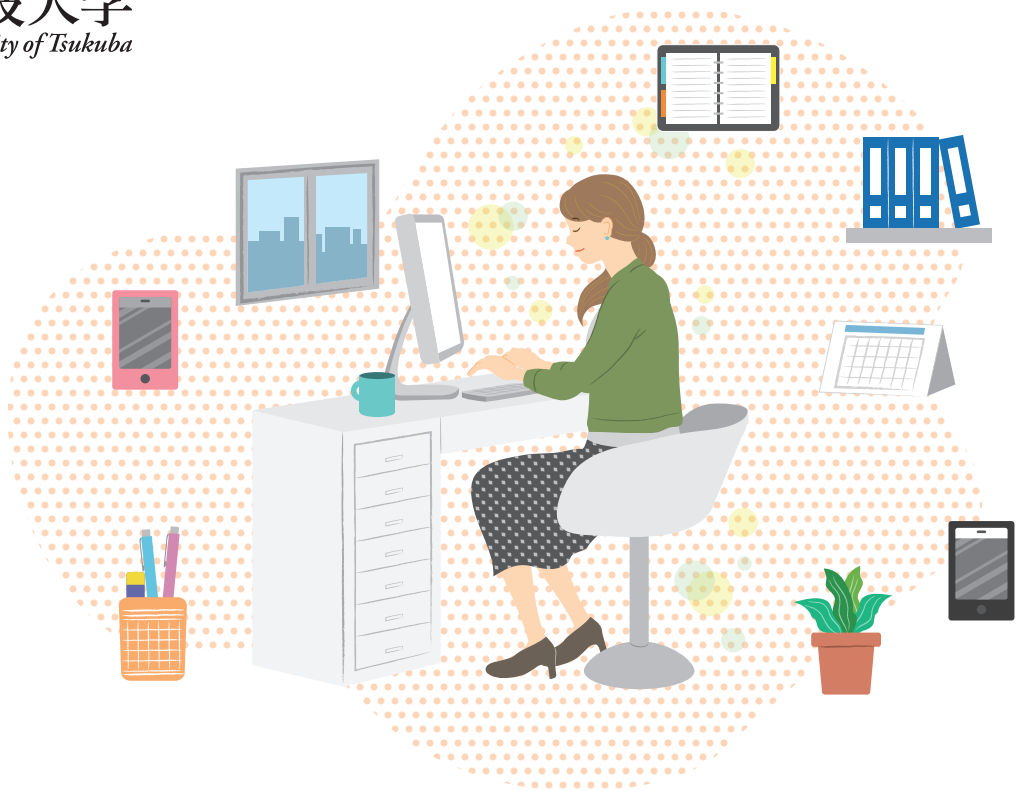
为了安心・安全地使用信息系统

本小册子记载了使用筑波大学信息系统（网络和电脑）时的守则和要点。在使用本大学的信息系统之前，务必仔细阅读记载的内容，并确认勾阅以下各项。
https://oii.tsukuba.ac.jp/en/oii-security-2/details/ 有本小册子的详细补充说明
让我们牢记正确的知识，安心安全的使用本大学的信息系统。

筑波大学
University of Tsukuba



☑ Check!

- □修课程「INFOSS 情報倫理」
- □定期实行 Windows Update 等，使用最新状态的软件
- □安装杀毒软件。还有，确认将病毒定义文件设定为自动更新，以防患最新的电脑病毒。
- □上网时做到时刻提防各种网络诈骗
- □没有将密码告诉他人
- □没有使用他人的用户名和密码
- □没有设定简单的密码
- □对个人信息等进行全面管理，采取了防止信息泄露措施
- □向社交网络等互联网发布信息时，自觉以筑波大学的一员规范自己
- □没有非法拷贝或让第三者能够使用网络阅览有版权的作品
- □没有安装文件共享软件
- □不下载，安装来路不明的软件

信息环境机构

为了安心・安全地使用信息系统

修课程「INFOSS 情報倫理」

信息环境机构提供了学习信息安全的电子课程。通过它可以学到在学期间进行 ICT（信息通讯技术）活动时必不可少的知识，法律，举止，避免来自网络社会的伤害和卷入麻烦。在学期间，学生必须修得该课程至少一次（如果学号变更，必须重修）。

