



川崎市シルバー人材センター主催

スマートフォン講習会  
午前の部

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会

2024.12.13

 **SmartLife**

# ご挨拶

## 菰田浩（こもだひろし）プロフィール

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会 理事長

高齢者のIT活用の支援を目的に2013年より無料のスマホ講習会をスタート。

講習開催回数計500回以上、延べ5,000人以上に講習。  
日本で一番丁寧なスマホ講習を目指し活動中。

川崎市内の公共施設各所市において定期的に有料/無料のスマホ講習会を開催中。

※2024年10月～2025年3月 市内全区役所で無料講習  
を開催予定



# 本講座の目的

スマホ初心者のシニアの皆様に

**スマホを利用するための基礎知識を解説**

スマホを使う上で大事なポイントを学んで頂く

# 本講座の構成

**午前の部： スマホの基礎知識**

**午後の部： スマホ実機体験**

## 午前の部の内容：

- スマホとは？
- スマホの種類
- スマホの利用料金
- スマホのセキュリティ
- スマホの基本操作
- スマホのバッテリー



スマホとは？

スマホ＝スマートフォンの略

# スマホとは？タブレットとは？

- スマホ = スマートフォン
  - ケータイ電話 + パソコン

スマホは電話機能が付いた  
小さなパソコン

- タブレット
  - スマホと殆ど同じ
  - スマホより画面が大きい
  - 電話できるタブレットもある



# スマホとガラケーの違い

- ガラケー（普通の携帯電話）

- ボタンを押して操作
- 機能が固定されている



- スマホ

- 指でタッチして操作
- 欲しい機能（アプリ）を追加できる
- PCと同じようにインターネットにアクセスできる





# アプリとは？

- アプリとは、スマートフォン/タブレットで使うソフトウェア（機能、道具）です。
- サービス/用途に応じて色々なアプリがあります。
  - メールアプリ
  - 買い物アプリ
  - 音楽アプリ
  - カメラアプリ
  - 地図アプリ

などなど



# アプリの種類/数



世の中には無数のアプリが存在（数百万種）  
こんなアプリ無いかな？は、きっとある

# アプリの入手

- アプリはインターネットを通じて入手することが可能  
→ スマホの大きな利点
- 多くのアプリは無料で利用できる
- 自分でアプリを探してスマホに入れる  
→ これが出来ればあなたもスマホ上級者



# インターネットとは？

コンピュータなどの世界中の情報機器を接続するネットワーク（情報通信網）コンピュータの世界

あらゆる情報を入手できるインターネットは、現代社会の生活や仕事で欠かせないものとなっています。

例) Webサイト/ホームページは全てインターネット上にある情報です。

# インターネットを通じたサービス

世の中のあらゆるサービスがインターネットを利用して

- ・ インターネット検索（音声検索）
- ・ メール/通話/テレビ電話
- ・ 地図/行き先案内（経路案内）
- ・ 買い物
- ・ ゲーム、音楽、映画/ビデオ
- ・ 各種行政サービス



# スマホとは？タブレットとは？



いつでも、どこでも、インターネット  
を利用したサービスが使える



# スマホの種類

# スマホの種類

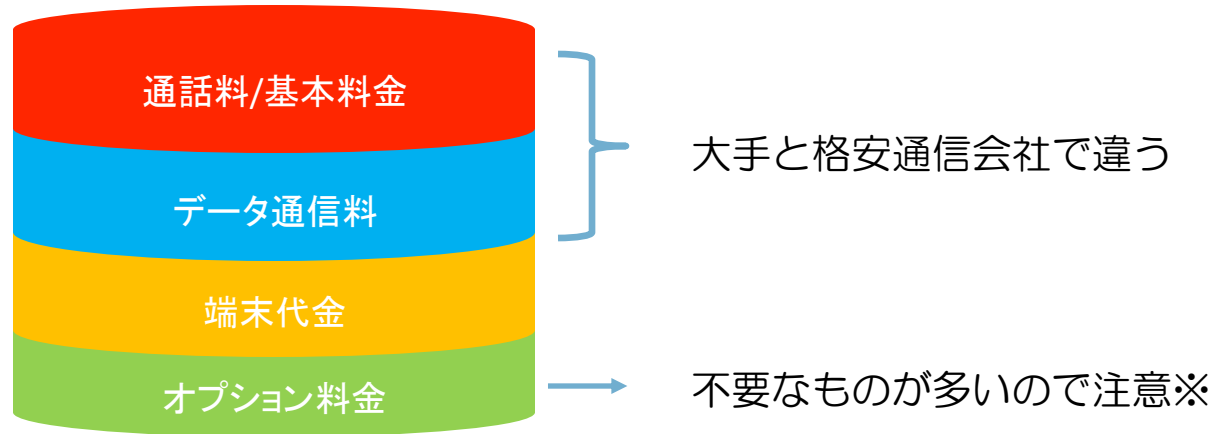
- 機種
  - iPhone
  - Androidスマホ（iPhone以外のスマホ）
    - 普通のスマホ
    - シニア向けスマホ
- サービス
  - 大手キャリア（ドコモ、au、Softbank、楽天）
  - 格安スマホ（UQ、Ymobile、楽天、ほか）

