詐欺被害防止読本（さぎひがいぼうしどくほん）

あなたも
詐欺（さぎ）に
狙われている

オレオレ詐欺、架空請求、
フィッシングメール詐欺。

あなたを狙う詐欺から
身を守るために、
いろいろな詐欺の手口を
知りましょう。

一般財団法人
日本データ通信協会 迷惑メール相談センター

1

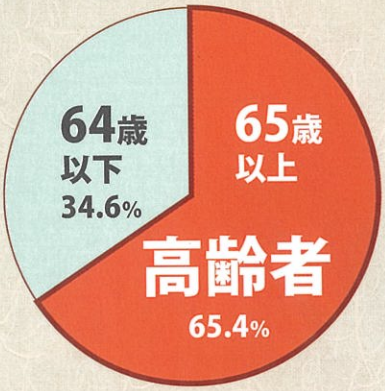
詐欺にあうのは他人事じゃない！

特殊詐欺の被害は年々増加しています。以前は被害者の大半が60歳代以上の高齢者でしたが、現在は手口も巧妙化しているため、すべての世代に注意と警戒が必要です。

警察庁広報資料
令和6年特殊詐欺全体の

認知件数	被害総額
約2万1千件	約718億円

特殊詐欺被害者の
高齢者（65歳以上）の割合



高齢者が6割以上

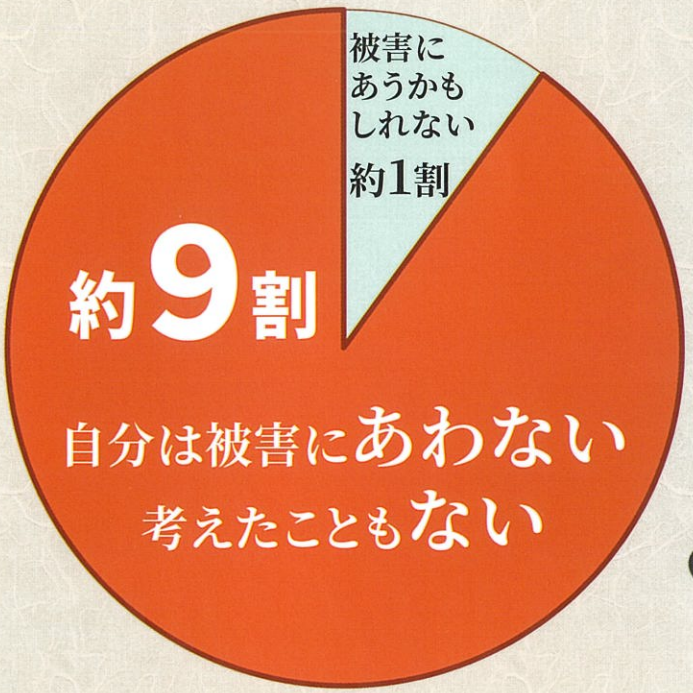
30代から50代の被害も増加！

出典：警察庁「令和６年における特殊詐欺及びＳＮＳ型投資・ロマンス詐欺の認知・検挙状況等について（確定値版）」より

あなたも詐欺にねらわれている！

オレオレ詐欺、フィッシングメール、架空請求、還付金等詐欺、金融商品等取引名目……。被害にあわないために、いろいろな詐欺の手口を知りましょう。

特殊詐欺被害者の被害に合う前の意識



出典：愛知県警「令和6年版 特殊詐欺被害防止マニュアル
被害者へのアンケート調査結果」より※令和5年中：有効回答数656

2 自分は大丈夫が一番危ない！

オレオレ詐欺や還付金詐欺、架空請求詐欺など、ニュースでよく詐欺事件を耳にしても、自分は大丈夫と他人事のように思っていませんか。しかし、詐欺被害者のアンケートでは**被害者の約9割が、だまされるまで自分は被害にあわないと思っていた**人でした。自分は大丈夫と思っていても、だまされてしまうのです。

では、なぜ人はだまされてしまうのでしょうか。

人は、「正常性バイアス」という特性を持っています。不審なことがあっても「正常な」方に解釈してしまったり、あやしいことがあっても大丈夫だろうと思い込んでしまうわけです。一方、だます方は、儲かるなどの甘い言葉で誘ったり、すぐに対応しないと裁判にするなどと脅迫したり、子供を装って油断させるなど、様々な感情をゆさぶるのです。**心の隙とだましのテクニック**にどんな時でもだまされない人はいません。油断禁物です！