详情参见 https://oii.tsukuba.ac.jp/en/infoss-2/

定期实行 Windows Update 等，使用最新状态的软件

电脑病毒针对 OS（Microsoft Windows，macOS 等）及其常用软件（Microsoft Office, Adobe Reader，浏览器等）里存有的缺陷进行感染。定期实施 Microsoft Windows 上的 Windows Update 或 macOS 上的软件更新，通常保持 OS 处于最新状态。此外，厂家不再提供维护的旧版本 OS，不要继续使用。必须升级到最新版本。其他软件也必须随时更新为最新版本。

详情参见 https://oii.tsukuba.ac.jp/en/oii-security-2/details/

安装杀毒软件。还有，确认将病毒定义文件设定为自动更新，以防患最新的电脑病毒。

在感染上电脑病毒时，不仅仅破坏电脑的数据，还将利用被攻占的电脑向外发送垃圾邮件，攻击其他电脑等。电脑病毒不仅仅通过邮件传播，还可以通过浏览网页，使用 USB 内存盘时等发生感染，其感染途径正趋于多样化。因此不要因为粗心大意的操作而感染上电脑病毒，请安装杀毒软件，并定期更新病毒定义文件。

本大学提供的防毒软件可以安装在不超过 3 台的私有 PC 等（Windows，Mac，移动端末）上。如果你的机器上已装有的防毒软件不确定是否已付费，可以安装大学提供的防毒软件。

详情参见 https://oii.tsukuba.ac.jp/en/oii-security-2/details/

Q 感染上了电脑病毒时，该怎么办？

为了防止更进一步的感染，请切断被感染电脑的网络（拔掉网线，设置为飞行模式，关掉 Wi -Fi 和移动通讯功能，等等），到本手册末尾的咨询处进行咨询。

上网时做到时刻提防各种网络诈骗

使用网络得到方便的同时，也有可能被卷入意想不到的麻烦中。

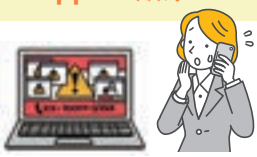
在面临问题，且自己不能判断时，不要轻易尝试随便的解决方法，而应跟朋友，教职员等商量，或者到消费生活中心等进行咨询。

钓鱼（Phishing）诈骗

所谓钓鱼诈骗，是指冒充银行，乐天，亚马逊，苹果，微软等等实际存在的网站的管理员，引诱你去访问貌似的诈骗网站，骗取 ID 和暗号等个人信息的行为。**银行等不会通过电子邮件让输入或确认个人信息。**因此有可疑通知时，请联系本来的公司，不要轻易输入个人信息，不要与发来的通知里的联系地址联系。

※信息环境机构网址：寄到本大学的钓鱼邮件和欺诈邮件（仅限于日语和校内）
https://oii.tsukuba.ac.jp/security/information/suspiciousmail/

Support 欺诈



Support 欺诈是指在浏览网页时突然跳出警告病毒感染的画面，引诱用户拨打该画面记载的电话让你安装可以远隔控制你电脑的软件，从而诈取金钱。**不要轻信阅览网页时跳出来的画面。安全警告画面突然跳出来也绝对不要拨打上面的电话，而是先怀疑其为 Support 欺诈。**如果强制终止网页或电脑重启也不见改善的话，请参考本小册子的补充说明里的对应办法。然后实施病毒检查，确认电脑的安全就基本可以了。

单击式诈骗（单击商法）

所谓单击诈骗，是指只点击了 1 次电子邮件或网页上的链接，就被单方达成了合同，被要求支付费用的诈骗。不要理会这样的诈骗要求，不与不相识的人联系，不将住址，姓名等告诉不相识的人，不汇现金到不记得使用过的付款要求里。

但是，有可能有滥用裁判手续的要求。对于这种情况，不要忽视来自法院的通知，请与从法院网站（https://www.courts.go.jp/）确认到的联系地址联系，不要与寄来的通知里要求的联系地址联系。

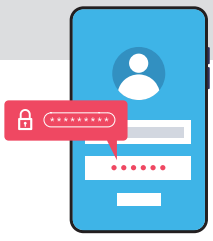
没有将密码告诉他人

进入本大学的信息系统时，所用的用户名和密码，是使用电脑者本人特有的重要信息。将自己的用户名和密码告诉给他人，让他人使用本大学的信息系统，当他人发生问题时，告诉他人密码的你也要负相应的责任。反过来，也不能使用他人的用户名和密码。

