

自組織や顧客のサイバーセキュリティリテラシーを向上

# サイバー衛生研修

最も基本的なことにフォーカスしていることから、  
うがい手洗いと同等の「衛生」という言葉を使用しています。

自社従業員や、顧客、サプライチェーンの  
サイバーセキュリティのリテラシー向上にご  
活用ください。



無料

¥0

基本用語



15分



サイバー衛生研修とは、個人、中小企業を対象とし、そのサイバーセキュリティの基本的な知識を最も基本的な5項目に絞り込み、**専門用語を使わず、15分の短時間で**学べるように工夫された**オンライン研修**です。

お申し込みいただいた企業／組織毎の研修サイトを無料で準備

企業／組織毎の個別サイトにロゴや独自コンテンツの追加搭載も無料

2026年3月まで

個人として今すぐ受講もできます。

研修の詳細は裏面へ▶

# サイバー衛生研修

企業／組織としてお申込みいただくか、もしくは、個人での受講をご選択いただけます。

## 企業／組織として 申込をする

「企業／組織として申込をする」の場合、連絡先ご担当者様へ、組織コードと研修用URLをメールにてご連絡いたします。

申込フォーム記入の際、末尾の事務局連絡欄に「石川県警紹介」とご記入ください。

### ☒ 対象

どなたでも可

### ☒ 費用

無料

### ☒ 利用手順

- 研修システムへのアクセス
- アカウント作成・ログイン
- 事前アンケート（約2分）
- 「サイバー衛生研修」受講（約15分）
- 確認クイズ（約3分）
- 受講後アンケート（約2分）

※確認クイズ全問正解の方には修了証を発行します

## 個人として 研修を受講する

「個人として研修を受講をする」の場合、直接研修用URLから受講できます。

今すぐアクセス ▶



▲ 研修用URL  
お申込みはこちら



石川県警察サイバー犯罪対策  
イメージキャラクター「サイビット」

### ☒ 研修内容

- 自分の端末やソフトウェアなどの確認
- ソフトウェア更新の重要性
- パスワード強化
- フィッシングとランサムウェア
- バックアップについて

問い合わせ先

一般財団法人 日本サイバー犯罪対策センター（JC3）  
研究・研修グループ  
CS-hygiene-training@jc3.or.jp TEL 03-5244-5370