤

～デジタル活用のメリット～

※ [角括弧] 内はショートカットキー，★は練習することを示します。

はじめに：ウェブサービスとは？

ウェブサービスと聞くと、なんだか難しそう…と思われるかもしれませんが、ご安心ください。インターネットを使って、私たちの暮らしをもっと便利に、もっと楽しくしてくれる便利な道具のことなんです。

(1)セキュリティの基本（詐欺や個人情報の注意点）

①脅威

- マルウェア：PCに感染し、不正かつ有害な動作を行う悪意のあるソフトウェアの総称です。
- ウイルス：ファイルに寄生して自己増殖し、他のコンピュータに感染を広げます。
- ワーム：独立して自己増殖し、ネットワークを通じて感染を広げます。
- トロイの木馬：無害なプログラムを装ってコンピュータに侵入し、内部から情報を盗んだり、システムを破壊したりします。
- ランサムウェア：コンピュータ内のファイルを暗号化し、元に戻すことと引き換えに身代金を要求します。
- スパイウェア：ユーザーが気づかないうちに個人情報やアクセス履歴などを収集し、外部に送信します。
- フィッシング詐欺：実在する企業やサービス（銀行、オンラインストアなど）を装った偽のメールやSMSを送りつけ、偽のウェブサイトに誘導して、ID、パスワード、クレジットカード情報などを盗み出す詐欺の手口です。
- サービス拒否攻撃：特定のウェブサイトやサーバーに対し、大量のデータやアクセスを送りつけて過大な負荷をかけ、サービスを提供できない状態に追い込む攻撃です。
- 中間者攻撃：通信を行っている二者の間に割り込み、送受信されるデータを盗聴、改ざんする攻撃です。特に、暗号化されていない公衆Wi-Fiなどで起こりやすい脅威です。
- ソーシャルエンジニアリング：技術的な手段ではなく、人間の心理的な隙や行動のミスにつけ込んで、パスワードなどの機密情報を聞き出す手法です。例えば、システム管理者を装って電話をかけ、パスワードを聞き出すなどの手口があります。

②対応

- ウイルス対策：コンピュータウイルスやマルウェア（悪意のあるソフトウェア）がシステムに侵入しないようにするための対策。アンチウイルスソフトやファイアウォールが役立ちます。

- データ暗号化：インターネットを介して送受信されるデータが他人に読まれないようにするための技術。例えば、SSL/TLSという暗号化プロトコルを使った通信がこれに該当します。
- 多要素認証の有効化:サービスにアクセスするユーザーが正当な利用者であることを確認するための仕組みです。パスワードや生体認証（指紋、顔認証など）を使うことが一般的です。スマートフォンアプリやSMSで受け取る確認コードなど、複数の要素で本人確認を行う設定です。セキュリティが飛躍的に向上します。
- セキュリティアップデートとパッチ：ソフトウェアやシステムの脆弱性を突いた攻撃を防ぐために、定期的にOSやソフトウェアの更新やパッチを適用することが重要です。
- フィッシング対策：偽のウェブサイトやメールを使って個人情報が盗まれるのを防ぐための対策。疑わしいリンクをクリックしない、メールの送信元を確認することが基本です。
- バックアップ：データが失われた場合に備えて、定期的に重要なデータをバックアップしておくこともインターネットセキュリティの一部です。
- 強力なパスワードの使用と管理：英大文字、小文字、数字、記号を組み合わせた、長く複雑なパスワードを作成し、使いまわさない。
- 公衆Wi-Fiの安全な利用：暗号化されていないWi-Fi（鍵マークがないもの）では、個人情報やログイン情報の入力には避ける。

1.日常生活を便利にするウェブサービス

(1)離れて暮らす家族や友人とつながる！コミュニケーションツール

①ビデオ通話：顔を見ながらおしゃべり！

説明：相手の顔を見ながら会話ができるサービスです。遠方に住むご家族やお孫さんとの会話にぴったりです。

参考例：[LINE](#)、[Microsoft Teams](#)、[Zoom](#)、[Google Meet](#)



