令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™/iPhone共通編）

1.スマホの魅力編

（所要時間：5分）

■対象
スマホについて知りたい方
スマホの購入を検討している方
スマホを購入したがよくわからないと感じている方

スマホの魅力編

目　次

1. スマホを学ぶ …… P 2

1-1 ガラケーとスマホの違い
1-2 スマホで変わること
1-3 スマホの種類を学ぶ
1-4 スマホを安心して使うために

2. 購入時のポイント …… P 8

2-1 自分に合った機種とは
2-2 選び方の目安

1

スマホを学ぶ

1-1　ガラケーとスマホの違い

それぞれの携帯電話の特徴について学びましょう。

【ガラケー】 ガラパゴス携帯の略

いわゆるスマホが登場する前の
『旧来の携帯電話の端末』のことを意味します。



【スマホ】　スマートフォンの略

直接画面に触れることで操作ができる
ガラケーよりも便利な機能が多い次世代携帯電話のことです。



電話やメールだけではなく、普段、見たり、調べたりしている
「電話・辞書・地図・カメラ・新聞(ニュース)・お店のチラシ」
などが、ひとつにまとまった便利な携帯電話です。

1-2　スマホで変わること

離れたご家族やご友人と楽しくコミュニケーションがとれたり、
便利な機能を使い生活をより豊かにすることができます。

SNSを楽しむことができる！

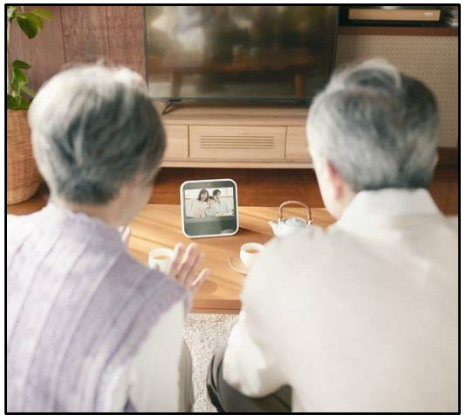
家族はもちろん、友人とインターネット上で
交流したり情報収集ができます。





カメラ、ビデオ通話を楽しめる！

大きな画面を使ってカメラ機能を使い、
写真やTV電話などを楽しむことが可能です。



1-2　スマホで変わること

画面が大きくなることで、表示される情報が増えて便利になったり、
文字や写真も見やすくなります。

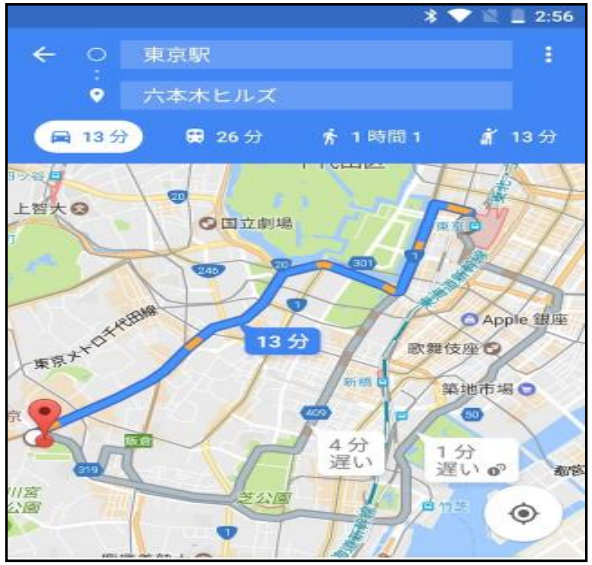
詳細な地図を見れる！

写真が鮮明で家族の表情が
よく見える！

※ガラケーサイズ



※スマホサイズ



※ガラケーサイズ



※スマホサイズ



1-3　スマホの種類を学ぶ

スマホは大きく分けて2種類あります。

【Android （アンドロイド）】



・国内メーカーをはじめ、シニア向けなど
　予算や用途に応じて選択できます

【iPhone（アイフォーン）】



・操作がシンプル
・機種変更がカンタン

操作が苦手な人でも使いやすいスマホもあります。お店で聞いてみてください。

1-4　スマホを安心して使うために

スマホには、便利なものだからこその困りごともあります。
しかし、怖がりすぎる必要はありません。落ち着いて対応しましょう。



困りごと

■動作がおかしい・請求額が高い

誤操作したり、ウイルスに感染することで
いつもと違う動きをすることがあります。
また、知らず知らずのうちに使用量が増え
請求額が高くなってしまう事があります。

■身に覚えのないメールが来る

身に覚えがない架空請求のメールや、
重要な個人情報を聞き出そうとする
詐欺メール等が届くことがあります。



解決方法

■困った時は、電源を切りお店に相談

スマホを買ったお店や、携帯ショップに
行って相談してみましょう。
スマホの状態やプランを確認して貰えます。
不安を感じたら、プロに相談しましょう。

■怪しい情報は無視する

うまい話や、すぐ動くように急がせる
メールなどは悪意のある情報の可能性が
あります。
無視をするか、誰かに相談しましょう。

2

購入時のポイント

2-1　自分に合った機種とは

実際にお店で手にとって、自分に合った機種を探してみましょう。

画面の大きさ、持ちやすさ

画面は大きいほど見やすくなるものの、手が小さい方は落としそうになるかもしれません。
実際に手で持ってみて、手になじむかどうかを試してみましょう。

耐久性

防水仕様のスマホであれば、手が濡れた状態で触っても安心です。
例えば「料理をしながら画面を見たい」等の場合は、防水仕様の機種を選びましょう。

使いやすいシンプルな端末

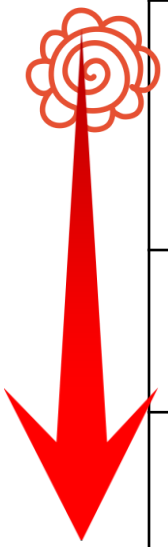
ボタンが少なく「どれを押せばいいかわからない」という不安がある方は、
本体に物理ボタンが配置されている端末を選びましょう。

2-2　選び方の目安

価格帯からスマホ選びのポイントを考えましょう。

スマホは基本的に価格が高くなるほど性能が上がり、特にカメラ性能が向上します。
しかし、以下で紹介する一般的なモデルでも十分にカメラ撮影は楽しめます。
予算に合わせた機種を選びましょう。

【選び方の目安】　※2022年3月時点での目安となります



価格帯	モデル	要素
4万円以下	一般的なモデル	・連絡ができれば良い ・検索機能が使えれば良い ・動画閲覧はあまり行わない ・オンラインゲームはあまり行わない
5～8万円	ミドルスペック	・動画閲覧やオンラインゲームをたくさん行いたい
9万円以上	ハイスペック	・プロ並みの写真を撮りたい（4K動画など） ・高画質でサクサクプレイが可能なゲーミングスマホが欲しい

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™スマートフォン編）

2. 基本操作編
（所要時間：10～15分）

■対象
スマホの購入を検討している方
スマホを購入したがよくわからないと感じている方

基本操作編

目　次

1. 電源ボタンで出来ること …… P 2
   1-1 電源を入れましょう
   1-2 電源を切りましょう
   1-3 スリープモード

2. ボタン操作の仕方を覚えよう …… P 7
   2-1 スマホの主な機能
   2-2 音量ボタン
   2-3 ホームボタン
   2-4 通知バー（ステータスバー）
   2-5 コントロールセンターの表示
   2-6 マナーモードを設定してみよう
   2-7 画面の回転を設定してみよう

3. タッチ動作の基本動作を覚えよう …… P 17
   3-1 タップ/スワイプ/ピンチイン/ピンチアウト/フリック/ドラッグ

4. 文字入力の方法を学ぼう …… P 21
   4-1 入力方法の種類
   4-2 ケータイ入力
   4-3 フリック入力
   4-4 音声入力
   4-5 キーボードの切り替え
   4-6 タッチペンの活用

1

電源ボタンで出来ること

1-1　電源を入れましょう

電源ボタンの位置は機種により異なります。
※画面の右側中央、画面の上部、画面の裏面などにあります。

❶電源ボタンを2～3秒押し続けましょう
（「長押し」と言う）



❷しばらくすると端末が振動し、
起動を開始します



次ページへ続く

旧来の携帯電話の端末（ガラケー）より
立ち上がるまでの時間が遅く感じるかも
しれませんが、落ち着いて待ちましょう。

1-1　電源を入れましょう

電源が入った後は、画面のロックを解除しましょう。

❸この画面で下にある鍵マークまたは
「スワイプしてください」の文字に
指を置き、上に5cmほど滑らせましょう



❹これでスマホが
使える状態になりました



1-2　電源を切りましょう

電源ボタンの位置は機種により異なります。

❶ 電源ボタンを2～3秒間、
押し続けましょう（「長押し」という）



❷「電源を切る」を2回押すと
電源が切れます



※「本当に切りますか？」と
確認される機種もあります

1-3　スリープモード

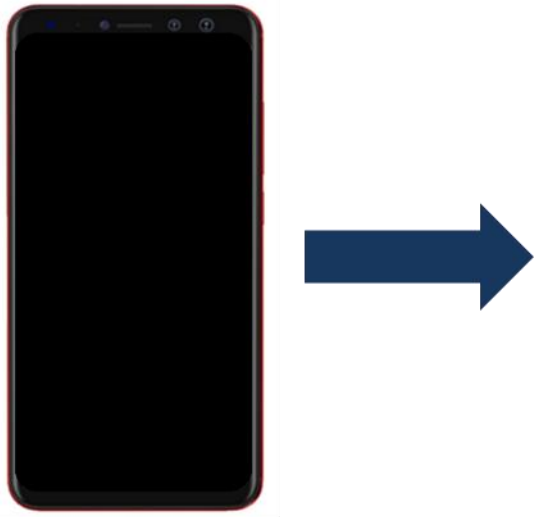
「スリープモード」とは画面の表示を消す機能で、一定時間操作をしないと、自動的にスリープモードになる機種もあります。

カバンの中で物が触れて操作されてしまう「誤操作」の防止や、
消費電力を抑制することができる便利な機能です。

❶電源ボタンを軽く1回
押しましょう（1秒以内）



❷画面が暗くなったら
スリープモードです



❸再度、電源ボタンを
軽く1回押すと解除です



電源オフの状態とは異なり、着信時には
通知が表示され、すぐに電話に出れます。

2

ボタン操作の仕方を覚えよう



2-1　スマホの主な機能

スマホの主な機能です。※機種によりボタン配置が異なります。

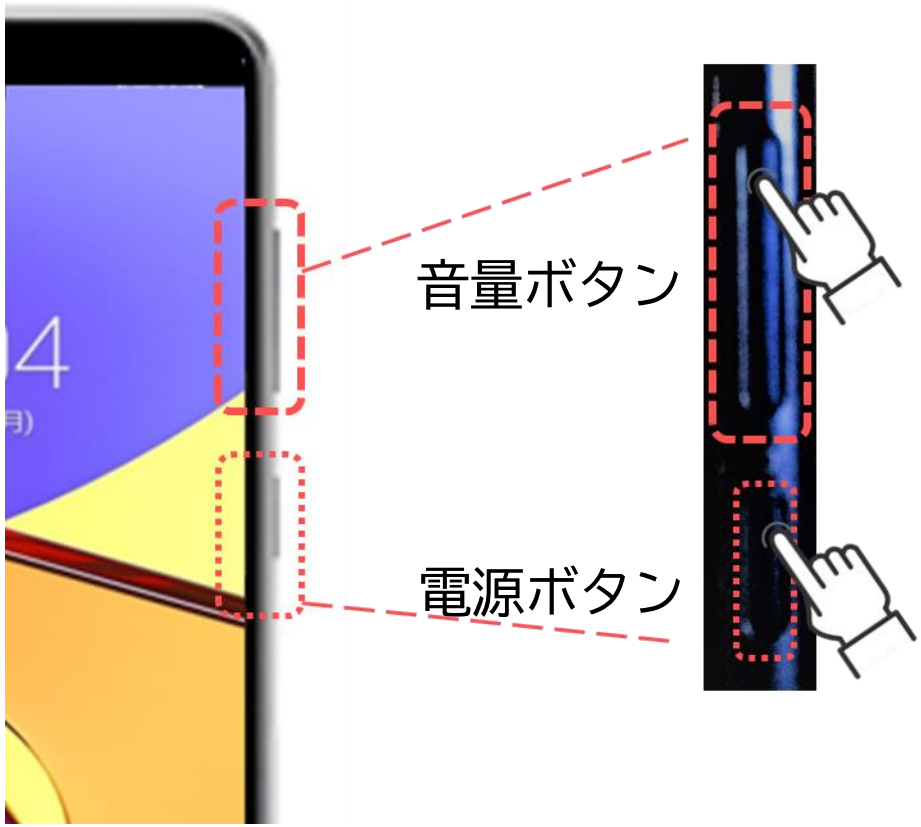


ボタン名称	機能
電源	電源の入・切 スリープモードが可能
音量	着信音量や音楽の音量変更が可能
前面カメラ	画面表側に付いているカメラで、 画面を見ながら自身を撮影可能
背面カメラ フラッシュ	画面裏側に付いているカメラで、 画面越しの景色を撮影可能 横にフラッシュ(ライト)が付いています
ホーム	どの画面が表示されていても、 必ず最初の画面に戻ります
履歴	過去に使用したアプリが表示されます
戻る	一つ前の動作に戻ります
充電	充電ケーブルの挿し口
イヤホン	イヤホンの挿し口 挿し口が存在しない機種もあります

2-2　音量ボタン

音声は音量ボタンで調節出来ます。

※音量ボタンは左右のどちらかに配置されていることが多く、長めのボタンです。



▲ ボタン上側を押すと
音量が大きくなります

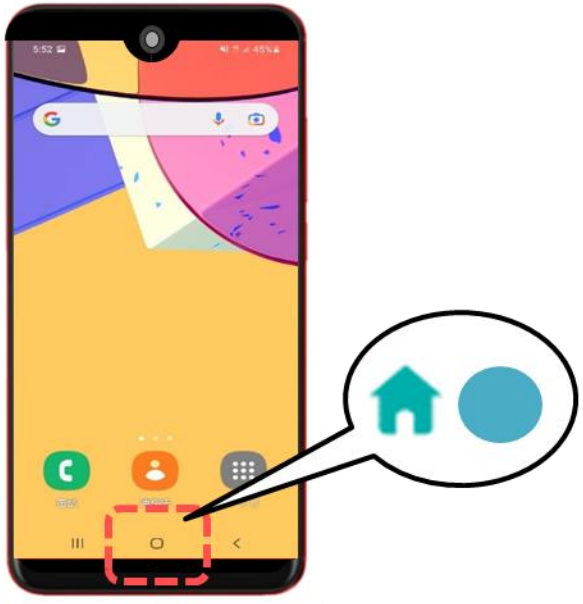
▼ ボタン下側を押すと
音量が小さくなります

2-3　ホームボタン

ホームボタンは画面下部中央にあります。

※画面内の下部に三つのマークが並んでおり、その中央がホームボタンです。
「〇」や「 」の形をしているものが多いです。
また画面の外に実際に押すことができるボタンが配置されている機種もあります。

❶ホームボタンは
この位置にあります



❷アプリなどを終了する際は
ホームボタンを押しましょう



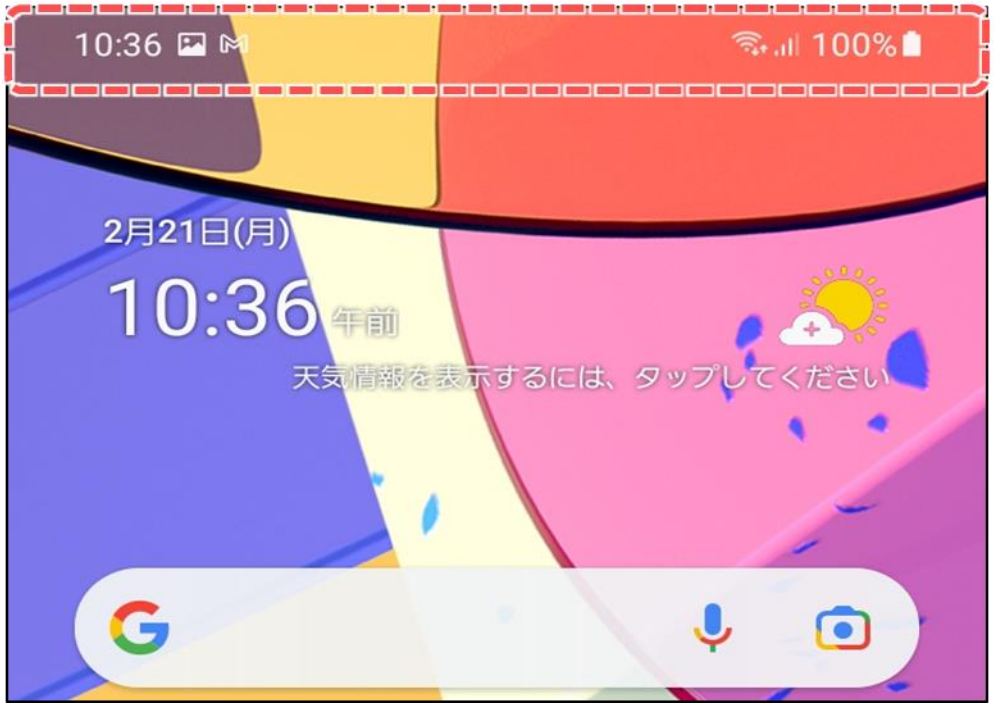
※ホームボタンを押すと
初めの画面に戻ります



2-4　通知バー（ステータスバー）

通知バー（ステータスバー）とは画面の一番上にあり、
各種の情報や通知が来ていることをお知らせしてくれます。
一般的に、左側に新着情報、右側に端末の状態が表示されます。

ステータスバー



通知アイコン（左側）

- メールが届いているお知らせ

ステータスアイコン（右側）

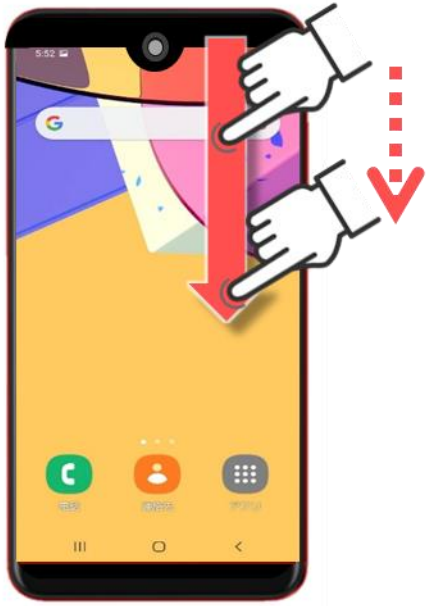
- Wi-Fiの接続状況 ※
- 通信電波の状況
- 電池の残容量(この表示は残100%)

※無線（ワイヤレス）でインターネットに接続する技術の事でWi-Fi（ワイファイ）と読みます。

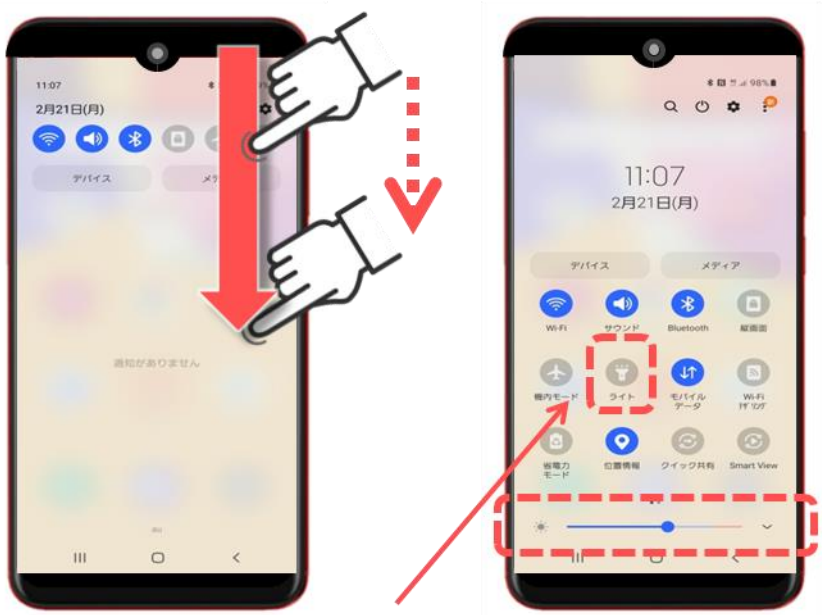
2-5　コントロールセンターの表示

コントロールセンターとは、よく使う設定が一覧で表示でき、
アイコン（マーク）を押すだけで、設定変更が出来る画面です。

❶画面の一番上から下に指を
　滑らせるようになぞりましょう



❷コントロールセンターが表示され、
　画面の明るさ等の各種設定が可能
　※2回滑らせると項目が増えます



例：ライト
（停電時に活用可能）

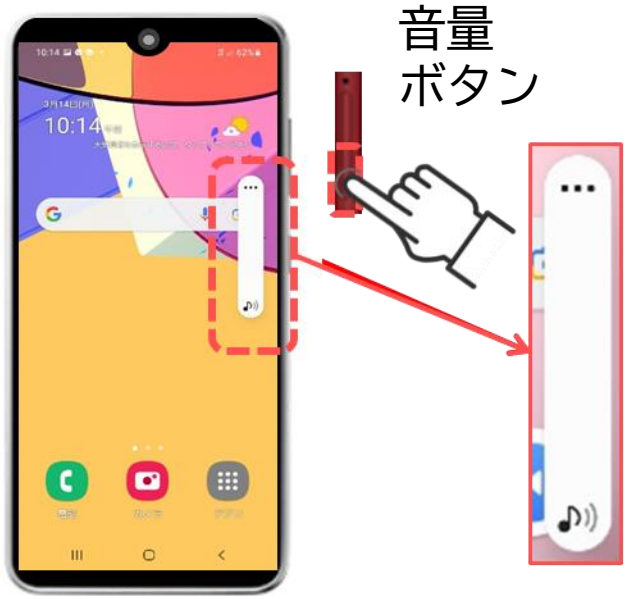
画面の明るさ調節

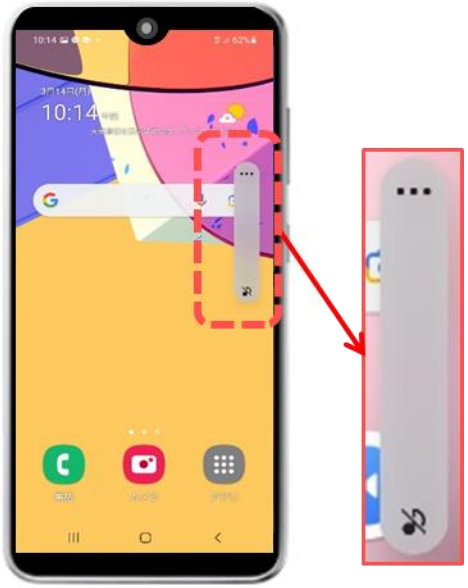
2-6　マナーモードを設定してみよう（音量ボタン）

マナーモードとは着信時に音を鳴らさず振動でお知らせする機能です。
※電車に乗るときには、マナーモードに変更しましょう。
まずは、音量ボタンを使い、マナーモードに設定する方法です。

❶音量ボタンの下側を
押し続けましょう

❷音量マークが全て灰色になれば
マナーモードになります





※音量を示すバーに
マークが
出たら完了です

2-6　マナーモードを設定してみよう（音量ボタン）

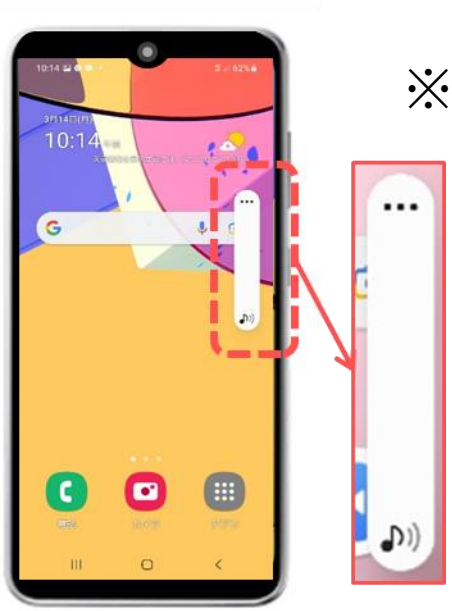
音量ボタンを使い、マナーモードを解除する方法です。

❶音量ボタンの上側を
押し続けましょう

音量
ボタン



❷音量マークが白色になれば
マナーモード解除になります



※音量を示すバーに

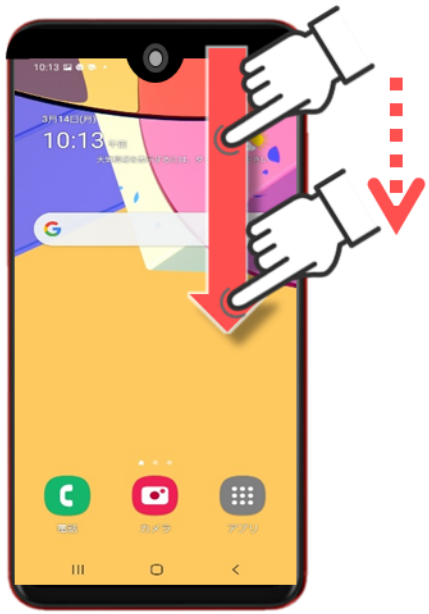
♪ マークが
出たら完了です

「電話を受けても着信音が鳴らない！」と困った際には、音量ボタンを上側に押して、
マナーモードの解除を確認してみましょう。

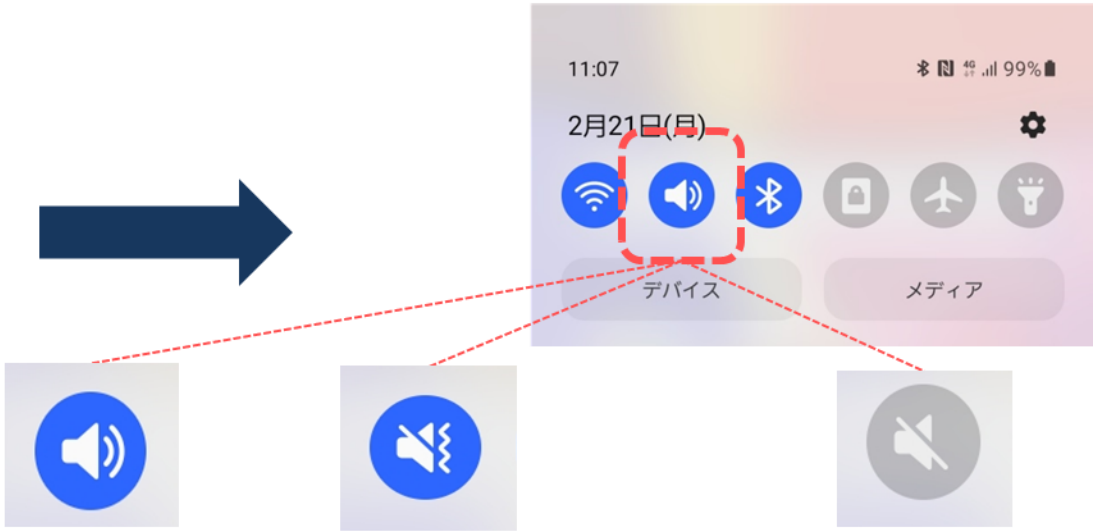
2-6 マナーモードを設定してみよう（コントロールセンター）

コントロールセンターからもマナーモードの設定が可能です。

❶画面の一番上から下に指を
滑らせるように移動させ、
コントロールセンターを表示しましょう



❷マナーモードボタンを
押すことで、設定の変更が可能です



（OFF）
音が鳴る

（バイブあり）
音が鳴らず
振動あり

（バイブなし・サイレント）
音が鳴らず
振動なし

2-7　画面の回転を設定してみよう

コントロールセンターから画面の回転設定ができます。

❶画面の一番上から下に
指を滑らせるように移動させ、
コントロールセンターを表示しましょう



❷縦向き（固定）と自動回転を選択しましょう



縦向き
（固定）



横向きにしても
画像の向きは
変わりません



自動回転



横向きにすると
画像の向きも
横向きになります

3

タッチ操作の基本動作を覚えましょう

文字入力を始める前に、
スマホ特有の操作を学びます

3-1　タッチ操作の基本動作

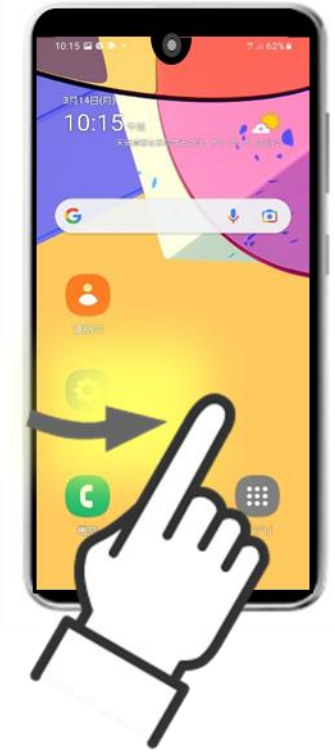
●タップ（ダブルタップ）

指でトンとゆっくり叩く動作
※2回行うことを
「ダブルタップ」と呼びます



●スワイプ

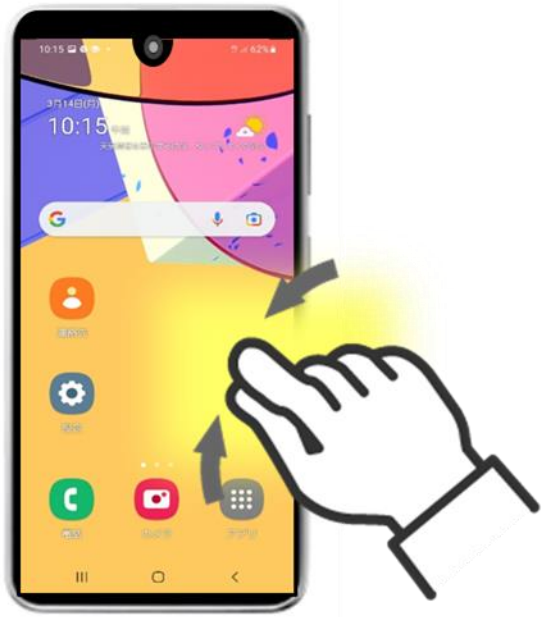
矢印方向に指をすーっと
滑らせる動作



3-1　タッチ操作の基本動作

●ピンチイン

2本の指で画面をつまんで
小さくするような動作



●ピンチアウト

2本の指を合わせて
つまんだ状態から
画面を広げるような動作



3-1　タッチ操作の基本動作

●フリック

指で画面をさっと払うような動作



●ドラッグ

指でずらして動かす動作
（動かしたいものを
指に貼り付けて動かすイメージ）



4

文字入力の方法を学びましょう



4-1　入力方法の種類

スマホの主な文字入力方法は二種類あります。

■ケータイ入力（トグル入力）

旧来の携帯電話の端末（ガラケー）のボタンが
スマホ画面に表示されているイメージ

23ページに記載

■フリック入力

スマホ特有の入力方法で、
画面を押す回数が少なく入力出来る

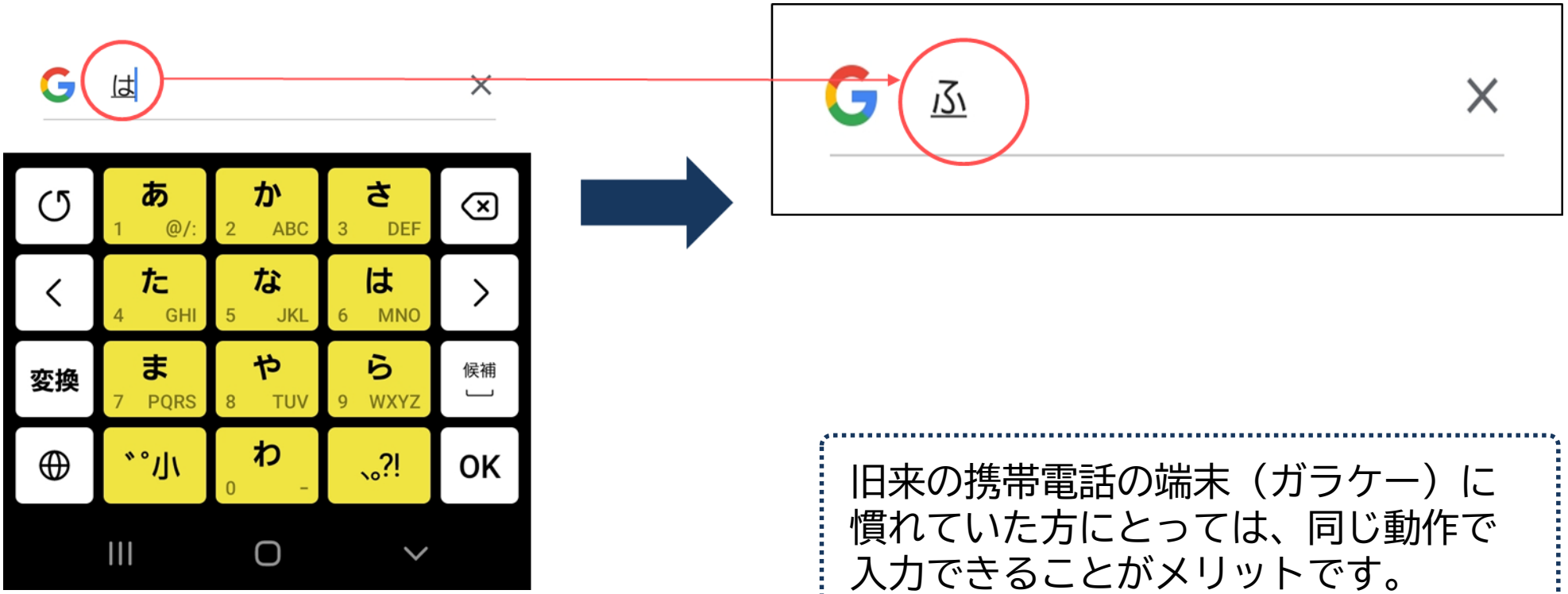
24ページに記載

4-2　ケータイ入力（トグル入力）

ケータイ入力とはテンキーを複数回押して文字入力を行う方式です。

❶「は」を3回連続して押しましょう

❷「は」⇒「ひ」⇒「ふ」と変化します



旧来の携帯電話の端末（ガラケー）に慣れていた方にとっては、同じ動作で入力できることがメリットです。

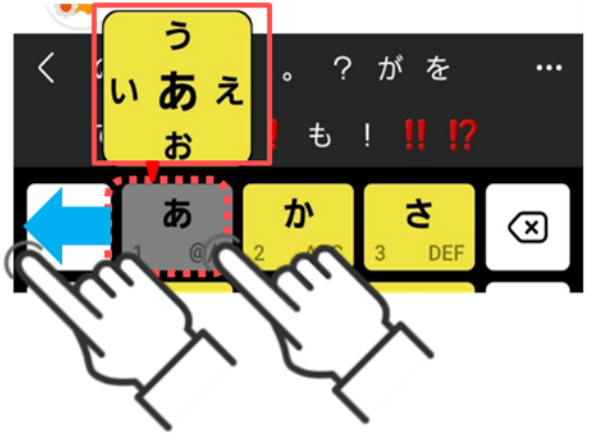
4-3　フリック入力

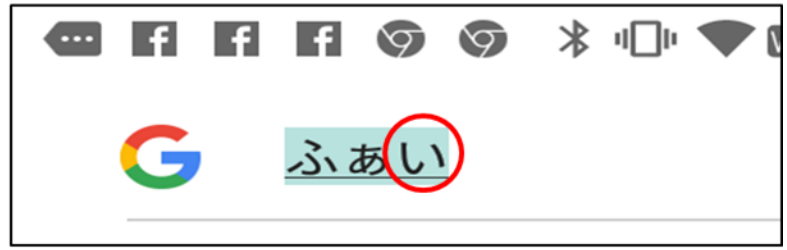
フリック入力とは指を動かしたり弾いたりして入力する方式です。
画面を押す回数が少なく入力できることがメリットです。

