2026年11月調査・メルマガを送る・送りたい130人

調査レポート 2026

そのメルマガ、名前と住所、書いてありますか？

宣伝が入るメルマガやニュースレターを送る人の「同意・表示・停止」の、ほんとうのところ

宣伝入りのメルマガを送っている42人のうち

1人（2%）

だけが、法律の基本のチェック8項目を全部できていた



一般社団法人和文化推進協会
京都朱雀スタジオ

このレポートでわかること

1. 宣伝が入るメルマガは、**個人でも「特定電子メール法」の対象**になること
2. メルマガを送っている人が、**どこまでできているか**（8項目）
3. 自宅の住所を出さずに、きちんと送り続ける方法

あなたはどのタイプ？　押すと、そのページへ

送っている
宣伝入りのメルマガを送っている方
8項目の結果 → 記入表

これから
これから送りたい方
対象になるか → 名前と住所

メールで売る
メールで講座や商品を売る方
住所の出し方 → 特商法



平安きりん
京都朱雀スタジオ お客様窓口の平安きりんです。「メルマガの最後に住所って要るの？」というご相談が増えたので、メルマガを送る方・送りたい方130人に聞いてまとめました。

調査の方法

どのように調べたか

調べたこと
メルマガの同意の取り方、名前・住所・配信停止の表示、特定電子メール法の知識

対象
メルマガ・ニュースレターを送っている方と、これから送りたい方

方法
インターネット調査（クラウドワークス）選択式18問・記述式3問

時期
2026年11月20日〜21日

回答数
130件（集まった回答から、対象外・答えの食い違いなどを除いた数）

内訳
宣伝入りを送っている42人・宣伝なしだけ3人・これから85人



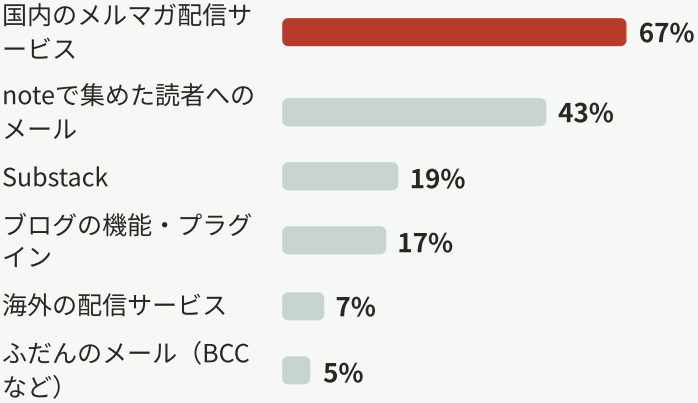
青龍さえもん
名前やメールアドレス、メルマガの名前は聞いていません。クラウドソーシングを使う方の回答なので、メルマガを送る人全体とは傾向が違うかもしれません。調査は、バーチャルオフィスを運営する私たち協会が行いました。

割合は四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります。複数選んでよい設問は、合計が100%を超えます。図や数字を使うときは「和文化推進協会『メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査』（2026年）」と出典を書いてください。

送っている

どうやって、何人に送っている？

使っている送り方（いくつでも・宣伝入りを送っている42人）



読者の数



100人未満 **52%**　100〜500人 **31%**　500〜1,000人 **5%**　1,000人以上 **12%**

出典：和文化推進協会「メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査」（2026年11月・130人）



朱雀なえもん

読み解き 半分（52%）は読者100人未満。少人数のメルマガが多数でした。 やること 読者が少なくても、宣伝が入れば決まりは同じです（次のページ）。

送っている　これから

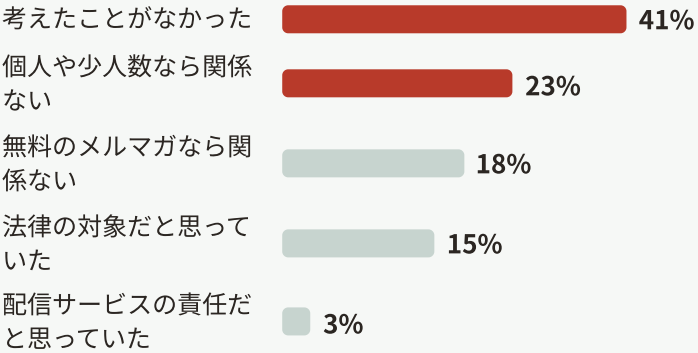
「特定電子メール法」、知っていた？

92% この法律の中身までは知らなかった（名前だけ・知らなかった）



■ 中身まで知っている 8%　■ 名前だけ 59%
■ 知らなかった 33%

自分のメルマガについて、どう思っていた？（1つ）



出典：和文化推進協会「メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査」（2026年11月・130人）



