

メールヘッダの確認方法

■メールヘッダから迷惑メールかどうかの簡易なチェックが可能です。

メールのヘッダ情報は、メールが「どこから」「どのような経路で」「いつ」送られてきたのかなどの一連の処理を記録した情報です。迷惑メールの場合でもヘッダ情報は記録されるため、迷惑メールかどうかのチェックに利用することが可能です。

▼メールヘッダ情報からわかること

ヘッダ名	意味	チェックポイント
From (送信元)	送信者のメールアドレスです。メールアドレスが詐称されている場合もあるため注意が必要です。	「@*.doshisha.ac.jp」以外のアドレスの場合は、本学のドメインではありません。しかしながら、From の詐称は可能なため、ご注意ください。
To (送信先)	宛先のメールアドレスです。	-
Subject (件名)	メールの件名です。	-
Date (時刻)	メールが送信された時刻です。	海外のプロバイダからメール送信された場合は、時差のためメールを受信した日時と若干のずれがある可能性があります。
Reply-To (返信先)	メールの返信先です。メール送信者は Reply-To に指定のメールアドレスを設定することで、メール受信者が返信する際の宛先を指定することができます。	迷惑メールの場合、From (送信元) とは違うメールアドレスが設定されている場合が多くみられます。メール返信時には宛先アドレスをよく確認する必要があります。
Return-Path	メール配信エラーの際の差し戻し先です。	From (送信元) を詐称した迷惑メールの場合でも、実際には Return-Path に記載されているメールアドレスからメールが送信されている可能性があります。しかしながら、Return-Path の詐称は可能なため、ご注意ください。
Received	メールが配送されたルートです。経由したサーバの数だけ Received の情報が記載され、ヘッダの下から順に経由したサーバが記載されます。 ※ヘッダ記載の一番下の Received が送信元で、一番上の Received が自身のメールサーバとなります。	Received の “[]” 内に記載されている 4 オクテットの数字は経由サーバの IP アドレスを示します。以下のようなサービスを利用して IP アドレスを検索することで、送信者の利用している国、プロバイダ名、組織などの情報がわかります。 参考：CMAN ドメイン / IP アドレス【whois 情報検索】 http://www.cman.jp/network/support/ip.html なお、本学保有の IP アドレスを検索した場合、国や組織名は以下のように表示されます。 country:JP → (日本) Organization : Doshisha University

※メールヘッダの表示方法は使用しているメールソフトやメールサーバによって異なります。

表示方法の参考：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
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/ihan/header.html>

▼メールヘッダのサンプル

メールヘッダ情報からわかることを、サンプルを使って示すと以下のとおりです。

「@sample.hogehoge*.jp」ドメインから送信されています。本学ドメインではありません。

送信元と返信先が異なるため注意が必要です。

本学のメールサーバが受信した時刻と、メール送信された時刻に差がみられます。

Return-Path と送信元が異なるため、送信元が詐称されている可能性があります。

```

From: warui@sample.hogehoge*.jp
To: daigaku-sample@mail.doshisha.ac.jp
Subject: テストメール
Data: Wed, 25 Dec 2013 07:30:30 +0530
Reply-to: <sample@warui.hogehoge*.com>
Return-Path: <warui@sample.hogehoge*.jp >

Received: from localhost by *****.doshisha.ac.jp with LMTP
for <daigaku-sample@mail.doshisha.ac.jp>;
Wed, 25 Dec 2013 12:30:30 +0900

...

Received: from (unknown [202.23.131.145])
by *****.doshisha.ac.jp with smtp id *****;
Wed, 25 Dec 2013 12:30:30 +0900

Received: from spam.warui*.com (localhost.localdomain [127.0.0.1])
by spam.warui*.com (Postfix) with ESMTMP id *****;
Wed, 25 Dec 2013 07:30:30 +0530
    
```

送信元の IP アドレスが「202.23.131.145」とわかります。この IP アドレスを検索をすると、日本の Doshisha University の IP アドレスであることがわかります。

ループバックアドレスと呼ばれる自分自身を示す IP アドレスです。通常、「127.0.0.1」が使用されます。この IP アドレスからは国、プロバイダ名、組織などの情報はわかりません。

参考ページ

- 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 Eメールヘッダ情報の確認方法
<http://www.dekyo.or.jp/soudan/ihan/header.html>