❶「あ」に指をおきましょう



❷「い」の方向に指を滑らせると、
「あ」の次に「い」と入力されます





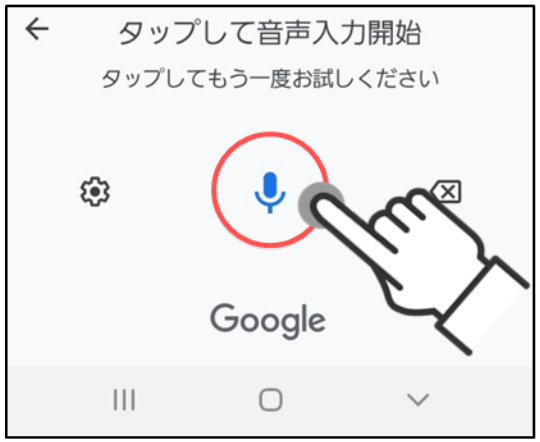
4-4　音声入力

スマホに直接話しかけて文字入力を行う方法もあります。

画面を見ていると目が疲れてしまう方や、入力が苦手な方にオススメです。

❶マイクのマークを押しましょう







❷スマホに話しかけると
自動で文字が反映されます



4-5 （参考）キーボードの切り替え

前ページで案内した方法以外にも様々なキーボード(文字の配列)があり、キーボードの形によって入力方法が異なります。

❶12キー配列



❷英語キー配列



❸10キー配列



4-5 （参考）キーボードの切り替え

キーボードの配列を切り替える方法は、各社により異なります
文字の配列が使用しづらい場合には、切り替えてみましょう。

❶「設定」アイコンをタップ



❷「QWERTY」（パソコンの配列）アイコンをタップ



4-6　タッチペンの活用

スマホの操作をするために「タッチペン」という
専用のペンが販売されています。

指では選択したいボタンの隣が反応してしまったり、
冷えにより反応しづらくなってしまうこともあります。
そんなときは「タッチペン」を活用してみましょう。

「タッチペン」は
　ペン先が丸く柔らかくなっています。





本テキストについて

本テキストは「1.スマホの魅力」から「12.セキュリティ」の12部で構成されています。
初めてスマートフォンを利用する方や、もっとスマートフォンを使いこなしたい方まで、
ご希望の用途に応じてご使用ください。

なお、操作手順はGalaxy A21を元に作成しています。

【他社所有商標に関する表示】

本テキスト（12部構成）に記載されている会社名、システム名、製品名は一般に各社の登録商標または商標です。
なお、記載されているシステム名、製品名などには必ずしも商標表示（®、TM）を付記していません。

- Apple、Apple のロゴ、Mac OS、iPhone、iPad、iPod touch、Multi-Touchは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
- iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。
- Wi-Fiは、Wi-Fi Allianceの登録商標です。
- Galaxy、Samsung mobileはSamsung Electronics Co,Ltdの商標または登録商標です。
- Google, Android, Gmail、 Google Play（旧 Android マーケット ）、Google マップ、Google カレンダーは、Google LLC の商標または登録商標です。
- 「docomo」の名称、およびロゴは、株式会社NTTドコモの登録商標または商標です。
- 「au」の名称、およびロゴは、KDDI株式会社の登録商標または商標です。
- 「SoftBank」の名称、およびソフトバンクの名称、ロゴは、日本国およびその他の国におけるソフトバンク株式会社の登録商標または商標です。
- 「Yahoo!」および「Yahoo!」のロゴマーク、「Y!」のロゴマーク、「Flickr」は、米国Oath Inc.の登録商標または商標です。
- Microsoft、Internet Explorer、Outlookは、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における商標または登録商標です。
- LINEおよびLINEロゴは、LINE株式会社の商標です。
- Facebook、Facebookのロゴは、Facebook,Inc.の登録商標です。
- Twitter、Twitterのロゴは、Twitter,Inc.の商標または登録商標です。
- QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。
- BluetoothおよびBluetoothロゴは、米国Bluetooth SIG,Inc.の商標です。
- Zoomの名称、ロゴは、Zoom Video Communications, Inc.の米国および日本を含むその他の国における商標または登録商標です。

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（iPhoneスマートフォン編）

2. 基本操作編
（所要時間：10～15分）

■対象
スマホの購入を検討している方
スマホを購入したがよくわからないと感じている方

基本操作編

目　次

1. 電源ボタンで出来ること …… P 2
   1-1 電源を入れましょう
   1-2 電源を切りましょう
   1-3 スリープモード

2. ボタン操作の仕方を覚えよう …… P 9
   2-1 スマホの主な機能
   2-2 音量ボタン
   2-3 ホームボタン/ホームバー
   2-4 情報バー（ステータスバー）
   2-5 コントロールセンターの表示
   2-6 マナーモードを設定してみよう
   2-7 画面の回転を設定してみよう

3. タッチ操作の基本動作を覚えよう …… P 20
   3-1 タップ/スワイプ/ピンチイン/ピンチアウト/フリック/ドラッグ

4. 文字入力の方法を学ぼう …… P 24
   4-1 入力方法の種類
   4-2 ケータイ入力
   4-3 フリック入力
   4-4 音声入力
   4-5 キーボードの切り替え
   4-6 タッチペンの活用

1

電源ボタンで出来ること

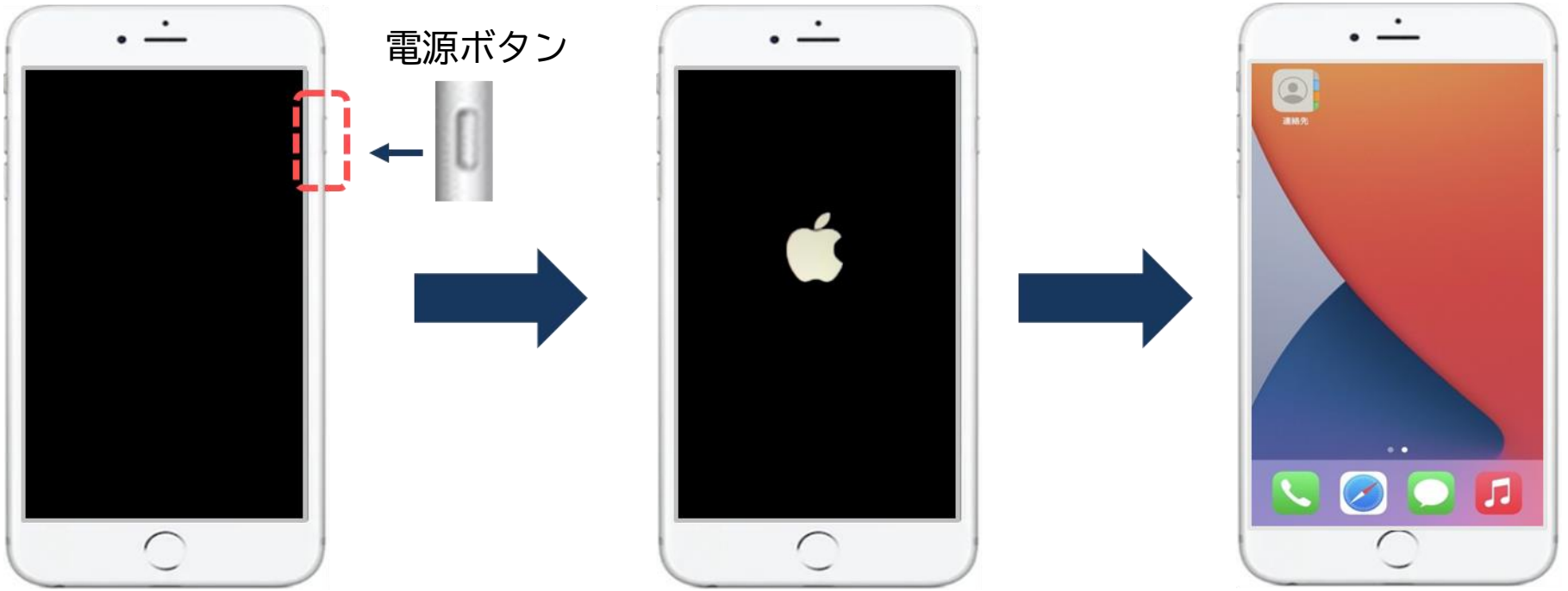
1-1　電源を入れましょう（iPhone6から8, SE2まで）

電源の入れ方は機種により異なります。

❶電源ボタンを3～4秒
押し続けましょう
（「長押し」という）

❷しばらくすると
「 」マークが出て
起動を開始します

❸これでスマホが
使えるようになりました

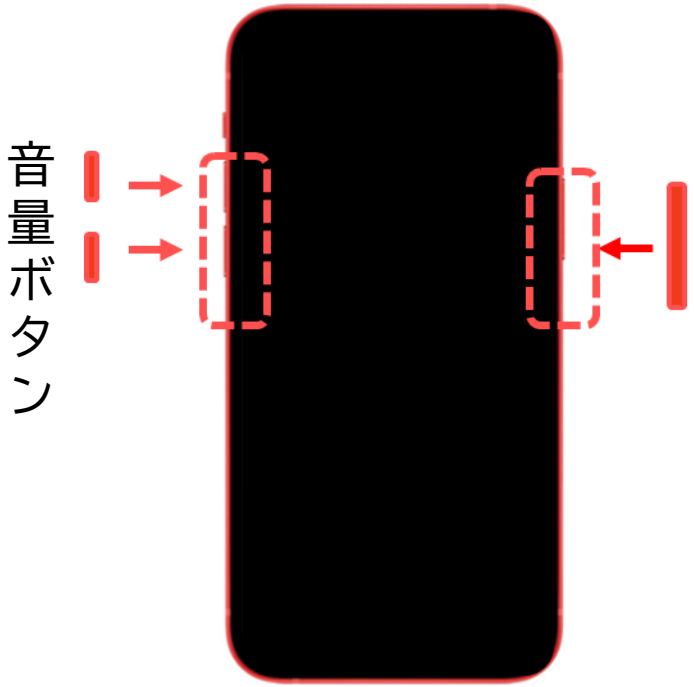


旧来の携帯電話の端末（ガラケー）より
立ち上がるまでの時間が遅く感じるかも
しれませんが、落ち着いて待ちましょう。

1-1　電源を入れましょう（iPhone X以降）

電源の入れ方は機種により異なります。

❶電源ボタンと音量ボタンの
上下どちらかのボタンを同時に
3～4秒押し続けましょう
（「長押し」という）



15～20秒待ちます

❷「 」マークが出て
起動を開始します



次ページへ続く

1-1　電源を入れましょう（iPhoneX以降）

電源の入れ方は機種により異なります。

❸一番下に表示されている白い線に指を置き、
下から上に5cmほど滑らせましょう



❹これでスマホが
使える状態になりました



旧来の携帯電話の端末（ガラケー）より
立ち上がるまでの時間が遅く感じるかも
しれませんが、落ち着いて待ちましょう。

1-2　電源を切りましょう（iPhone6から8, SE2まで）

電源の切り方は機種により異なります。

❶電源ボタンを2～3秒
押し続けましょう
（「長押し」という）



❷「スライドで電源オフ」が表示されたら

を指で左から右に滑らすと
電源が切れます



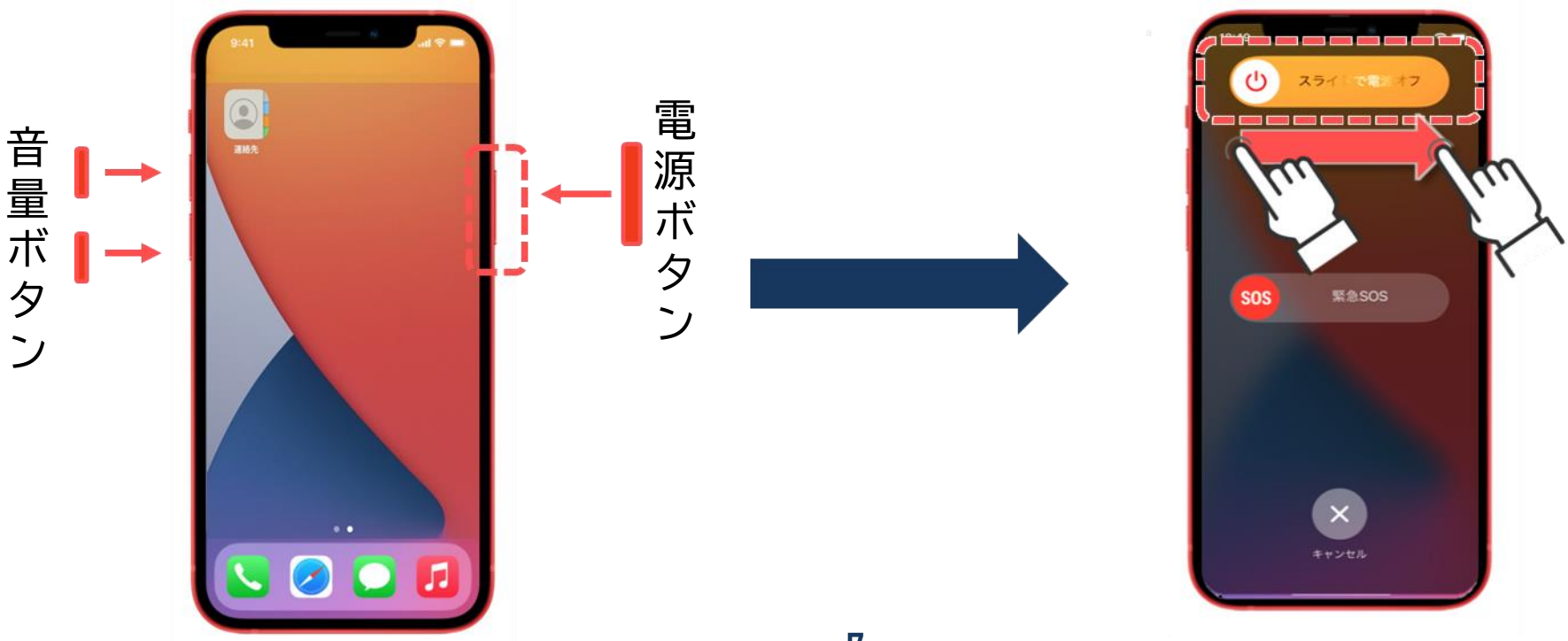
1-2　電源を切りましょう（iPhone X以降）

電源の切り方は機種により異なります。

❶電源ボタンと、音量ボタンの上下
どちらかのボタンを同時に
3秒程度押し続けましょう
（「長押し」という）

❷「スライドで電源オフ」が表示されたら

を指で左から右に滑らすと
電源が切れます



1-3　スリープモード（共通）

「スリープモード」とは画面の表示を消す機能で、一定時間操作をしないと、自動的にスリープモードになる機種もあります。

カバンの中で物が触れて操作されてしまう「誤操作」の防止や、
消費電力を抑制することができる便利な機能です。

❶電源ボタンを軽く
押しましょう（1秒以内）



❷画面が暗くなったら
スリープモードです



❸再度、電源ボタンまたは
ホームボタンを軽く1回
押すと解除です



電源オフの状態とは異なり、着信時には
通知が表示され、すぐに電話に出れます。

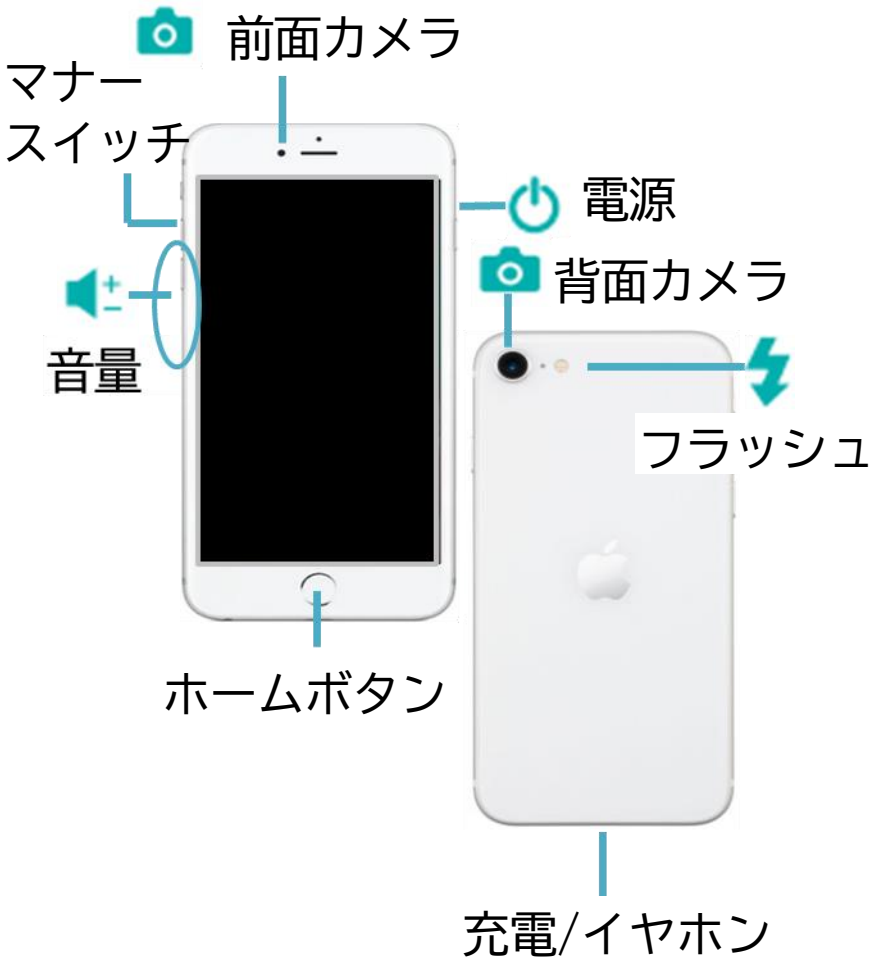
2

ボタン操作の仕方を覚えよう



2-1　スマホの主な機能

スマホの主な機能です。
※iPhoneX以降のモデルにはホームボタンがありません。

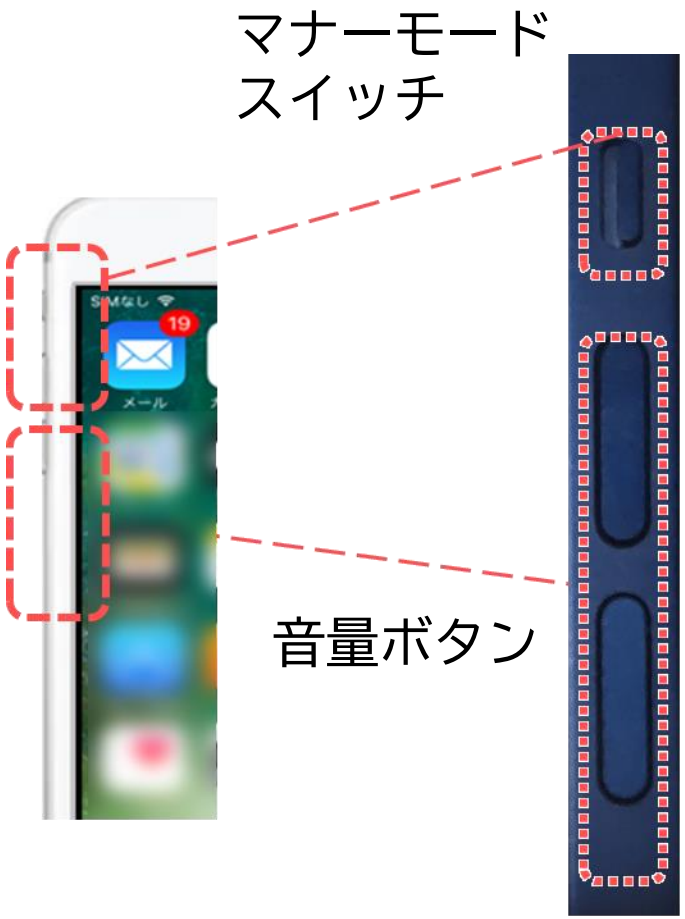


ボタン名称	機能
電源	電源の入・切 スリープモードが可能
音量	着信音量や音楽の音量変更が可能
マナースイッチ	着信音を出す・出さないに 切り替えが可能
前面カメラ	画面表側に付いているカメラで、 画面を見ながら自身を撮影可能
背面カメラ フラッシュ	画面裏側に付いているカメラで、 画面越しの景色を撮影可能 横にフラッシュ(ライト)が付いています
ホームボタン	どの画面が表示されていても、 必ず最初の画面に戻ります
充電	充電ケーブルの挿し口
イヤホン	イヤホンの挿し口(充電口と兼用) イヤホンと充電口の両方がある機種も あります

2-2　音量ボタン

音声は音量ボタンで調節出来ます。

※音量ボタンは左側面に配置されています。



ボタン上側を押すと
音が大きくなる



ボタン下側を押すと
音が小さくなる



2-3　ホームボタン（iPhone6から8, SE2まで）

アプリを終了する際にはホームボタンを押しましょう。

❶ホームボタンは
この位置にあります



ホームボタン

❷アプリを終了する際にホームボタンを
押すとホーム画面に戻ります



ホームボタンを押す



※ホームボタンを押すと
初めの画面に戻ります

2-3　ホームバー（iPhoneX以降）

アプリを終了する際にはホームバーを押しましょう。

❶ホーム画面



❷アプリを終了する際は一番下の黒い線を
下から上に滑らせましょう



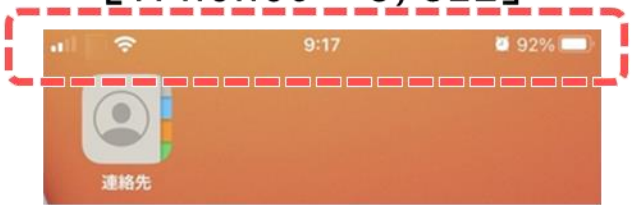
※ホームバーを滑らせると
初めの画面に戻ります

2-4　情報バー（ステータスバー）

情報バー（ステータスバー）とは画面の一番上にあり、
各種の設定情報が表示されています。

ステータスバー

[iPhone6～8, SE2]



[iPhoneX以降]



ステータスアイコン(上側)

Wi-Fiの接続状況　※

通信電波の状況

80%　電池の残容量(この表示は残80%)

※無線（ワイヤレス）でインターネットに接続する技術の事でWi-Fi（ワイファイ）と読みます。

2-5　コントロールセンターの表示（iPhone6～8, SE2）

コントロールセンターとは、よく使う設定が一覧で表示でき、
アイコン(マーク)を押すだけで、設定変更が出来る画面です。

❶画面の一番下から上に
指を滑らせるように
なぞりましょう



例：ライト
（停電時に活用可能）

❷コントロールセンターが表示され、
画面の明るさ等の各種設定が可能



画面の明るさ調節

2-5　コントロールセンターの表示（iPhoneX以降）

コントロールセンターとは、よく使う設定が一覧で表示でき、
アイコン(マーク)を押すだけで、設定変更が出来る画面です。

❶画面の右上から下に
指を滑らせるように
なぞりましょう

右　真ん中や左上
ではダメです



❷コントロールセンターが表示され、
画面の明るさ等の各種設定が可能



画面の明るさ調節

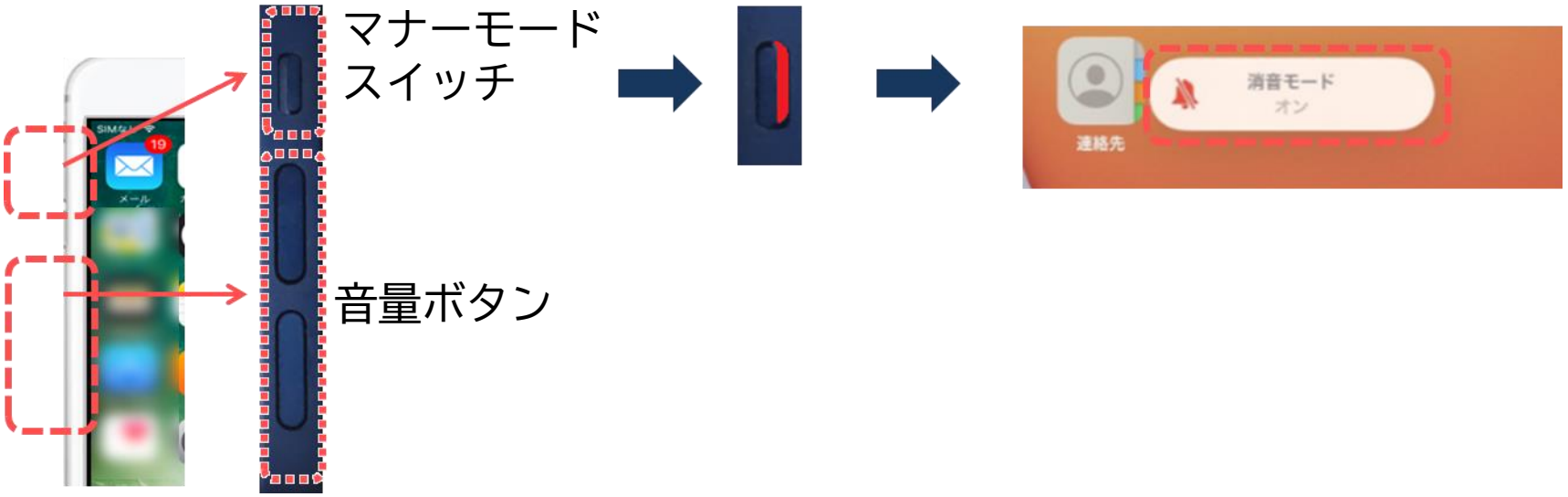
例：懐中電灯
（停電時にも活用可能）

2-6　マナーモードを設定してみよう(共通)

マナーモードとは着信時に音を鳴らさず振動でお知らせする機能です。
※電車に乗るときには、マナーモードに変更しましょう。
マナーモードスイッチを使いマナーモードに設定します。

❶マナーモードスイッチを左側に
カチッと倒すと赤くなります

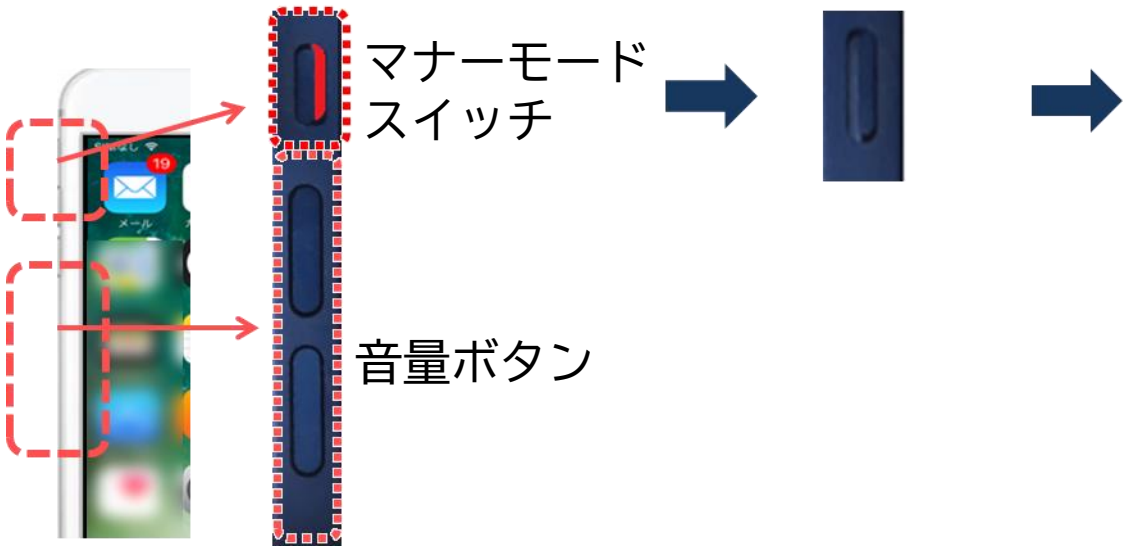
❷消音モードがオンの表示になれば
マナーモードになります



2-6　マナーモードを設定してみよう(共通)

マナーモードスイッチを使い、マナーモードを解除します。

❶マナーモードスイッチを右側に
カチッと倒すと赤から変わります



❷消音モードがオフの表示になれば
マナーモード解除になります



「電話を受けても着信音が鳴らない！」と困った際には、マナーモードスイッチを
右側に倒して、マナーモードの解除を確認してみましょう。

2-7　画面の回転を設定してみよう

コントロールセンターから画面の回転設定ができます。

❶P15.P16を参考に
コントロールセンターを
表示しましょう

赤色のときが
縦固定オン



白色のときが
自動回転オン



❷縦向き(固定)と
自動回転を選択します



横向きにしても
画像の向きは
変わりません



横向きにすると
画像の向きも
横向きになります

3

タッチ操作の基本動作を覚えよう

文字入力を始める前に、
スマホ特有の操作を学びます

3-1　タッチ操作の基本動作

●タップ（ダブルタップ）

指でトンとゆっくり叩く動作
※2回行うことを
「ダブルタップ」と呼びます



●スワイプ

矢印方向に指をすーっと
滑らせる動作



3-1　タッチ操作の基本動作

●ピンチイン

2本の指で画面をつまんで
小さくするような動作



●ピンチアウト

2本の指を合わせて
つまんだ状態から
画面を広げるような動作



3-1　タッチ操作の基本動作

●フリック

指で画面をさっと払うような動作



●ドラッグ

指でずらして動かす動作
（動かしたいものを
指に貼り付けて動かすイメージ）



4

文字入力の方法を学ぼう



4-1　入力方法の種類

スマホの主な文字入力方法は二種類あります。

■ケータイ入力（トグル入力）

旧来の携帯電話の端末（ガラケー）のボタンが
スマホ画面に表示されているイメージ

26ページに記載

■フリック入力

スマホ特有の入力方法で、
画面を押す回数が少なく入力出来る

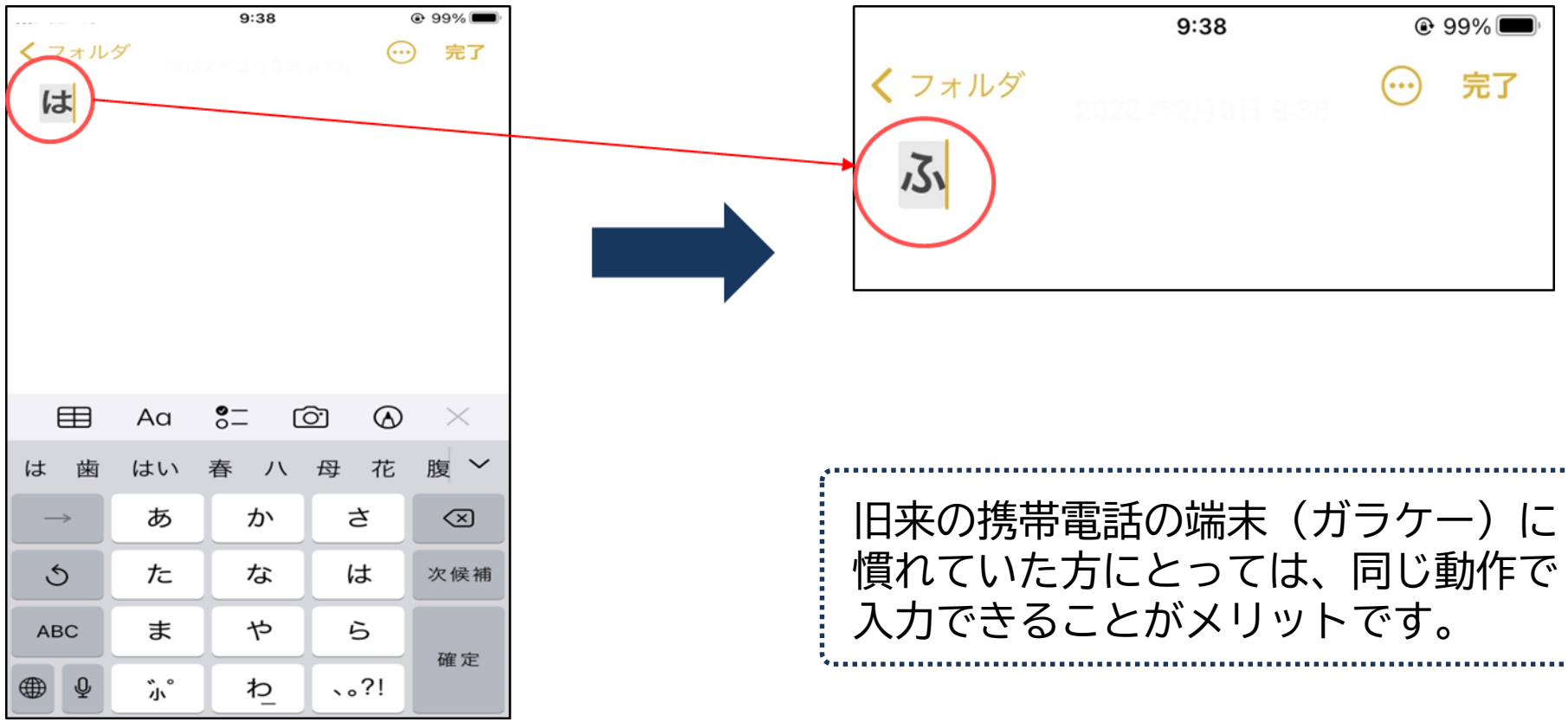
27ページに記載

4-2　ケータイ入力（トグル入力）

ケータイ入力とはテンキーを複数回押して文字入力を行う方式です。

❶「は」を3回連続して押しましょう

❷「は」⇒「ひ」⇒「ふ」と変化します



旧来の携帯電話の端末（ガラケー）に慣れていた方にとっては、同じ動作で入力できることがメリットです。

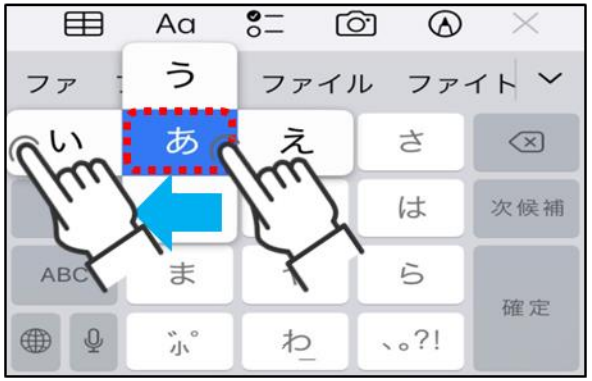
4-3　フリック入力

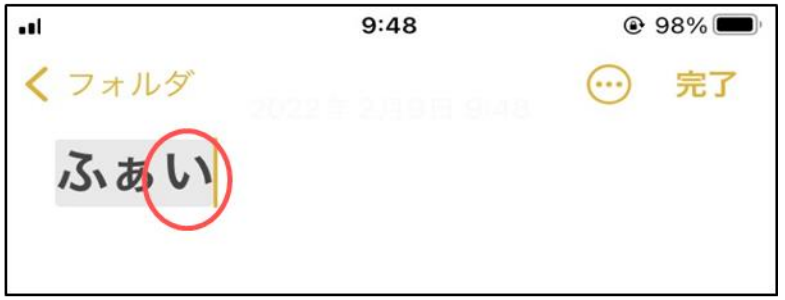
フリック入力とは指を動かしたり弾いたりして入力する方式です。
画面を押す回数が少なく入力できることがメリットです。