シニア向けスマホと格安スマホには注意が必要！



# スマホの利用料金

# スマホの利用料金



## データ通信料：

- 使った分を支払うのではなく、あらかじめ決められた料金プランを選ぶ
- 大手電話会社のデータ通信料は割高
- 月々のスマホ利用料金の30～50%はデータ通信料

## スマホの利用料金②

自分が何に幾ら支払っているか？を知っておく【重要】

- 通話料/基本料金：使い方によって請求額が変わります
- データ通信料：今まで払って無かった費用。一番注意が必要なところ
- 端末代金：支払い契約によりお得になる可能性
- オプション料金：要注意！必ず確認



「最初は無料」と称するオプションが  
知らぬ間に有料になっている  
→不要なお金を毎月支払うことに



# データ通信とは？

- スマホ/タブレットはインターネットが使える  
言い換えると：**データ通信**ができる
- データ通信は**音声通話とは別扱い**  
スマホの利用には音声通話料とデータ通信料が  
必要となる



# データ通信の目安

データ通信量月1GBの契約でどのくらいのデータ通信が可能か？

動作	例	回数
ウェブサイトを見る	ヤフージャパンの トップページ	3,400回
電子メールを送る	300文字程度	204,800回
LINEで通話する	音声通話を1分間	333回（5時間半以上）
動画を観る	動画を1分間	55回（55分）

**動画を見なければ月1GBの契約で十分**

※アプリの更新などでもデータ通信するので注意

# 格安スマホ

## ● 格安スマホ

格安スマホ：データ通信量の料金が安い（通話料も）

通信会社	データ通信量	プラン定価
Yモバイル	4GB	980円
楽天モバイル	3GB	980円
UQモバイル	1GB	900円
NTTドコモ	3GB	1,970円
ソフトバンク	4GB	2,060円
au	4GB	2,060円

2024年9月現在の価格

# 格安スマホ

## ● 格安スマホの注意点

- 店舗窓口が少ない、または無い
- 問い合わせ先がインターネットのみ、または繋がらない
- 通信販売が中心（ネット決済、カード決済が必要）
- 自分で利用設定する必要がある
  - データの移管、SIMカードの挿入など

シニアの皆様には格安スマホはおすすめできません！

契約・設定をサポートしてくれる人が居ればおすすめ！

# データ通信料の節約


- WiFi（ワイファイ）に接続して通信する分にはデータ通信料はかからない（無料）
- 全てのスマホはWiFiに接続できる
- 大量のデータ通信を行う動画の視聴などは、WiFiに接続して行うのが一般的
- 動画を見ない/LINE通話をしない人にWiFiは不要







# スマホのセキュリティ



スマホの普及とともに、  
スマホを狙った詐欺が増えてきています。

どんなケースの詐欺があるのかを知り、  
危険を回避する術を身につけましょう。

# フィッシング詐欺



クレジットカードの情報  
銀行口座の情報  
各種アカウント情報（IDとパスワード）

これらの情報を入手して不正利用する詐欺

様々な形で事業者を装い  
「獲物を釣り上げる＝フィッシング」

# フィッシング詐欺の例（ヤマト運輸）



「宅急便の荷物をお届けにあがりましたが不在のため持ち帰りました」

- メールで案内が届く
- 偽クロネコヤマトのサイトに誘導
- 荷物の問い合わせと称して詐欺用の不正アプリをインストールさせる

※日本郵便、佐川急便を装う例もある

# フィッシング詐欺の例（アマゾン）



「Amazonに登録しているアカウントの  
確認です」

- メールで案内が届く
- 偽アマゾンサイトに誘導
- アカウントの確認と称して登録している  
クレジットカードなどの個人情報を入力  
させる

# フィッシング詐欺の例（銀行/カード）



「あなたの口座/カードがセキュリティ上の理由でロックされました」

- メールで案内が届く
- 偽サイトに誘導
- アカウント情報の変更手続きと称して利用中の口座/カード番号、暗証番号などを入力させる

# フィッシング詐欺の対策

## 偽サイトを見破るのは難しい

- メールでの案内を信用しない  
特にアカウント情報の変更を求めるもの、日本語表現が微妙おかしい場合には注意
- 変更手続きの案内があった場合は、その事業者の正規窓口から手続きを行う。※メールの案内に従わない
- 少しでも怪しいと感じたら事業者に問い合わせる  
または、グーグル検索で調べる

