

サイバーリスク対策は万全ですか？

コロナ禍で進むオンラインの活用！

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で前号（8号）でもご案内致しましたテレワーク等での活用が進むオンラインですが、それに伴ってサイバー攻撃への懸念が広まっています。2020年12月に損害保険協会が国内企業1,535社に対して行った「サイバーリスク意識・対策実態調査」では13.4%、205社の企業が過去にサイバー攻撃を受けたことがわかりました。

セキュリティ対応に苦慮する中小企業

被害を受けた205社のうち、そのうち53社は複数回しています。サイバー課題について最も多行っている対策が十というものでした。用が足りない」と回答の比率が高く、中小企業なっていることがうかがえます。

2020年6月には個人情報

ました。これが施工されると、企

業において個人情報の漏えい等が発生し個人の権利利益を害する恐れがある場合には、個人情報保護委員会への報告および本人への通知が義務化されます。悪質な場合には社名も公表されるなど、企業に対する規制が強まることからサイバー事故への対策がますます高まっています。



116社は中小企業でありの被害を経験したと回答リスク対策におけるかかった回答は「現在分なかわからない」また、「対策をする費した企業は、中小企業では費用面もネックにえます。

保護の改正法が公布され

業において個人情報の漏えい等が

サイバー保険
の加入も有効
な対策

企業だけでなく、個人間でも様々なオンライン会議システムを使うことでコミュニケーションの機会が増えています。個人や企業が出来る対策の一つはセキュリティソフトを導入することです。それによりウイルス感染や不正アクセス等による情報漏洩が防止できるようになります。また、企業についてはサイバー攻撃や不正アクセスによる損害賠償等を包括的に補償するサイバー保険に加入することも有効です。

■サイバー攻撃による被害事例（経済産業省調べ）

古いOSの使用	私物端末の利用	ホテルWi-Fiの利用	サプライチェーン攻撃
<p>◆社内プリンタ 私用の為に、社内LANに接続したことで、意図せずインターネット接続状態になり、マルウェアに感染。</p>	<p>◆社員の私物 iPhone が会社のWi-Fiに無断で接続されていたことが判明。 ◆私物 iPhone は、過去にマルウェアやランサムウェアの拡散に利用されている攻撃者のサーバーと通信していた。 ◆検知・駆除出来ていなかった場合の想定被害額は4,925万円</p>	<p>◆社員が出張先ホテルのWi-Fi環境でなりすましメールを受信し、添付されたマルウェアを実行したことでEmotetに感染。 ◆感染により悪性PowerShell コマンドが実行され、アドレス情報が抜き取られた後、当該企業になりすまして、取引先のアドレス宛に悪性メールが送信された。</p>	<p>◆実証参加企業でマルウェア添付メールを集中検知。 ◆取引先のメールサーバーがバックされてメールアドレスが漏えいし、それらのアドレスからマルウェア添付メールが送付されていた。 ◆メールは賞与支払い、請求書支払い等を装うなりすましメールであり、サプライチェーンを通じた標的型であった。</p>

裏面へ続く

アイケー通信

第9号

2022-2

～事故削減は徹底した睡眠管理するだけで効果的!～

交通事故の要因は概ね **90%がヒューマンエラー**です。大きな要因の一つとして考えられる「**睡眠不足状態**」でのヒューマンエラーに着目してみます

夜間睡眠



■睡眠障害による眠気が及ぼすリスク！

睡眠不足に陥る原因には生活リズムの乱れによるものがあります。

夜中のゲームや携帯などの使用もそうですが、このような乱れは自己改善が可能です。しかし、睡眠障害による睡眠不足は自己解決が難しくなります。中でも睡眠時無呼吸症候群などは睡眠中にイビキの主訴があり、睡眠中の呼吸停止による睡眠障害が生じます。

このような状態では夜間の睡眠の質が著しく低下するため、日中に著しい眠気や集中力の低下を招きます。特に車の運転においては睡眠時無呼吸症候群の方は健全なかたに比べると 2.4 倍の

交通事故の発生率が高くなるとの試算があります。睡眠管理を行うことでリスクにそなえることができます。

日中に訪れる眠気

■昼過ぎに潜む魔の時間

昼食後に眠くなることがあります。実は食事による眠気は 2 次的要因で、体内時計によるものが大きな要因と考えられています。

私たちの体内時計にはサーカディアンリズムという 24 時間リズムとサーカセメディアンリズムという 12 時間リズムがあります。

昼過ぎに訪れる眠気はサーカセメディアンリズムです。

通常、夜中の 2 時ごろ～明け方 4 時ごろまではとても深い睡眠に引き込まれており、この睡眠の力は 12 時間周期で巡ってきます。

そのため、昼間の 14 時頃～16 時頃には再び眠気や集中力が

生じるのです。この時間帯は個人差があるものの、昼過ぎになると

体内時計による眠気や集中力の低下によってヒューマンエラーの発生リスクが高くなるのです。

豆辞典

お昼過ぎの魔の時間対策として、仮眠は有効な手段です！ただし、仮眠の時間は 20 分以内にとどめることがポイントです。

人物ファイル

- ◇ **安井慎治** 岡山県岡山市出身・49 歳
- ◇ 入社年月日：2000 年（令和 2 年）2 月 1 日
- ◇ 好きな言葉：一日一生
- ◇ 趣味：ゴルフ・車
- ◇ 抱負：心も体も健康に