❶「あ」に指をおきましょう



❷「い」の方向に指を滑らせると、
「あ」の次に「い」と入力されます



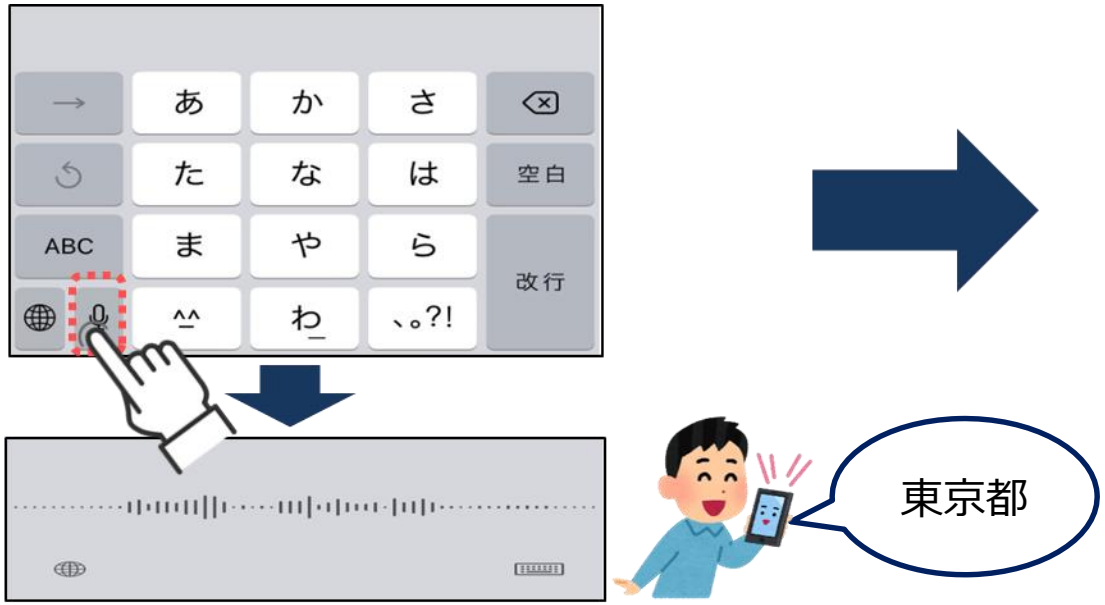


4-4　音声入力

スマホに直接話しかけて文字入力を行う方法もあります。

画面を見ていると目が疲れてしまう方や、入力が苦手な方にオススメです。

❶マイクのマークを押しましょう



❷スマホに話しかけると
自動で文字が反映されます



4-5　（参考）キーボードの切り替え

前ページで案内した方法以外にも様々なキーボード(文字の配列)があり、キーボードの形によって、入力方法が異なります。

❶12キー配列



❷英語キー配列



❸10キー配列



4-6　タッチペンの活用

スマホの操作をするために「タッチペン」という
専用のペンが販売されています。

指では選択したいボタンの隣が反応してしまったり、
冷えにより反応しづらくなってしまうこともあります。
そんなときは「タッチペン」を活用してみましょう。

「タッチペン」は
ペン先が丸く柔らかくなっています。





本テキストについて

本テキストは「1.スマホの魅力」から「12.セキュリティ」の12部で構成されています。
初めてスマートフォンを利用する方や、もっとスマートフォンを使いこなしたい方まで、
ご希望の用途に応じてご使用ください。

【他社所有商標に関する表示】

本テキスト（12部構成）に記載されている会社名、システム名、製品名は一般に各社の登録商標または商標です。
なお、記載されているシステム名、製品名などには必ずしも商標表示（®、TM）を付記していません。

- Apple、Apple のロゴ、Mac OS、iPhone、iPad、iPod touch、Multi-Touchは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。
- iPhoneの商標は、アイホン株式会社のライセンスにもとづき使用されています。
- Wi-Fiは、Wi-Fi Allianceの登録商標です。
- GalaxyはSamsung Electronics Co.,Ltdの商標または登録商標です。
- Google, Android, Gmail、 Google Play（旧 Android マーケット ）、Google マップ、Google カレンダーは、Google LLC の商標または登録商標です。
- 「docomo」の名称、およびロゴは、株式会社NTTドコモの登録商標または商標です。
- 「au」の名称、およびロゴは、KDDI株式会社の登録商標または商標です。
- 「SoftBank」の名称、およびソフトバンクの名称、ロゴは、日本国およびその他の国におけるソフトバンク株式会社の登録商標または商標です。
- 「Yahoo!」および「Yahoo!」のロゴマーク、「Y!」のロゴマーク、「Flickr」は、米国Oath Inc.の登録商標または商標です。
- Microsoft、Internet Explorer、Outlook、Bingは、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における商標または登録商標です。
- LINEおよびLINEロゴは、LINE株式会社の商標です。
- Facebook、Facebookのロゴは、Facebook,Inc.の登録商標です。
- Twitter、Twitterのロゴは、Twitter,Inc.の商標または登録商標です。
- QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。
- BluetoothおよびBluetoothロゴは、米国Bluetooth SIG,Inc.の商標です。
- Zoomの名称、ロゴは、Zoom Video Communications, Inc.の米国および日本を含むその他の国における商標または登録商標です。

文字の入力を体験しよう！



文字入力の方法：ケータイ入力

ケータイ入力とは文字を複数回押して文字入力を行う方式

❶「は」を3回連続してタップします



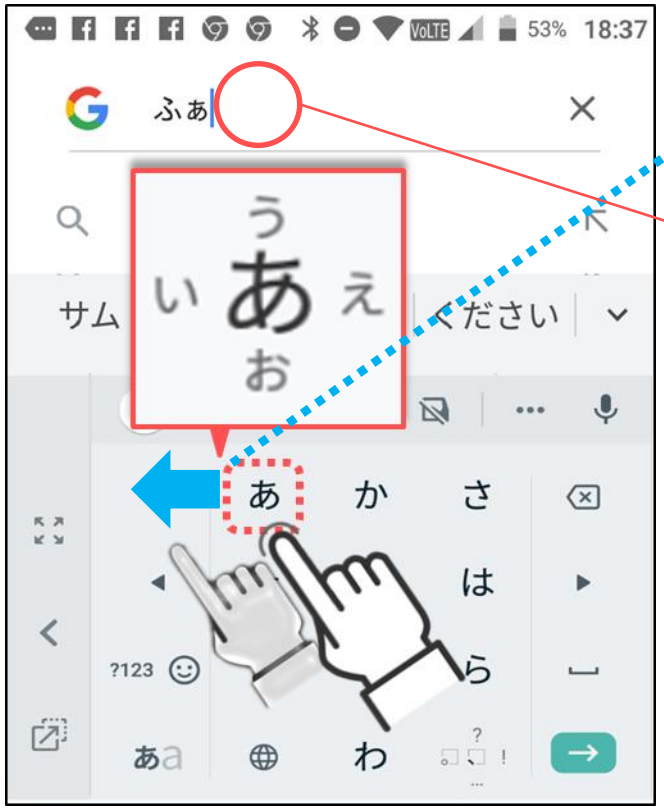


❷「は」⇒「ひ」⇒「ふ」と変化します

文字入力の方法：フリック入力

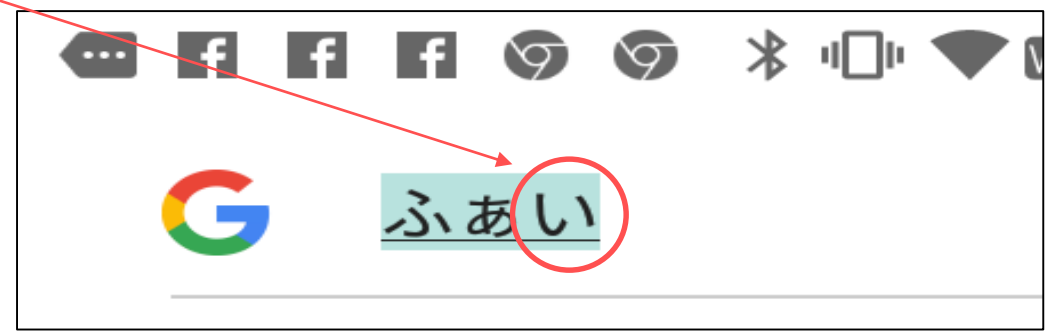
フリック入力とは画面上で指を動かしたり弾いたりして入力する方式

❶「あ」を1秒押します



❷「い」の方向に指を滑らせる

❸「い」の文字が入力される



文字入力の方法：音声入力

音声入力とはスマートフォンに直接話しかけて文字入力を行う方式

❶ **マイク**のマークを押す



❷ **スマホ**に話しかける



※点灯確認



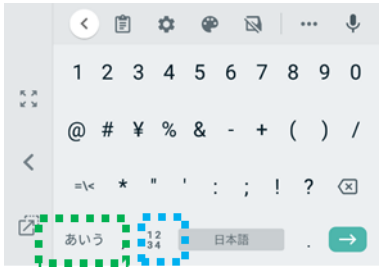
❸ **検索結果**が表示



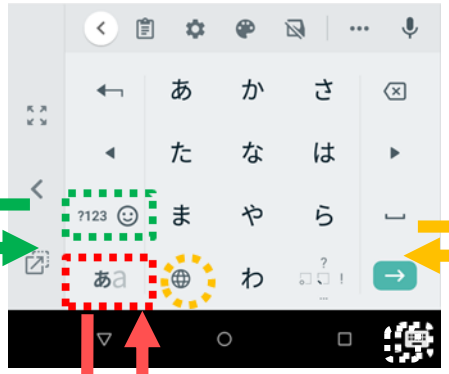
参考：キーボードの切り替え

キーボードの配列を切り替えます。
※各社により異なります。

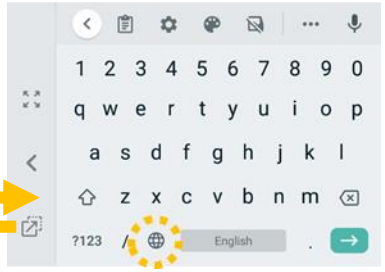
❸ ＰＣキー配列



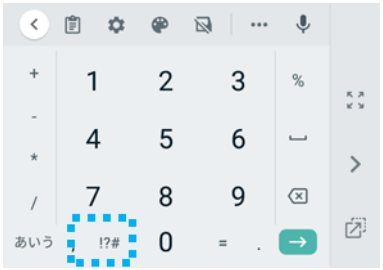
❶ 12キー配列



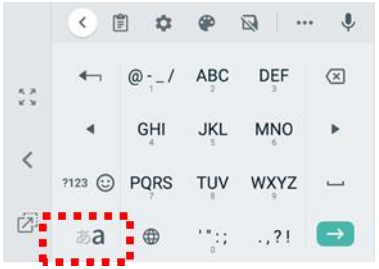
❺ 英語(QWERTY)



❹ 10キー配列



❷ 英語キー配列



キーボードの変更



Gboardが一般的

このアイコンが無くて
多言語も使用したい場合

❶「設定」アイコンをタップ



❷



「キーボードを追加」をタップし
次の画面で言語を選択

課題①　簡単な言葉を入力

- おはよう
- こんにちは
- おやすみなさい

課題②　濁点、半濁点、拗音を入力

- ありがとう
- ぽかぽかする
- しょうがっこう

課題③　漢字、カタカナ、記号を入力

- 天気
- ランチ
- ！？

課題④　文章を入力

こんにちは！
ぽかぽかしていい天気ですね。
ランチに行きませんか？

振り返り　自己採点

それぞれの課題に対して、どの項目で入力できたか〇をつけて
チェックしましょう。
入力出来なかった所は次回できるように練習をしましょう。

課 題	ケータイ入力	フリック入力	音声入力
課題①　簡単な言葉を入力			
課題②　濁点、半濁点、拗音を入力			
課題③　漢字、カタカナ、記号を入力			
課題④　文章を入力			

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™スマートフォン編）

3. 電話編

（所要時間：5～10分）

■対象
電話のかけ方を知りたい・復習したい方

電話編

目　次

1. 電話のかけ方・受け方 …… P 2

1-1 電話番号を入力してかけてみよう
1-2 過去に電話があった記録（着信履歴）からかけてみよう
1-3 電話帳（連絡先）からかけてみよう
1-4 電話を受けてみよう

2. 電話帳への登録 …… P 8

2-1 連絡先を登録してみよう
2-2 着信履歴から登録してみよう
2-3 便利な機能

1

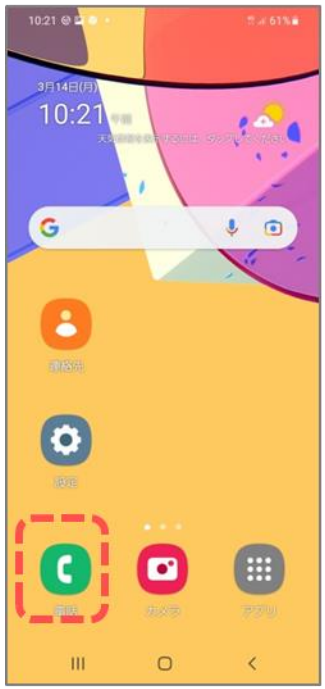
電話のかけ方・受け方



1-1　電話番号を入力してかけてみよう

ご使用いただくスマホによって、画面の表示が多少異なることがあります。

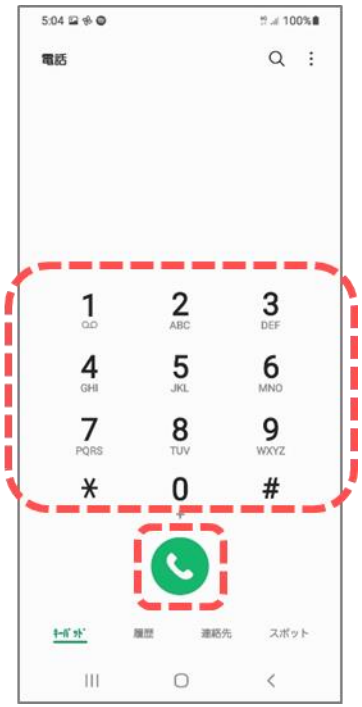
❶電話をかけるには
「電話」マークを
押しましょう



❷メニューの
「キーパッド」を
押しましょう



❸電話番号を入力して
「 」マークを
押して発信します



1-1　電話番号を入力してかけてみよう

電話をかける基本動作を学びましょう。

❹「発信中」の表示になり
相手が応答すると
電話がつながります



❺電話を切る時は
「 」マークを
押して終了しましょう



❻赤枠箇所を押して
ホーム画面に戻りましょう



1-2　過去に電話があった記録（着信履歴）からかけてみよう

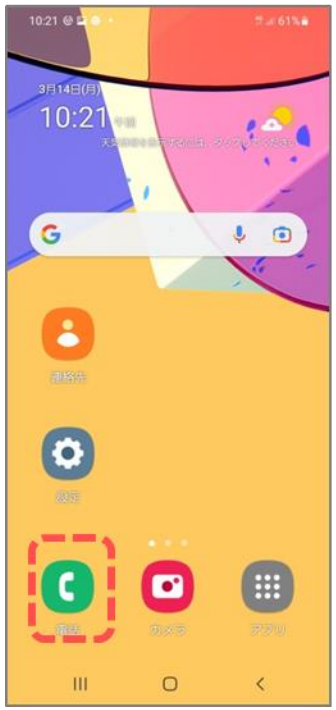
いままで来た着信履歴を使ってかける方法です。

❶「電話」マークを押しましょう

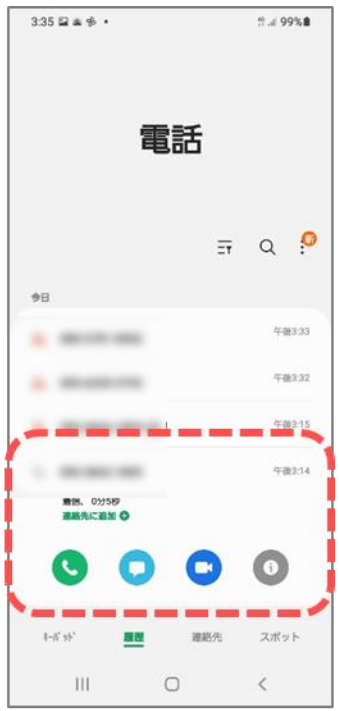
❷「履歴」を押しましょう

❸かけたい相手を選び「 」を押すと電話がかかります

❹電話がかかった後はP4と同様になります







1-3　電話帳（連絡先）からかけてみよう

電話帳（連絡先）からかける方法です。

❶「連絡先」マークを押しましょう

❷かけたい相手を押しましょう

❸「 」のマークを押せば電話がかかります

❹電話がかかった後はP4と同様になります



1-4　電話を受けてみよう

電話を受ける基本動作を学びましょう。

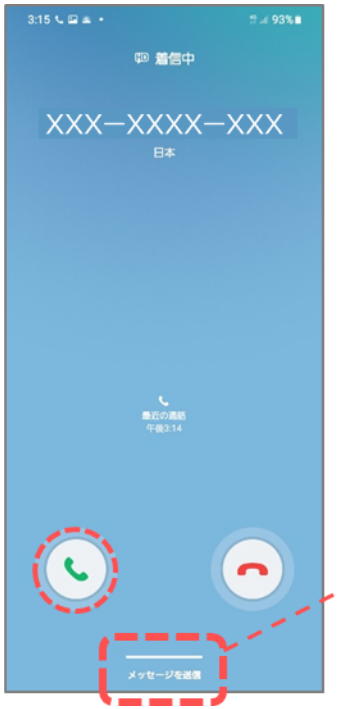
＜スマホ操作中＞

❶電話がかかってきたら
「応答」を押すと
電話に出られます



＜スリープ状態＞

❶電話がかかってきたら
「 」マークを押すと
電話に出られます



❷電話に出られない時は
メッセージを送信に指を当てると
メッセージを選んで送信ができます



2

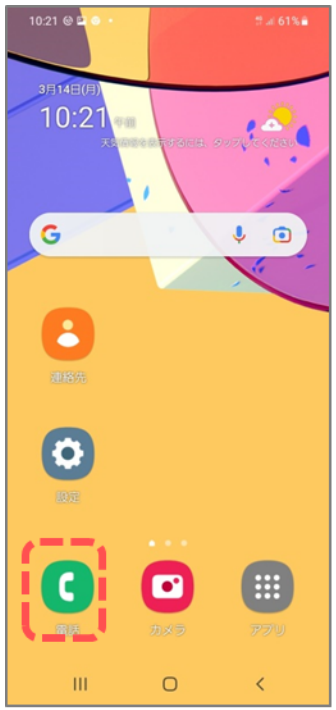
電話帳への登録



2-1　連絡先を登録してみよう

連絡先に新しく連絡先を登録する方法です。

❶「電話」マークを
押しましょう



❷赤枠の連絡先を押し、
「＋」マークを押しましょう



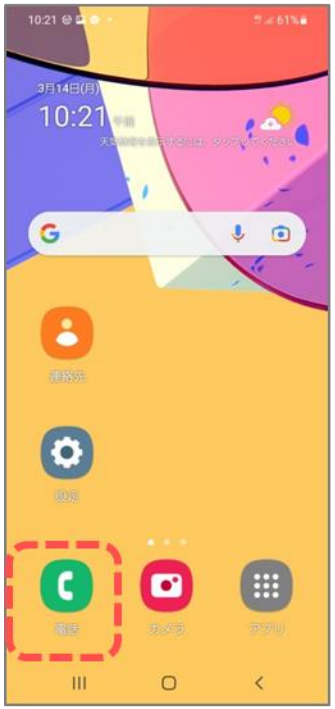
❸名前、電話番号の情報を
記入したら保存を押しましょう



2-2　着信履歴から登録してみよう

着信履歴に残った通話先を使って連絡先に登録する方法です。

❶「電話」マークを押しましょう



❷着信履歴を押しましょう



❸「連絡先に追加」を押すと登録画面が表示されます



❹登録方法はP9と同様になります

2-3　便利な機能

「スマートフォンは重くて、持っていると疲れそう」
そんな不安がある方に・・・・

スピーカー通話(ハンズフリー)は、スマートフォン本体の
スピーカー機能を使用して通話する方法です。
スマートフォンを手に持たずに通話することが可能です！
追加の部品や難しい設定も不要なので安心です。



2-3　便利な機能

スピーカー通話を使ってみましょう。

❶通話が開始されたら
「スピーカー」部分を一回押しましょう



※本体の音量ボタンを
操作して聞き取りやすい
音量に調整してください

❷色が変わったら
スピーカーに切り替え完了



※スピーカーを
終了したい場合は、
スピーカー部分を
一回押しましょう

※スピーカーボタンの位置は
機種によって異なります

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（iPhoneスマートフォン編）

3. 電話編
（所要時間：5～10分）

■対象
電話のかけ方を知りたい・復習したい方

電話編

目　次

1. 電話のかけ方・受け方 …… P 2

1-1 電話番号を入力してかけてみよう
1-2 過去に電話があった記録（着信履歴）からかけてみよう
1-3 電話帳（連絡先）からかけてみよう
1-4 電話を受けてみよう

2. 電話帳への登録 …… P 8

2-1 連絡先を登録してみよう
2-2 着信履歴から登録してみよう
2-3 便利な機能

1

電話のかけ方・受け方



1-1　電話番号を入力してかけてみよう

電話をかける基本動作を学びましょう。

❶電話をかけるには
「電話」マークを
押しましょう



❷メニューの
「キーパッド」を
押しましょう



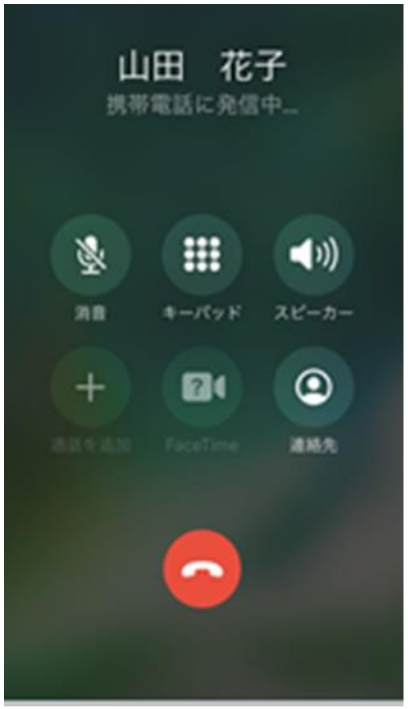
❸電話番号を入力して
「 」マークを
押して発信します



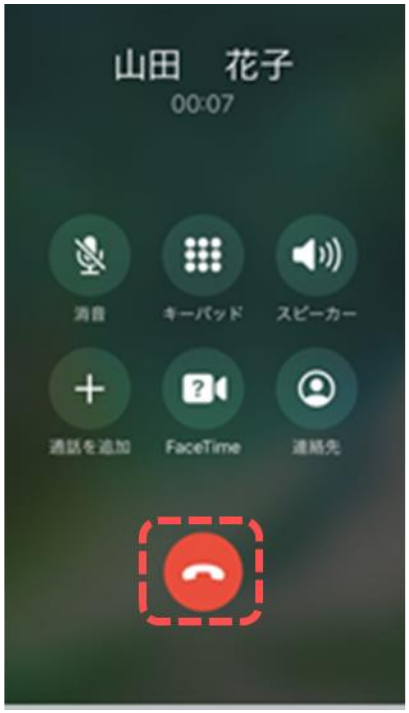
1-1　電話番号を入力してかけてみよう

電話をかける基本動作を学びましょう。

❹「発信中」の表示になり
相手が応答すると
電話がつながります



❺電話を切る時は
赤い「 」マークを
押して終了しましょう



❻赤枠箇所を押して
ホーム画面に戻りましょう



1-2　過去に電話があった記録（着信履歴）からかけてみよう

いままで来た着信履歴を使ってかける方法です。

❶「電話」マークを押しましょう



❷「履歴」を押しましょう



❸かけたい相手を選び名前か番号かどちらかを押すと電話がかかります



❹電話がかかった後はP4と同様になります

1-3　電話帳(連絡先)からかけてみよう

電話帳（連絡先）からかける方法です。

❶「連絡先」マークを
押しましょう



❷かけたい相手を
押しましょう



❸「 」のマークを押せば
電話がかかります



❹電話がかかった後は
P4と同様になります

1-4　電話を受けてみよう

電話を受ける基本動作を学びましょう。

＜スマホ操作中＞

❶電話がかかってきたら
「 」を押すと
電話に出られます



＜スリープ状態＞

❶電話がかかってきたら
「 」マークを押しながら
右に滑らせると電話に
出られます



❷電話に出られない時は
「メッセージを送信」に
指を当てるとメッセージを
選んで送信ができます



2

電話帳への登録



2-1　連絡先を登録してみよう

連絡先に新しく連絡先を登録する方法です。

❶「連絡先」マークを押しましょう



❷赤枠の「＋」マークを押しましょう



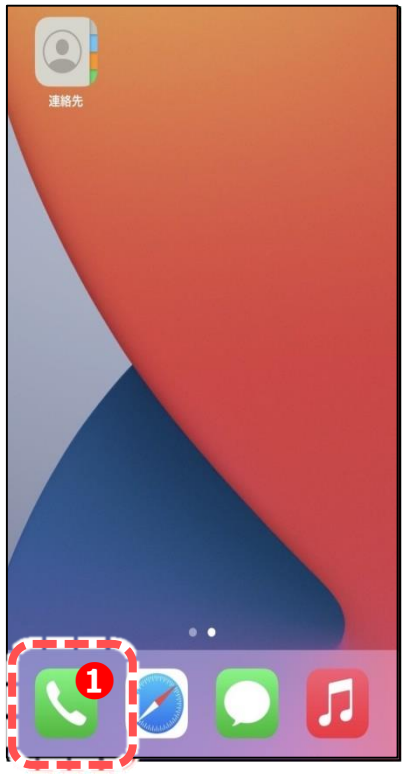
❸名前、電話番号の情報を記入したら「完了」を押しましょう



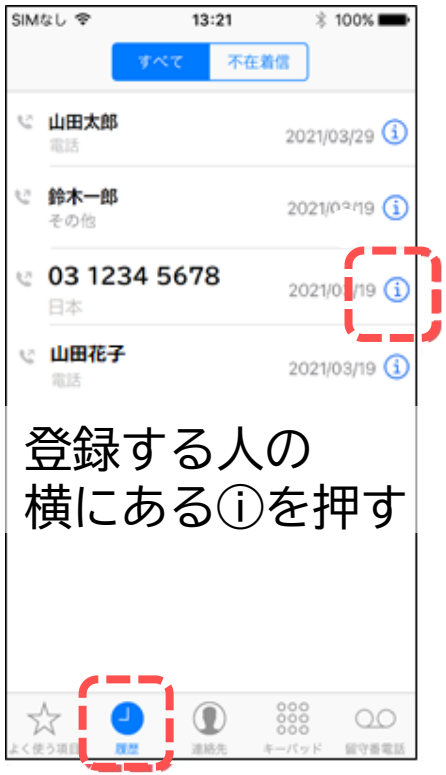
2-2　着信履歴から登録してみよう

着信履歴に残った通話先を使って連絡先に登録する方法です。

❶「電話」マークを押しましょう



❷着信履歴を押し「ⓘ」マークを押しましょう



❸「新規連絡先を作成」を押すと登録画面が表示されます



❹登録方法はP9と同様になります

2-3　便利な機能

「スマホは重くて、持っていると疲れそう」
そんな不安がある方に・・・・

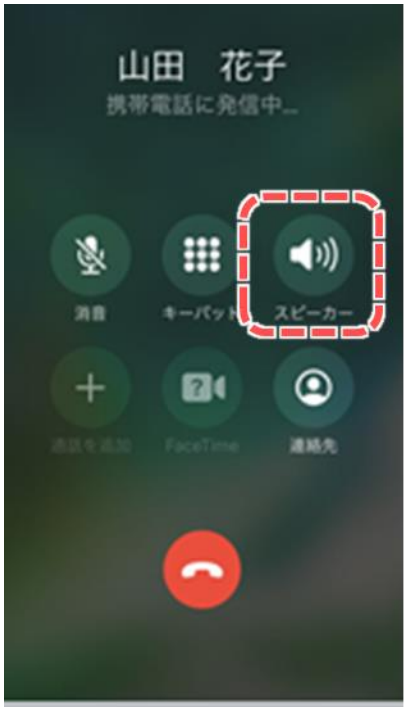
スピーカー通話(ハンズフリー)は、スマホ本体の
スピーカー機能を使用して通話する方法です。
スマホを手に持たずに通話することが可能です！
追加の部品や難しい設定も不要なので安心です。



2-3　便利な機能

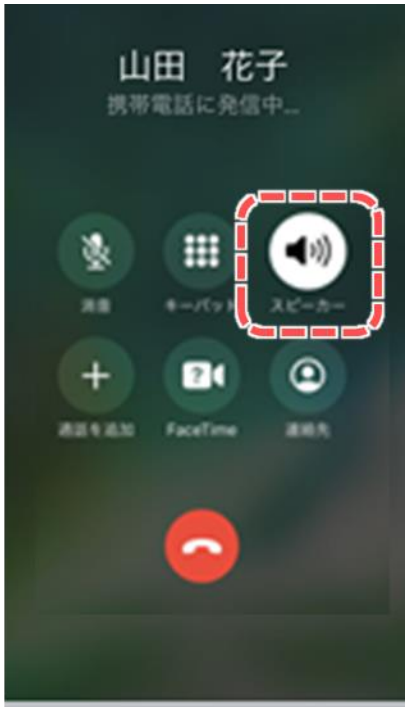
スピーカー通話を使ってみましょう。

❶通話が開始されたら
「スピーカー」部分を一回押しましょう



※本体の音量ボタンを
操作して聞き取りやすい
音量に調整してください

❷色が変わったら
スピーカーに切り替え完了です



※スピーカーを
終了したい場合は、
スピーカー部分を
一回押しましょう

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™/iPhone共通編）

4. メール編

（所要時間：10分～15分）

■対象
メールの基本知識を学びたい・復習したい方
メール送付・受信の操作を学びたい・復習したい方

メール編

目　次

1. メールを使って出来ること …… P 2

2. Gmailを使えるように設定してみよう …… P 4
2-1 Gmailとは
2-2 Googleアカウントの作成
2-3 Googleアカウントにログイン

3. Gmailを使ってメールの送受信をしてみよう …… P 10
3-1 メールを作成してみよう(新規メール作成)
3-2 メールを作成してみよう(電話帳から作成)
3-3 メールの文章を打って・修正してみよう
3-4 メールに写真を添付してみよう
3-5 メールを送信してみよう
3-6 受信したメールを読みましょう

4. メールの種類と用途を学ぼう …… P 17

5. ショートメッセージサービス（SMS)を使ってみよう …… P 19
5-1 メッセージを作成して送信してみよう
5-2 受信したメッセージを読んでみよう

1

メールを使って出来ること



1　メールを使って出来ること

①　会話をする

手紙のように文字でやり取りができます。電話と違って、自分の好きなタイミングで返事をできることが、メールの便利なところです。



②　写真・動画を送る

自分が撮影したりして保存した写真や動画をメールで送ることが出来ます。
この事をメールに「添付する」といいます。

③　様々な申込に登録する

様々な申込や登録の際に、メールアドレスを求められることがあります。
その様な時に、メールが使えるとできることの幅が広がります。



2

ジーメール

Gmailを使えるように設定してみよう





※P6からの作業は毎回必要となる作業ではありません。
難しかったら無理せず、わかる人にやってもらいましょう。
サポートをしてもらっても良い箇所に関してはこちらの
「若葉マーク」を付けています。