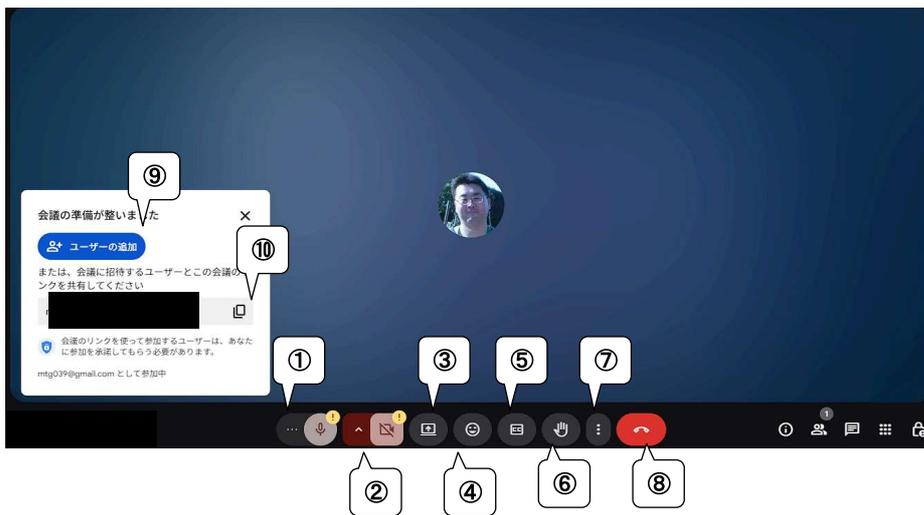
誰でも利用できるビデオ通話とビデオ会議

Google Meet なら、離れている人とも顔を見ながらコラボレーションや会話を行えます



Google Meet の詳細をご覧ください

「新しい会議を作成」をクリックするか「会議コードまたはリンクを入力」後に参加クリックで開始



- ① マイクオン/オフ
- ② ビデオオン/オフ
- ③ 画面共有
- ④ リアクション送信
- ⑤ 字幕オン/オフ
- ⑥ 挙手
- ⑦ サブメニュー：ピクチャーインピクチャー（画面分離）
- ⑧ 退出
- ⑨ ユーザーアカウント指定追加
- ⑩ 招待コードコピー

