



地域スマホ相談員
情報交換会

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会
2025年1月

 **SmartLife**

ご挨拶

特定非営利活動法人 川崎スマートライフ推進会 について

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。

現在、川崎市内の公共施設各所市において定期的に無料のスマホ講習会を開催中。

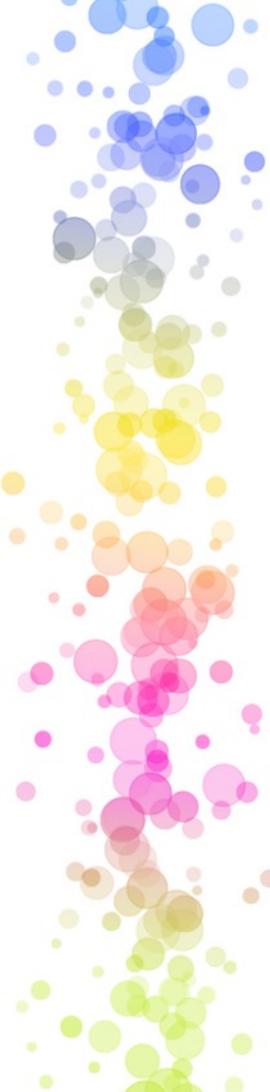
本講座の目的

地域スマホ相談員として活動される皆様に
「スマホ相談で役立つ知識」を共有する

参加者同士で「スマホ相談で役立つ知識」を共有し合う

本日の内容

1. スマホ界限の最新事情
2. スマホ対応トピックス
3. スマホ・サポート何でも相談
4. スマホ相談員おすすめ情報



スマホ界隈の最新事情

スマホ料金の傾向

スマホの月額利用料金は年々減少傾向、端末価格は上昇傾向

- 過去5年間で通信料（通話&データ）は30%近く安くなっている
- 2024年現在の平均：大手 ¥5,000、格安スマホ ¥2,000
 - 端末代含む平均¥5,800～¥8,600
- 端末価格：大手 ¥81,000、格安スマホ ¥67,000
 - 5G対応か否かで平均¥20,000近くの差
 - iPhone 16：最小12万～最大25万円

月額¥10,000以上支払っている人には注意を促しましょう

Androidの近況

Androidの最新バージョンは15、2024年10月リリース

- 盗難防止/情報保護機能を強化
- Androidバージョン10以降の端末でアップデート可能
 - アップデートは慎重に
 - バグを取り込む可能性
 - アプリが動作しなくなる可能性
- Androidの主流は14がシェア4割、13+12で3割
- Android14（2023年11月）からバッテリー寿命向上

Android 10～13のユーザーはアップデートがおすすめ

iOSの近況

iOSの最新バージョンは18、2024年9月リリース

- iPhone XR（2018年～）から対応
 - iPhone X（10）では利用できません
- iOS 18は大きなアップデートなし
 - UIのカスタマイズ機能がメイン
 - 写真の保存もカスタム可能に
 - 期待のAI機能も日本は未だ
- 新機種iPhone 16 Pro/MAXでは操作ボタンが追加

iPhone 10以前の機種は買い替えを検討していい時期

Googleの近況

検索、MAP、生成AI機能をそれぞれアップデート

- Google検索
 - AI Overview機能
 - #ハッシュタグ検索機能
- Google MAP
 - AIを用いた検索機能
 - イマーシブビュー機能拡大（3D道案内）
- AI機能Geminiの強化
 - アプリ提供を開始

生成AI

代表的な生成AIサービス

- OpenAI 「ChatGPT」
- Google 「Gemini」
- Microsoft 「Copilot」
- Perplexity (パープレキシティ)
 - Softbank, Y-Mobile, LINEMOのユーザーは1年間無料



各サービスともに無料で利用可能（有料版もあり）
PCでもスマホでも使うことができる

生成AI

生成AIを使うと何ができる？

- 情報検索
- 翻訳
- 作文、要約
- 対話/壁打ち（受け答え、アイデア出し、各種提案など）
- 画像や音声、動画の自動生成

これらが誰でも簡単にできてしまう

→シニア、スマホ初心者にとってもおすすめ！

生成AIの活用

「生成AI」を使った情報検索

- 基本的にGoogle検索と同じ
- 出てくる答えが分かりやすい
- 音声で聞いて音声で答えてもらうこともできる
- 何かを考えてもらうことができる ※次頁
- 最新の情報に若干疎い
- たまに間違える
- サービスにより答えが異なる

生成AIの活用

何かを考えてもらう

- 大根を材料に夕食のおかずを考えて
- ~~~のスピーチを1000文字くらいで考えて
- 小学生の孫が喜ぶプレゼントを考えて
- 2泊3日の四国旅行のプランを考えて

基本的に依頼すれば何かしらの答えを返してくれる

生成AIの活用

スマホ関連で困ったら。。

- LINEで写真を送る方法を教えて
- アプリを削除する方法を教えて
- WiFiの接続方法を教えて
- おすすめのカレンダーアプリを教えて
- 格安なデータ通信プランを教えて

基本的に依頼すれば何かしらの答えを返してくれる

生成AI

おすすめの生成AIサービス

1. OpenAI「ChatGPT」
無料、高速、応答精度が高い
2. Microsoft「Copilot」
無料、音声対話可能



各サービスともに日進月歩で進化中。
スマホへの標準搭載が進んでいる。
複数サービスで試すことをおすすめします。



スマホ対応トピックス

YouTube

YouTubeを使った情報検索も便利

- ・ 知りたいことを動画で見れる
 - ・ How to～ものは特におすすめ
- スマホの操作方法
 - 魚のさばき方、包丁の研ぎ方
 - 紐、ロープ、スカーフの結び方
 - 日曜大工、掃除の仕方、ガーデニング
 - 語学、教養、スポーツ、趣味、雑学
 - 観光地の情報、歴史、文化
 - 様々な音楽

動画の視聴はWiFiに接続しましょう！



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
 - 20%~80%を維持すると良い
- 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
- 暑い場所に長時間置かない

※バッテリー劣化の原因は充電回数と温度
500回の充電で30~50%劣化



メールの使い分け

1.SMS(ショートメッセージ、携帯メール)

有料なのでなるべく使わない

携帯電話番号しか知らない人への連絡手段

詐欺メールの受信リスクが高い

2.MMS (携帯電話会社から与えられたメール)

基本的に使用しないことを推奨

詐欺メールの受信リスクが高い

3.一般的なメール(PCメール,Gmail,Yahooメールなど)

GmailなどWebメールと呼ばれるものを推奨

4.アプリメール(LINEなどアプリを入れている人同士のメール)

スマホはこれが一番おすすめ

その他

- データ通信プランが一番安いプランで大丈夫
 - 動画を見なければ月1GBで十分
- 不要なオプション契約に要注意
 - 1ヶ月無料、以降有料のオプション多数
- 文字入力は予測変換を活用
 - 一字一句全て入力する必要なし
- 日付や時間は数字のみで入力
 - 1122と入力して変換すれば11月22日、11時22分と入力できる
- メールで送られてくる各種案内には慎重に



スマホ・サポート何でも相談



スマホ相談員おすすめ情報

スマホ相談員おすすめ情報

皆さんのスマホ利用、スマホ相談に関するおすすめ情報を教えてください。

- おすすめアプリ
- おすすめのスマホ活用法
- おすすめのスマホ相談対応



以上で情報交換会を終了します。

皆様お疲れ様でした。