2-1　Gmailとは



Gmail

ジーメール　　グーグル
Gmailとは、Googleが提供するメールサービスです。

アンドロイド
Andoroidのスマホでは購入時から
Gmailの機能（アプリ）が入っていて、始めやすいサービスです。

契約している携帯会社や、使用している機種に関係なく利用出来る為、
本テキストではGmailを使ったメールの送り方を紹介します。

2-2　Googleアカウントの作成

Googleアカウントの作成から始めましょう。

❶インターネットにて
「google」と検索し、
「ログイン」を押しましょう



❷「アカウント作成」を押しましょう



※詳しい作成手順は

「10. アカウント取得・アプリインストール編 P4-P9」

のテキストを参照しましょう

2-3　Googleアカウントにログイン

Googleアカウントにアプリからログインしましょう。

❶ホーム画面からGmailの
アプリ「 」を
押しましょう



❷説明が出てくるので、
右「＞」で画面を進め、
「完了」を押しましょう



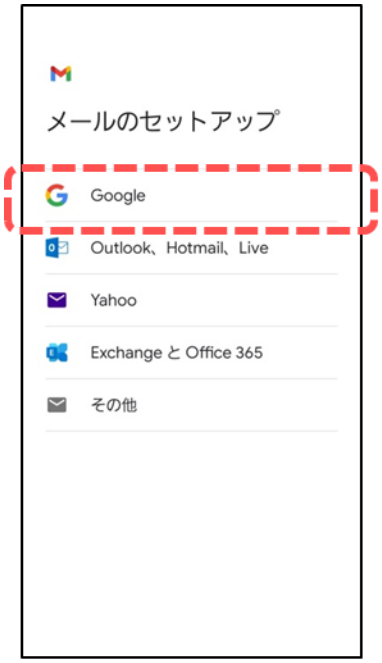
❸「GMAILに移動」を
押しましょう



2-3　Googleアカウントにログイン

Googleアカウントにアプリからログインしましょう。

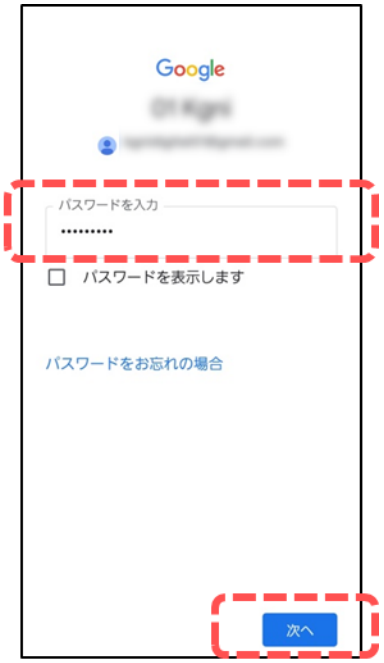
❹Googleを押しましょう



❺作成したメールアドレスを入力し、右下の「次へ」を押しましょう



❻設定したパスワードを入力し、右下の「次へ」を押しましょう



2-3　Googleアカウントにログイン

Googleアカウントにアプリからログインしましょう。

❼「GMAILに移動」を押しましょう



❽説明が出てくるので、右「＞」で画画面を進め、「完了」を押しましょう



❾Gmailの受信トレイが開きます



3

ジーメール
Gmailを使ってメールの送受信をしてみよう



3-1　メールを作成してみよう(新規メール作成)

新しいメールを作成しましょう。

❶ホーム画面からGmailの
アプリ「　　」を
押しましょう



❷「作成」を
押しましょう



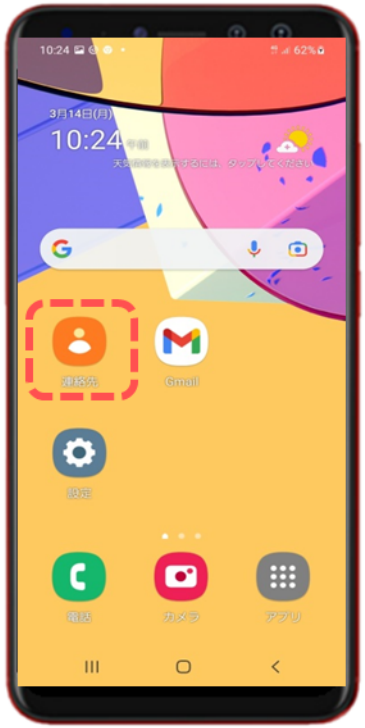
❸「To」の欄にメールアドレスを入力、
「件名」に要件を入力して、
「メールを作成」に本文を
入力しましょう



3-2　メールを作成してみよう（電話帳から作成）

電話帳（連絡先）からメールを作成しましょう。

❶ホーム画面から「連絡先」アプリを押しましょう



❷メールしたい相手を押しましょう



❸メールアドレスを押すとメールの作成が出来ます



3-3　メールの文章を打って・修正してみよう

文章の訂正をしてみましょう。
（入力方法の詳細は「基本操作編」を参照しましょう。）

❶「が」の右カーソルを ◀ で「ほ」の右まで移動します



❷削除アイコン ⌫ をタップして「ほ」を削除します



❸カーソルの位置から「は」を入力すれば訂正は終了です

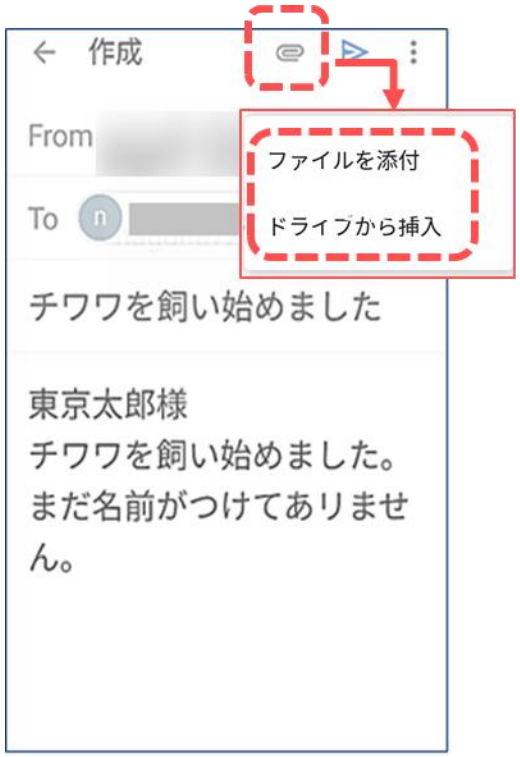


▶ でカーソルの位置を戻します

3-4　メールに写真を添付してみよう

メールに写真を付けて送りましょう。

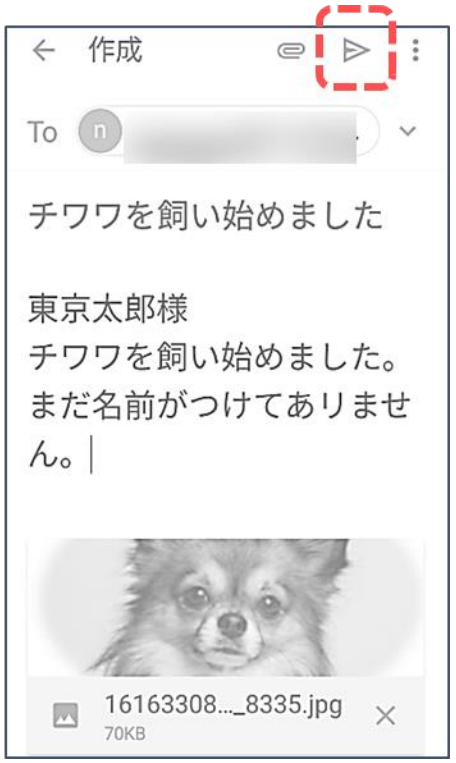
❶メール作成画面で
「添付 」マークを
押しましょう



❷添付したい「写真」を
押しましょう



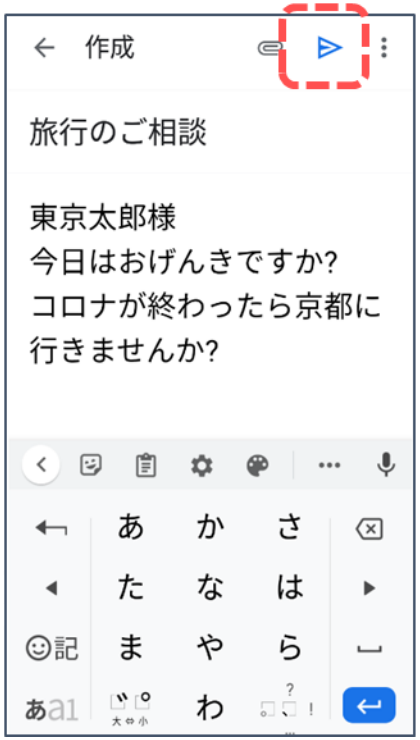
❸メールに写真が
添付されたので
送信しましょう



3-5　メールを送信してみよう

メールを送信して送信の確認をします。

❶本文を入力したら
「送信」（紙飛行機マーク）を
押しましょう



❷左上の「 ☰ 」を押した後に
表示される「送信済み」を
押しましょう



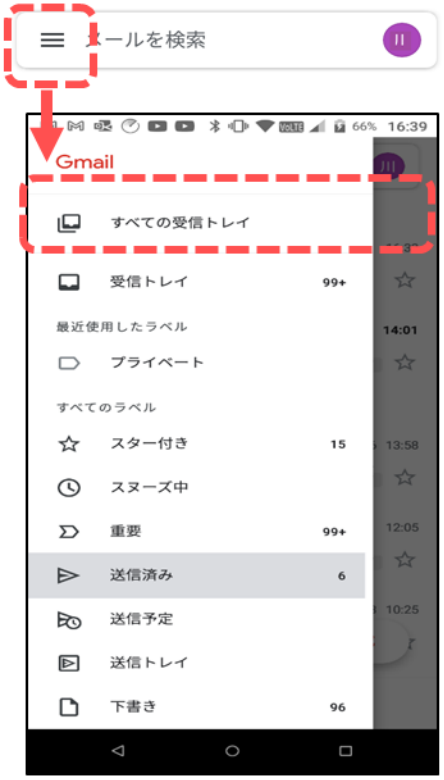
❸メールが送られたか
確認が出来ます



3-6　受信したメールを読みましょう

メールを受信してメール本文の確認をします。

❶左上の「 ☰ 」を押した後に表示される「すべての受診トレイ」を押しましょう



❷読みたいメールを見つけて押しましょう



❸本文が表示されます



4

メールの種類と用途を学ぼう



4　メールの種類と用途を学ぼう

メールの種類			詳細	送受信料金
電子メール（Eメール）	キャリアメール		NTTdocomo、au、SoftBank等の携帯電話会社が提供するメールサービスです。携帯電話会社を変えてしまうと、メールアドレスが引き継げないため注意が必要です。	送信・受信共に文字数や添付ファイルに応じたデータ通信料 ※写真を添付(受信)すると通信料は高くなる
	フリーメール		Google、Yahoo!JAPAN、Microsoft等が提供するメールサービスです。 パソコンからも見ることができ、携帯電話会社を変えても新しい携帯電話に引き継ぐことができます。	
ショートメッセージサービス（SMS）			電話番号のみでメッセージの送受信ができるサービスです。 電話番号しか知らない人とのメッセージのやりとりに便利です。 固定電話とメッセージのやりとりは出来ず、携帯電話のみ対応しています。	【送信】 1～70文字で1回あたり3円 【受信】 無料

5

ショートメッセージサービス（SMS）を使ってみよう



5-1　メッセージを作成して送信してみよう

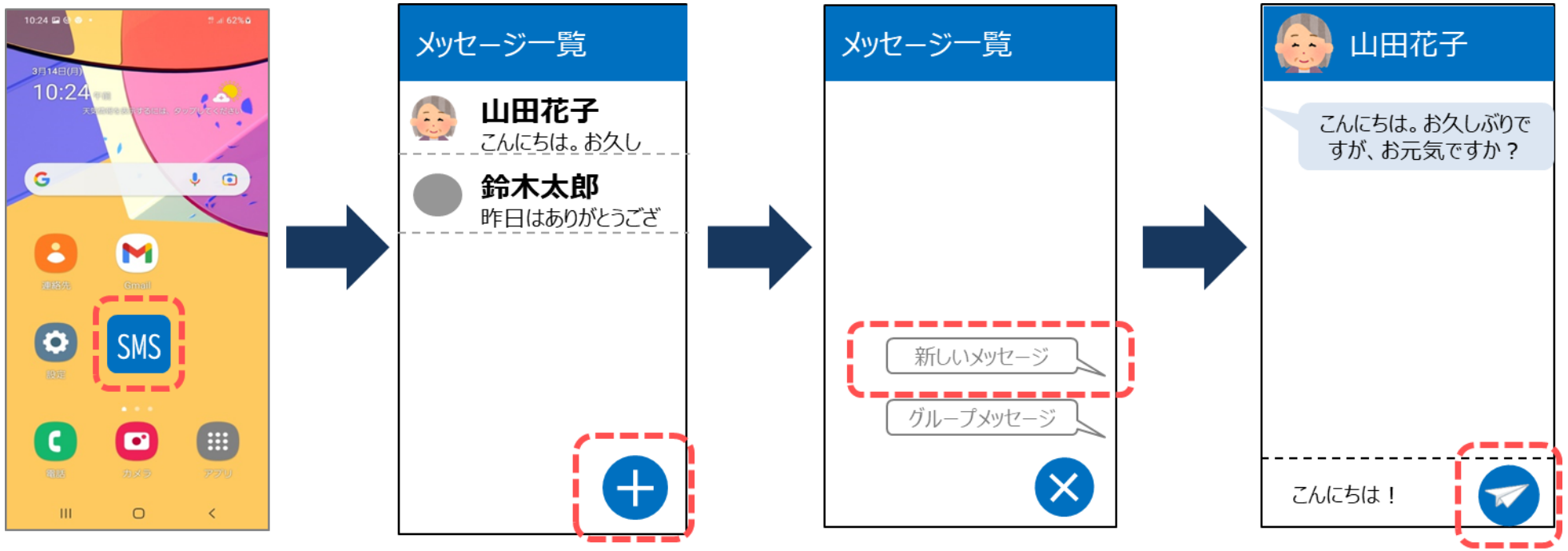
メールを作成して送信してみましょう。

❶ホーム画面の「SMS」のアイコンを押しましょう

❷右下にある「＋」を押しましょう

❸「新しいメッセージ」をタップ

❹相手を選択し「メッセージを入力」に文章を入力し送信マークをタップ



5-2　受信したメッセージを読んでみよう

受信したメッセージを読んでみましょう。

❶ホーム画面の「SMS」アイコンを押しましょう

❷確認したい「氏名」を押しましょう

❸メッセージが表示されます



令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™スマートフォン編）

5.カメラ編

（所要時間：5～10分）

■対象
カメラの使い方に不安がある方
カメラ機能を確認したいと感じている方

カメラ編

目　次

1. カメラの使い方 …… P 2

1-1 カメラ画面の操作アイコンを学ぼう
1-2 写真を撮ってみよう
1-3 自画像を撮ってみよう
1-4 動画を撮ってみよう
1-5 撮った写真・動画を見てみよう
1-6 写真・動画の削除をしてみよう

2. 2次元コードを読み取ろう …… P 12

2-1 2次元コードとは
2-2 2次元コードを読み取ってみよう

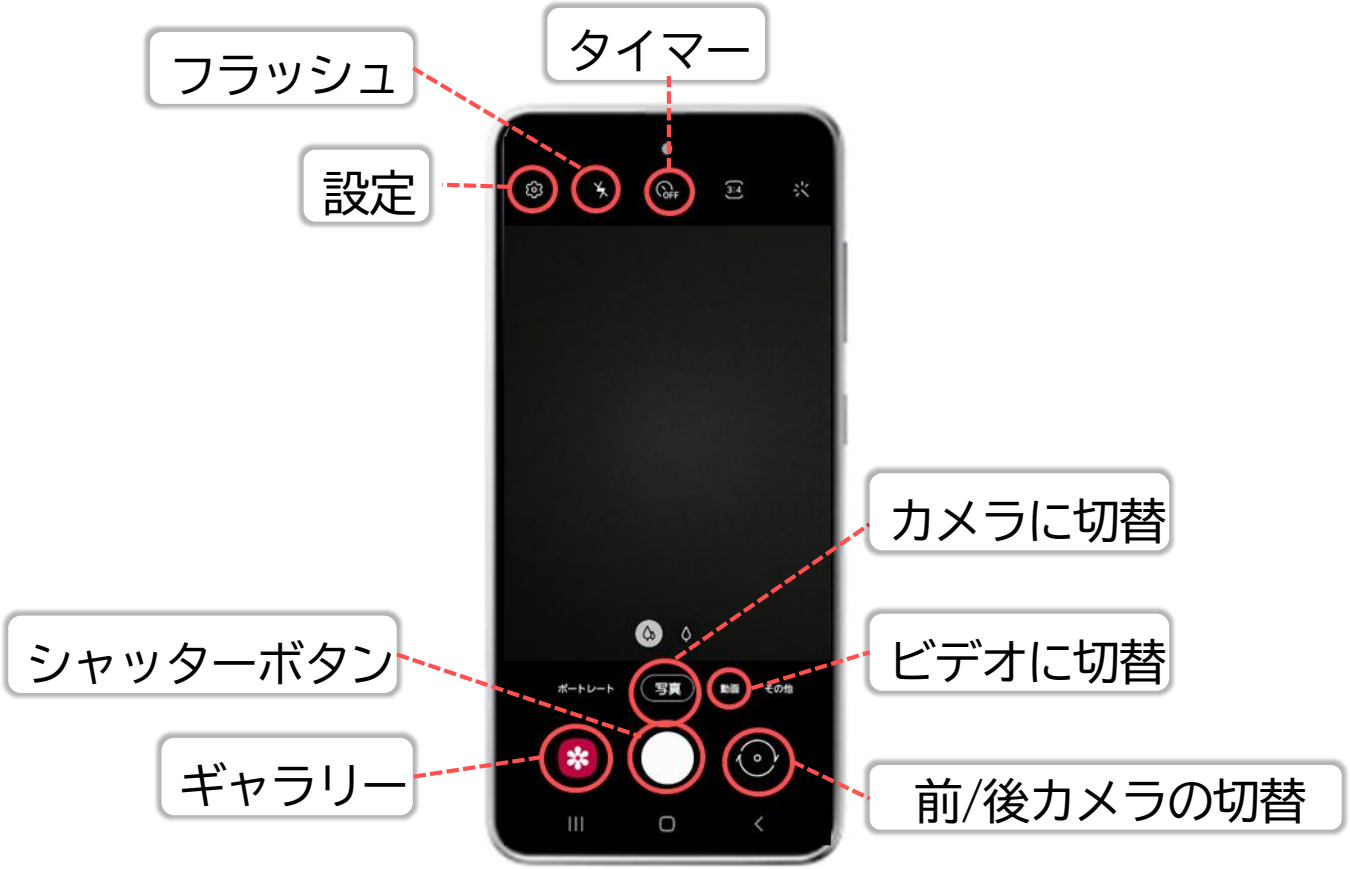
1

カメラの使い方



1-1　カメラ画面の操作アイコンを学ぼう

Android（アンドロイド）のカメラのアプリは、
各バージョン及び各社によって異なります。下記は一例です。



❶背面カメラと
前面カメラの切替



❷シャッターボタン



❸フラッシュの
オフ／オン／オート

オフ　オン　オート



1-2　写真を撮ってみよう

「カメラ」を使って、写真を撮影してみましょう。
カメラアプリの立ち上げから、撮影するまでをご紹介します。

❶「カメラ」アプリを押しましょう



❷「写真」の位置にしましょう



1-2　写真を撮ってみよう

撮影した写真・動画などは、ギャラリーに保存されます。
※「シャッターボタン」のとなりにある「 」のマークです。

❸「シャッターボタン」を押しましょう
これで撮影完了です

❹拡大したい場合は親指と人差し指を
つまんだ状態で画面にあて、
広げることで写真を拡大できます



撮った写真や動画を
確認できるボタン



※拡大



1-3　自画像を撮ってみよう

前面カメラを使って自画像を撮りましょう。

★アドバイス★
画面ではなくレンズを
見てシャッターを切りましょう！

❶カメラのアイコンを押し
カメラの向きを背面から前面に変えましょう



❷やや斜め上に構えて
「シャッターボタン」を押しましょう
撮影完了です



1-4　動画を撮ってみよう

基本的な操作方法は写真も動画も同じです。

❶「カメラ」アプリを押しましょう



❷「動画」の位置にします
動画撮影をスタートする時に
「シャッターボタン」を押しましょう



1-4　動画を撮ってみよう

動画操作の続きです。

❸動画撮影を終了する時にも
「シャッターボタン」を押しましょう



❹動画撮影を再スタートする時には、
再度「シャッターボタン」を押しましょう



1-5　撮った写真・動画を見てみよう

今までに撮った写真・動画を見てみましょう。

❶「ギャラリー」を押しましょう



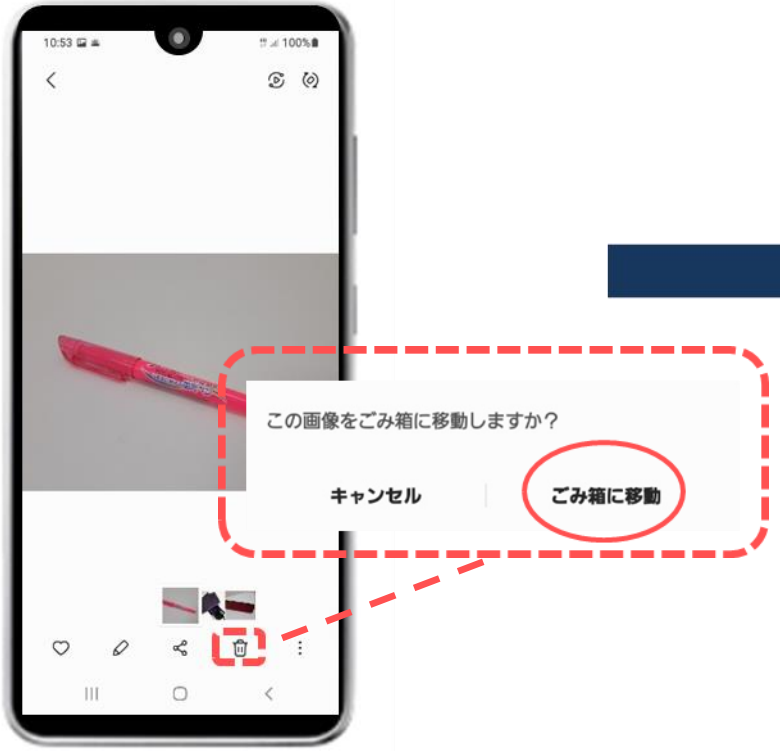
❷これまで撮影した写真が一覧で
表示され、見たい写真を押すと
拡大して確認することができます



1-6　写真・動画の削除をしてみよう

不要な写真や動画を削除しましょう。

❶不要な写真（動画）を選択後、
「ごみ箱」マークを押し
「ごみ箱に移動」を選択しましょう



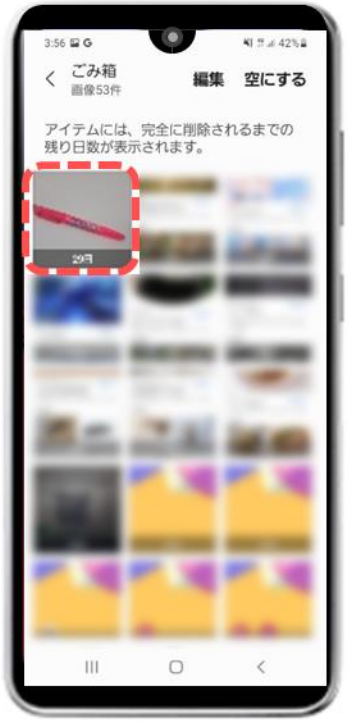
❷写真が削除された事を確認する
には「☰」マークを押し、
「ごみ箱」マークを押しましょう



1-6　写真・動画の削除をしてみよう

不要な写真や動画を削除しましょう。

❸「ごみ箱」の中に先ほど削除した
写真を確認できました
これで削除済みとなります



❹ 写真を復元したい場合は
「 ↺ 」マークを押すと写真が
元の場所に復元されます



2

2次元コードを読み取ろう



2-1　2次元コードとは

2次元コードを学びましょう。

2次元コードとは？

写真を撮るようにして、専用の記号をカメラアプリなどで読み取るだけで、
インターネットで検索をすることなくホームページを見ることができたり、
レジでの電子決済ができたり、電子チケットとして使えたりします。
世界的に普及が進んでいます。
カメラモードで直接読み取りが可能ですが、機種により操作が異なる場合があります。
カメラで読み取れない場合は、専用のアプリで読み取りましょう。

2-2　2次元コードを読み取ってみよう

アプリをインストールして使用してみましょう。

Playストアの検索欄に
「バーコード」や「QR」
と入力をするとアプリを
探すことができます





令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（iPhoneスマートフォン編）

5. カメラ編

（所要時間：5～10分）

■対象
カメラの使い方に不安がある方
カメラ機能を確認したいと感じている方

カメラ編

目　次

1. カメラの使い方 …… P 2

1-1 カメラ画面の操作アイコンを学ぼう
1-2 写真を撮ってみよう
1-3 自画像を撮ってみよう
1-4 動画を撮ってみよう
1-5 撮った写真・動画を見てみよう
1-6 写真・動画の削除をしてみよう

2. 2次元コードを読み取ろう …… P 12

2-1 2次元コードとは
2-2 2次元コードを読み取ってみよう

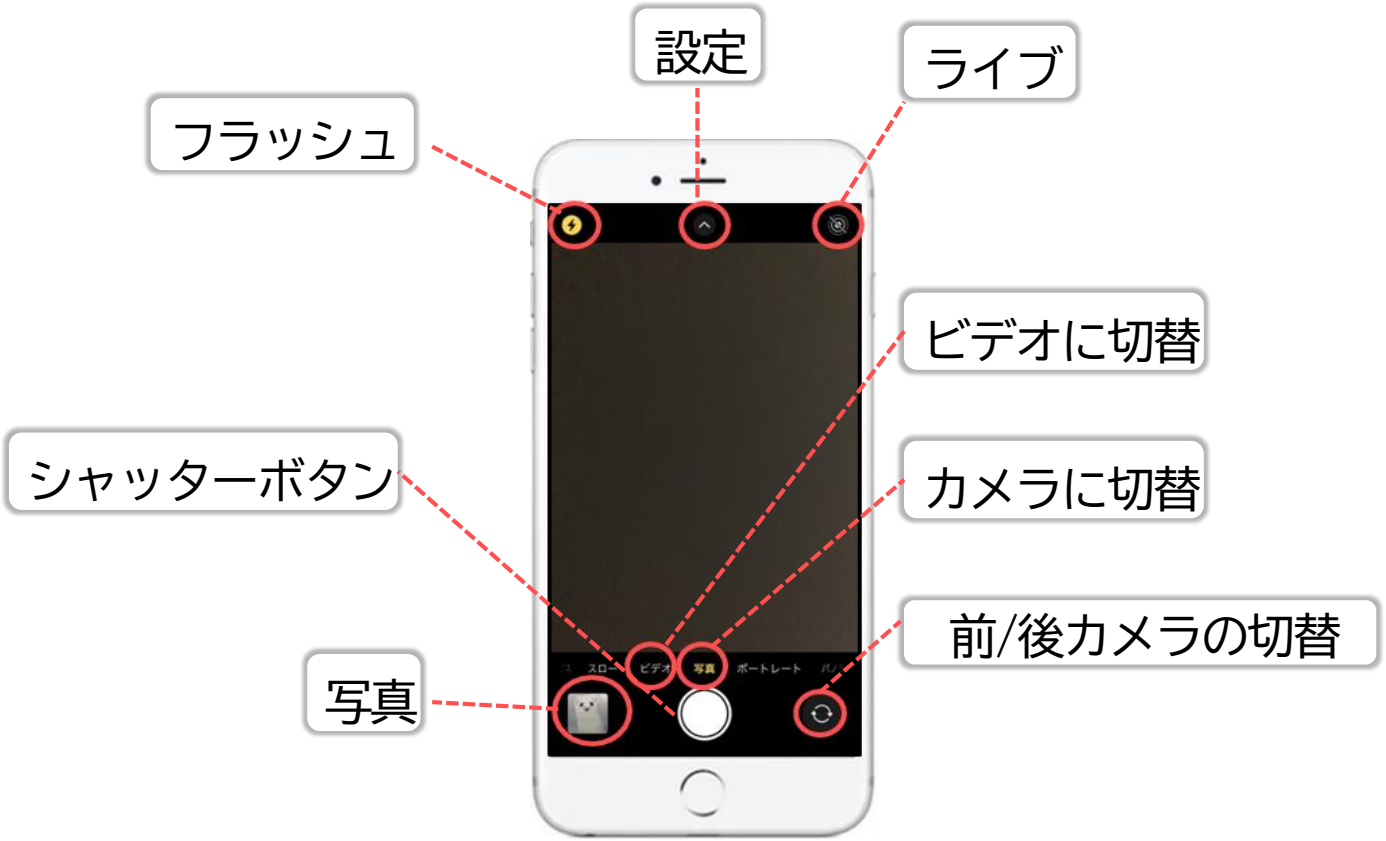
1

カメラの使い方



1-1　カメラ画面の操作アイコンを学ぼう

iPhone（アイフォーン）のカメラのアプリは
各バージョンによって異なります。下記は一例です。



❶ 背面カメラと
前面カメラの切替



❷ シャッターボタン





❸ フラッシュの
オフ／オン／オート

オフ　オン　オート



1-2　写真を撮ってみよう

「カメラ」を使って、写真を撮影してみましょう。
カメラアプリの立ち上げから、撮影するまでをご紹介します。

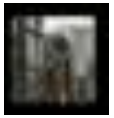
❶「カメラ」アプリを押しましょう



❷「写真」の位置にしましょう



1-2　写真を撮ってみよう

撮影した写真・動画などは、写真に保存されます。
※「シャッターボタン」の左の「  」縮小写真のマークです。

❸「シャッターボタン」を押しましょう
これで撮影完了です



撮った写真や動画を
確認するボタン
※前回撮影終了時の
写真が表示されます

❹拡大したい場合は親指と人差し指を
つまんだ状態で画面にあて、
広げることで写真を拡大できます



※拡大



1-3　自画像を撮ってみよう

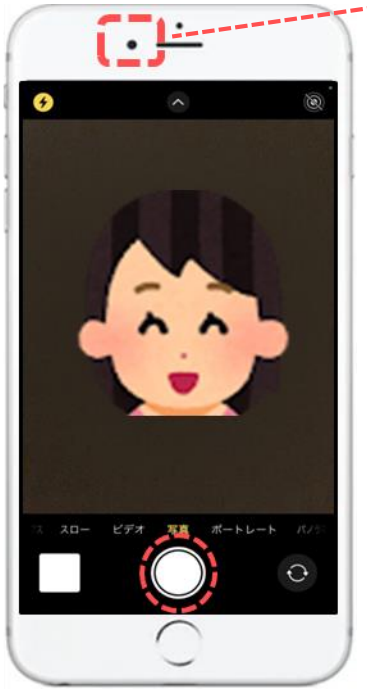
前面カメラを使って自画像を撮りましょう。

★アドバイス★
画面ではなくレンズを
見てシャッターを押しましょう！

❶カメラのアイコンを押し
カメラの向きを背面から前面に変えましょう



❷やや斜め上に構えて
「シャッターボタン」を押しましょう
撮影完了です



レンズ



1-4　動画を撮ってみよう

基本的な操作方法は写真も動画も同じです。

❶「カメラ」アプリを押しましょう



❷「ビデオ」の位置にします
　動画撮影をスタートする時に
「シャッターボタン」を押しましょう



1-4　動画を撮ってみよう

動画操作の続きです。

❸動画撮影を終了する時にも
「シャッターボタン」を押しましょう



❹動画撮影を再スタートする時には、
再度「シャッターボタン」を押しましょう



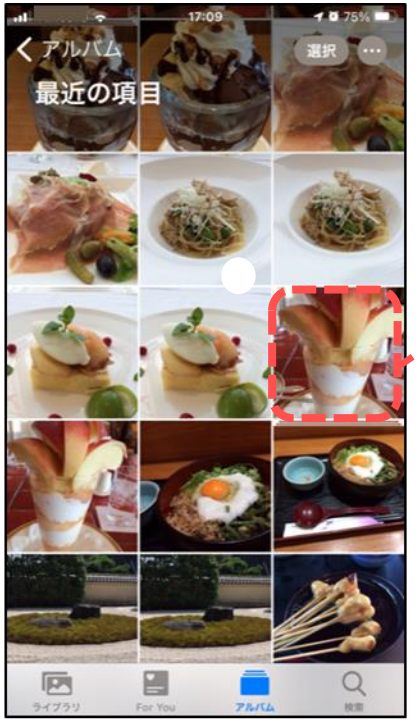
1-5　撮った写真・動画を見てみよう

今までに撮った写真・動画を見てみましょう。

❶「写真」を押しましょう



❷これまで撮影した写真が一覧で表示され、
見たい写真を押すと拡大して確認することができます





1-6　写真・動画の削除をしてみよう

不要な写真や動画を削除しましょう。

❶不要な写真（動画）を選択後、
「ごみ箱」マークを押しましょう



❷「写真を削除」を押すと
写真が削除されます



1-6　写真・動画の削除をしてみよう

不要な写真や動画を削除しましょう。

❸「最近削除した項目」を
押しましょう



❹削除した写真を
確認できました
これで削除済みとなります



❺写真を復元したい場合は
「復元」マークを押すと写真が
元の場所に復元されます



2

2次元コードを読み取ろう



2-1　2次元コードとは

2次元コードを学びましょう。

2次元コードとは？

写真を撮るようにして、専用の記号をカメラアプリなどで読み取るだけで、
インターネットで検索をすることなくホームページを見ることができたり、
レジでの電子決済ができたり、電子チケットとして使えたりします。
世界的に普及が進んでいます。
iPhoneではカメラモードで直接読み取りが可能です。