# ワンクリック詐欺



URLリンクをクリックすると、何かに  
申し込んだ事にされ料金を請求される詐欺

振り込まないと裁判、家族や職場に連絡、  
などと脅してくるのが特徴

Webページ上に罠があるケースが大半  
メールでURLリンクを送付してくるケースも




# ワンクリック詐欺の対策

いかがわしいサイトに行かない

勇気を持って無視する

- 絶対に相手にコンタクト（連絡）しない  
コンタクトすると相手に更に脅される羽目に
- ワンクリックで課金する事は出来ないと知る
- Web上で絶対にカード情報、個人情報を入力しない



スマホ詐欺の被害に遭わない  
ためには、

身に覚えの無い案内は基本的に無視

届いた案内から手続きを開始しない

焦らず、怖がらず人に相談する



# スマホの基本操作

# 基本操作：電源ボタン

電源ボタン：正面から見て右上に多い

- 長く押す：電源のON/OFF
  - あまり頻繁に長く押すことは無い
  - 調子が悪い時は一度電源OFF（再起動）  
→動かなくなった時、動きが遅い時など
- 軽く 1 回押す：スリープ状態のON/OFF
  - 画面を消して待機状態にする
  - 放っておくとスリープ状態になる（時間は設定可能）  
→スリープ状態は画面OFFの状態では本体は動いている  
→スリープ時にもう一度軽く 1 回押すと画面ON

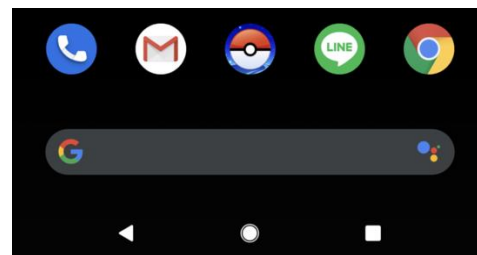
# 基本操作：ホーム

## ホーム：スマホの基本となる最初の画面

- スリープ状態から起動するとホーム画面になる
- 使っているアプリを閉じるとホーム画面に戻る
- ホームボタンを押すとホーム画面に戻る



古いiPhoneのホームボタン



Androidのホームボタン（形状様々）

- ホーム画面は複数ページに渡っている

## 基本操作：ホーム②

ホームは操作の中心画面なので、よく使うアプリを並べておくと便利

- アプリのマーク（アイコン）は移動可能
- 逆に使わないアプリのマーク（アイコン）は削除した方がスッキリする
- 複数のアプリのマークをひとまとめにすることもできる

