シニアのためのスマホサロン仙台 ケータイからスマホにかえるシニアのための はじめてのスマホ利用応援ガイド



企画 NPO ブロードバンドスクール協会

このガイドブックは、どなたでも自由にダウンロードしてお使いください。無料です。 スマホサロンを開催したいという方は、お気軽にブロードバンドスクール協会事務局まで ご連絡ください。

スマートフォンでデジタルライフを楽しもう!

- 便利で楽しい使い方と利用するときの注意点を学びましょう-

入門編でスマホの使いかたについてご理解いただけたでしょうか?

まだあまり分からないという方も、この応用編で自分に合ったアプリを探してみましょう。 アプリを探して追加する方法についても案内しています。

スマホには、購入したらすぐに使えるアプリがいくつもプリインストールされています。 まずは、Google が提供している標準アプリを使いこなして、便利で楽しいスマホ生活を おくりましょう。

スマホサロン仙台では対面だけではなく、Zoom を使った遠隔サポートも行います。 この機会に是非 Zoom の使いかたにもチャレンジしてください。

使いこなせれば楽しくて便利なスマホですが、パソコンで問題になったようなウイルスや、犯罪、迷惑(詐欺)メールなど、ネットを悪用した新しいトラブルも登場しています。 利用する時に注意するべきことや、困った時の対処の方法も学習いたしましょう。

スマートフォン利用の注意点

- ・むやみに個人情報を載せない
- ・怪しいサイトにアクセスしない
- ・危ない Wi-Fi に接続しない
- ・知らないアドレスのメールは返信しない
- ・正しい情報かどうか見極める
- ・セキュリティアプリを導入する
- ・安全性の審査を行っているアプリケーション提供サイトを利用し インストールの際にはアプリケーションの機能や利用条件に注意する

ウイルス&セキュリティ対策

- ・ウイルス対策ソフト(ウイルス対策アプリ)を導入し常に最新に更新しておく
- ・システムやアプリは常にアップデートし最新の状態を保つ
- ・外部に漏れると困るようなデータは保存しない
- ・暗証番号を設定し、紛失してしまった場合に他人が勝手に操作できないようにしておく

もくじ

1. YouTube の使いかた	4
2. Google マップの使いかた	7
3. Gmail(ジーメール)を使ってみよう	14
4. アプリを追加してみよう	16
5. Zoom の使いかた	17
6. LINE の使いかた	24
7. Wi-Fi のつなぎかた	33
8. 安全安心な使いかた	34



◆本書は端末:Galaxy A20 (Android10)の「かんたんモード」をもとにしています。 ソフトウェアのバージョンアップ等で機能内容や画面図が異なる場合があります。 あらかじめご了承ください。

1. YouTube の使い方

YouTubeは動画を無料で見ることができる Google のサービスです。 自分の好きな時間に繰り返し見ることができます。 スマホで動画を視聴する際バッテリーや通信量 (ギガ)を消費します。

Wi-Fiを使うと通信量の節約につながります。



◆YouTubeは、Googleアカウントでログインすることで「チャンネル登録」「再生履歴 確認」「再生リスト作成」「動画投稿」「コメント書き込み」など様々な機能が使えます。 (ログインしなくても動画は視聴できます)

¹ トップページ: YouTube の最初に表示されるページのこと

YouTube アプリを開き動画を探す



①アプリ画面から「Google フォルダ」を 探してタップします

②「YouTube」をタップします

- ③アプリ画面が表示されたら画面右上 Q をタップして検索窓を表示します
- ④検索窓の右 💵 をタップします
- (キーボード操作に慣れたら検索窓に関連す る文字を入力して検索しましょう)
- ⑤ 「認識しています…」と表示されたら観 たい動画に関連する言葉をスマホに 話しかけます

例:らじおたいそう



⑥検索結果一覧から視聴したい動画をタ ップします

YouTube 動画の見方



視聴したい動画をタップすると直ぐに動 画が開始されます

・最初はスマホの音量を小さめにしてお き、動画に合わせて調整しましょう

・動画の画面をタップするとボタンが表示
 されます





一時停止

再スタート

◆赤い線は「動画の進行状況バー」です



横向き





2. Google マップの使い方

Google マップは、Google がインターネットを通して提供している地図、地域検索サービスです。自分の今いる場所や、現在地から目的地までのルートを地図上で見ることができ、進む方向などを音声で案内するナビ機能にも対応しています。 (Google マップを使うには、GPS 機能を有効にしておきましょう)



スポット	人気の場所、地元のイベント、おしゃれなレストラン、観光スポットを 検索できます
経路	よく使うルート沿いの情報を確認できます
保存済み	リストを作成し、保存した場所を後から確認できます
投稿	場所の追加、クチコミの投稿、写真のアップロード、編集の提案がで きます
最新	関連情報の通知を受け取ることができます