2-2　2次元コードを読み取ってみよう

カメラアプリで2次元コードを読み取ってみましょう。

❶「カメラ」アプリを押しましょう



❷「2次元コード」にピントを合わせ
URLを押しましょう



カメラ機能を使い下の画像を撮影してください。
何が描かれているか当ててください。


トラ


力士


桜


だるま

撮影した画像を指で広げて拡大してみましょう。
何が出てきましたか・・・？



2本の指を合わせてつまんだ状態から
画面を広げるような動作を行うと
画像が拡大できます。

※ピンチアウトといいます

自撮りコンテスト！

背面カメラから**前面カメラ**に切り替えて、
自分を撮影しましょう。

①カメラのアイコンを押しカメラ向きを背面から前面に変えます

②やや斜め上から撮ると上手く撮れます

③「シャッターボタン」をタップします



自撮りコンテスト！

撮影した自分を採点しましょう。

- ✔ カメラ目線で撮影できていますか？
- ✔ 顔全体が上手く撮影できていますか？
- ✔ 手ブレした写真になっていませんか？



Point

画面ではなくレンズを見てシャッターボタンを押しましょう！
スマートフォンをやや斜め上にあげて撮りましょう！

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™スマートフォン編）

6.インターネット編

（所要時間：15分）

■対象
スマホを使った検索を学びたい方
インターネットの閲覧方法について復習したい方

インターネット編

目　次

1. インターネットで出来ること …… P 2

2. インターネットを使って広報をみてみよう …… P 4

2-1　ブラウザを使って検索してみてみよう
2-2　お気に入り保存・削除してみよう
2-3　お気に入りからページを開いてみてみよう
2-4　閲覧履歴からページを開いてみてみよう

3. Wi-Fiを使ってみよう …… P 10

3-1　Wi-Fiについて知ろう
3-2　Wi-Fiを設定してみよう
3-3　Wi-Fiが繋がっているか確認してみよう

1

インターネットで出来ること



1-1　インターネットで出来ること

インターネットで出来ること

・好きなお店の営業時間や行き方を調べる
・気になるニュースを詳しく調べる
・今日の天気を調べる
・広報を読む
・観たい動画を探す

など様々なことを調べることができます。

このテキストでは、代表的なブラウザ（調べる機能）である
Chrome（クローム）を使って広報を読む方法を紹介します。



Chrome（クローム）

2

インターネットを使って広報をみてみよう



2-1　ブラウザを使って検索してみてみよう

Chromeで板橋区の広報を見てみましょう。

❶「Chrome」を押します

❷検索枠に「こうほう　板橋」と検索しましょう

❸検索目的に該当する項目を押しましょう

❹調べたいページが表示されます









2-2　お気に入り保存・削除してみよう

ブックマークに保存すると必要な時に、すぐに見る事ができます。

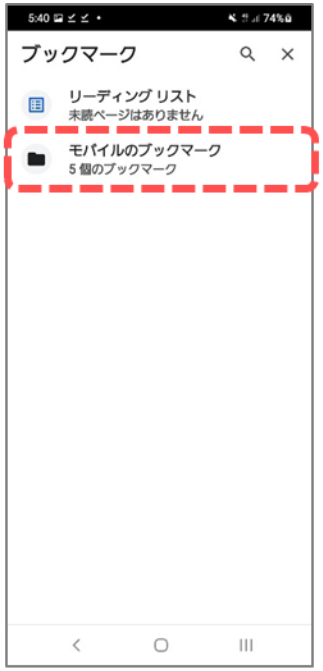
❶アドレスバーの
右側の「 ⋮ 」
マークを押しましょう



❷「ブックマーク（☆）」
を押しましょう
「ブックマークしました」
と一瞬表示されます



❸❷を終えたら
ブックマークを
押しましょう



❹先ほど登録した
画面を確認できます



2-2　お気に入り保存・削除してみよう

ブックマークからページを削除する方法です。

❺消したいブックマークの「 ⋮ 」マークを押しましょう

❻選んだブックマークに対して何をするかが表示されます

❼「削除」を押しましょう

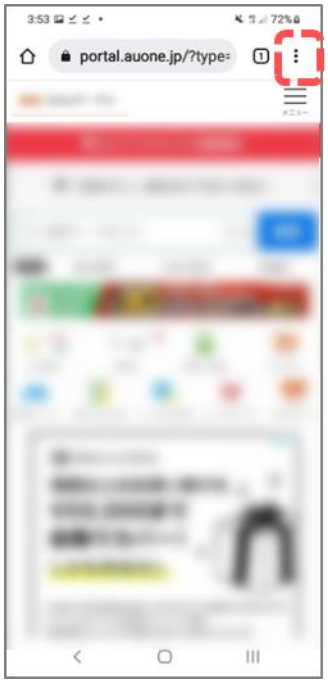
❽ブックマークが削除されたことを確認できます



2-3　お気に入りからページを開いてみてみよう

保存したページをブックマークから開く方法です。

❶「 ⋮ 」マークを押しましょう



❷「ブックマーク（☆）」を押しましょう



❸ブックマークが表示されますので閲覧したい箇所を押しましょう



❹選んだページが表示されます



2-4　閲覧履歴からページを開いてみよう

過去に見たページの履歴からページを開く方法です。

❶「 ⋮ 」マークを押しましょう



❷「履歴」を押しましょう



❸履歴が表示されますので閲覧したいページを押しましょう



❹選んだページが表示されます



3

Wi-Fiを使ってみよう



3-1　Wi-Fiについて知ろう

Wi-Fiとは…？

パソコンやテレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機などのネットワーク接続に対応した機器を、無線（ワイヤレス）でLAN（Local Area Network）に接続する技術のことです。
正式な記述は「Wi-Fi」で、「ワイファイ」と読みます。自宅や職場などでWi-Fiを利用するには、Wi-Fiルーターが必要となります。
Wi-Fiルーターとは、Wi-Fi機器と電波の送受信を行いLANとの仲介を行うための機器で、無線LAN親機とも呼ばれています。

公衆Wi-Fiルーターがある場所
ショッピングモールやカフェ、空港や駅など多くの人が集まるところにもWi-Fiスポットが存在します。その場所がWi-Fiスポットであるかは、Wi-Fiシールが貼ってあるかなどで判断することが可能です。またスマホの場合、使用するキャリア限定のWi-Fiスポットも存在します。

Wi-Fiを利用する際の注意点
自宅でWi-Fiを利用する時は、パスワードを知っている人しか利用できず、パスワード漏洩（ろうえい）などが起こらない限りは比較的安全です。
しかし公衆のWi-Fiスポットは、誰でも利用する事ができるので、通信内容がのぞき見されてしまう可能性があります。

3-2　Wi-Fiを設定してみよう

Wi-Fiの設定の状態を見てみましょう。

❶ホーム画面の中で
アプリマークを押します



❷アプリー覧の画面「設定」押します



3-2　Wi-Fiを設定してみよう

Wi-Fiの設定の状態を見てみましょう。

❸設定画面で「接続」を押します



❹接続画面で「Wi-Fi」と
表示されている項目を見つけて押し、
青にあるとオンの状態です



3-2　Wi-Fiを設定してみよう

Wi-Fiが飛んでいるネットワークIPアドレスの一覧が出てきます。

❺繋げたいネットワークが表示されます



❻繋げるためのパスワードが求められますので入力します→「接続」を押すと接続完了です



3-3　Wi-Fiが繋がっているか確認してみよう

Wi-Fi接続状況の確認方法です。

❶ホーム画面で画面の上から下へ指を滑らせて、下記のような画面を表示させます

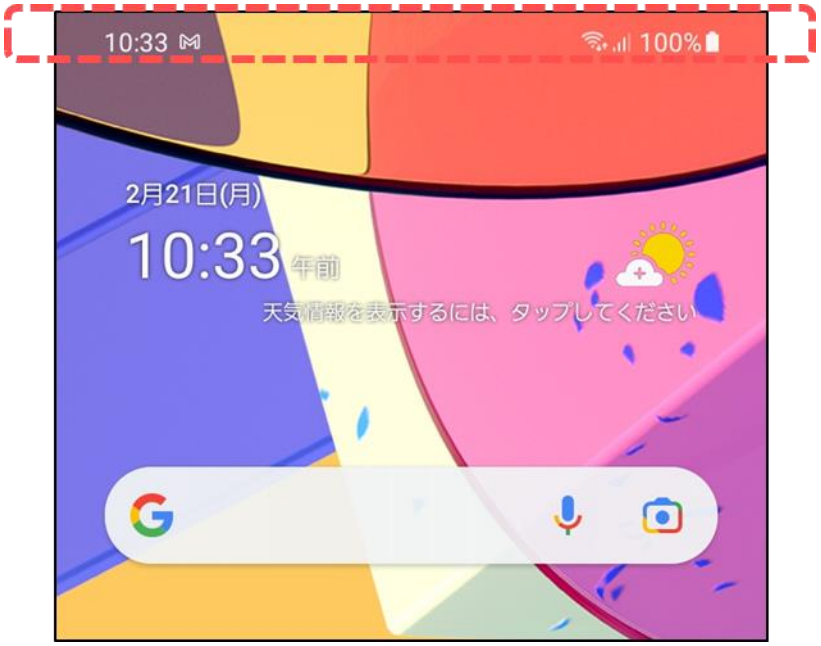
★ポイント★
扇形のマークがWi-Fiです
点灯して（色が点いて）いればON
グレー色（もしくは＼印が入っている）はOFFの状態です



3-3　Wi-Fiが繋がっているか確認してみよう

Wi-Fi接続状況の確認方法です。

❷ホーム画面上でも下記のような画面表示にて確認ができます



★ポイント★
扇形「Wi-Fi」マークになっていれば（ON）繋がっています。
4G、5Gなどになっている場合はOFFなので繋がっていません。

Wi-Fiのステータス状況

通信電波の状況

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（iPhoneスマートフォン編）

6.インターネット編

（所要時間：15分）

■対象
スマホを使った検索を学びたい方
インターネットの閲覧方法について復習したい方

インターネット編

目　次

1. インターネットで出来ること …… P 2

2. インターネットを使って広報をみてみよう …… P 4

2-1　ブラウザを使って検索してみてみよう
2-2　お気に入り保存・削除してみてみよう
2-3　お気に入りからページを開いてみてみよう
2-4　閲覧履歴からページを開いてみてみよう

3. Wi-Fiを使ってみよう …… P 10

3-1　Wi-Fiについて知ろう
3-2　Wi-Fiを設定してみよう
3-3　Wi-Fiが繋がっているか確認してみよう

1

インターネットで出来ること



1-1　インターネットで出来ること

インターネットで出来ること

・好きなお店の営業時間や行き方を調べる
・気になるニュースを詳しく調べる
・今日の天気を調べる
・広報を読む
・観たい動画を探す

など様々なことを調べることができます。

このテキストでは、代表的なブラウザ（調べる機能）である
safari（サファリ）を使って広報を読む方法を紹介します。



safari（サファリ）

2

インターネットを使って広報をみてみよう



2-1　ブラウザを使って検索してみてみよう

Safariで板橋区の広報をみてみましょう。

❶「Safari」を押します



❷検索枠に
「こうほう　板橋」
と検索しましょう



❸検索目的に該当する
項目を押しましょう



❹調べたいページが
表示されます



2-2　お気に入り保存・削除してみてみよう

ブックマークに保存すると必要な時に、すぐに見る事ができます。

❶下側の「 ⎙ 」マークを押しましょう

❷「ブックマークを追加」を押しましょう

❸「保存」を押しましょう

❹先ほど登録した画面は「お気に入り」で確認できます



2-2　お気に入り保存・削除してみてみよう

ブックマークからページを削除する方法です。

❺消したい
ブックマークの上に
指を置いて左から右に
滑らせましょう



❻「削除」を
押しましょう



❼ブックマークが
削除されたことが
確認できます



2-3　お気に入りからページを開いてみてみよう

保存したページをブックマークから開く方法です。

❶「 」マーク
を押しましょう



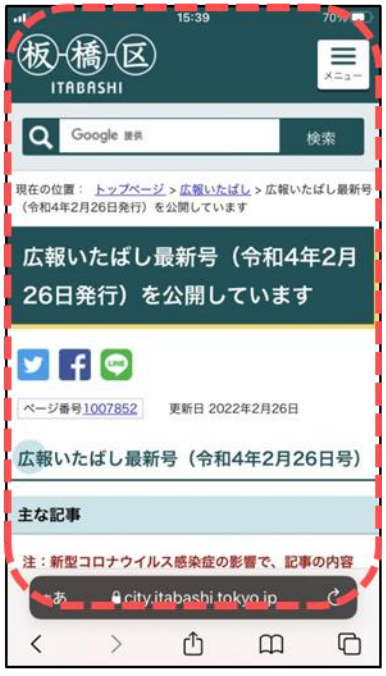
❷ブックマークの
「☆お気に入り」
を押しましょう



❸ブックマークが
表示されますので
閲覧したい箇所を
押しましょう



❹選んだページが
表示されます



2-4　閲覧履歴からページを開いてみてみよう

過去に見たページの履歴からページを開く方法です。

❶「  」マークを
押しましょう



❷「  」マークに
履歴が表示されますので
閲覧したいページを
押しましょう



❸選んだページが
表示されます



3

Wi-Fiを使ってみよう



3-1　Wi-Fiについて知ろう

Wi-Fiとは…？

パソコンやテレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機などのネットワーク接続に対応した機器を、無線（ワイヤレス）でLAN（Local Area Network）に接続する技術のことです。
正式な記述は「Wi-Fi」で、「ワイファイ」と読みます。自宅や職場などでWi-Fiを利用するには、Wi-Fiルーターが必要となります。
Wi-Fiルーターとは、Wi-Fi機器と電波の送受信を行いLANとの仲介を行うための機器で、無線LAN親機とも呼ばれています。

公衆Wi-Fiルーターがある場所
ショッピングモールやカフェ、空港や駅など多くの人が集まるところにもWi-Fiスポットが存在します。その場所がWi-Fiスポットであるかは、Wi-Fiシールが貼ってあるかなどで判断することが可能です。またスマホの場合、使用するキャリア限定のWi-Fiスポットも存在します。

Wi-Fiを利用する際の注意点
自宅でWi-Fiを利用する時は、パスワードを知っている人しか利用できず、パスワード漏洩（ろうえい）などが起こらない限りは比較的安全です。
しかし公衆のWi-Fiスポットは、誰でも利用する事ができるので、通信内容がのぞき見されてしまう可能性があります。

3-2　Wi-Fiを設定してみよう

Wi-Fiの設定の状態を見てみましょう。

❶ホーム画面の中で歯車のマーク
「設定」を押しましょう



❷「Wi-Fi」を押しましょう



3-2　Wi-Fiを設定してみよう

Wi-Fiの設定の状態を見てみましょう。

❸「Wi-Fi」の右側に表示されている
オンオフの項目を押して緑に変わると
「オン」に切り替わります



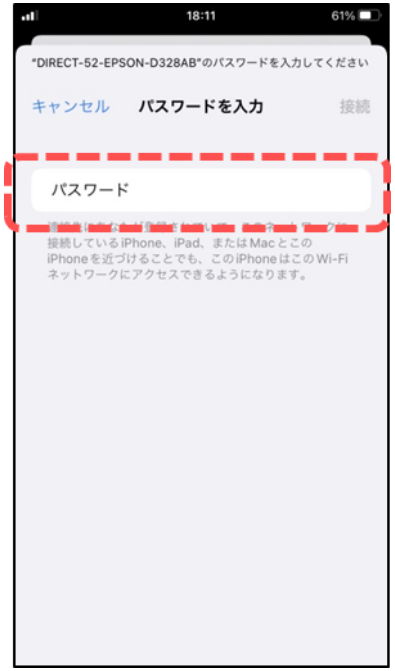
❹繋げたいネットワークが
表示されます



3-2　Wi-Fiを設定してみよう

Wi-Fiが飛んでいるネットワークIPアドレスの一覧が出てきます。

❺繋げるためのパスワードが求められますので
入力します→【接続】を押すと接続完了です



3-3　Wi-Fiが繋がっているか確認してみよう

Wi-Fi接続状況の確認方法です。

❶ホーム画面で画面の下から上へ指を滑らせて、下記のような画面を表示させます

★ポイント★
扇形のマークがWi-Fiです！
点灯して（色が点いて）いればON
グレー色（もしくは＼印が入っている）はOFFの状態です



※iPhoneX以降は「2.基本操作編 P15」の

テキストを参照しましょう

3-3　Wi-Fiが繋がっているか確認してみよう

Wi-Fi接続状況の確認方法です。

❷ホーム画面上でも下記のような画面表示にて確認ができます



★ポイント★
扇形「Wi-Fi」マークになっていれば（ON）繋がっています。
4G、5Gなどになっている場合はOFFなので繋がっていません。

Wi-Fiのステータス状況

通信電波の状況

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™/iPhone共通編）

7. LINE編
（所要時間：20分）

■対象
遠くにいるご家族やご友人の顔を手軽に見たい方
ビデオ通話を使ってみたい方

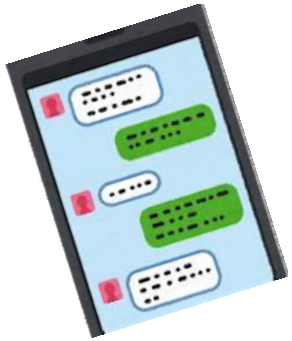
LINE編

目　次

1. LINEで出来ること …… P 2
2. LINEを使えるように設定してみよう（毎回必要な作業ではありません） …… P 4
   2-1　LINEの機能を手に入れる（インストールする）
   2-2　LINEを設定してみよう
3. 友だちを登録してみよう …… P 10
   3-1　友だち登録について知ろう
   3-1　友だちにQRコードを見せて友だち登録をしてみよう
   3-2　友だちからQRコードを見せてもらって友だち登録をしてみよう
   3-3　メールで招待を送って友だち登録をしてみよう
4. メッセージを使ってやり取りをしてみよう …… P 19
   4-1　話したい相手を選ぼう
   4-2　メッセージを送付しよう
   4-3　メッセージにスタンプを使って返事をしてみよう
   4-4　写真を送ってみよう
5. 通話をしてみよう …… P 25
   5-1　音声のみで通話してみよう
   5-2　ビデオ通話をしてみよう

1

LINEで出来ること



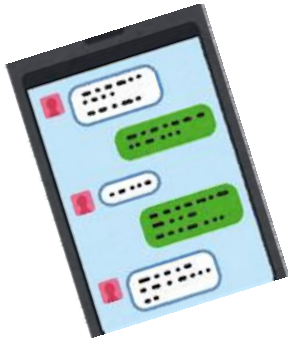
1　LINEで出来ること



LINE（ライン）とは、簡単にメッセージや
写真、動画、音声通話、ビデオ通話を使える機能です。
LINEの機能を使えるようにするためには、
LINEの機能を手に入れる作業（インストール）が必要です。

2

LINEを使えるように設定してみよう





※P5～P9の作業は毎回必要となる作業ではありません。
難しかったら無理せず、わかる人にやってもらいましょう。
サポートをしてもらっても良い箇所に関してはこちらの
「若葉マーク」を付けています。

2-1 LINEの機能を手に入れる（インストールする）

LINEをインストールしましょう。

※iPhone版では、App storeから同様の方法でインストールが可能です

Androidスマホの場合

❶「Playストア」を押しましょう



❷「アプリやゲームを検索」を押しましょう



❸「LINE」と入力しましょう



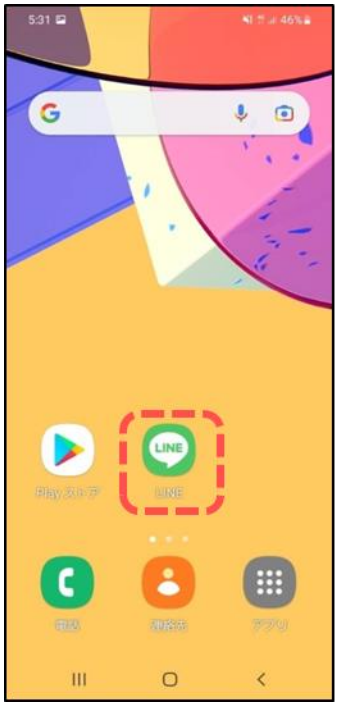
❹「LINE」を一覧から見つけてインストールを押しましょう



2-2 LINEを設定してみよう ～携帯電話の認証～

LINEを始めるためには登録のために❶～⓬の作業が必要です。

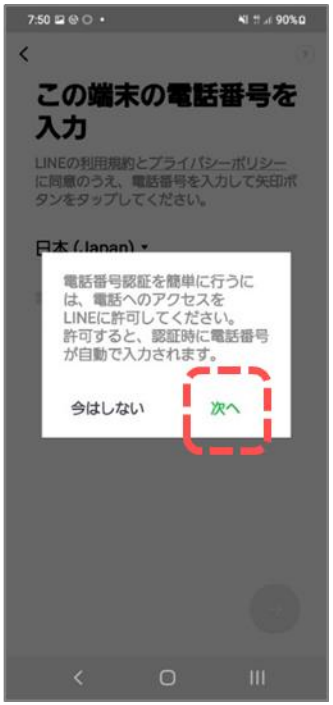
❶「LINE」アプリを
押しましょう



❷「新規登録」を
押しましょう



❸「次へ」を
押しましょう



2-2 LINEを設定してみよう ～携帯電話の認証～

LINEの更新状況により画面が異なる場合がありますので、
詳しくはLINE公式ホームページを参照して下さい。

❹「許可」を押しましょう



❺「電話番号」を入力後
緑の矢印を押しましょう



❻「OK」を押しましょう



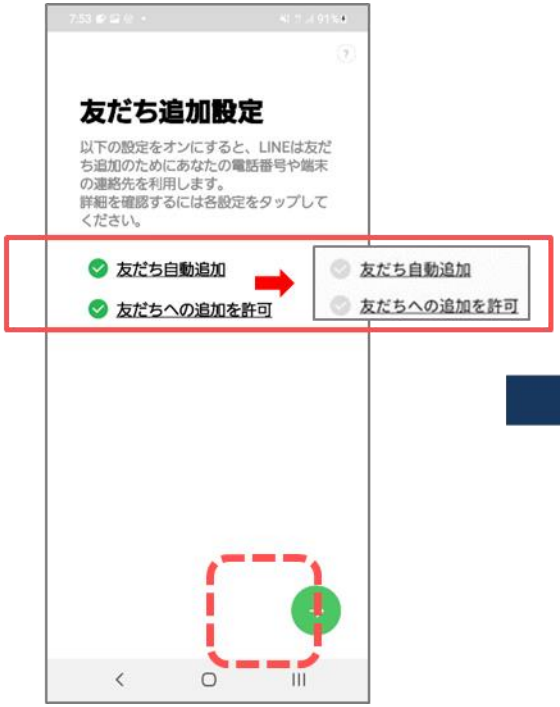
2-2 LINEを設定してみよう ～友だちの追加設定～

「自動追加」や「追加を許可」は、意図しない相手からの連絡が可能となる恐れがあります。後で設定を変更する事もできます。

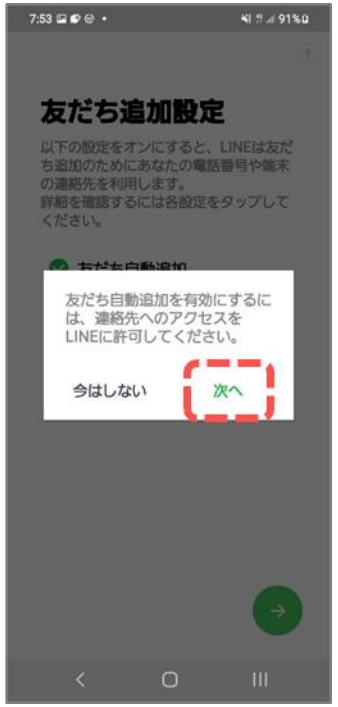
❼ショートメッセージに届いた「認証番号」が自動入力されるので反映後、押しましょう



❽緑のチェックに触り色を緑からグレーにし、右下の矢印を押しましょう



❾「次へ」を押しましょう



2-2 LINEを設定してみよう ～年齢認証～

前ページの続きです。

⑩「許可」を押しましょう



⑪「あとで」を押しましょう

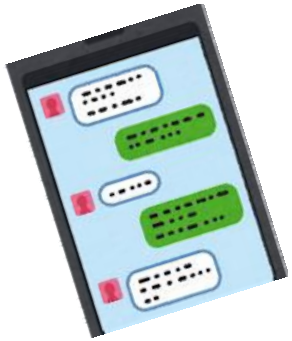


⑫「OK」を押し下記の画面が消えたら完了です



3

友だちを登録してみよう



3-1　友だち登録について知ろう

LINEでは、友だちを登録することで、メッセージや写真、動画、
音声通話、ビデオ通話を使えるようになります。

友だち追加方法は「招待」・「QRコード」・「ID検索」がありますが、
登録までが早くて便利な「QRコード」についてご紹介していきます。



3-1 友だちにQRコードを見せて友だち登録をしてみよう

この手順の場合、相手が行う手順もP12-13と同様です。

❶ホームを押しましょう



❷「 」のアイコンを押しましょう



❸友だち追加画面が出てくるのでQRコードを押しましょう



3-1 友だちにQRコードを見せて友だち登録をしてみよう

前ページの続きです。

❹マイQRコードを押しましょう



❺相手にQRコードを読み取ってもらい登録してもらいます



3-2 友だちからQRコードを見せてもらって友だち登録をしてみよう

この手順の場合、相手が行う手順もP14-15と同様です。

❶ホームを押しましょう



❷「 」のアイコンを押しましょう



❸友だち追加画面が出てくるのでQRコードを押しましょう



3-2 友だちからQRコードを見せてもらって友だち登録をしてみよう

前ページの続きです。

❹相手が提示したQRコードを読み取ります



❺「追加」を押すとLINEの友だちリストに追加されます



3-3 メールで招待を送って友だち登録をしてみよう

遠隔地の知人をメールでLINEに招待する方法です。

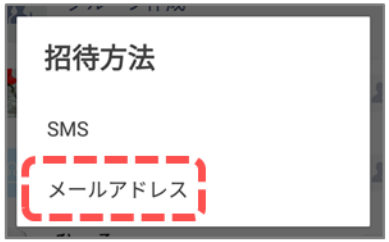
❶LINEを起動し、右上の「 」アイコンを押しましょう



❷「招待」を押しましょう



❸「メールアドレス」を押しましょう



❹招待人の名前の右にある「招待」を押しましょう



3-3 メールで招待を送って友だち登録をしてみよう

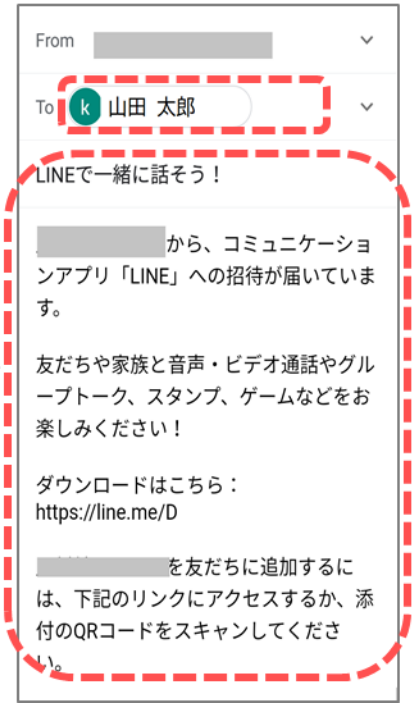
前ページの続きです。

【相手側での承諾・登録】

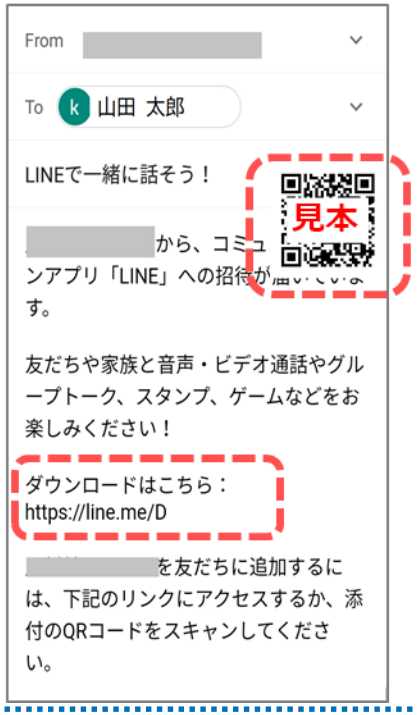
❺送信するメールアプリを選択しましょう



❻メールが自動で作られるため、宛先を指定して送信しましょう



❼添付のURLを選択するかQRコードをスキャンしてもらいましょう



❽起動したLINE画面で「友だちを追加」を押しましょう



3-3 メールで招待を送って友だち登録をしてみよう

前ページの続きです。

❾相手が承認すると「知り合いかも？」と表示されます



❿「 」アイコンを押しましょう



⓫「追加」を押しましょう

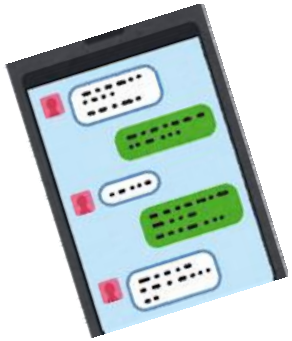


⓬友だちリストで友だちになった事を確認できます



4

メッセージを使ってやり取りをしてみよう



4-1　話したい相手を選ぼう

話したい相手を選ぶ基本動作を覚えましょう。

❶「友だち」マークを
押しましょう



❷話したい相手の
名前を押しましょう



❸「トーク」を
押しましょう



4-2　メッセージを送付しよう

メッセージのやりとりをしてみましょう。

❶友だちと最後に
やりとりした画面が
表示されます



❷メッセージボックスを押して
メッセージを入力したら
「 ➤ 」を押しましょう



❸送ったメッセージが
表示されます



4-3 メッセージにスタンプを使って返事をしてみよう

スタンプの使い方を覚えましょう。

❶「☺」のマークを押しましょう



❷スタンプの候補が表示されますスタンプを選んで押しましょう



❸スタンプの詳細が表示されますので選んで押しましょう



4-3 メッセージにスタンプを使って返事をしてみよう

前ページの続きです。

❺選択したスタンプが
拡大表示されますので
スタンプか「➤」押しましょう



❻スタンプを使って返事が行えました



4-4　写真を送ってみよう

画像は複数枚選んで送ることも可能です。

❶「 」マークを押しましょう



❷送りたい画像を選んで「 」を押しましょう

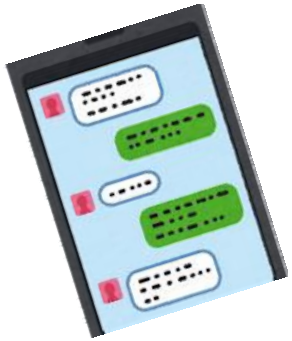


❸送った画像が表示されます



5

通話をしてみよう



5-1　音声のみで通話してみよう

音声通話の基本操作です。

❶「友だち」マークを
押しましょう



❷話したい相手の名前を
押しましょう



❸音声通話を
押しましょう



5-1　音声のみで通話してみよう ～LINE通話の使い方～

前ページの続きです。

❹相手が出るまで
この画面です



❺相手が応答し通話が
始まります



❻音声通話話終了時「 × 」
マークを押しましょう



5-2　ビデオ通話をしてみよう

ビデオ通話の基本操作です。

❶「友だち」マークを
押しましょう



❷話したい相手の名前を
押しましょう



❸ビデオ通話を
押しましょう



5-2　ビデオ通話をしてみよう

前ページの続きです。

❹相手が出るまで
この画面です



❺相手が応答し
通話が始まります



❻ビデオ話終了時「 × 」
マークを押しましょう



令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™/iPhone共通編）

8. Zoom編
（所要時間：10分）

■対象
遠くにいるご家族やご友人の顔を手軽に見たい方
ビデオ通話を使ってみたい方

Zoom編

目　次

1. Zoomで出来ること …… P 2

2. Zoomを使えるように設定してみよう …… P 4

3. Zoomミーティングの使い方 …… P 6

1

Zoomで出来ること



1　Zoomで出来ること

Zoom（ズーム）とは？

パソコンやスマートフォンなどで使えるアプリ（機能）の名前です。

複数人でテレビ電話の様にインターネット上で集まっておしゃべりができるアプリです。

Zoomでは、集まりのことを「ミーティングルーム」と呼びます。

ミーティングルームに参加することや、40分以内の開催であれば無料で行うことができます。

このテキストでは、無料で参加する方法について紹介します。

※Zoomが新しくなることにより、テキストと実際の画面や操作が異なることがあります。
　不明な事がありましたら、人に聞くか、Zoomのホームページも併せて参照ください。

2

Zoomを使えるように設定してみよう





※本作業は毎回必要となる作業ではありません。
Zoomの機能を使えるようにするためには、Zoomの機能を手に入れる作業（インストール）が必要です。
難しかったら無理せず、わかる人にやってもらいましょう。
サポートをしてもらっても良い箇所に関してはこちらの「若葉マーク」を付けています。