玄武ちかえもん

「少人数なら関係ない」と思っていた人が、およそ4人に1人（23%）。じつは人数の決まりはありませんぞ。

これから

あなたのメルマガも、対象かもしれません

仕事として送り、宣伝が入れば対象

事実 法律は、送る人を「営利の団体と、営業を営む場合の個人」、メールを「営業の広告・宣伝のために送るもの」と決めています。読者の人数や、無料か有料かの決まりはありません。

出典：特定電子メール法 第2条（e-Gov法令検索）、出典：総務省「特定電子メールの送信の適正化等に関する法律のポイント」パンフレット

確かめ方 自分のメールに、講座・商品・有料記事・アフィリエイトの案内が入っているかを見る。

SubstackやnoteのメールでもI、送り手はあなた

事実 配信サービスの会社は「送信者」には当たらず、送信者はサービスを使って送る人とされています。

出典：総務省・消費者庁「特定電子メールの送信等に関するガイドライン」

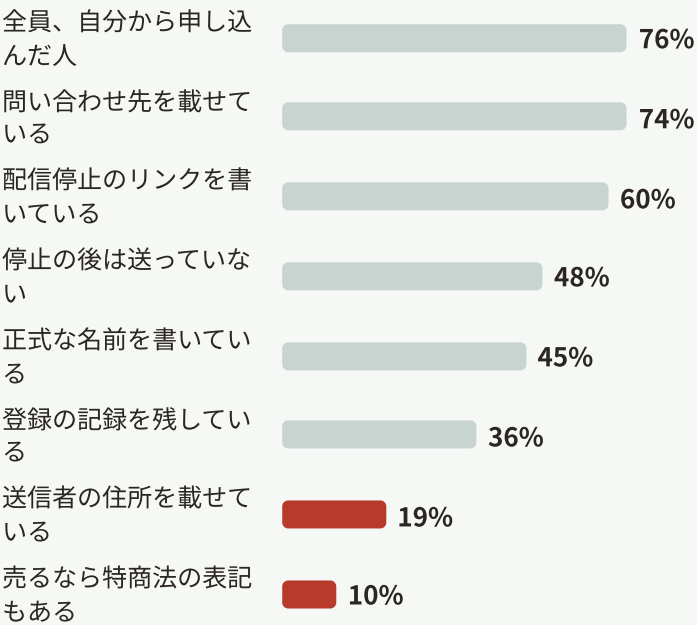
確かめ方 使っているサービスで、メールの最下部に何が出ているかを確かめる。

送っている

基本の8項目、どこまでできている？

2% 宣伝入りのメルマガを送っている42人のうち、8項目を全部できていたのは1人

できていること（いくつでも・42人）



出典：和文化推進協会「メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査」（2026年11月・130人）



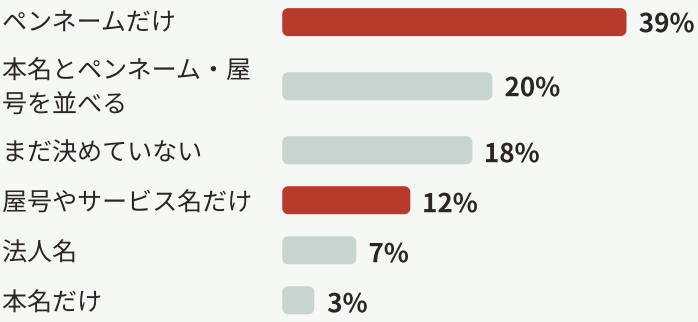
白虎うえもん

つまずきやすいのは「住所」と「特商法の表記」じゃ。記入表で点検しよう。

送っている これから

送信者の名前、ペンネームだけでいい？

メールに出している（出すつもりの）名前（1つ）



出典：和文化推進協会「メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査」（2026年11月・130人）