※これら操作はアプリのマークを長押しする



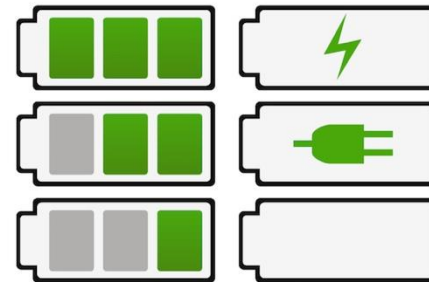
# 基本操作：スマホ画面上のマーク



電話のアンテナ

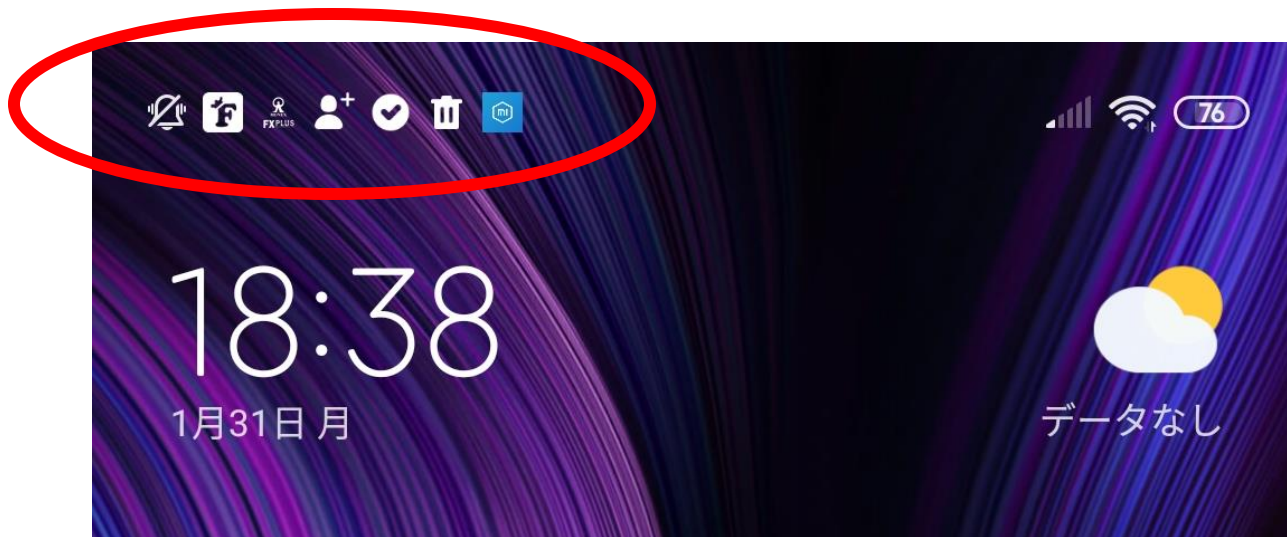


WiFiのアンテナ




バッテリー

# 基本操作：Androidスマホのマーク



様々な通知（お知らせ）のマーク  
→上から下にシュと指でなぞると中身が分かる





# スマホの基本操作 画面操作

## 画面操作：指での操作①

- 1回押し
  - アプリを起動する時
  - 何かを選択・決定する時
- 2回押し
  - 画面を拡大/縮小する時



## 画面操作：指での操作②

- 長押し/押しながら移動
  - アイコンの移動/削除
  - オプション機能
  - フリック入力※



## 画面操作：指での操作③

- スワイプ（はらう）
  - ページの移動/ページ送り
  - ホーム画面の移動



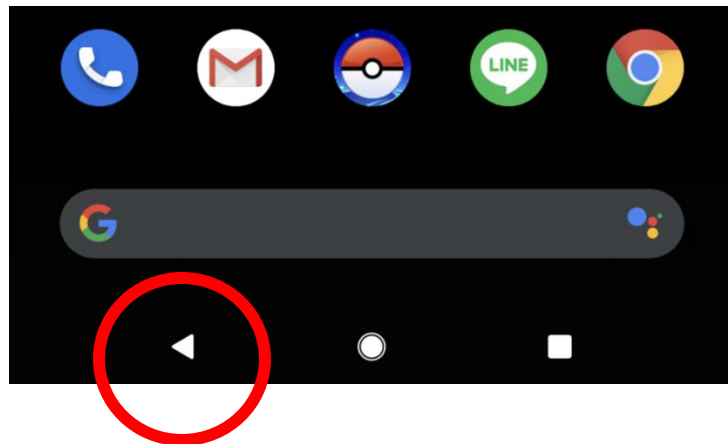
## 画面操作：指での操作④

- 伸ばす/縮める
  - 任意の大きさに画面の拡大/縮小



## 画面操作：その他

- 戻るボタン（アンドロイド製品のみ）  
一つ前の画面に戻る



- アップル製品の場合  
戻るボタンは無い。代わりに画面の左上などに、  
一つ前に戻るためのマークが表示が表示される。  
◀ や ← などのマークをタッチする