2　Zoomを使えるように設定してみよう

Zoomをインストールしましょう。

※iPhone版では、App Storeから
同様の方法でインストールが可能です

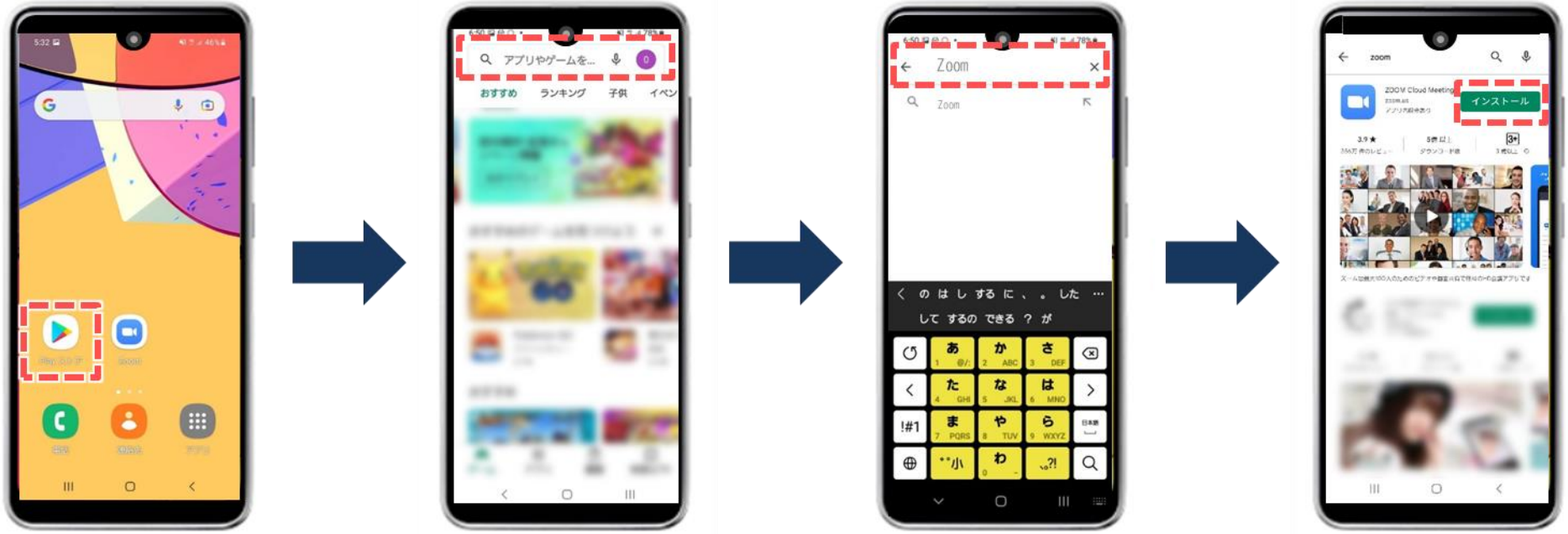
Androidスマホの場合

❶「Playストア」を押しましょう

❷「アプリやゲームを検索」を押しましょう

❸「Zoom」と入力しましょう

❹「Zoom Cloud Meetings」を見つけてインストールを押しましょう



3

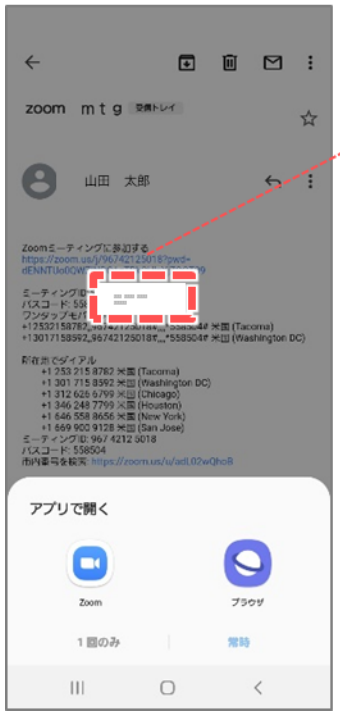
Zoomミーティングの使い方



3　Zoomミーティングの使い方

Zoomを始めるためには接続のために❶～⓭の作業が必要です。

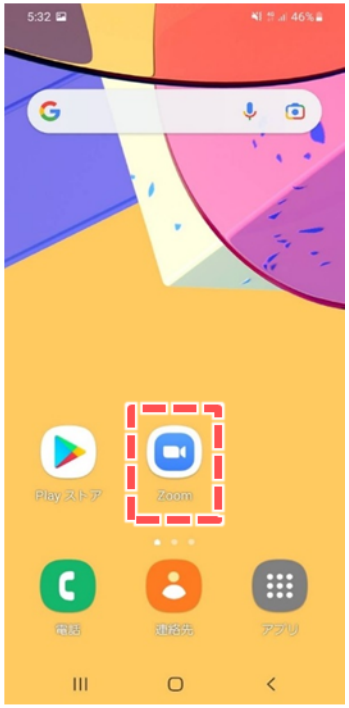
❶主催者からメールやチラシでもらった
下記情報を手元に用意し、
ミーティングIDを確認しましょう



Zoomミーティングに参加する
https://zoom.us/j/96742125018?pwd=
dENI　　YjZQQT09

ミーティングID:　xxx xxxx xxxx
パスコード:　xxxxxx
ワンタップモバイル機器
+13017158592,,96742125018#,,,,*558504# 米国 (Washington DC)

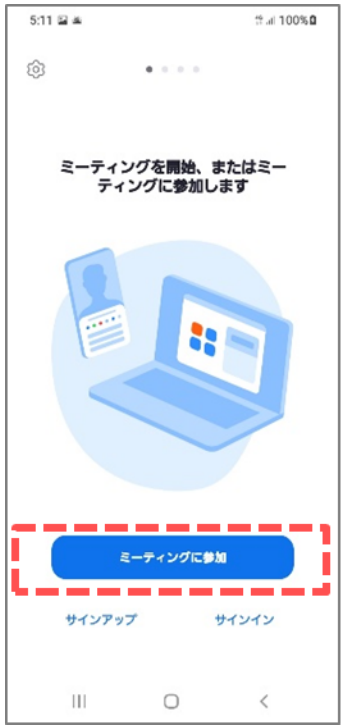
❷ホーム画面にある
「Zoom」のマークを押しましょう



3　Zoomミーティングの使い方

Zoomの更新状況により画面が異なる場合がありますので、
詳しくはZoom公式ホームページを参照して下さい。

❸Zoomが起動したら
「ミーティングに参加」を押しましょう



❹「ミーティングID」と
「名前」を入力したら
「参加する」を押しましょう



「ミーティングID」

「名前」

「参加する」

3　Zoomミーティングの使い方

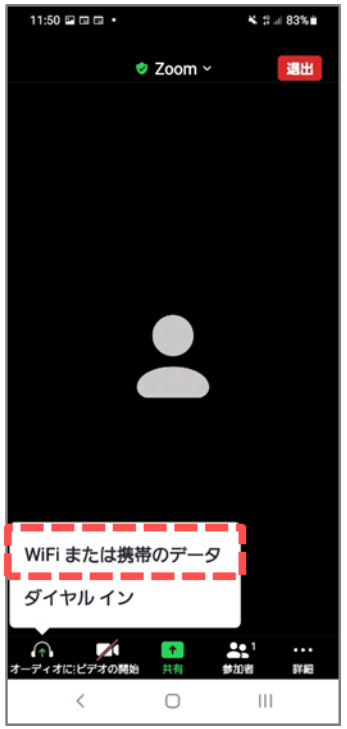
前ページの続きです。

❺画面が切り替わったら
「ミーティング パスコード」を
入力してOKを押しましょう



※パスコードは求められない場合もあります

❻画面が切り替わったらオーディオを押し、
「Wi-Fiまたは携帯のデータ」を押しましょう



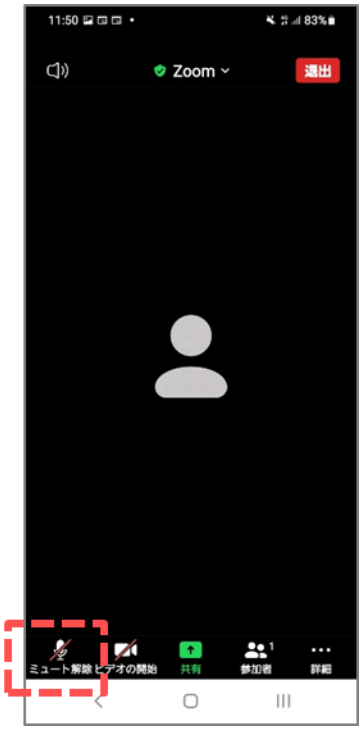
3　Zoomミーティングの使い方

前ページの続きです。

❼「デバイスオーディオを使用中です。」
と一瞬表示されて消えます
「 ミュート 」マイクがオンになります



❽「 ミュート解除 」この状態は、
マイクがオフになり
相手に自分の声が聞こえない状態です



3　Zoomミーティングの使い方

前ページの続きです。
※こちらのページの確認作業が無い場合もあります。

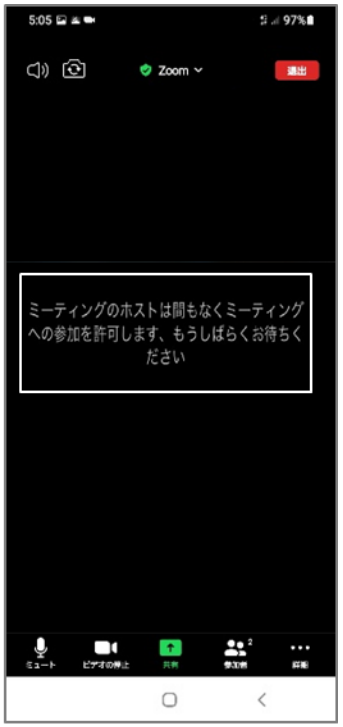
❾「ビデオプレビュー」で
ご自分の顔・姿が映っているか
確認しましょう



背景に映したくないものが
映っていないか確認しましょう

準備が整い次第
「ビデオ付きで参加」を
押しましょう

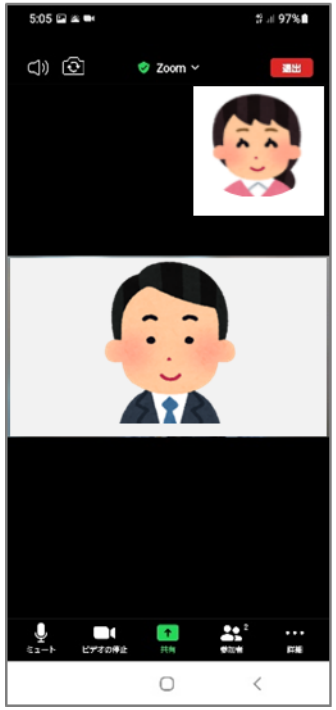
❿参加ボタンを押した後、
主催者の方が参加許可を出します
そのまま待ちましょう



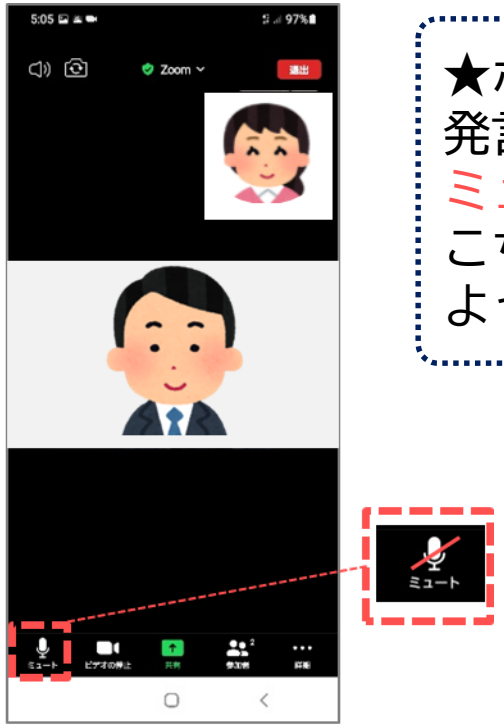
3　Zoomミーティングの使い方

Zoomミーティング参加時の基本画面

⓫主催者が参加許可を出したら、
画面が切り替わり、主催者や
他の参加者の顔が表示されます



⓬Zoomの基本メニュー
・［ミュート］ボタンで自分の音声マイクON/OFF
・［ビデオ］ボタンで自分の映像ビデオON/OFF

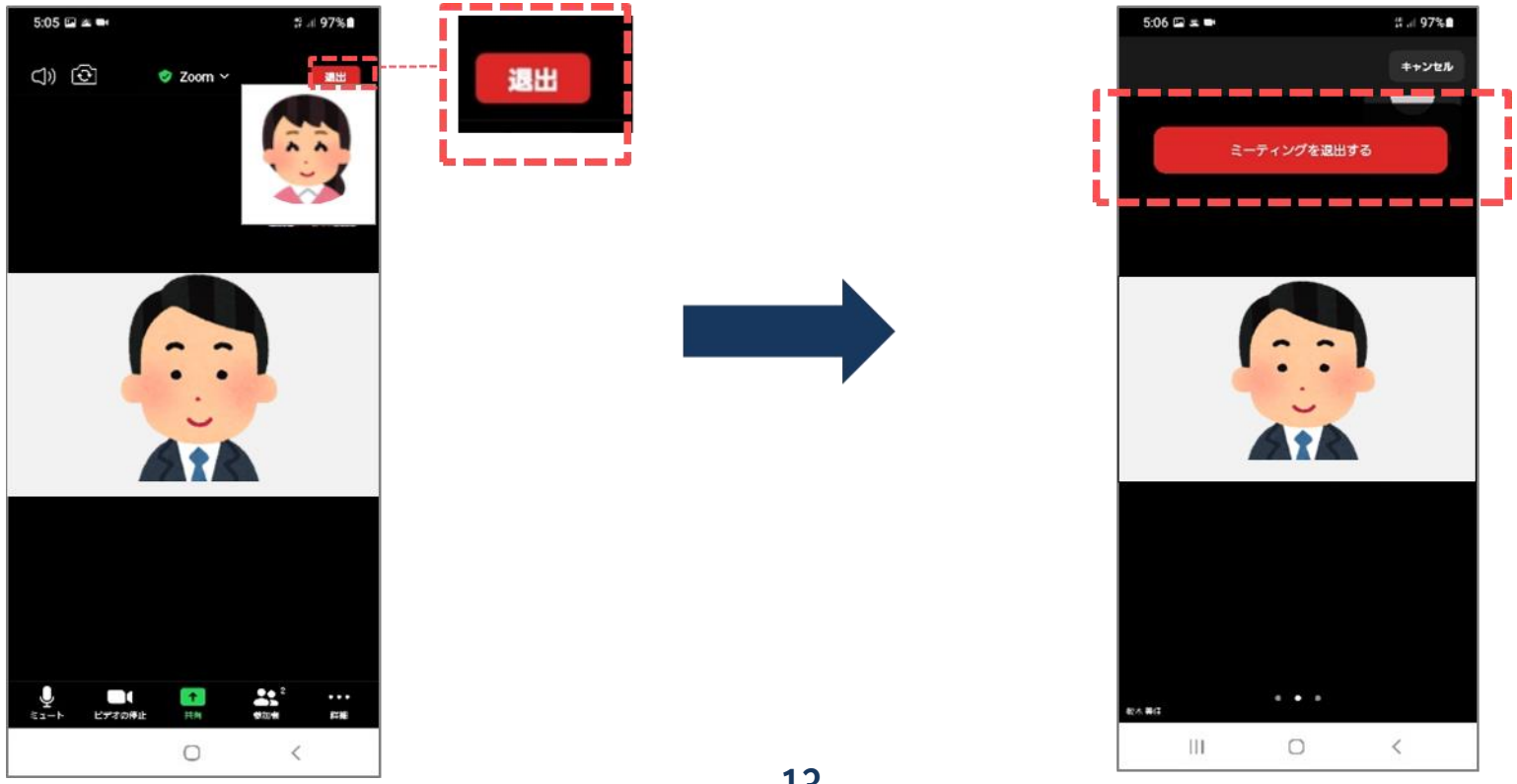


★ポイント★
発言しない時は
ミュートを押して
こちらの音が出ない
ようにしましょう

3　Zoomミーティングの使い方

Zoomミーティング参加時の基本画面

⓭ミーティングを退出する時は画面の右上にある「退出」ボタンを押しましょう
「ミーティングを退出する」のボタンを押すと退出が完了です



令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™/iPhone共通編）

9.マップ編
（所要時間：10分）

■対象
目的地までの道案内のやり方を学びたい方

マップ編

目　次

1. マップで出来ること …… P 2

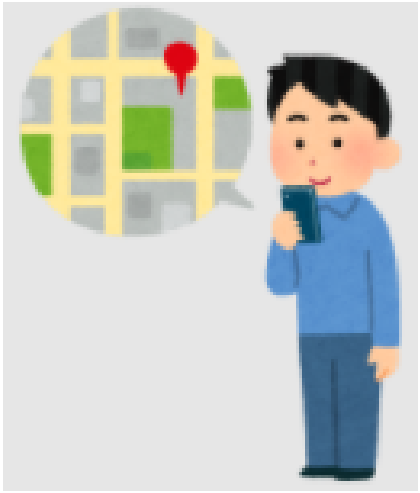
2. マップを使えるように設定してみよう …… P 4

3. マップを使ってみよう …… P 6

　3-1　位置情報を確認してみよう
　3-2　マップの画面を見てみよう
　3-3　目的地を検索して経路を調べてみよう

1

マップで出来ること



1　マップで出来ること



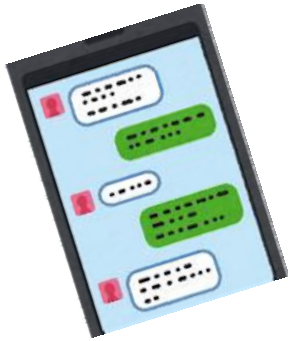


マップとは地図機能のことです。
現在地の表示、目的地までの経路検索などを行うことができます。
マップの機能を使えるようにするためには、
マップの機能を手に入れる作業（インストール）が必要です。

※iPhoneにはマップアプリが初めからインストールされています。

2

マップを使えるように設定してみよう





※P5の作業は毎回必要となる作業ではありません。
難しかったら無理せず、わかる人にやってもらいましょう。
サポートをしてもらっても良い箇所に関してはこちらの
「若葉マーク」を付けています。

2　マップを使えるように設定してみよう

マップをインストールをしましょう。

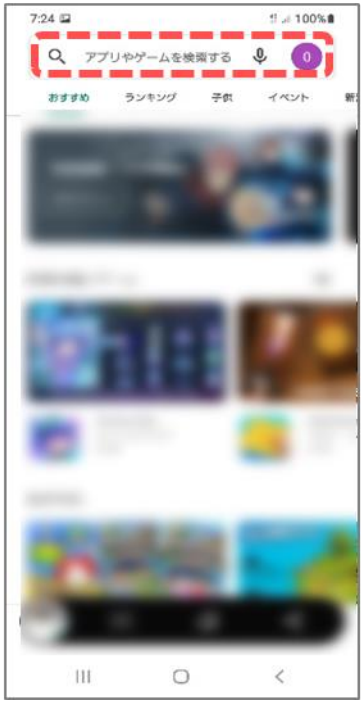
※iPhone版では、App Storeから
同様の方法でインストールが可能です

Androidスマホの場合

❶「Playストア」を押しましょう



❷「アプリやゲームを検索」を押しましょう



❸「google map」と入力しましょう



❹「Google マップ」を一覧から見つけてインストールを押しましょう



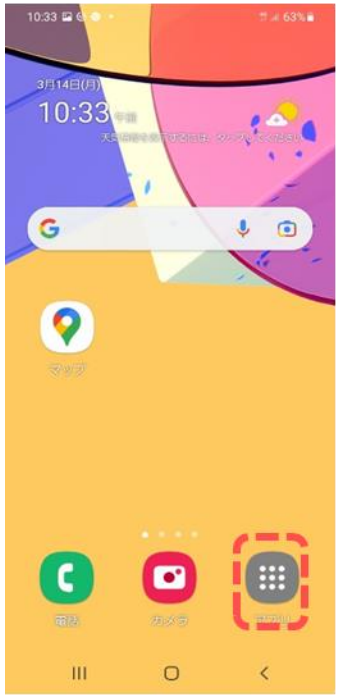
3

マップを使ってみよう

3-1　位置情報を確認してみよう

マップの操作をはじめる前に確認しましょう。

❶「アプリ」の
マークを
押しましょう



❷「設定」の
マークを
押しましょう



❸「位置情報」を
押しましょう



❹「位置情報」を
ONにしましょう

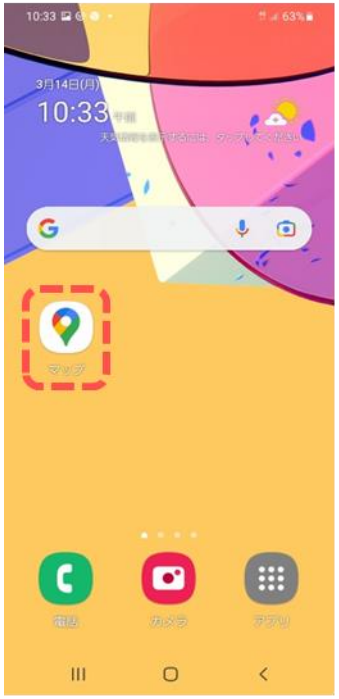


3-2　マップの画面を見てみよう

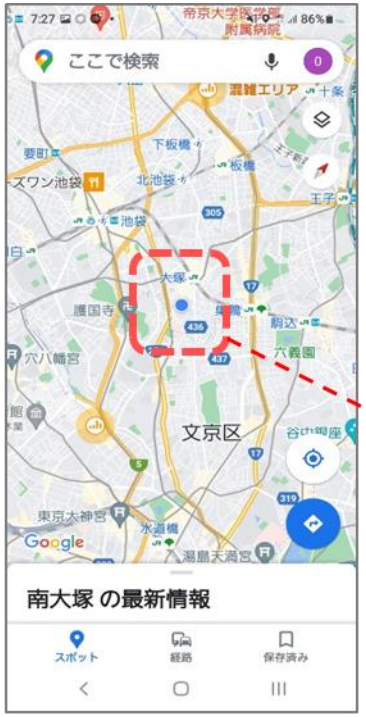
マップの開き方を確認しましょう。

※拡大/縮小の操作方法は
「2. 基本操作編」で確認頂けます

❶「マップ」のマークを
押しましょう



❷地図が表示されました





このマークが
現在地です

❸地図を拡大して
みましょう

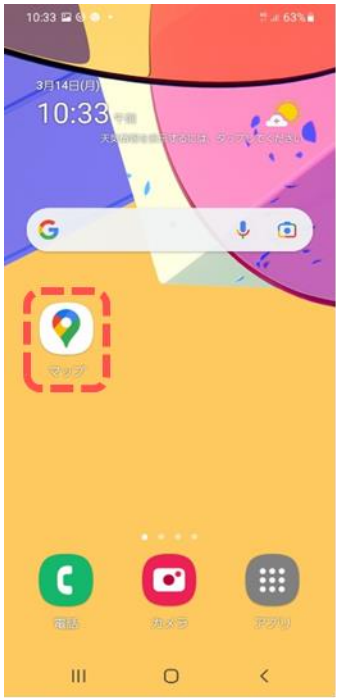


地図の
拡大

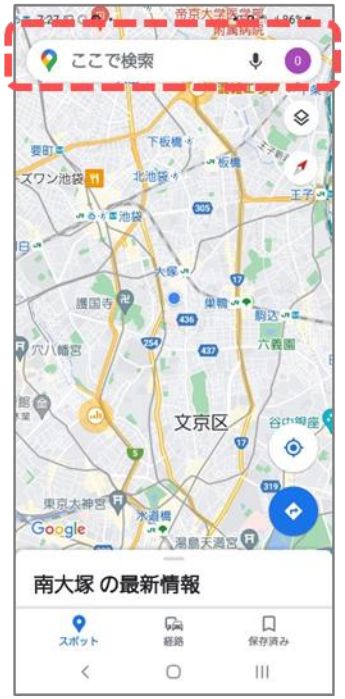
3-3　目的地を検索して経路を調べてみよう

目的地の調べ方と操作方法を学びましょう。

❶「マップ」のマークを押しましょう



❷「ここで検索」を押しましょう



❸「都立赤塚公園」と入力し「🔍」マークを押しましょう



❹「都立赤塚公園」が表示されました



3-3　目的地を検索して経路を調べてみよう

出発地点の変更方法を学びましょう。

❺「経路」のマークを押しましょう



❻現在地から目的地までのルートが作成されました



❼現在地を押すと出発地点を変えられます



❽「高島平駅」に設定し「 🔍 」マークを押しましょう



3-3　目的地を検索して経路を調べてみよう

目的地までの経路を調べてみましょう。

❾「高島平駅」からの経路が表示されました



❿「 8分 」のマークを押すと徒歩でのルートが表示されます



⓫「ガイド」を押すと道案内が始まります



⓬現在地の画面に切り替わり道案内を開始します



令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™スマートフォン編）

10. アカウント取得 アプリインストール編

（所要時間：15分）

■対象
これからアプリケーションのインストールについて学びたい方

アカウント取得・アプリインストール編

目　次

1. アカウントの取得 …… P 2

1-1 Googleアカウントとは
1-2 Googleアカウントの作成

2. アプリ追加の仕方 …… P 10

2-1 PlayストアとApp Storeの違い
2-2 アプリの名前から探してインストール
2-3 アンインストール（アプリの削除）の仕方

1

アカウントの取得



1-1　Googleアカウントとは



アカウントとは。

アカウントとは、スマホやパソコンを使っていく上で必要な「権利」のことです。
日本語に言い換えると「会員登録」のような意味となります。
例えるなら、いろいろなサービスを使うための個人情報が入った「自分専用の部屋」を利用する「利用権」のようなものとも言えます。

Google（グーグル）アカウントを作成しましょう。

Googleアカウントはアンドロイドスマホを使う場合に必要になります。
Googleアカウントを追加しないと便利な機能（アプリ）をダウンロードしたり、
メール（Gmail）の送受信もすることができません。

※システム（OS）のアップデートやバックアップ・同期を行う上でも必要になってくる
　重要な内容となります



※次のページからの作業は毎回必要となる訳ではありません
　難しかったら無理せず、わかる人にやってもらいましょう

1-2　Googleアカウントの作成

Googleアカウントを作成しましょう。

❶「アプリ一覧」で「設定」を押しましょう



❷「アカウント」を押しましょう



❸「アカウントを追加」を押しましょう



❹「Google」を押しましょう



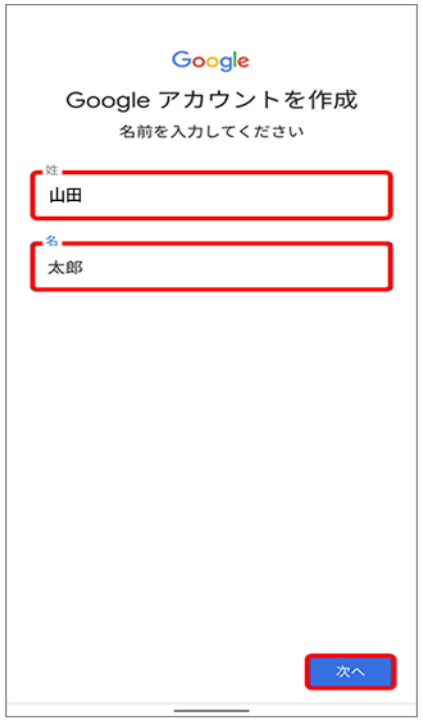
1-2　Googleアカウントの作成

前ページの続きです。

❺「アカウント作成」を押して「自分用」を押しましょう



❻名前を入力し「次へ」を押しましょう



❼生年月日と性別を入力し「次へ」を押しましょう



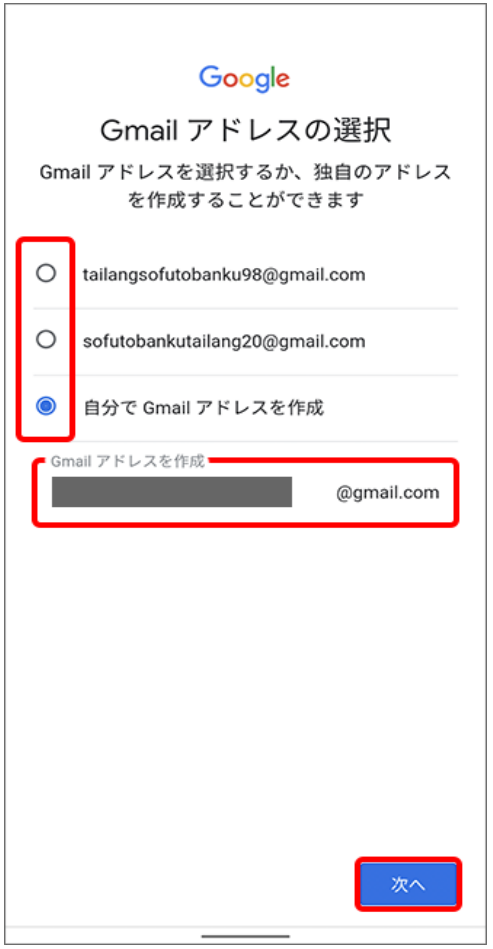
1-2　Googleアカウントの作成

前ページの続きです。

❽提案されたメールアドレスのいずれかを押す、
又はご希望のメールアドレスを設定し「次へ」を押しましょう

※ご希望のメールアドレスが他の方によって
既に登録されている場合、再度入力を求められます
メールアドレスを変えてお試しください

※メールアドレスが提案されない場合は、ご自身でご希望の
メールアドレスを設定してください



1-2　Googleアカウントの作成

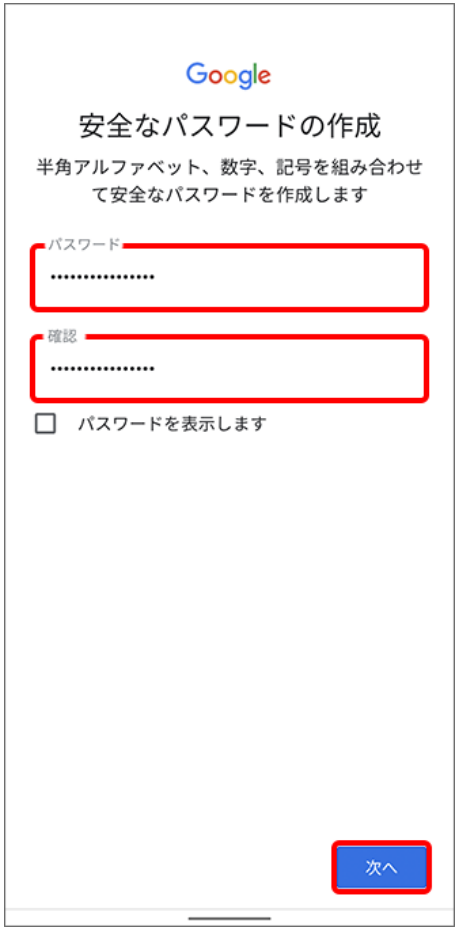
前ページの続きです。

❾パスワードを入力し「次へ」を押しましょう

※パスワード作成時に半角英字、数字、記号の組み合わせを
　求められる場合は、それに従って作成しましょう

※「確認」欄で再度同じパスワードをご入力ください

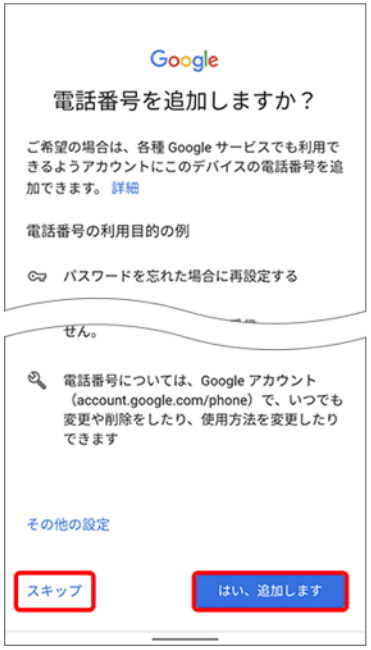
※「パスワードを表示します」の左のチェックボックスを
　押すと、入力したパスワードが表示され、
　入力内容を確認することができます



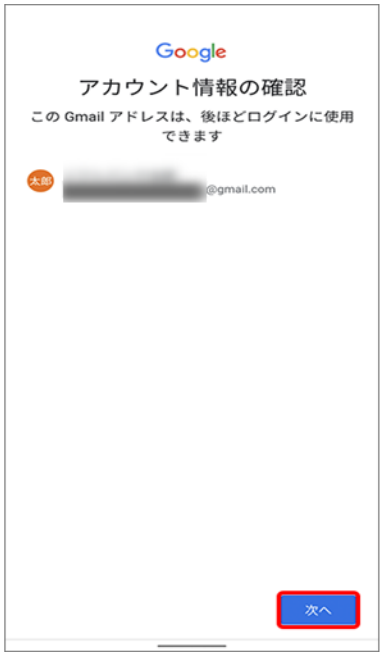
1-2　Googleアカウントの作成

前ページの続きです。

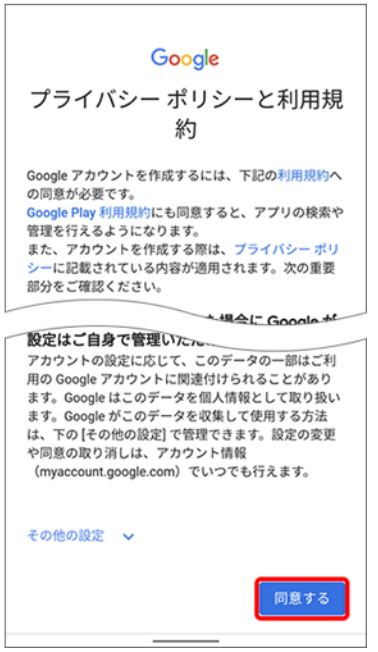
⑩「スキップ」または「はい、追加します」を押しましょう



⑪「次へ」を押しましょう



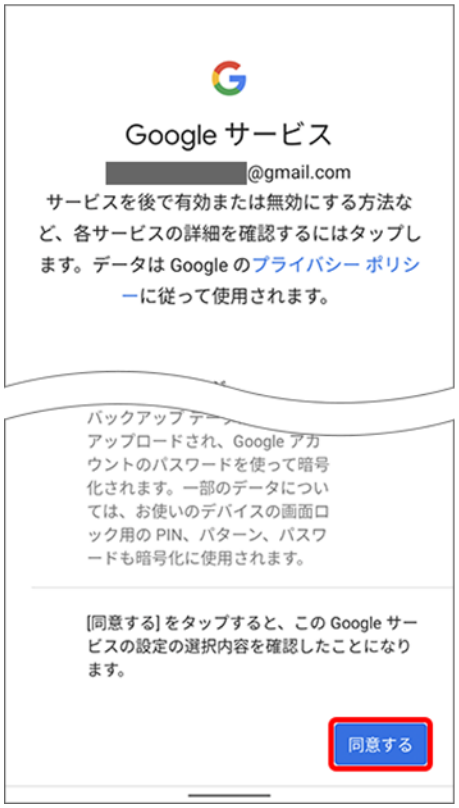
⑫内容を確認し「同意する」を押しましょう



※アカウント設定後に電話番号を追加または変更することもできます

1-2　Googleアカウントの作成

⓭内容を確認し「同意する」を
押しましょう



⓮「アカウント」画面へ自動的に移動し、
新しいアカウントが設定されたことを
確認しましょう



※「登録が完了しました」と表示または
「アプリ一覧」画面へ移動する場合があります
その場合、「❶」から「❷」の項目を繰り返して
「アカウント」画面に移動し、新しいアカウントが
設定されたことをご確認ください