ここが便利！：

- 相手の表情が見えるので、より気持ちが伝わる
- 複数人で同時に会話できる
- 離れていても「会っている」ような感覚になれる

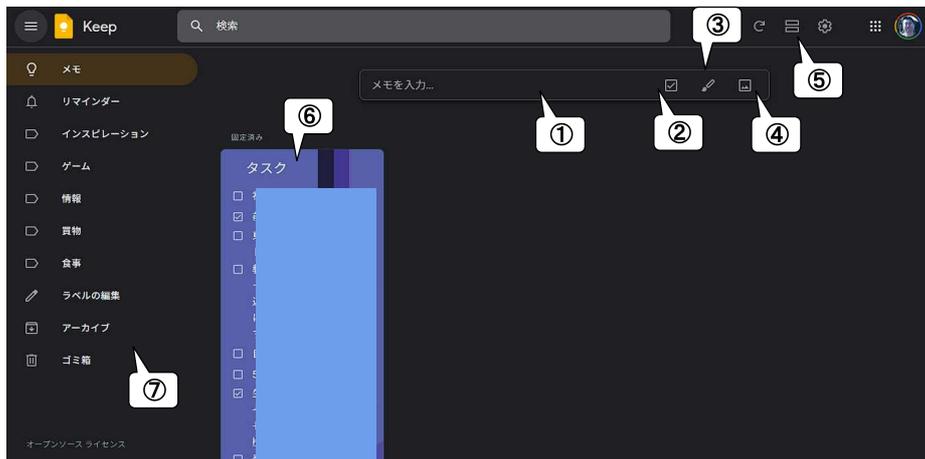
他に、ネットFAXやIP電話（ソフトフォン）というサービスもあります。

★ 皆さんと一緒にZoomとGoogleMeetを使ってみましょう

(2)毎日の暮らしをサポート！便利な情報管理・記録ツール

①Google Keep（グーグルキープ）：メモをどこでも確認！

説明：パソコンやスマートフォンで使えるメモ帳サービスです。思いついたことや買い物リストなどを記録しておく、いつでもどこでも確認できます。



- ①メモ新規：クリックして入力
- ②チェックマーク付きメモ
- ③図形描画付きメモ
- ④画像付きメモ
- ⑤表示変更：リスト状態／タイル状態
- ⑥メモ：上部タイトル／下部内容
- ⑦分類：タグ，アーカイブは非表示になる

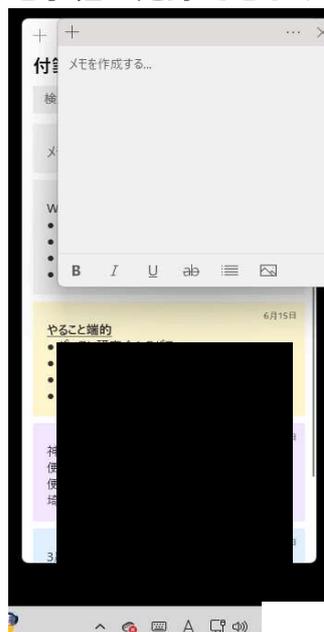
ここが便利！：

- パソコン以外の端末からでも同じメモが見られる
- 付箋のように色分けしたり、写真を追加したりできる
- リマインダー設定で忘れ物防止にも
- アーカイブで非表示も可能

他に、同種のMicrosoft Todoもあります。

②Microsoft 付箋（マイクロソフト付箋）：デジタルふせんをペタッ！

説明：パソコンの画面にペタッと貼れるデジタル付箋です。ちょっとしたメモや、忘れたくないことを手軽に記録できます。



スタートメニューのアプリ一覧から付箋を実行し、+マークをクリックしてメモを作成します。

ここが便利！：

- パソコンを開けばすぐに確認できる
- 紙の付箋のように失くす心配がない
- 色を変えたり、文字を太くしたりできる

③健康記録：毎日の健康が見える化！

説明：自分の体重や血圧、歩数などを記録し、グラフなどで変化を確認できるサービスです。健康管理に役立ちます。

参考例：あすけん、EPARKお薬手帳

ここが便利！：

- 自分の健康状態の変化が「見える」ので、意識が高まる
- 病院での診察時にも役立つ情報となる
- 運動の目標設定や達成度を確認できる

(3)いざという時も安心！医療・介護に関するサービス

①オンライン診療：自宅で診察が受けられる！

説明：インターネットを通じて、ご自宅などから医師の診察が受けられるサービスです。通院の負担を減らすことができます。

ここが便利！：

- 自宅から診察を受けられるので、移動の手間や待ち時間が少ない
- 感染症のリスクを避けられる
- 定期的な服薬指導などに便利

②介護相談：介護の情報を集める・相談する！

説明：介護に関する情報提供や、専門家への相談ができるサービスです。介護の悩みを抱えている方や、これから介護を始める方に役立ちます。

参考例：ベネッセシニアサポート、マイナビあなたの介護、各自治体や地域包括支援センター

ここが便利！：

- 必要な介護サービスの情報が自宅で手に入る
- 介護に関する悩みを匿名で相談できるサービスもある
- 地域の介護サービスを探すことができる

(4)らくらくお買い物！オンラインショップ・ネットスーパー

①Amazon（アマゾン）：何でも揃う巨大デパート！

説明：世界最大級のオンラインショップです。本、電化製品、食品、日用品など、あらゆる商品が手に入ります。アマゾンでほぼ買い上げており、在庫管理もしっかりされていたり、中古でも他で見つからないものが売っていたりします。一括購入の特徴を活かし、クロスセルというシステムがユーザーの次の購入品を的確に提案してくれます。



