



寒波の影響でニアガラの滝が凍ったり、中国では氷点下 49.5 度になるなど寒い季節ですが風邪など引かないよう頑張りましょう！ 今年はどうな年になるのか、どんな事をしたいのか、1年の計画を立てるには良いタイミングです。私も、じっくり計画を練りたいと思います。

このニュースレターは、電子入札用 IC カード購入をして頂いたお客様、当社とお取引のあるお客様、私と名刺交換して頂いた方へお送りしています。

IT 関連の情報やニュース、気になる製品等をお伝えいたします。お気軽にお読みください。

## パソコンのアフターサービス満足度ランキング！

日経ビジネス 2013 年 8 月 5 日号に掲載されました「2013 年版アフターサービス満足度ランキング（パソコン部門）」です。パソコン購入時に価格だけに囚われず参考にしてください。

### 【2013 年版アフターサービス満足度ランキング（パソコン部門）】

順位	メーカー名	満足度指数	再購入意向	前回順位
1	パナソニック（日本）	56.1	76.4%	4
2	アップル（米国）	52.7	84.3%	2
3	エプソン（日本）	48.0	67.7%	1
4	東芝（日本）	47.9	56.6%	3
5	富士通（日本）	36.7	18.3%	6
6	NEC（日本）	30.6	17.4%	5
7	ソニー（日本）	26.2	16.8%	7
8	HP（ヒューレットパカード）（米国）	22.4	15.7%	11
9	マウスコンピュータ（日本）	17.0	15.6%	8
10	DELL（米国）	16.0	58.8%	10
11	レノボ（中国）	▲0.9	45.8%	9
12	ASUS（エイセス）（台湾）	▲6.3	40.2%	12
13	ACER（エイサー）（台湾）	▲28.8	34.8%	13



※回答が少ないメーカーはランキングから除外  
パソコンメーカーは大きく 4 グループに分かれます。

#### パナソニック・エプソン（業界最高のサポート）

エプソンダイレクトとパナソニックはアフターサービスが良い分、価格が高いです。パソコン購入後の満足度を高めるために、デザインが地味で故障しにくい作りになっています。また、高い価格を抑えるため、プリインストールソフトが少ないことが特徴です。故障率の低さやアフターサービスを重視したい、といったビジネス向きのパソコンが欲しい方はパナソニックとエプソンダイレクトがオススメです。

#### 東芝・富士通・NEC（初心者向けの PC）

アフターサービス通い分、価格も高いです。高い価格を低く見せるため、有料のプリインストールソフトをたくさん入れ、割安感を演出しています。また、自社開発の独自ソフトなどを多数入れ、他者の製品と差別化しています。初心者向けのメーカーパソコンが欲しい方は東芝・NEC・富士通がオススメです。

#### ソニー・アップル（デザインと機能を重視）

ソニー・アップルともに手頃な価格で「デザイン」と「機能性」のある革新的な商品を発売し、成長してきました。その分、アフターサービスの低下と故障率の上昇をもたらしました。デザインや機能性を重視したい、といった若者向けのパソコンが欲しい方はソニーとアップルがオススメです。

#### マウス・HP・デル・レノボ・ASUS・ACER（低価格 PC）

アフターサービスが悪く、故障率が高い分、価格を下げて販売しています。「保証の対象外」と言って修理を拒否される場合があります。または、修理を依頼すると、リカバリーなどで対処するなど自分で処理するように求めてきます。複数のパソコンを持っており、修理期間がながくても良い方や価格が安い方が良い、という方や上級者に向いています。

パソコン購入のアドバイスが必要な方はご連絡ください。→092-575-0165

～ 英情報機関 ハッキング用工作 発見 中国レノボ社製 PC「使うな」 ～

2013年7月31日と少し古い情報です。

【ロンドン＝石川保典】英情報機関が、世界最大のパソコン企業である中国レノボ社製品の使用を禁止していたことが分かった。三十日付の英紙インディペンデントが伝えた。

情報局保安部（MI5）や政府通信本部（GCHQ）が製品を調べたところ、外部からの操作でパソコン内のデータにアクセスできる工作が施されているのを発見した。科学者は通常のセキュリティ保護をバイパスする秘密の裏口がチップに最初から仕込まれているとの見解を示したという。