2

アプリ追加の仕方



2-1　PlayストアとApp Storeの違い

アプリのインストールについて。

スマホでは、必要な機能を新たに付け加える際に、
ストアにてアプリ（機能）を探します
スマホの端末によりストアは異なります

Android（アンドロイド）スマホの場合



Playストア（プレイストア）

iPhone（アイフォーン）の場合



App Store（アップストア）

※アプリには有料と無料のアプリがありますので注意して下さい
　入手できるアプリは全て各社の認証を得ていますので安全が保証されています
　レビュー（評価）を参考にするなどしてアプリを選択しましょう

2-2　アプリの名前から探してインストール

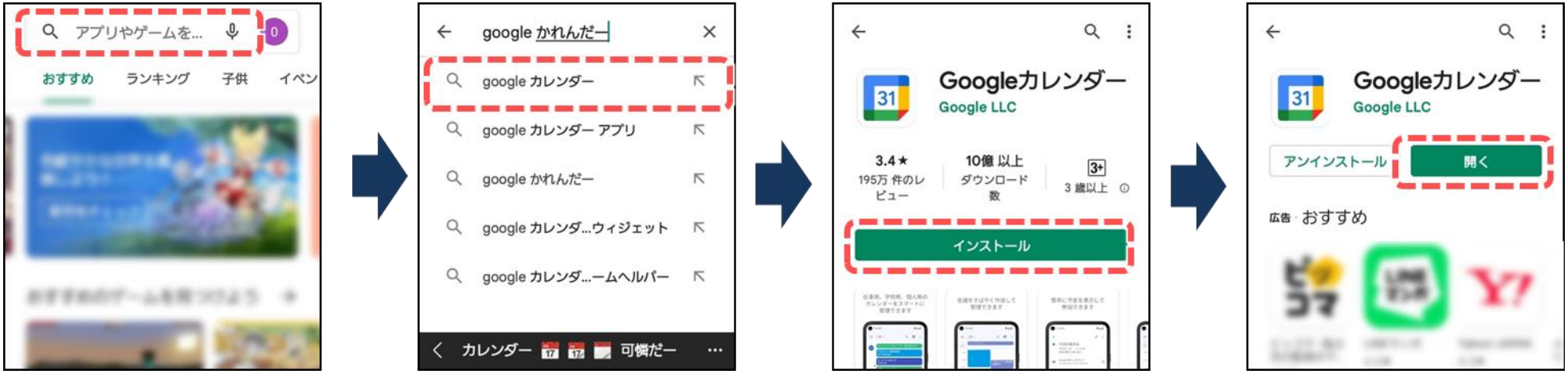
インストールしたいアプリの名称や機能から検索しましょう。

❶検索ボックスに「Googleカレンダー」と入力しましょう

❷結果が表示されたら目的のアプリ名称を押しましょう

❸「インストール」を押しましょう

❹インストールが完了後「開く」を押すとアプリが開きます

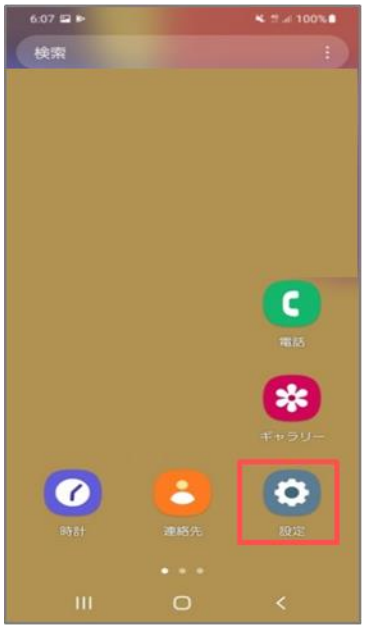


※有料の場合、インストールの横に金額の表示があります
アプリ内課金と表示されている場合は「有料アイテム購入」や「有料プラン変更」などによって課金されます

2-3　アンインストール（アプリの削除）の仕方

使わなくなったアプリは削除（アンインストール）しましょう。
アプリ一覧がすっきりして見た目や使い勝手が良くなるほか、
容量（内部ストレージ）の空きを確保できます。

❶アプリ一覧で「設定」を押しましょう



❷「アプリと通知」を押しましょう



❸削除したいアプリを押しましょう



❹「アンインストール」を押しましょう



※機種により「削除」と表示される場合もあります

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（iPhoneスマートフォン編）

10. アカウント取得 アプリインストール編

（所要時間：15分）

■対象
これからアプリケーションのインストールについて学びたい方

アカウント取得・アプリインストール編

目　次

1. アカウントの取得 …… P 2

1-1 Apple IDとは
1-2 Apple IDの作成

2. アプリの追加の仕方 …… P 9

2-1 PlayストアとApp Storeの違い
2-2 アプリの名前から探してインストール
2-3 アンインストール（アプリの削除）の仕方

1

アカウントの取得



1-1　Apple IDとは



ID(アイディ)とは。

IDは、スマホやパソコンを使っていく上で必要な「権利」のことです。
日本語に言い換えると「会員登録」のような意味となります。
例えるなら、いろいろなサービスを使うための個人情報が入った「自分専用の部屋」を利用する「利用権」のようなものとも言えます。

Apple IDを作成しましょう。

Apple IDはiPhoneスマホを使う場合には必ず必要になります。
Apple IDを作成しないとアプリをダウンロードしたりiCloudメールを送受信することができません。

※システム（OS）のアップデートやバックアップ・同期を行う上でも必要になってくる
　重要なIDです



※次のページからの作業は毎回必要となる訳ではありません
　難しかったら無理せず、わかる人にやってもらいましょう

1-2　Apple IDの作成

Apple IDアカウントを作成しましょう。

❶「アプリ一覧」で「設定」を押しましょう



❷「iPhoneにサインイン」を押しましょう



❸「Apple IDをお持ちでないか忘れた場合」を押しましょう



❹「Apple IDを作成」を押しましょう



1-2　Apple IDの作成

前ページの続きです。

❺名前と生年月日を入力して「次へ」を押しましょう



❻「メールアドレスを持っていない場合」を押しましょう



❼「iCloudメールアドレスを入手する」を押しましょう



1-2　Apple IDの作成

前ページの続きです。

❽新しいメールアドレスを入力しましょう



❾「次へ」を押しましょう



❿「メールアドレスを作成」を押しましょう

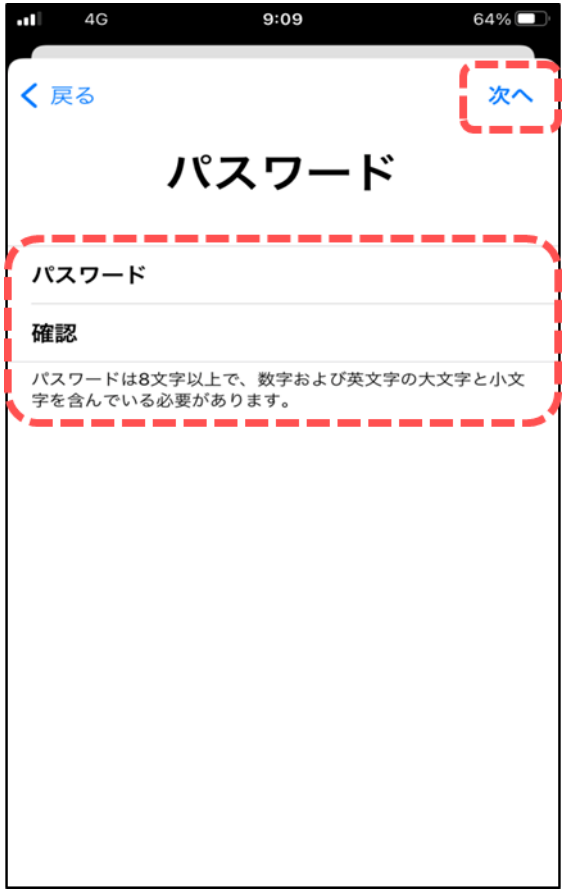


1-2　Apple IDの作成

前ページの続きです。

⓫パスワードを入力し「次へ」を押しましょう

※パスワードは8文字以上で、数字および英文字の大文字と
　小文字を含んでいる必要があります



1-2　Apple IDの作成

前ページの続きです。

⑫内容を確認し
「続ける」を
押しましょう



⑬内容を確認し
「同意する」を
押しましょう



⑭Apple IDの画面へ自動的に移動し
新しいアカウントが
設定されたことを確認しましょう



2

アプリ追加の仕方



2-1　PlayストアとApp Storeの違い

アプリのインストールについて。

スマホでは、必要な機能を新たに付け加える際に、
ストアにてアプリ（機能）を探します
スマホの端末によりストアは異なります

Android（アンドロイド）スマホの場合



Playストア（プレイストア）

iPhone（アイフォーン）の場合



App Store（アップストア）

※アプリには有料と無料のアプリがありますので注意して下さい
　入手できるアプリは全て各社の認証を得ていますので安全が保証されています
　レビュー（評価）を参考にするなどしてアプリを選択しましょう

2-2　アプリの名前から探してインストール

インストールしたいアプリの名称や機能から検索しましょう。

❶検索ボックスに「Googleカレンダー」と入力しましょう

❷検索の結果が表示されたら目的のアプリ名称を押しましょう

❸「入手」を押しましょう

❹インストールが完了したら「開く」を押すとアプリが開きます

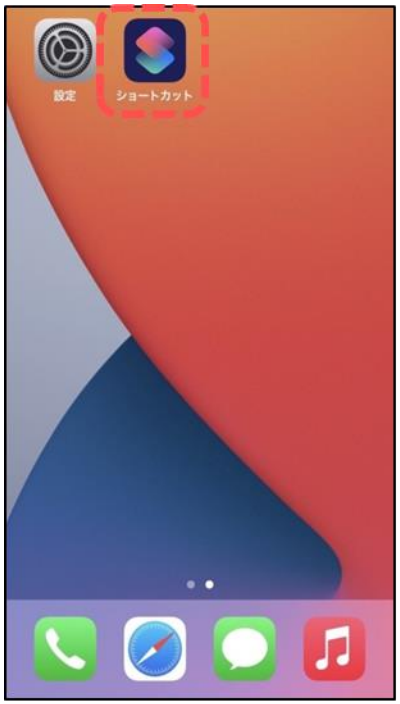


※有料の場合、インストールの横に金額の表示があります
アプリ内課金と表示されている場合は「有料アイテム購入」や「有料プラン変更」などによって課金されます

2-3　アンインストール（アプリの削除）の仕方

使わなくなったアプリは削除（アンインストール）しましょう。
アプリ一覧がすっきりして見た目や使い勝手が良くなるほか、
容量（内部ストレージ）の空きを確保できます。

❶削除したいアプリを
長押ししましょう



❷「Appを削除」を
押しましょう



❸「Appを削除」を
押しましょう



❹「削除」を
押しましょう



令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™/iPhone共通編）

11. アプリ活用編

（所要時間：10分）

■対象
スマホでもっと生活を豊かにしたい方

アプリ活用編

目　次

1. アプリの活用で生活をもっと豊かに …… P 2

2. 位置情報共有アプリ …… P 4

3. お薬に関するアプリ …… P 7

4. スケジュール管理ができるアプリ …… P 10

5. その他（元気に暮らし続けるためのアプリ） …… P 13

1

アプリの活用で
生活をもっと豊かに

1　アプリの活用で生活をもっと豊かに

スマホではアプリ（機能）を自由に追加できます。

このテキストでは、生活をもっと豊かにしてくれるような
アプリ（機能）を紹介します。

2

位置情報共有アプリ

2　位置情報共有アプリ

位置情報共有アプリとは
居場所を家族などに知らせてくれるアプリです。

家族が一人で出かけて、居場所がわからなくなってしまった。
道に迷っていると連絡を受けたが、話を聞いても場所が特定できない。

そんな時に使えるのが、今どこにいるのかを共有できる「位置情報共有アプリ」です。
設定した特定の人物だけが、相手の今いる住所などを調べることができます。



2　位置情報共有アプリ

位置情報は重要な個人情報です。アプリの評価や作成者をみて、
信頼できるものを選びましょう。
信頼できるかわからない場合は、携帯会社や詳しい人に聞いて
みましょう。

検索キーワード（例）



「位置情報共有」　　「相手の居場所がわかるアプリ」
「家族　みまもり」

「位置情報」や「居場所」、「みまもり」という単語をキーワードにして
検索してみましょう。

お子様の位置情報を確認する目的に見える名称のアプリも存在しますが、
年齢問わず使用可能です。

3

お薬に関するアプリ

3　お薬に関するアプリ

お薬を飲み忘れてしまったり、分量がわからなくなってしまったりすることはありませんか。

お薬を飲むスケジュールをアプリに登録しておくと、設定した時間に
忘れないように、通知でお知らせしてくれます。

お薬情報を登録



登録した時間に
なると

振動や音でお知らせ



3　お薬に関するアプリ

お薬手帳を兼ねているアプリもあります。
操作方法等を確認の上、ご自身に合ったものを使用してみましょう。

検索キーワード（例）



「薬　アラーム」　　「薬　リマインダー」
「薬　飲み忘れ防止」　　「お薬手帳　アラーム」

「薬」という単語と組み合わせて、希望の使い方のキーワードを入れて
検索してみましょう。

アラームだけ欲しい　⇒　「薬　アラーム」
お薬手帳も一緒に管理したい　⇒　「お薬手帳　アラーム」

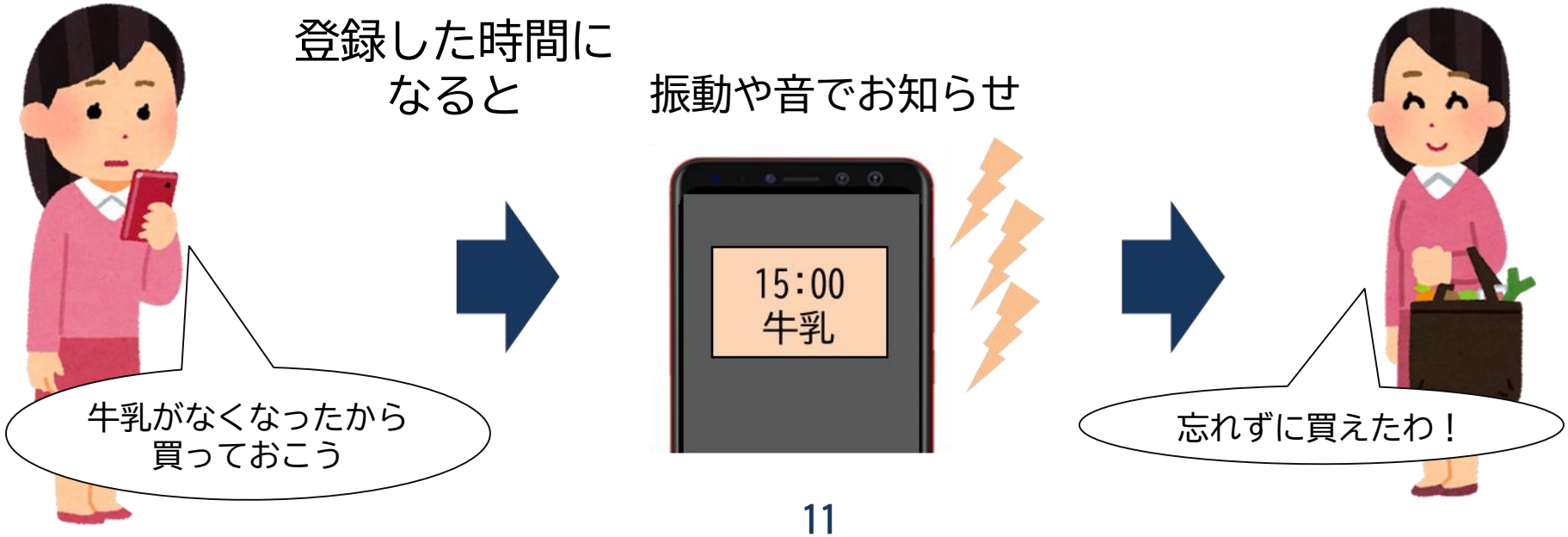
4

スケジュール管理ができるアプリ

4　スケジュール管理ができるアプリ

リマインダーという、予め登録した予定を通知してくれる
アプリ（機能）があります。

病院の予約を忘れてしまったり、買わなきゃいけない物を買い忘れてしまうことはありませんか？
この「リマインダー」アプリを使って、予定や後でやろうと思ったことを登録しておくと、設定した日時に忘れないように通知でお知らせしてくれます。



4　スケジュール管理ができるアプリ

操作方法等を確認の上、ご自身に合ったものを使用してみましょう。
音声で登録、お知らせしてくれるアプリもあります。

検索キーワード（例）



「リマインダー」	「メモ帳」
「シンプル　リマインダー」	「ＴＯＤＯ」
「音声　リマインダー」	「家族　リマインダー」

「リマインダー」という単語と組み合わせて、希望の使い方のキーワードを入れて検索してみましょう。

シンプルなものが良い	⇒	「シンプル　リマインダー」
家族で共有して確認したい	⇒	「家族　リマインダー」
声や音を使いたい	⇒	「音声　リマインダー」

5

その他
（元気に暮らし続けるためのアプリ）

5　その他（元気に暮らし続けるためのアプリ）

元気に暮らし続けるために、活用できるアプリの一例を紹介します。

アプリの種類	内容
オンライン通いの場	「通いの場」は、地域に住む高齢者が定期的に集まり、 さまざまなアクティビティを通じて仲間と楽しんだり、 リフレッシュしたりと、日々の生活に活気を取り入れてもらうための 取組です。 各地の実施設である通いの場の紹介や、コミュニケーションを活性化させるための機能が盛り込まれています。
万歩計、健康管理	歩数を計測してくれるアプリや、血圧等の情報を登録し、自己管理ができるアプリです。
脳トレ	脳を活性化させるミニゲームや、脳年齢を診断することが出来るアプリです。

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（Android™スマートフォン編）

12. セキュリティ編

（所要時間：20分）

■対象
スマホを初めて使う方
スマホを使用しているが不安を感じている方

セキュリティ編

目　次

1. セキュリティ対策とは …… P 2
   1-1　セキュリティ対策が必要な理由
   1-2　ウイルスに感染するとどうなるか

2. やっておきたいセキュリティ対策例 …… P 5
   2-1　やっておきたいセキュリティ対策
   2-2　各種IDやパスワードの管理
   2-3　画面ロック機能の有効化
   2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新
   2-5　セキュリティ対策ソフトの導入
   2-6　公衆Wi-Fiの利用制限
   2-7　有料アプリや課金について

3. 迷惑メール対策 …… P 28
   3-1　迷惑メールとは
   3-2　迷惑メールの種類
   3-3　迷惑メール防止対策
   3-4　迷惑メールを受け取ってしまったら
   3-5　迷惑メールの事例

4. 高額請求対策 …… P 35
   4-1　スマホの料金構成
   4-2　有料アプリや課金について

1

セキュリティ対策とは

1-1　セキュリティ対策が必要な理由

パソコンを利用されている方は、セキュリティソフトなどを使用して、
セキュリティ(ウイルス)対策を行っていると思います。

スマホは旧来の携帯電話(ガラケー)とは異なり、インターネットから
多種多様なサイトの閲覧やアプリ(ソフト)を使用できるため、パソコン同様の
セキュリティ(ウイルス)対策が必要になりました。

スマホには連絡先など、多くの情報が収録されております。

セキュリティ対策を強化し、安全に使用しましょう。



1-2　ウイルスに感染するとどうなるか

■ そもそも、ウイルスとは？

正常なプログラムに侵入し、そのプログラムの動作を妨害・利用することで、
私たちが意図しない動作を引き起こすプログラムのことです。

■ どこでウイルスに感染するの？

迷惑メールや、不正なアプリのダウンロード、公衆Wi-Fi(誰でも使える無線スポット)の
接続があげられます。

■ ウイルスに感染するとどうなる？

バッテリーの消費が激しくなる、広告や警告が表示され続ける、スマホの動作が遅くなる、
カメラが勝手に起動する等のスマホの動作に係ることから、プライバシーの侵害や
個人情報の流出、通話料金の高額請求等の被害を被る場合があります。

セキュリティ対策はみなさん自身で出来ますので
決してスマホ利用を恐れる必要はありません。

2

やっておきたいセキュリティ対策例

2-1　やっておきたいセキュリティ対策

■ 各種IDやパスワードの管理

スマホの契約時や、アカウント作成の際などにIDやパスワードを設定します。
誕生日等の推測されやすいものを避け、メモを落としたりしないよう管理しましょう。

■ 画面ロック機能の有効化

パスワードを知らない人が勝手にスマホを操作出来ないように、画面にカギをかけることが可能です。

■ OS・アプリのバージョン更新

スマホ本体のシステムやアプリはセキュリティ強化のため、バージョンが更新される場合があります。その都度更新することで、セキュリティが強化されます。

2-1　やっておきたいセキュリティ対策

■ セキュリティ対策ソフトの導入

パソコンと同様、専用のセキュリティ対策ソフトを利用することが可能です。（有料あり）

■ 公衆Wi-Fiの利用制限

公衆Wi-Fiの中には危険なものが存在するため、ご自身で利用を制限することも必要です。

次ページ以降で、各項目の詳細を確認していきましょう。

2-2　各種IDやパスワードの管理

■ ID・パスワードはどこで使う？

スマホ契約時のパスワードは、使用料金・使用データ量の確認や料金プランを変更する場合、その他、Googleではサービスを利用する際、通信販売では買い物をする際の本人の確認に使うことが多いです。
※この契約時に設定するパスワードは頻繁に使用するため、忘れないようにしましょう。
　もし忘れてしまった場合は、契約している携帯電話会社へ相談しましょう。

■ 有効的な管理方法

ID・パスワードは、メールアドレスや数字・英字記号などが混在しており、覚えることが難しい場合があります。

あまり使わないID・パスワードは特に忘れがちになりますので、管理用のメモ等を活用し自宅等、持ち運びしない場所で保管しておくことをおすすめします。

よく知らないサイトなどに、むやみにIDやパスワードの登録を行わないようにしましょう。

サービス名	
○○○○○	
例：Gmail・Googleアカウント	
ID	
パスワード	

サービス名	
△△△△△	
例：Gmail・Googleアカウント	
ID	
パスワード	

2-3　画面ロック機能の有効化

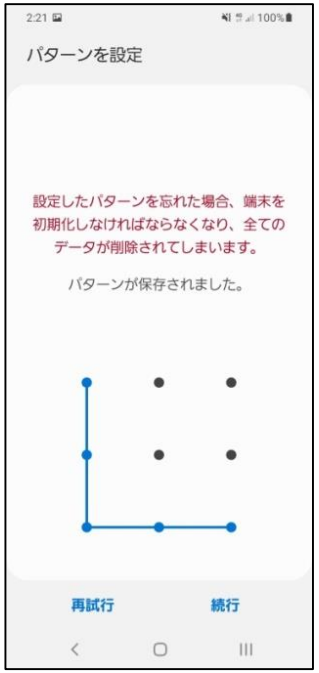
画面ロックには様々な種類があります。

万が一設定したロックを忘れてしまうと、スマホ本体を購入時の状態に戻す初期化(オールリセット)が必要な場合がありますので、忘れないように控えておきましょう。

❶PINロック
（数字4桁）



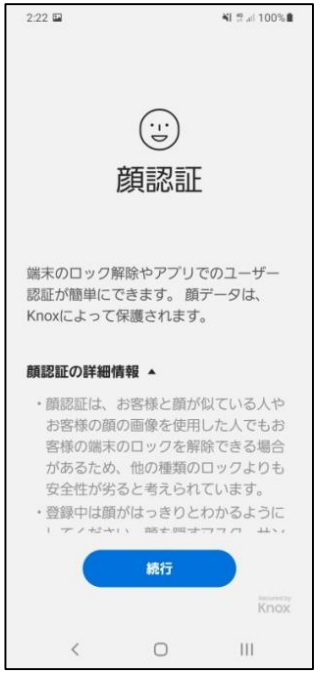
❷パターンロック
（点をなぞる）



❸パスワードロック
（数字英字含む）



❹生体認証
（顔・指紋）

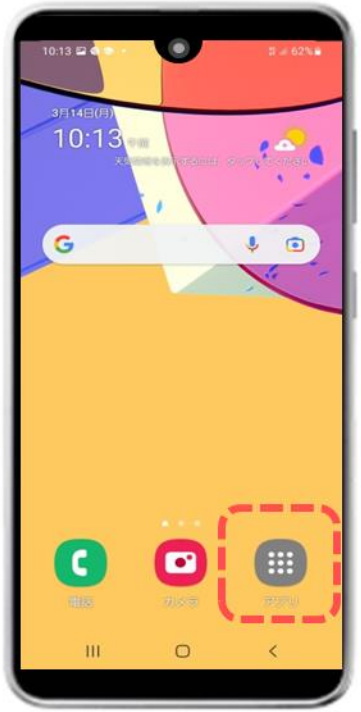


このテキストでは、「パターン」「パスワード/パスコード」でロックを設定・解除する方法について紹介します。

2-3　画面ロック機能の有効化(パターンロック)

パターンで画面のロックを設定しましょう。
※機種により画面が異なります。

❶ホームからアプリを
押しましょう



❷設定を押しましょう



❸設定の中からロック画面を
押しましょう



2-3　画面ロック機能の有効化(パターンロック)

前ページの続きです。パターンで画面のロックを設定しましょう。

❹画面ロックの種類を
押しましょう



❺パターンを
押しましょう



❻指で最低4個以上の点を
一直線でつなげ続行を
押しましょう



2-3　画面ロック機能の有効化(パターンロック)

前ページの続きです。パターンで画面のロックを設定しましょう。

❼もう一度同じパターンを
なぞり確認を押しましょう

❽設定が完了したら
ホーム画面に戻ります

❾これでパターンロックの
設定は完了です



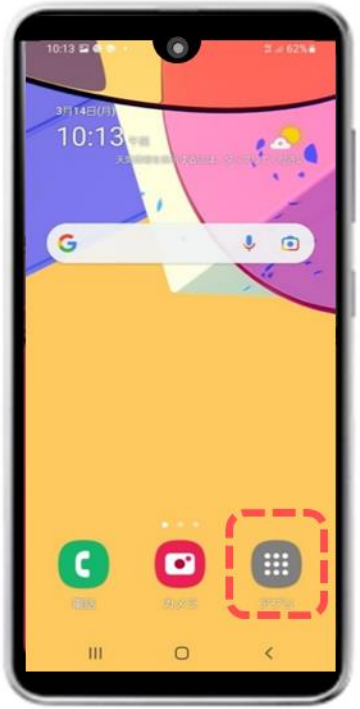




2-3　画面ロック機能の有効化（パスワードロック）

パスワードでロックを設定しましょう。
※機種により画面が異なります。

❶ホームからアプリを
押しましょう



❷設定を押しましょう



❸設定の中からロック画面を
押しましょう



2-3　画面ロック機能の有効化（パスワードロック）

前ページの続きです。パスワードで画面のロックを設定しましょう。

❹画面のロックの種類を
押しましょう



❺パスワードを
押しましょう



❻パスワードを入力し
続行を押しましょう



※パスワードの条件は、機種により異なる場合があります

2-3　画面ロック機能の有効化(パスワードロック)

前ページの続きです。パスワードで画面のロックを設定しましょう。

❼もう一度同じパスワードを
入力し、OKを押しましょう



❽設定が完了したら
ホーム画面に戻ります



❾これでパスワードロックの
設定は完了です



2-3　画面ロック機能の有効化(パターン解除)

ロックを設定すると毎回、ロックの解除入力が必要です。
パスワードのロックを解除しましょう。

❶「スワイプしてください」に指を置き、上に5cmほど滑らせましょう



❷点に指を置き、設定したパターンを一筆書きのように滑らせましょう



❸ホーム画面が表示されるとロック解除です



2-3　画面ロック機能の有効化(パスワード解除)

ロックを設定すると毎回、ロックの解除入力が必要です。
パスワードのロックを解除しましょう。

❶「スワイプしてください」に
指を置き、上に5cmほど
滑らせましょう



❷設定したパスワードを
入力しましょう



❸ホーム画面が表示
されるとロック解除です



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

OS(ソフトウエア)・アプリにはバージョンの更新があります。

■ OS(ソフトウエア)のバージョン更新

OSとは、英語で「オペレーティングシステム」の略称で、直訳すると「動作システム」です。
スマホなどを通常通りに動作させるシステムのことです。
セキュリティ対策を向上させるために更新する場合があるため、通知を確認した際には
更新を行いましょう。
※OSバージョン例）　Android 10　・　Android 11

■ アプリのバージョン更新

アプリとは、「アプリケーションソフトウェア」の略称で、メールや地図など、
特定の目的をもって作られた専用のソフトウェアのことです。
OS更新と同様、セキュリティ対策を向上させるために更新する場合があるため、
通知を確認した際には、更新を行いましょう。

2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

OS(ソフトウエア)の更新手順を確認しましょう。
※機種により操作は異なります。

❶画面の一番上から下に
指を滑らせるように
なぞりましょう



❷ソフトウエア更新の
「端末を更新」を押しましょう



❸ダウンロードを
押しましょう



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

前ページの続きです。OS(ソフトウエア)の更新手順を確認しましょう。

❹画面が
「更新をダウンロード中」
に変わります



❺インストール準備が完了したら
「今すぐダウンロード」を
押しましょう



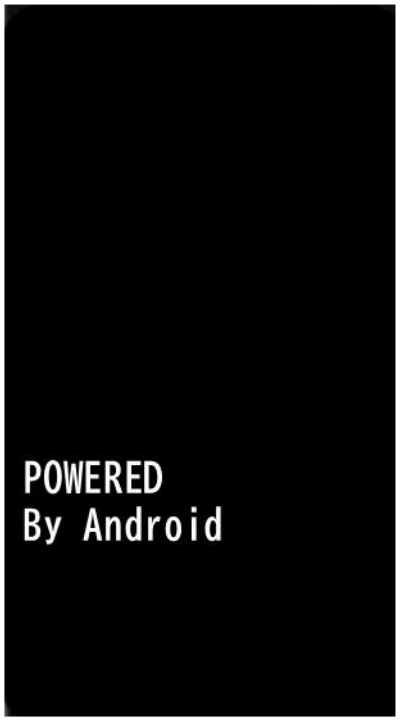
❻画面が
「ソフトウエアを更新中」
に変わります



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

前ページの続きです。OS(ソフトウエア)の更新手順を確認しましょう。

❼更新が完了すると
自動的に電源が切れ、
再起動が始まります



❽電源が入り「端末を更新しました」と
表示され「OK」を押しましょう



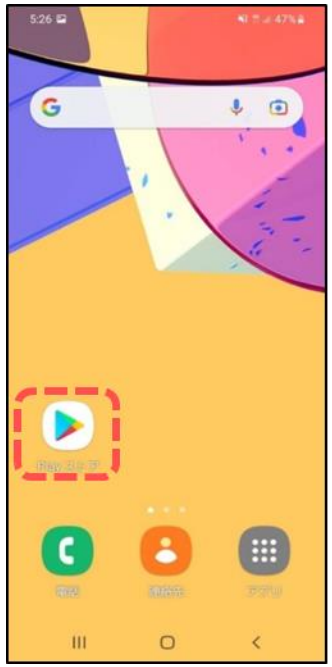
通知が消えてしまった場合は、
「 ⚙ 」マーク
設定→ソフトウエア更新→
ダウンロードおよびインストール
に進むと、その後は本テキスト
「19ページ」からの手順と同様に
なります。

また、更新にはパケット通信料が
発生しますのでWi-Fi接続で更新を
おすすめします。

2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

アプリの更新手順を確認しましょう。
※機種により操作は異なります。

❶Google Playストアの
アプリを押しましょう



❷右上のプロフィール
アイコンを押しましょう



❸「アプリとデバイスの
管理」を押しましょう



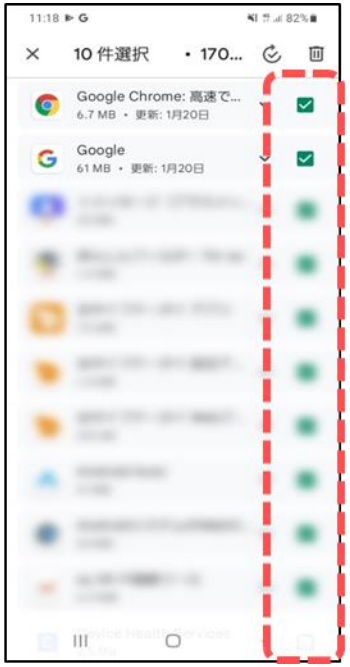
2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

前ページの続きです。アプリの更新手順を確認しましょう。

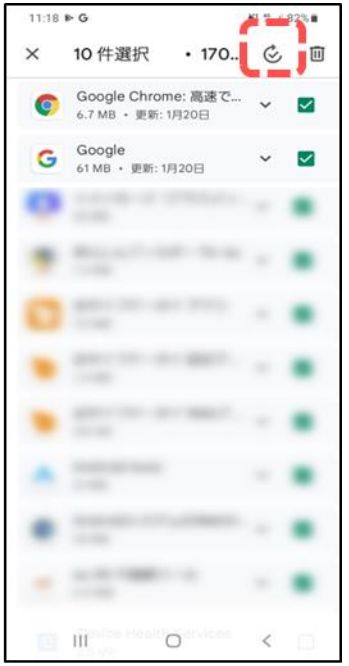
❹管理を押してから、
「アップデート利用可能」
を押すと更新が必要な
アプリが画面に表示されます



❺更新したいアプリは
右側の「□」を押すと
チェックが入ります



❻チェック後に
「更新マーク」を押す
とアップデート(更新)が
順次開始されます



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

前ページの続きです。アプリの更新手順を確認しましょう。

❼画面が保留中に変わったらホーム画面に戻って
更新を待ち、完了です



更新にはパケット通信料が発生しますので
Wi-Fi接続での更新をおすすめします。

2-5　セキュリティ対策ソフトの導入

■ セキュリティ対策ソフトの必要性

パソコンでは一般的に導入されているセキュリティ対策ソフトですが、スマホでも同様にセキュリティ対策ソフトを導入することが可能です。
必須ではありませんが、不安な方はセキュリティ対策ソフトを導入することで、
より安心して使用することができます。