ペンネームや屋号だけでは足りません

事実 送信者の「正式な氏名又は名称」が求められ、サイト名・屋号・ブランド名だけでは、送信者名を表示したことにならないとされています。例：「発行：山田花子（ペンネーム はなこ）」

出典：総務省・消費者庁「特定電子メールの送信等に関するガイドライン」（2011年8月）

確かめ方 メールの最下部に、本名か法人名が並んでいるかを見る。

結果5

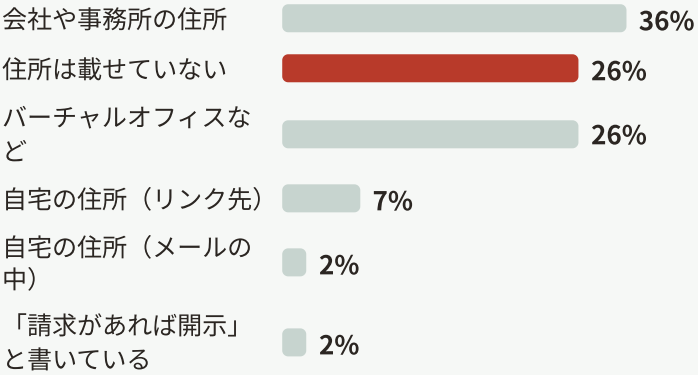
送っている　メールで売る

送信者の住所、どうしている？

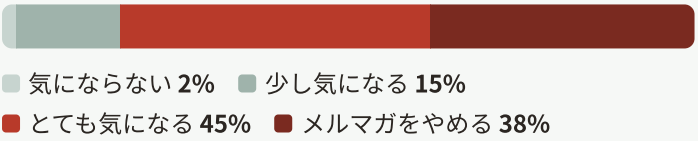
83%

自宅の住所を読者全員に見せるなら「とても気になる」か「メルマガをやめる」（130人）

送信者の住所の出し方（1つ・宣伝入りを送っている42人）



自宅の住所を読者全員に見せるとしたら（130人）



出典：和文化推進協会「メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査」（2026年11月・130人）

送っている　メールで売る

住所は、メールか リンク先に載せます

「請求があれば開示」では省けません

事実 送信者の住所は、メールの中か、メールからたどれるリンク先に載せます。特定商取引法のような「請求があれば開示」で省くやり方は、総務省のパンフレットには書かれていません。

出典：総務省「特定電子メールの送信の適正化等に関する法律のポイント」パンフレット

確かめ方 メールの最下部に、住所か「発行者の情報」へのリンクがあるかを見る。

3つ **自宅で発信している人の選び方：自宅を載せる／リンク先に自宅を載せる／事業用の住所（バーチャルオフィスなど）を載せる**

「名前や住所は悪用されたら怖いなと思うので、本当は表示したくない。」

― 宣伝入りのメルマガを送っている方・読者100〜500人



朱雀なえもん

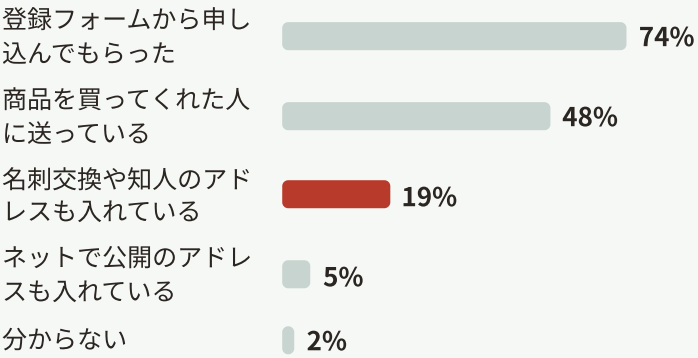
リンク先に置いても、読者はだれでも見られる。自宅を出したくないなら、住所そのものを替えるのが近道じゃ。