GCHQなどはコメントを拒否しているが、使用禁止の通達は二〇〇〇年代半ばに米国、カナダ、オーストラリア、ニュージーランドの情報機関でも出されたという。

IBMのパソコン部門を〇五年に買収したレノボ社は、中国の国家機関・中国科学院が最大の株主。同紙には「製品の信頼性と安全性は顧客から常に保証されている」などとコメントしている。

中国の情報技術（IT）企業をめぐるのは、オーストラリア政府が昨年、中国人民解放軍との関係が取り沙汰される「華為技術」の高速通信網事業への入札参加を拒否し、中国政府が批判している。

【感想】日本国内の役所や学校、電話局等での海外メーカーのパソコンや通信機器の使用は法律で制限すべきだと思います。

～ 1か月で4～5kg 痩せた人も 「6秒筋トレ」の3つのポイント紹介 ～

ダイエットや健康維持に筋トレが有効とわかっていても、トレーニングジムに通って鍛えるのは無理！ だが、ハードな運動やつらい思いは必要なく、わずか6秒でできる“6秒筋トレ”があるという。

トレーニング方法はとても簡単なのに、効果を感じやすいのが特徴のひとつ。

「食生活にもよりますが、1か月で4～5kgのダイエットに成功した人や、1か月半でウエストが約11cm細くなったという人もいます。また、一般的な筋トレと違って、ムキムキにならず、引き締まった良質の筋肉になれるところも魅力です」

継続して行い、全身引き締めるのが理想だが、まずは試してみたいという人には、脚の筋トレがおすすめ。

「脚は体の中でも筋肉量が多い部分。筋肉量がアップすると全身の基礎代謝量が上がり、やせ体質になるので、まずはつきやすい脚の筋トレからはじめてみるといいでしょう。筋肉は何才からでも鍛えることができます。諦めずに今から始めることが大切です」

6秒筋トレ3大ポイントは以下の通り。



【1】息を留めずに呼吸を続ける

筋肉に力を入れるときに、つい息を止めてしまいがち。「呼吸を止めて力を入れると、血圧が急上昇したり心臓に負担がかかったりするので危険です。特に高血圧の人は注意してください」。

【2】鍛える部分に意識を集中する

筋トレでよくいわれるのが、“鍛えている筋肉を意識する”ということ。「特に6秒筋トレは、その部分の筋肉に集中して力を入れることが動きのすべて。単純な動作でも、鍛えている部分を確認しながら行いましょう」。

【3】力を入れたあとは必ず暖める

トレーニングで筋肉を収縮させたあとは、力を緩めることが大切。「6秒間力を入れて硬くなった筋肉は、6秒間かけて力を緩めていきましょう。力を入れるだけでなく、メリハリをつけることで筋肉が効率よく刺激されます」。

～ 編集後記 ～

先日、お正月の初売りにデパートへ出かけしてきました。妻の買い物を待つ間の事です。3～4才の子供を連れてお母さんが急ぎ足で私の前を通り過ぎました。何気なく見ていたら10mくらい通り過ぎたとき、そのお母さんが大きな声で「パパ早く来て！」と呼ばれた途端に、子供の口を押えていました。子供さんの気分が悪くなりモドサレタようでした。近くに居た女性のお客さんや店員さんが一斉にティッシュを差し出されました。マネージャーみたいな方が来られお子さんと両親を医務室へ誘導されました。その後、直ぐに清掃担当の方が来られ一見落着。短い時間でしたが、清々しい光景を見せて頂き、心が暖かくなるのを感じました。日本って本当に素晴らしいですね！ 記 奥村