3 手口を知って身を守る

詐欺へと誘い込むきっかけは、訪問、通信販売、ハガキ、メールなど様々にあります。

巧妙な詐欺を見抜くのは難しくなっていますが、日常の中で左記にあるような言葉を耳にしたり、突然有名企業からメールがきたら、「もしかして詐欺かも？」と疑い、その場での決断をさけることで、被害防止につながります。

✔偽警察官詐欺

警察官などをかたって犯罪に加担したと不安をあおり、潔白を証明するための調査名目で現金を振り込ませて、だまし取る手口。

こんな言葉に要注意

- あなたの携帯電話から大量の迷惑メールが送信
- あなた名義の口座に特殊詐欺の被害金が入金されている

✔パソコンのサポート詐欺

パソコンを使用中に突然「ウイルス感染した」という偽の警告画面と連絡先を表示して電話をかけさせ、サポート費用などとして電子マネーを購入させてだましとる手口。

こんな言葉に要注意

- パソコンが遠隔操作された
- セキュリティソフトをいれるので、コンビニでプリペイドカードを購入して

架空請求詐欺

利用していない架空の情報料などを請求し、お金をだまし取る手口。総合サイト、アダルトサイトの閲覧などの口実が多い。

こんな言葉に要注意

- 料金が未納です
- 支払わないと訴える
- コンビニでプリペイドカードで支払って

還付金等詐欺

税務署などの職員を名乗り、「税金や医療費等を還付します」と電話をかけ、被害者にATMを操作させてお金を振り込ませる手口。

こんな言葉に要注意

- 税金、保険料の還付金
- 年金の未払い分を振込み
- 携帯とキャッシュカードを持ってすぐにATMへ

フィッシング詐欺メール

有名企業になりすまし、メールやSMSで偽サイトへ誘導して、IDやパスワード、暗証番号、クレジットカード番号などの重要な個人情報をだまし取る手口。

こんな言葉に要注意

- アカウントを凍結
- 解約予告のお知らせ
- 本人情報を確認して
- 荷物の再配達依頼

これ以外にも、電話やメール、SMSなどのいろいろな方法を使って、次から次へと新しい手口が出てきますのでご注意ください。

相談先は裏面へ

©2025 Japan Data Communications Association

お金の話はすべて疑え！
不安な時は、すぐ相談

あやしい話や誘いは三猿で

詐欺被害にあわないために、ふだんから「自分も、だまされることがある」と心構えをしておくことが重要です。

また、詐欺の手口はどんどん巧妙になっているため、大げさに言えば、「お金の話」がでたら、まずはすべて詐欺かもしれないと疑うくらいの用心深さが必要です。

あやしい誘いはきっぱり断り、お金は絶対払わないようにしましょう。

迷惑電話に関する相談をしたいときは？

○でんわんセンター　☎03-6162-1111（一般社団法人日本ユニファイド通信事業者協会）

平日10:00～17:00（土日祝日・年末年始を除く）※通話料有料

商品やサービスの購入でトラブルになったときは？

○消費者ホットライン　☎１８８（嫌や!）（消費生活センター）

※通話料有料・最寄りの相談窓口につながります。受付時間については各窓口で異なります。

被害にあう前に、生活の安全に関する相談をしたいときは？

○警察相談専用電話　☎＃９１１０（各都道府県警察）

平日8:30～17:15（各都道府県警察で異なります）

※通話料有料、土日・祝日及び時間外は、24時間受付体制の一部の県警を除き、当直または音声案内で対応となります。緊急通報や被害にあってしまったときは110番へ

迷惑メール相談センターでは、不特定多数へ同意を得ずに送られる広告宣伝目的の迷惑メールに関するご相談を受け付けています。

迷惑メール相談センター

☎ 03-5974-0068

10:00～12:00,13:00～17:00
（土日祝日・年末年始を除く）

一般財団法人
日本データ通信協会
〒170-8585 東京都豊島区巣鴨 2-11-1 ホウライ巣鴨ビル 7F

https://www.dekyo.or.jp/soudan/

迷惑メール相談　検索

2025年8月　第7版 第1刷　発行
※本資料は、著作権法の例外を除き、無断で複写・複製することは禁じられています。©2025 Japan Data Communications Association