結果6

送っている

読者の集め方と、「止めて」と言われたら

読者の集め方（いくつでも・42人）



返信やDMで「もう送らないで」と言われたことは



■ 言われて手で止めた **50%**　■ 止め方が分からなかった **5%**
■ 言われたことはない **45%**

出典：和文化推進協会「メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査」（2026年11月・130人）



玄武ちかえもん

読み解き 名刺や知人のアドレスを入れている人が、およそ5人に1人（19%）。宣伝を送るなら、名刺の相手にも原則として承諾が要ります。**やること** いちばん安全なのは、全員に登録フォームから申し込んでもらう形です。

結果7

送っている　これから

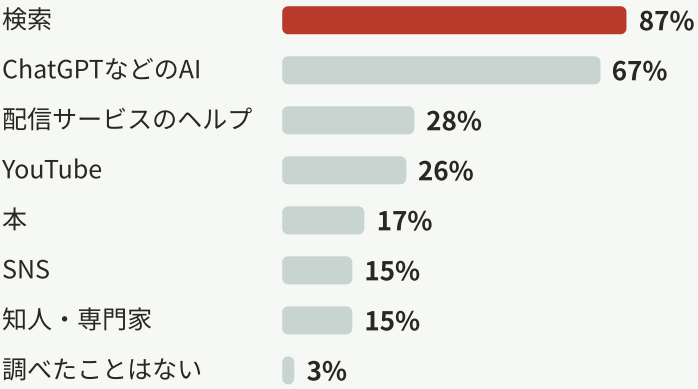
住所にいくら払える？どうやって調べる？

送信者の住所のために払ってよい金額（1年）



0円 **25%**　3,000円まで **46%**　6,000円まで **18%**
1万円まで **6%**　それ以上 **5%**

法律や決まりの調べ方（いくつでも）



出典：和文化推進協会「メルマガ発行者の特定電子メール法 実態調査」（2026年11月・130人）



青龍さえもん

読み解き 払える額は「1年3,000円まで」がいちばん多く（46%）、AIで調べる人は3人に2人（67%）。

やること AIの答えは、総務省・消費者庁の元の資料でも確かめましょう。

送っている

メルマガの基本、8つを点検しよう

1　同意
読者は全員、登録フォームなどで自分から申し込んだ人だ
済　まだ

2　同意の記録
いつ・どこから登録されたかの記録を消さずに残している
済　まだ

3　正式な名前
個人は本名、法人は法人名をメールに書いている
済　まだ

4　止め方
配信を止められることと、そのリンクを書いている
済　まだ

5　送信者の住所
メールかリンク先に載せている
済　まだ

6　問い合わせ先
電話・メール・URLのどれかを、メールかリンク先に
済　まだ

7　停止のあと
停止を受けたら送っていない（返信やDMの依頼も）
済　まだ

8　特商法の表記
メールで売るなら、表記のページも用意している
済　まだ

「済」か「まだ」に○を。8つ目は特定商取引法ですが、広告の中身で両方かかるため入れています。

この調査を行った団体

私たちのことも、確かめてください



平安きりん

一般社団法人和文化推進協会は、京都でバーチャルオフィス「京都朱雀スタジオ」を運営しています。メルマガやnoteで発信する方の住所と名前の悩みにも、窓口でお答えしています。

累計約4,000名

協会の会員サービスを利用した方

150社以上

本店登記に使っている法人

50名以上

提携士業（士業会員）

4億円以上

協会の基金（2025年12月末時点）

基金のほかは2026年10月時点の数字です。協会の名前は、国税庁の法人番号公表サイトで確かめられます。

結びに

名前と住所が決まれば、メルマガは止まりません



平安きりん

「同意・表示・停止」の3つがそろえば、安心して送り続けられます。

決まりをくわしく知りたい方へ

特定電子メール法 やさしい解説

link.suzaku.or.jp を開く ▶



LINEの窓口は、平安きりんです。1つだけでも気軽にどうぞ。

たとえば、こんな一言で大丈夫です
「メルマガの発行者の住所に、京都の住所を使えますか？」

LINEで聞いてみる

自宅の住所を出したくない方へ

メルマガ・note発信者支援プラン

link.suzaku.or.jp を開く ▶

法律の説明は一般的な案内で、個別のケースの判断ではありません。発行：一般社団法人和文化推進協会（京都朱雀スタジオ）