◆Google マップのバージョン確認 Play ストアで Google マップを検索し「更新」と表示されている場合 Google マップを更新しましょう。

Google マップで小さな旅 <mark>行ってみたい場所を検索</mark>





← ∂	らなとみ	4501	m	\otimes
0	西区み 神奈川!	いなとみ 県横浜市		R
贯 3.5 km	みなと 神奈川!	こみらい馬 県横浜市西	R 西区みな	R
? 3.6 km	みなと 神奈川!	こみらいす 県横浜市西	夏急ス… 西区みな…	R
ر ن) ا) は			? (
t	がを	です	とで	
J 1	あ @/:	か 2 ABC	さ 3 DEF	
+	ћ . GHI	な 5 JKL	6 MNO	→
123 !@#	F PQRS	р 8 тиv	Б 9 wxyz	日本語
	"。小	р 0 -	<u>، ، ?ا</u>	9
I	11	0	~	

Google マップを開く

- ①スマホのアプリ画面から「Google フォルダ」を探しタップします
- ②「マップ」をタップします
- ③検索窓の「ここで検索」をタップして キーボードを表示します



行きたい所を検索

- ④行きたい所の名前や住所を入力し、
 キーボードの「OK」をタップします
- ⑤キーボード右下 🔍 (検索)をタップします

例:みなとみらい



検索結果でバーチャル散歩



◆写真右下の 愛愛をタップすると、画面上に写真、下に地図が表示されます 写真を左右に動かすと、地図の ○ が移動して方向を知ることができます 元に戻るには、画面左上の ○ をタップします



◆マップ画面を下から上にスクロールし、「すべて見る」をタップすると、近隣の名所・旧跡などを見ることができます

旅行計画に役立つ使いかた

- 💡 ここで検索	Ŷ	0
¥1 レストラン I 四	ビニ	5 J-



(分 六副94% ■ 11:54 2 % 0 ← めいげついん X J (鎌启五山) 13th-century Zen Buddhist temple complex 古民家 近くの娯楽施設を表示 ♦ xhibit ۲ 峚地 ist temple 兼倉 ◆ 経路 ▲ ナビ開始 📞 通話 Ш \bigcirc <

目的地を検索

- Google マップを開き検索窓の「ここで 検索」をタップしてキーボードを表示 します
- ②検索する場所の名前や住所を入力し キーボードの をタップします 例:めいげついん



③画面左下「経路」をタップします





- ④出発入力窓「現在地」を「横浜駅」と 入力し、キーボードの をタップ します
- ⑤移動手段が「車」になっているので 「電車」を選択します
- ⑥「出発時刻」をタップします



- 今回は練習として 「明日の午前10時30分に到着」 するように設定しましょう
- ⑦「到着」をタップします
- ⑧「午前」「10」「30」をタップ します
- ⑨>をタップして「明日」を表示します
- ⑩「設定」をタップします





①表示された路線をタップして詳細を

诸浜

午前9:44

確認します

4

電

藤沢

」の横須賀線 > ∱8

横浜駅

丁目 1 6

横浜駅

J0 13 〒220-0011 神奈川県横浜

市西区高島 〒220-0005 2

* ライブ:それほど混んでいま > せん

心内容を確認できたら、スマホの「戻るボタン」で経路検索画面へ戻ります



- ②画面下の「道順」をタップ します
- ④目的地に着いたらスマホの「戻るボタン」で Google マップの最初の画面まで戻ります



Google マップでは、1本指でトントンと2回タップすると「拡大」、2本指でトントンとタップする と「縮小」できます。1本指で画面を長押しして動かすと、地図上を移動できます。 (画面に触れた2本の指の間隔を広げると拡大、狭くすると縮小になります)

3. Gmail (ジーメール)を使ってみよう

Gmailは、Googleのフリーメールサービスです。Androidスマホには標準でアプリが準備されています。Googleアカウント(メールアドレス)を持っていれば、面倒な設定もなく 直ぐに利用できます。ネット上のメールなので、スマホからでもパソコンからでもひとつ のメールアドレスを利用できます。





(紙飛行機マーク)を タップします



- ◆Gmail アプリから送信するメールにだけ表示する署名を 設定しておくと都度署名を入力する手間が省けます
- ①Gmail アプリを起動して画面の左上にある三本線をタップ します

②「設定」をタップします

- ③モバイル署名の設定をしたい Google アカウントを選択し ます
- ④「署名設定」をタップします

⑤「モバイル署名」を有効にして署名を入力します



②返事を入力し「送信ボタ ン」をタップします

さ

×

あ

(



- ③メール内容を確認でき ます
- ◆届いたメール下部に表示 される「返信」をタップす ると、宛先や題名などが 自動で設定されます

4. アプリを追加してみよう

アプリの追加は「Google Play ストア」からおこないます。目的に応じてアプリを検索しま す。文字だけではなく音声による検索も可能です。キーボード操作が苦手な方は言葉で さがしてみましょう。ここでは音声検索で「Zoom」アプリを追加する方法をお伝えします。



◆無料アプリ追加途中に、支払い方法を選ぶ画面が表示される場合があります。これは、インストールするアプリが有料・無料に関係なく表示されます。「スキップ」をタップすることで問題なくインストールできます。