■ セキュリティ対策ソフトの選び方

セキュリティ対策ソフトは有料のものと無料のものが存在します。
サポート体制や金額を確認し、導入を検討しましょう。

スマホ購入時に導入できるものもありますので、携帯電話の販売員に相談してみましょう。

2-6　公衆Wi-Fiの利用制限

■ 公衆Wi-Fiとは

パソコンやテレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機等のネットワーク接続に対応した機器を無線(ワイヤレス)でLAN(Local Area Network)に接続する技術のことです。
自宅等、パスワードが設定されているWi-Fiは、パスワードを知っている人しか利用できず、パスワード漏洩(ろうえい)などが起こらない限りは比較的安全です。
しかし公衆のWi-Fiは、誰でも利用する事ができるので、通信内容がのぞき見されてしまう可能性があります。

■ 比較的安全な公衆Wi-Fi(例)

・東京都など、自治体が提供するWi-Fi
・大手チェーン店、コンビニ等が提供するWi-Fi

利用者のみが使用出来るようにパスワード設定されているもの(現地で確認可能)や、事前に会員登録が必要な場合があります。

誰が提供しているか不明なWi-Fiに接続しないようにしましょう。

2-7　有料アプリや課金について

■ 追加アプリケーションには有料と無料があります

有料のアプリは、一つのアプリに対し価格が設定されており、購入が必要になります。
無料のアプリは、購入に際しお金を払う必要はありません。
※有料・無料どちらもインストール時にパケット通信料が発生します。

■ 有料と無料の見分け方

Google Playストアでアプリを検索した際、有料のアプリには「価格」、
無料のアプリには「インストール」と表示されます。

【有料アプリ】例



←購入に必要な価格

【無料アプリ】例



3

迷惑メール対策

3-1　迷惑メールとは

■ そもそも、迷惑メールとは？

迷惑メールとは、知らない相手から届く見知らぬサイトなどの広告・勧誘メールのことを指し、さまざまな種類があります。

SMS等の電話番号を使用したメールや、LINEによる迷惑メッセージも増えています。

3-2　迷惑メールの種類

■ 迷惑メールの種類

様々な目的で迷惑メールが送信されています。

迷惑メールの種類	内容と特徴
広告宣伝	個人的な私信を装った内容で、出会い系サイトやアダルトサイトなどに誘導するタイプのメールです
架空請求、不当請求	あるサイトの退会処理がされていないために「月額料金の未払いが発生している」といった内容や、サイト閲覧料を「期日までに支払ってください」といった内容で、架空の請求をするタイプのメールです
ウイルス	メール受信者のパソコンやスマホに、コンピューターウイルスを感染させる目的で送信される迷惑メールです 添付ファイルが付いているものが多く、受信者が添付ファイルをクリックすることで、ウイルスに感染させます
詐欺	大手企業や金融機関を装った偽のメールを送り、受信者の個人情報やパスワードなどを入力・返信させてだまし取ろうとするメールです

3-3　迷惑メール防止対策

■ 迷惑メールフィルター設定

各携帯電話会社では迷惑メールを受信しないように、設定する機能があります。

迷惑メールフィルター設定	設定内容
ドメイン・アドレス指定受信	指定したドメイン・アドレスのみを受信します
ドメイン・アドレス指定拒否	指定したドメイン・アドレスを受信しないようにします
パソコン一括指定	パソコンからのメールは受信しない等にします
判定強度を選択する簡易設定	各携帯電話会社がおススメする設定値に一括で変更することができます
アドレス帳登録外からのメール拒否	アドレス帳に登録していないメールを受信しないようにします

※詳しい設定方法は、お使いの携帯電話会社に確認しましょう。

※ドメインとはメールアドレスの@マーク以下のことをいいます。

3-4　迷惑メールを受け取ってしまったら

迷惑メールを受け取った際の対応方法について確認しましょう。

■ メールを開かない

知らない連絡先からのメールは開かなくて大丈夫です。そのまま削除しましょう。

■ 無視する

メールを開いてしまっても、対応しなければ大丈夫です。
添付ファイルを開いたり、記載されているURLを押したり、返信はしないでください。

■ 削除する

メールを残しておくと誤って触ってしまう可能性があります。
すぐに削除しましょう。

万が一、開いてしまった際の対策として、セキュリティ対策ソフトの導入も有効的です。
本テキスト「25ページ」で確認しましょう。

3-5　迷惑メールの事例

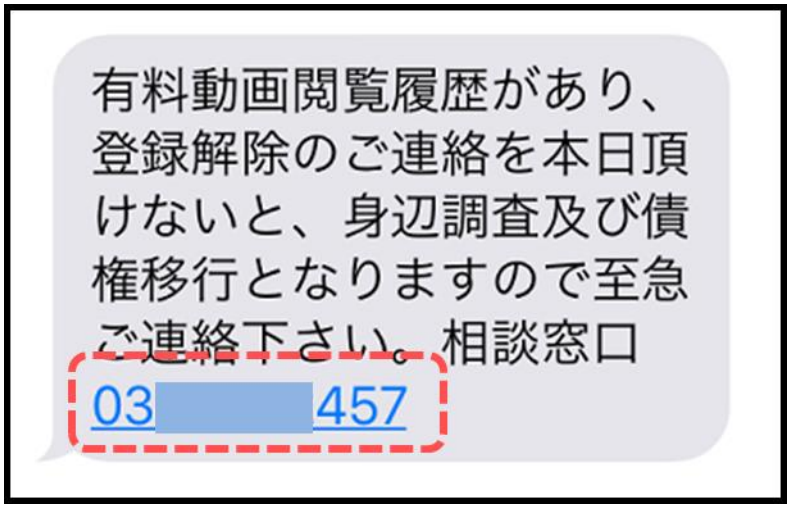
迷惑メールの事例を紹介します。

宅急便の不在届を装った内容



URLを押した後に個人情報の入力を促して
個人情報を抜き取られる可能性があります。

有料動画閲覧で不安を煽る内容



電話をしてしまうと電話番号が特定され
詐欺に使用される可能性があります。

3-5　迷惑メールの事例

迷惑メールの事例を紹介します。

知人を装った内容



メールをしてしまうとアドレスが特定され
詐欺に使用される可能性があります。

携帯電話会社を装った内容



URLを押した後に個人情報の入力を促して
個人情報を抜き取られる可能性があります。

4

高額請求対策

4-1　スマホの料金構成

■ スマホの月額料金構成



スマホは便利であるため、料金も高額では？と不安もあると思います。
しかし、通話も通信も上限設定されたプランや使い放題プランを選択すれば
予め決めた金額を超えて請求される心配はありません。

スマホの基本的な料金構成は以下になります。

月額請求料金	＝	基本料金プラン(基本料金・データ通信料)	
		＋	
		通話料金	
		＋	
		端末本体料金	※1
		＋	
		オプションサービス料金(補償サービス等)	※2

※1　端末本体料金は、購入時に一括支払いすると月額請求はありません。
※2　オプションサービス料金は契約内容により異なります。

4-1　スマホの料金構成

■ 通話プランの例

① 通話し放題
一般電話や携帯電話への通話がかけ放題(※ナビダイヤル等、一部対象外あり)です。
何回かけても何分通話しても追加料金の発生はありません。

② 一定時間のみ通話し放題
5分や10分等、決められた時間内であれば何回でもかけ放題です。
ただし、決められた時間を超えて通話を続ける場合は追加料金が発生します。
(例：5分以内無料の契約の場合に10分通話をすると、5分間の追加料金が発生)

③ 無料通話あり
基本料金内に1,000円や2,000円等の無料通話がついてくるプランです。
通話時間や回数により、無料通話の料金を超えたところから、追加料金が発生します。

たくさん通話したい方は「① 通話し放題」のプラン契約がオススメです。



4-1　スマホの料金構成

■ データ通信プランの例

① 使い放題
データ通信が使い放題で追加料金の発生はありません。また、通信速度制限もありません。
（ただし、1日の使用量が多い場合は通信速度制限がかかる場合あり）

② データ使用量事前設定(月毎)
月間で、3GB、5GB、7GB等、予め上限を設定したプランです。
（ただし、上限を超えた場合、通信速度制限あり）
通信速度制限を解除するため、通信量の追加購入が可能です。



③ データ使用量に応じた変動(月毎)
「1GB～3GBまでは〇円」のように月間のデータ使用量に応じて料金変動があるプランでも料金の上限設定があるため、無限に課金される心配はありません。
（ただし、データ使用量によっては①②のプランより割高になる可能性あり）

ゲームや動画閲覧でたくさん使いたい方は「① 使い放題」がオススメです。
メールやLINE程度の方は②の中で使用量の少なめのプランを検討してください。

4-2　有料アプリや課金について

■ 課金(アプリ内課金)とは

アプリ自体は無料でも、使用する際に課金(購入)が必要な場合があります。

例えば無料のゲームアプリの場合、あらかじめ所定回数(時間・回数)が決められており、ゲームを延長したり、ゲームを有利にするための道具を入手するには、追加でお金を払う必要があります。



※その他　自動更新(サブスクリプション)について
自動更新(サブスクリプション)は購入することでサービスを継続的に利用でき、
キャンセル(退会)しない限り自動的に契約が更新されるアプリ内課金です。
動画配信サービスや音楽配信サービスに多くみられます。

4-2　有料アプリや課金について

■ 購入や課金をするための決済方法

有料アプリの購入や、課金をする場合はあらかじめ支払い方法を設定する必要があります。
支払い方法は大きく分けて次の3つになります。

※無料のアプリのみを使いたい場合は、支払い方法を設定する必要はありません。

① プリペイド方式決済
プリペイド方式はコンビニなどで所定額のプリペイドカード(Google Playカード)を購入することで支払いを行う「前払い」決済となります。

② キャリア決済
キャリア決済はその月のスマホ料金とまとめて携帯電話会社から(翌月に)請求される仕組みです。
※一部対応していない携帯電話会社もあります。

③ クレジットカード決済
お持ちのクレジットカードを登録して決済をする方法です。

Google Playストアの設定から「購入時には認証を必要とする」ことができるので設定しておくと、勝手に課金される心配はありません。

令和3年度東京都「デジタルデバイド是正事業」
スマートフォンテキスト
（iPhoneスマートフォン編）

12. セキュリティ編

（所要時間：20分）

■対象
スマホを初めて使う方
スマホを使用しているが不安を感じている方

セキュリティ編

目　次

1. セキュリティ対策とは …… P 2
   1-1　セキュリティ対策が必要な理由
   1-2　ウイルスに感染するとどうなるか

2. やっておきたいセキュリティ対策例 …… P 5
   2-1　やっておきたいセキュリティ対策
   2-2　各種IDやパスワードの管理
   2-3　画面ロック機能の有効化
   2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新
   2-5　セキュリティ対策ソフトの導入
   2-6　公衆Wi-Fiの利用制限
   2-7　有料アプリや課金について

3. 迷惑メール対策 …… P 26
   3-1　迷惑メールとは
   3-2　迷惑メールの種類
   3-3　迷惑メール防止対策
   3-4　迷惑メールを受け取ってしまったら
   3-5　迷惑メールの事例

4. 高額請求対策 …… P 33
   4-1　スマホの料金構成
   4-2　有料アプリや課金について

1

セキュリティ対策とは

1-1　セキュリティ対策が必要な理由

パソコンを利用されている方は、セキュリティソフトなどを使用して、
セキュリティ（ウイルス）対策を行っていると思います。

スマホは旧来の携帯電話（ガラケー）とは異なり、インターネットから
多種多様なサイトの閲覧やアプリ（ソフト）を使用できるため、パソコン同様の
セキュリティ（ウイルス）対策が必要になりました。

スマホには連絡先など、多くの情報が収録されております。

セキュリティ対策を強化し、安全に使用しましょう。



1-2　ウイルスに感染するとどうなるか

■ そもそも、ウイルスとは？

正常なプログラムに侵入し、そのプログラムの動作を妨害・利用することで、
私たちが意図しない動作を引き起こすプログラムのことです。

■ どこでウイルスに感染するの？

迷惑メールや、不正なアプリのダウンロード、公衆Wi-Fi(誰でも使える無線スポット)の
接続があげられます。

■ ウイルスに感染するとどうなる？

バッテリーの消費が激しくなる、広告や警告が表示され続ける、スマホの動作が遅くなる、
カメラが勝手に起動する等のスマホの動作に係ることから、プライバシーの侵害や
個人情報の流出、通話料金の高額請求等の被害を被る場合があります。

ウイルス対策はみなさん自身で出来ますので、
決してスマホ利用を恐れる必要はありません。

2

やっておきたいセキュリティ対策例

2-1　やっておきたいセキュリティ対策

■ 各種IDやパスワードの管理

スマホの契約時や、アカウント作成の際などにIDやパスワードを設定します。
誕生日等の推測されやすいものを避け、メモを落としたりしないよう管理しましょう。

■ 画面ロック機能の有効化

パスワードを知らない人が勝手にスマホを操作出来ないように、画面にカギをかけることが可能です。

■ OS・アプリのバージョン更新

スマホ本体のシステムやアプリはセキュリティ強化のため、バージョンが更新される場合があります。その都度更新することで、セキュリティが強化されます。

2-1　やっておきたいセキュリティ対策

■ セキュリティ対策ソフトの導入

パソコンと同様、専用のセキュリティ対策ソフトを利用することが可能です。（有料あり）

■ 公衆Wi-Fiの利用制限

公衆Wi-Fiの中には危険なものが存在するため、ご自身で利用を制限することも必要です。

次ページ以降で、各項目の詳細を確認していきましょう。

2-2　各種IDやパスワードの管理

■ ID・パスワードはどこで使う？

スマホ契約時のパスワードは、使用料金・使用データ量の確認や料金プランを変更する場合、その他、Appleではサービスを利用する際、通信販売では買い物をする際の本人の確認に使うことが多いです。
※この契約時に設定するパスワードは頻繁に使用するため、忘れないようにしましょう。
　もし忘れてしまった場合は、契約している携帯電話会社へ相談しましょう。

■ 有効的な管理方法

ID・パスワードは、メールアドレスや数字・英字記号などが混在することが多く、覚えることが難しい場合があります。

あまり使わないID・パスワードは特に忘れがちになりますので、管理用のメモ等を活用し自宅等、持ち運びしない場所で保管しておくことをおすすめします。

よく知らないサイトなどに、むやみにIDやパスワードの登録を行わないようにしましょう。

サービス名	
例：Apple ID Gmail・Googleアカウント	
ID	
パスワード	

サービス名	
例：Apple ID Gmail・Googleアカウント	
ID	
パスワード	

2-3　画面ロック機能の有効化

画面ロックには様々な種類があります。

万が一設定したロックを忘れてしまうと、スマホ本体を購入時の状態に戻す初期化（オールリセット）が必要な場合がありますので、忘れないように控えておきましょう。

❶パスコードロック（数字4桁）



❷パスコードロック（カスタム）



❸Touch ID ※（指紋認証）



❹Face ID ※（顔認証）



このテキストでは、「パスコード」「Touch ID」でロックを設定・解除する方法について紹介します。※「❸Touch ID」はSE以前、「❹Face ID」はiPhoneX以降のみ設定が可能です

2-3　画面ロック機能の有効化（パスコードロック）

パスコードでロックを設定しましょう。

❶ホームから設定を
押しましょう



❷ Touch IDとパスコードを
押しましょう



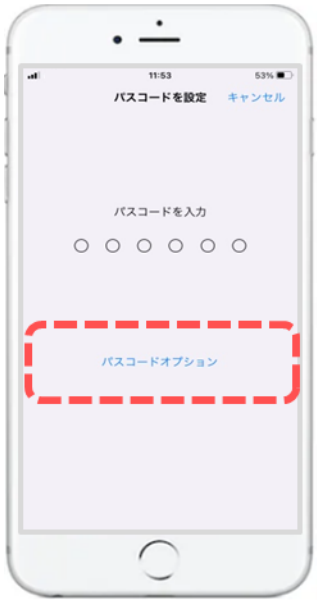
❸パスコードをオンに
するを押しましょう



2-3　画面ロック機能の有効化（パスコードロック）

前ページの続きです。パスコードでロックを設定しましょう。

❹パスコードオプションを
押しましょう

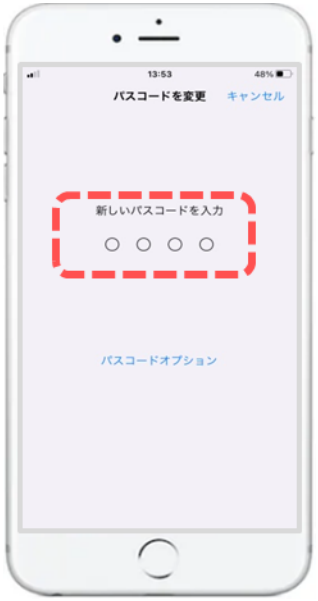


❺4桁のコードを押しましょう



4桁以外のカスタムも
設定可能です

❻新しいパスコードを
入力しましょう
（任意の4桁を決めます）



2-3　画面ロック機能の有効化（パスコードロック）

前ページの続きです。パスコードでロックを設定しましょう。

❼もう一度同じパスコードを
入力しましょう



❽これでパスコードロックの
設定は完了です



2-3　画面ロック機能の有効化（Touch ID）

Touch IDでロックを設定しましょう。

❶ホームから設定を
押しましょう



❷Touch IDとパスコードを
押しましょう



❸iPhoneのロックを解除の
マークを押しましょう



2-3　画面ロック機能の有効化（Touch ID）

前ページの続きです。Touch IDでロックを設定しましょう。

❹ホームボタンに指を
置きましょう



❺登録したい指で
ホームボタンを
何度か触れましょう



❻グリップを調整の画面が
表示されたら、
「続ける」を押しましょう



2-3　画面ロック機能の有効化（Touch ID）

前ページの続きです。Touch IDでロックを設定しましょう。

❼指紋の外側部分を意識して
ホームボタンに触れましょう



❽完了が表示されたら、
「続ける」を押しましょう



2-3　画面ロック機能の有効化（Touch ID）

前ページの続きです。Touch IDでロックを設定しましょう。

❾Touch IDが利用できない場合に使用する
パスコードを入力しましょう



❿確認のため、同じパスワードを
入力し完了です



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

OS(ソフトウエア)・アプリにはバージョン更新があります。

■ OS(ソフトウエア)のバージョン更新

OSとは、英語で「オペレーティングシステム」の略称で、直訳すると「動作システム」です。
スマホなどを通常通りに動作させるシステムのことです。
セキュリティ対策を向上させるために更新する場合があるため、通知を確認した際には
更新を行いましょう。
※OSバージョン例）　iOS15.2　・　iOS15.3.1

■ アプリのバージョン更新

アプリとは、「アプリケーションソフトウェア」の略称で、メールや地図など、
特定の目的をもって作られた専用のソフトウェアのことです。
OS更新と同様、セキュリティ対策を向上させるために更新する場合があるため、
通知を確認した際には、更新を行いましょう。

2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

OS(ソフトウエア)の更新手順を確認しましょう。

❶ホームから設定を
押しましょう



❷一般を押しましょう



❸ソフトウエア・
アップデートを
押しましょう



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

前ページの続きです。
OS(ソフトウエア)の更新手順を確認しましょう。

❹ダウンロードしてインストールを押しましょう
（iOSが最新の場合は表示されません）



❺注意事項を確認し、「続ける」を押しましょう
(Wi-Fiをおすすめ)



❻アップデートが準備されるので待ちましょう



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

前ページの続きです。
OS(ソフトウエア)の更新手順を確認しましょう。

❼今すぐインストールを
押しましょう

❽アップデートを検証中の
表示に切り替わります

❾一度電源が切れ、
再起動されると完了です







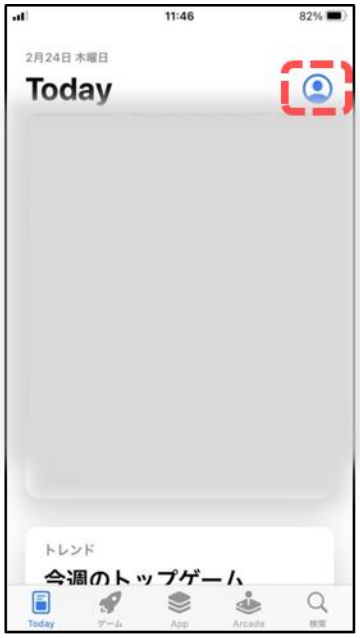
2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

アプリの更新手順を確認しましょう。

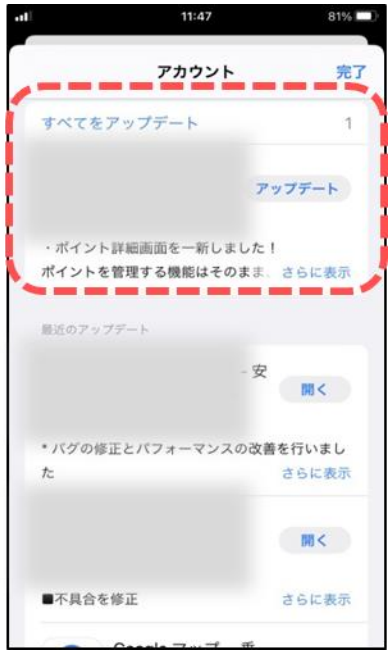
❶ホームからApp Storeを
押しましょう



❷右上の人のマークを
押しましょう



❸少し画面を下に滑らせると
アップデート可能な
アプリが表示されます



2-4　OS(ソフトウエア)とアプリのバージョン更新

前ページの続きです。　アプリの更新手順を確認しましょう。

❹アップデートを
押しましょう



❺アップデートが、
ぐるぐる回る表に
変わるとアップデートが
開始されます



❻最近のアップデートに
更新したアプリ名が
表示されたら完了を
押しましょう



更新にはパケット通信料が発生しますので
Wi-Fi接続での更新をおすすめします。

2-5　セキュリティ対策ソフトの導入

■ セキュリティ対策ソフトの必要性

パソコンでは一般的に導入されているセキュリティ対策ソフトですが、スマホでも同様に
セキュリティ対策ソフトを導入することが可能です。
必須ではありませんが、不安な方はセキュリティ対策ソフトを導入することで、
より安心して使用することができます。

■ セキュリティ対策ソフトの選び方

セキュリティ対策ソフトは有料のものと無料のものが存在します。
サポート体制や金額を確認し、導入を検討しましょう。

スマホ購入時に導入できるものもありますので、携帯電話の販売員に相談してみましょう。

2-6　公衆Wi-Fiの利用制限

■ 公衆Wi-Fiとは

パソコンやテレビ、スマホ、タブレット、ゲーム機等のネットワーク接続に対応した機器を無線（ワイヤレス）でLAN（Local Area Network）に接続する技術のことです。

自宅等、パスワードが設定されているWi-Fiは、パスワードを知っている人しか利用できず、パスワード漏洩（ろうえい）などが起こらない限りは比較的安全です。
しかし公衆のWi-Fiは、誰でも利用する事ができるので、通信内容がのぞき見されてしまう可能性があります。

■ 比較的安全な公衆Wi-Fi（例）

・東京都など、自治体が提供するWi-Fi
・大手チェーン店、コンビニ等が提供するWi-Fi

利用者のみが使用出来るようにパスワード設定されているもの（現地で確認可能）や、事前に会員登録が必要な場合があります。

誰が提供しているか不明なWi-Fiに接続しないようにしましょう。

2-7　有料アプリや課金について

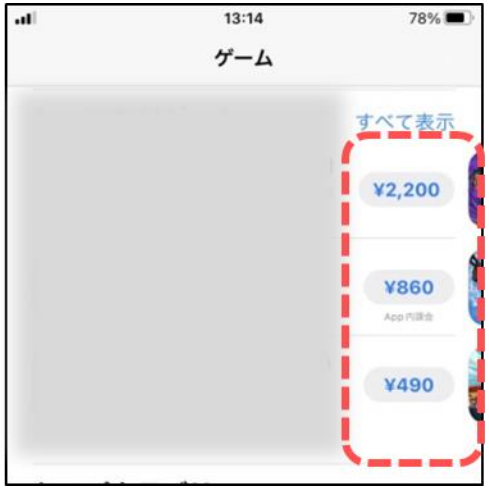
■ 追加アプリケーションには有料と無料があります

有料のアプリは、一つのアプリに対し価格が設定されており、購入が必要になります。
無料のアプリは、購入に際しお金を払う必要はありません。
※有料・無料どちらもインストール時にパケット通信料が発生します。

■ 有料と無料の見分け方

App Storeでアプリを検索した際、有料のアプリには「価格」、
無料のアプリには「入手」と表示されます。

【有料アプリ】例



←購入に必要な価格

【無料アプリ】例



3

迷惑メール対策

3-1　迷惑メールとは

■ そもそも、迷惑メールとは？

迷惑メールとは、知らない相手から届く見知らぬサイトなどの広告・勧誘メールのことを指し、さまざまな種類があります。

SMS等の電話番号を使用したメールや、LINEによる迷惑メッセージも増えています。

3-2　迷惑メールの種類

■ 迷惑メールの種類

様々な目的で迷惑メールが送信されています。

迷惑メールの種類	内容と特徴
広告宣伝	個人的な私信を装った内容で、出会い系サイトやアダルトサイトなどに誘導するタイプのメールです
架空請求、不当請求	あるサイトの退会処理がされていないために「月額料金の未払いが発生している」といった内容や、サイト閲覧料を「期日までに支払ってください」といった内容で、架空の請求をするタイプのメールです
ウイルス	メール受信者のパソコンやスマホに、コンピューターウイルスを感染させる目的で送信される迷惑メールです。 添付ファイルが付いているものが多く、受信者が添付ファイルをクリックすることで、ウイルスに感染させます
詐欺	大手企業や金融機関を装った偽のメールを送り、受信者の個人情報やパスワードなどを入力・返信させてだまし取ろうとするメールです

3-3　迷惑メール防止対策

■ 迷惑メールフィルター設定

各携帯電話会社では迷惑メールを受信しないように、設定する機能があります。

迷惑メールフィルター設定	設定内容
ドメイン・アドレス指定受信	指定したドメイン・アドレスのみを受信します
ドメイン・アドレス指定拒否	指定したドメイン・アドレスを受信しないようにします
パソコン一括指定	パソコンからのメールは受信しない等にします
判定強度を選択する簡易設定	各携帯電話会社がおススメする設定値に一括で変更することができます
アドレス帳登録外からのメール拒否	アドレス帳に登録していないメールを受信しないようにします

※詳しい設定方法は、お使いの携帯電話会社に確認しましょう。

※ドメインとはメールアドレスの@マーク以下のことをいいます。

3-4　迷惑メールを受け取ってしまったら

迷惑メールを受け取った際の対応方法について確認しましょう。

■ メールを開かない

知らない連絡先からのメールは開かなくて大丈夫です。そのまま削除しましょう。

■ 無視する

メールを開いてしまっても、対応しなければ大丈夫です。
添付ファイルを開いたり、記載されているURLを押したり、返信はしないでください。

■ 削除する

メールを残しておくと誤って触ってしまう可能性があります。
すぐに削除しましょう。

万が一、開いてしまった際の対策として、セキュリティ対策ソフトの導入も有効的です。
本テキスト「23ページ」で確認しましょう。

3-5　迷惑メールの事例

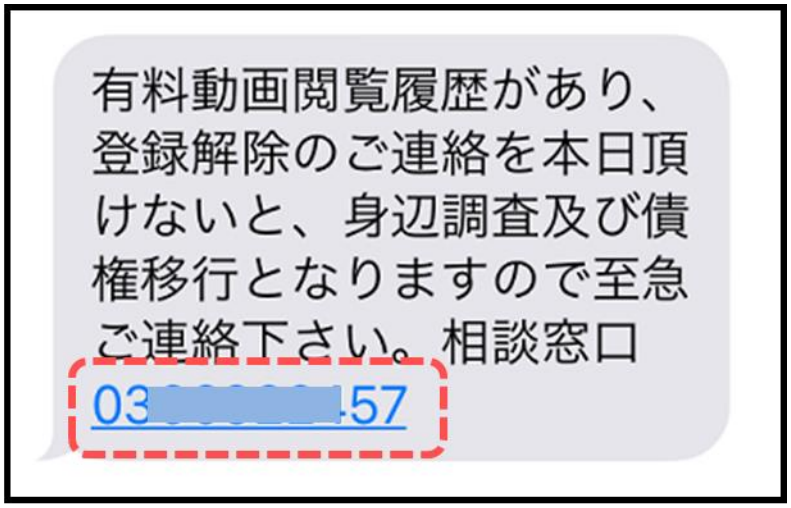
迷惑メールの事例を紹介します。

宅急便の不在届を装った内容



URLを押した後に個人情報の入力を促して
個人情報を抜き取られる可能性があります。

有料動画閲覧で不安を煽る内容



電話をしてしまうと番号が特定され、
詐欺に使用される可能性があります。

3-5　迷惑メールの事例

迷惑メールの事例を紹介します。

知人を装った内容



メールをしてしまうとアドレスが特定され
詐欺に使用される可能性があります。

携帯電話会社を装った内容



URLを押した後に個人情報の入力を促して
個人情報を抜き取られる可能性があります。

4

高額請求対策

4-1　スマホの料金構成

■ スマホの月額料金構成

スマホは便利であるため、料金も高額では？と不安もあると思います。
しかし、通話も通信も上限設定されたプランや使い放題プランを選択すれば、
予め決めた金額を超えて請求される心配はありません。



スマホの基本的な料金構成は以下になります。

月額請求料金 ＝
- 基本料金プラン（基本料金・データ通信料）
- ＋
- 通話料金
- ＋
- 端末本体料金　※1
- ＋
- オプションサービス料金（補償サービス等）　※2

※1　端末本体料金は、購入時に一括支払いすると月額請求はありません。
※2　オプションサービス料金は契約内容により異なります。

4-1　スマホの料金構成

■ 通話プランの例

① 通話し放題
一般電話や携帯電話への通話がかけ放題（※ナビダイヤル等、一部対象外あり）です。
何回かけても何分通話しても追加料金の発生はありません。

② 一定時間のみ通話し放題
5分や10分等、決められた時間内であれば何回でもかけ放題です。
ただし、決められた時間を超えて通話を続ける場合は追加料金が発生します。
（例：5分以内無料の契約の場合に10分通話をすると、5分間の追加料金が発生）

③ 無料通話あり
基本料金内に1,000円や2,000円等の無料通話がついてくるプランです。
通話時間や回数により、無料通話の料金を超えたところから、追加料金が発生します。

たくさん通話したい方は「① 通話し放題」のプランの契約がオススメです。



4-1　スマホの料金構成

■ データ通信プランの例

① 使い放題

データ通信が使い放題で追加料金の発生はありません。また、通信速度制限もありません。
（ただし、1日の使用量が多い場合は通信速度制限がかかる場合あり）

② データ使用量事前設定（月毎）

月間で、 3GB、5GB、7GB等、予め上限を設定したプランです。
（ただし、上限を超えた場合、通信速度制限あり）
通信速度制限を解除するため、通信量の追加購入が可能です。



③ データ使用量に応じた変動（月毎）

「1GB～3GBまでは〇円」のように月間のデータ使用量に応じて料金変動があるプランでも料金の上限設定があるため、無限に課金される心配はありません。
（ただし、データ使用量によっては①②のプランより割高になる可能性あり）

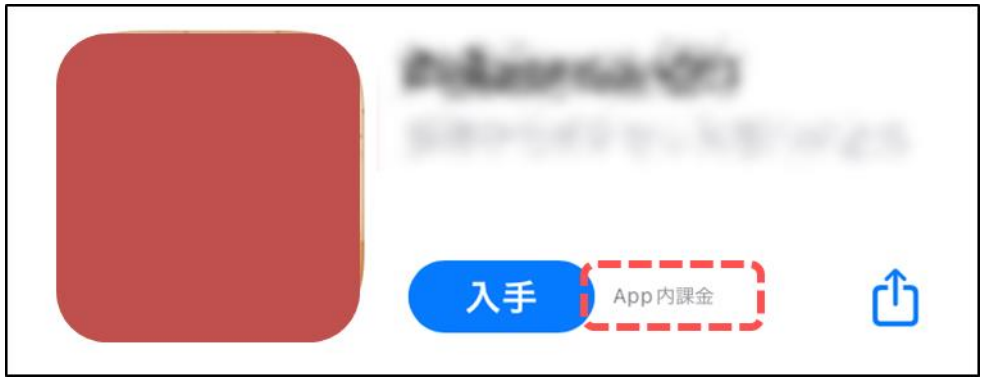
ゲームや動画閲覧でたくさん使いたい方は「① 使い放題」がオススメです。
メールやLINEくらいの方は②の中で使用量の少なめのプランを検討してください。

4-2　有料アプリや課金について

■ 課金(アプリ内課金)とは

アプリ自体は無料でも、使用する際に課金(購入)が必要な場合があります。

例えば無料のゲームアプリの場合、あらかじめ所定回数(時間・回数)が決められており、ゲームを延長したり、ゲームを有利にするための道具を入手するには、追加でお金を払う必要があります。



※その他　自動更新（サブスクリプション）について
　自動更新（サブスクリプション）は購入することでサービスを継続的に利用でき、
　キャンセル(退会)しない限り自動的に契約が更新されるアプリ内課金です。
　動画配信サービスや音楽配信サービスに多くみられます。

4-2　有料アプリや課金について

■ 購入や課金をするための決済方法

有料アプリの購入や、課金をする場合はあらかじめ支払い方法を設定する必要があります。
支払い方法は大きく分けて次の3つになります。

※無料のアプリのみを使いたい場合は、決済方法を設定する必要はありません。

① プリペイド方式決済
プリペイド方式はコンビニなどで所定額のプリペイドカード(iTunesカード)を
購入することで支払いを行う「前払い」決済となります。

② キャリア決済
キャリア決済はその月のスマホ料金とまとめて携帯電話会社から(翌月に)請求される
仕組みです。
※一部対応していない携帯電話会社もあります。

③ クレジットカード決済
お持ちのクレジットカードを登録して決済をする方法です。

本体の設定から「認証と購入のリクエスト」を設定することができるので
勝手に課金される心配はありません。