# 指紋認証と顔認証

- 指紋認証

登録した指紋をパスワード代わりに使う


ボタンを軽く触れるのがコツ ※押しちゃダメ

- 顔認証

登録した自分の顔をパスワード代わりに使う

スマホを自分の正面にかざすのがコツ

※スマホを置いたまま、マスク着用はダメ

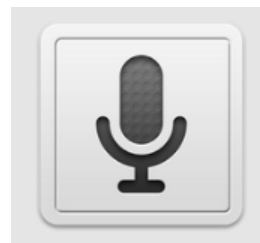


# スマホの基本操作 文字入力



# 文字入力：大きく2つ

- キーボード入力
  - キーボードのボタンを押して入力
- 音声入力
  - 音声（声）で入力
  - ※慣れるとかなりラク

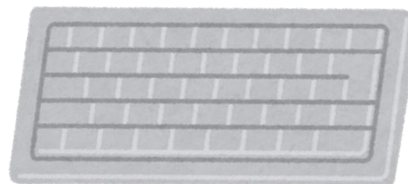


# キーボード

アプリのなかで、何かを入力する場面になると、キーボードが（勝手に）出てくる。

- ・ 検索するための言葉を入れるとき
- ・ メール/LINEでメッセージを書くとき など、

文字を入力するスペース（空白/空欄）をタッチするとキーボードが出現

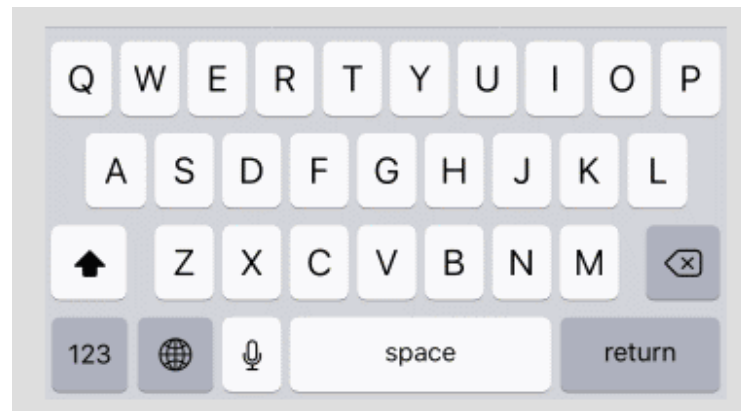


# 代表的なキーボード

## 12キーボード

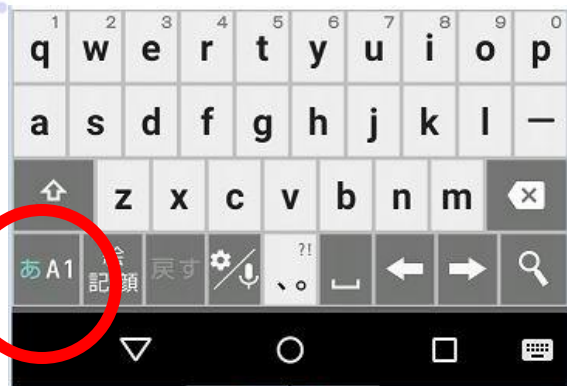


## Qwerty キーボード



使用するキーボードの種類は選択できます

# キーボードを変更する



文字、地球、キーボードの  
マークで変更できます

# キーボードの便利な機能

## フリック入力



長押しすると上下左右に  
文字が出現

# キーボードの便利な機能

## 絵文字



様々な絵文字が出現

# キーボードの便利な機能

## 絵文字



様々な絵文字が出現

# キーボードの便利な機能

## 予測変換

- ・文字を1文字、2文字入力すると、自動的に様々な変換候補が表示される  
→よく使う言葉が優先的に表示される

## 一般的な変換

- ・言葉で絵文字を呼び出せる 例) 花、涙、雨
- ・数字入力で時間、日付などに変換  
例) 1212→12時12分、12月12日



# 入力した文字の修正

よろしく願います。

ここまで入力したけど。。。

ここに「お」を挿入したい

よろしく願います。

この辺りをタッチして、カーソルを移動させる

\*カーソルを長押し/矢印ボタンを使う方法も


# 音声入力



自分の声で入力する



マイクボタンを押す→話す→完了/終了ボタンを押す **SmartLife**



音声入力を試してみましょう  
(時間があれば)



# バッテリーのお話

# バッテリーの持ち時間

スマホ、タブレットの使い方によって、  
バッテリーの持ち時間は大きく変わります。

- スマホの機能のON/OFF
- アプリの使い方



# バッテリーを節約する使い方

- 使わない機能をOFFにする
  - Wifi、Bluetoothなど
- 使わないアプリを削除する
  - 通知、アップデートなど
- 画面の明るさを抑える/自動にする
- 自動ロック/スリープ時間を調整する



講座後半の実習でやってみましょう！

# バッテリーを長持ちさせる使い方

- こまめな充電は避ける
- 充電100%の状態を避ける
- 完全放電しない（0%にしない）
- スマホが熱くなったら再起動
- 暑い場所長時間に置かない

※劣化の原因は充電回数と温度  
500回の充電で30～50%劣化



# バッテリーの交換

バッテリーの減りが早くなつたと感じたら、まず再起動。

既に2年近く使用している場合はバッテリー交換、買い替えを検討

→費用は概ね1万円以下





# 携帯バッテリー

スマホ/タブレットを充電できる  
小型のバッテリー（1,000円～）

一つ持っているとお安心

→事故・災害時にも役立ちます