ここが便利！：

- 品揃えが非常に豊富
- 翌日配送など、スピーディーな配達サービスがある
- 他の人のレビューを参考にできる

②楽天市場（らくてんいちば）：様々なお店が集まる商店街！

説明：日本最大級のオンラインショッピングモールです。たくさんのお店が軒を連ねるように出店しており、様々な商品が手に入ります。



ここが便利！：

- ポイントが貯まりやすく、お得に買い物ができることが多い
- 地域の特産品など、個性的な商品も見つかる
- セールやキャンペーンが多い

③ネットスーパー：重いものも玄関まで！

説明：スーパーマーケットの商品をインターネットで注文し、自宅まで配達してくれるサービスです。重たい飲み物やお米などの買い物に便利です。

参考例：OniGo, イオンネットスーパー・グリーンビーンズ、楽天マート、ダイエーネットスーパー, ライフネットスーパー

ここが便利！：

- 自宅まで届けてくれるので、買い物に行く手間や重い荷物を運ぶ苦勞がない
- 悪天候の日でも安心して買い物ができる
- 計画的に買い物ができ、買い忘れを防げる

④買物代行：頼みたいものを代わりに買ってくれる！

説明： お店での買い物や、役所での手続きなど、自分で行くのが難しい場合に、代わりに買ってきてくれたり、手続きをしてくれたりするサービスです。主に家事代行業者が担っており、介護保険適用外です。

参考例：ベアーズ，ニチイライフ，ダスキンライフケア

ここが便利！：

- 足腰が悪いなど、外出が難しい場合に助かる
- 買い物だけでなく、様々な用事を代行してくれる場合がある
- 宅配サービスでは対応できない、個別の要望に応じてくれる

⑤宅配弁当：栄養満点！温かい食事が届く！

説明： 栄養バランスの取れたお弁当を自宅まで届けてくれるサービスです。毎日の食事の準備が大変な方や、栄養面に不安がある方に便利です。

参考例：食宅便，ナッシュ，ニチレイフーズダイレクト，コープデリ，ワタミの宅食

ここが便利！：

- 毎日の食事の準備の手間が省ける
- 栄養士が監修したバランスの取れた食事が摂れる
- 冷凍や冷蔵、常温など、様々な形態で届けられる

(5)趣味や学びを広げる！エンタメ・学習サービス

①オンライン講座：自宅で新しいことを学ぶ！

説明： インターネットを通じて、様々な分野の講座を自宅で受講できるサービスです。趣味や教養を深めるのに役立ちます。

参考例：Udemy、JMOOC、gacco、NHK文化センター

ここが便利！：

- 自宅で好きな時間に学習できる
- 自分のペースで繰り返し学ぶことができる
- 全国、全世界の様々な講師から学べる

②脳トレ：楽しく脳を活性化！

説明： 記憶力や集中力を高めるためのゲームやパズルなどが楽しめるウェブサービスです。手軽に脳を活性化させることができます。

参考例：Lumosity

ここが便利！：

- 楽しく遊びながら脳を鍛えられる
- 短時間で手軽にできるものが多い
- 無料で利用できるものもたくさんある

③ストリーミングサービス：映画やドラマが見放題！音楽が聴き放題！

説明：映画やドラマ、アニメ、音楽などをインターネットで視聴・聴取できるサービスです。「サブスク」とはサブスクリプションのことで、月額料金などを支払うことで、期間中サービスを自由に利用できる仕組みのことで

参考例：Spotify、YouTube Premium、amazon music、radiko、Netflix



現在放送中の番組はラジオ局をクリックして再生ボタンをクリック、一週間以内の過去番組はタイムフリーをクリックして番組をクリックし再生ボタンをクリックすることで視聴できます。※都合によりタイムフリーに載らない番組もあります。