没有使用他人的用户名和密码

通过某种方式得到他人用户名，密码，冒充他人登录，或者利用安全漏洞（程序问题）等，避开用户名，密码验证而登录等情况均**违反了有关禁止不正当访问行为这条法律。**

没有设定简单的密码



设定容易猜测的密码（与用户名，个人姓名，生日，电话号码等相同，重复同一文字，重复英文单词，键盘上的同一排列（qwerty 之类），以及以上各种情形的逆序）时，可能遭受不正当访问的侵害。**要使用别人难以推测的密码（最少 8 个字符，推荐 12 个字符，混合包含有大小字母，记号，数字）。**即使是难记的密码，**写在备忘本等上时，请不要放在他人容易看到的地方。**

此外，**不再使用同一个密码去登录复数的互联网服务。**不同服务设定不同密码的话，即使某一个密码泄露也不会影响其他的服务。如果是自己个人的终端设备，也可以利用其 OS 标配的密码管理软件。

活用多元素认证。万一密码被盗也能够防止恶意访问。

对个人信息等进行全面管理，采取了防止信息泄露措施

不用说教职员，即使是学生，也有可能通过课程，演习时的问卷调查之类得到个人信息或诊疗信息等。这些个人信息，不得将其公布在网上。并且原则上禁止将其带出校外，有不得不将其带出校外的情况时，也应当在管理该信息者或其委任人（如任课教员或研究室的指导教员）的许可下，实行加密等安全措施后再带出。此外，尽量不要将个人信息存放在自己个人管理的电脑上。不得已的情况，要施以加密保护。

电子邮箱地址是个人隐私信息。如果对方是没有见过面的人，或者是不确定的多数人的话，发送电邮时用 BCC。还有，发送前确认地址栏里没有非必要的邮箱地址，TO 或 CC 栏里没有本来应该放在 BCC 栏里的邮箱地址。

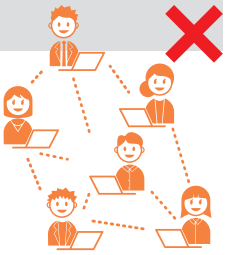
向社交网络等互联网发布信息时，自觉以筑波大学的一员规范自己

在互联网上的言行，有可能被多数的人看到。因此，轻率的投稿难免会引起麻烦或带来别人对你作为本大学一员的理智的怀疑。请注意不要在互联网上发布不应公开的私密事项或者有伤风化的信息。

没有非法拷贝或让第三者能够使用网络阅览有版权的作品

所谓著作权法，是“以确定关于作品，表演，录制品，广播和电视节目的著作者的权利及与之相关的权利，注意这些文化产品的正当利用的同时，谋求保护著作者的权利，为文化的发展作出贡献为目的“ 的法律。在未经作者许可，以及法律允许范围之外，拷贝，让第三者能够通过网络阅览他人著作的，将受到处罚。还有，**明知某作品是侵犯版权上载还下载该（不限于音像）作品的行为也会受处罚。**

没有安装文件共享软件



由于文件共享软件同时会散发电脑病毒等恶意文件，使用时非常危险。并且下载的文件自动会上载给他人。在本大学，即使是私人所有的电脑也**禁止在大学内部网络里使用文件共享软件。**学校采取自动屏蔽文件共享软件的网络通讯的方式，**使用者也有可能受到学校处分。**

希望在校内用文件交换软件于正当目的的话，请联系信息环境机构。学生的话或许必须得到班主任或指导老师的事先承认。

不下载，安装来路不明的软件

若见到来路不明的网站免费或低价提供本来很高价的软件，也绝不要下载。很多时候这些软件的提供未经授权，不单侵犯版权，而且软件本身已被改造因而有感染计算机病毒的危险。**不得下载来历不明的软件。**

当发现问题时，请报告

如果发现以下问题或碰到电脑病毒等等信息安全上的麻烦，
请迅速与右边的地址咨询。

●侵犯版权。　●本大学机密信息或成员的个人信息泄露。　●本大学信息系统的安全漏洞或安全缺陷。

筑波大学 ISIRT　　e-mail ❯ incident@cc.tsukuba.ac.jp

本小册子的 PDF 文件及补充说明可从此网站取得：https://oii.tsukuba.ac.jp/en/oii-security-2/

本手册由筑波大学信息环境机构制作。　　2026 年 3 月发行