ここが便利！：

- 好きな時に好きなだけ楽しめる
- 自宅で映画館のような体験ができる
- CDやDVDを借りたり買ったりする手間が省ける

④オンライン書店・電子書籍：いつでもどこでも読書！

説明：インターネットで本を購入できる「オンライン書店」と、スマートフォンでも本が読める「電子書籍」があります。

参考例：Amazon Kindle、楽天Kobo、honto、BookLive



サイトの最下部にパソコン用の電子書籍アプリをダウンロードできるリンクがあるので、楽天市場で購入した電子書籍を読むことができます。

ここが便利！：

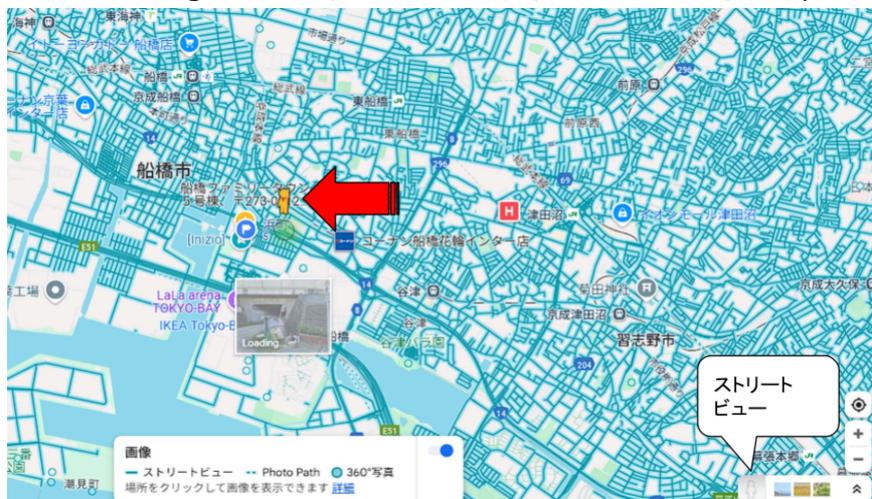
- 本を持ち運ぶ必要がない
- 字の大きさを変えたり、辞書機能を使ったりできる
- 絶版本や入手困難な本も見つかることがある

(6)お出かけをサポート！移動・見守りサービス

①地図アプリ：道に迷わない！目的地まで案内！

説明：スマートフォンなどで、現在地や目的地までの道のりを表示してくれるアプリです。初めて行く場所でも安心して出かけられます。

参考例：Googleマップ、Yahoo!地図、NAVITIME、Mapion



Googleマップのサイトを開き、人型アイコンのストリートビューをドラッグ&ドロップすると、写真でその地を見ることができます。くの字マークをクリックすることで移動でき、周辺を散歩しているような景色が見られます。

ここが便利！：

- 現在地がわかるので迷子になりにくい
- 電車やバス、車、徒歩など、様々な移動手段でのルートを教えてくれる

○ お店の情報や口コミなども調べられる

②乗物予約：チケットの購入もラクラク！

説明：電車や飛行機、バス、タクシーなどの乗り物の予約やチケット購入がインターネットでできるサービスです。

参考例：アソビュー、楽天トラベル、じゃらんnet、るるぶトラベル

ここが便利！：

- 駅や窓口に行かずに予約・購入ができる
- 24時間いつでも予約できる
- 早割など、インターネット限定のお得な割引があることも

③見守りサービス：離れて暮らす家族も安心！

説明：高齢者の見守りを目的としたサービスです。センサーやカメラ、スマートフォンアプリなどを活用し、離れて暮らす家族が安否を確認したり、異変を察知したりできます。

参考例：郵便局みまもり訪問サービス、クロネコヤマト見守りサービス、auかんたん見守りプラグ

ここが便利！：

- 離れていても家族の安否を確認でき、安心感が得られる
- 緊急時に素早く対応できる可能性がある
- 一人暮らしの高齢者にとっても、万が一の際の備えとなる