5. Zoom の使い方

日ごろパソコンをお使いの皆さんは、スマホで Zoom ができるの?と思われるかも知れませんが、Zoom アプリを利用すると、パソコン版 Zoom と同じく複数の参加者とビデオ 会議が行えます。

<mark>Zoom アプリを入手</mark>

Play ストアから「ZOOM Cloud Meetings」をインストールします

ミーティングに参加する前に設定しておくこと オーディオ設定 ①アプリー覧の「Zoom」をタップします ②アプリが開いたら「設定」をタップします < 設定 63 . . . ミーティング -ティングの開始 全般 外出時にビデオ会議を起動またはビデ... ③ 「設定」の「ミーティング」をタップします ミーティング設定 < オーディオに自動接続 オフ* ④「ミーティング設定」の「オーディオに自動接続」を タップします オーディオに自動接続 ミーティングに参加 オフ* サインアップ サインイン WiFiまたは携帯のデータ 相手とのやり取りで互いの 声が聴こえるように設定 ⑤「オーディオに自動接続」の 「WiFi または携帯のデータ」をタップします ⑥画面左上の < をタップします

Zoom ミーティングに参加するには

・参加だけなら Zoom のアカウント登録は不要です

・主催者から届く招待 URL をタップ、もしくはミーティング ID とパスコードを
 入力すればミーティングルームに入れます

<mark>ミーティングに参加</mark> (手順中の ID は仮のものです)



画面レイアウト表示変更バデオとマイクのオン・オフ

退出



◆ホストが許可してくれるとミーティング画面が 現れます(自分の画像は右上に表示されます)

◆スマホ画面を右から左にスワイプすると 画面が切り替わり他の参加者が表示されます

◆スマホでは一度に4人の顔が表示されます

タップします

<mark>◆ビデオのオン・オフ</mark> Zoom 画面左下の「ビデオ の停止」をタップするとビ デオが停止して顔が映らな くなります

ビデオを停止している人の 画面には顔ではなくアイコ ンが表示されます



◆マイクのオン/オフ Zoom 画面左下の「ミュー ト」をタップするとこちらの 声は相手に届きません (相手の声は聞こえます)





◆ミーティング中は下のボタンは隠れて見えなくなっています Zoom 画面のどこかをタップするとボタンが見えるようになります Zoom 画面 パソコンとスマホの違い

ペパソコンでは Zoom の「ギャラリービュー」で通常 1 画面に 25 人表示されます



仙台スマホサポーターメンバー

◆スマホ版 Zoom では「1画面に 4 人」までしか見れません 参加者が多いときは、画面を左右にスワイプする(指で左→右、右→左と動かす)事で 次の画面、その次の画面と切り替えられます。



◆Zoom 画面を切替えるときのポイントは、スマホ画面の中央部分でスワイプすることです。画面の下には「マイク」や「ビデオ」のボタンがあるので、間違えて押してしまう場合があります。

Zoom の便利な使い方

チャット

「チャット」を使うと Zoom を使った勉強会などで分からないことがあったとき、講師の邪 魔をすることなく質問ができます。また、オンラインオフ会の余興で、なぞなぞやクイズ をだして遊ぶときにも利用すると楽しいですよ。



◆お使いのスマホによっては操作画面に違いが生じる場合があります

◆Zoom はインターネットを通じてサービスを利用するため一定の通信量がかかります。そのため契約内容によっては、Wi-Fi がない環境で長時間 Zoom を使うと、月末に通信速度制限が発生する場合や月額料金が高くなることがあります。

Zoom の終わり方



◆「ホスト」が「全員にたいして終了」した場合は自動的にZoomの最初の面面に戻るので、「退出」の操作は必要ありません

Zoom の画面を共有する

広告おすすめ

ュース・

4.1*

A

ゲーム

411

...

アプリ

Y!

In

3.

....

映画&TV

Yahoo!

JAPAN

4.2*

٣

書籍

ホストが画面共有を許可すると、お互いに画面共有できるようになります。 離れていてもスマホの写真を互いに見せあったり、スマホで分からないことがあったとき に言葉では伝わり難いことでも、詳しい人に自分の画面を見せることで問題が解決する 場合もあります。



- ◆画面の共有中は左下に「コメント」「音声共有のオフ」 「共有の停止」というボタンが表示されています
- 「コメント」をタップすると、共有している画面に丸印など 図を描くことができます
- ⑥「共有の停止」をタップすると共有が終了します

22

Zoom の音声に関する不具合の原因と対処法

Zoom に接続できたのに、自分の音声が届かない・相手の音声が聞こえないといった不 具合が発生する場合があります。

Zoom で音声が聞こえない原因として、マイクの設定が完了していないことが考えられます。

- ・マイク付きイヤホンのコネクターが挿入できているか、無線の場合は Bluetooth がオン になっているかなど、マイクの接続設定を確認しましょう。
- ・Zoomのマイクはミュートにしていないのに、自分の声が相手に聞こえない場合は、 デバイスの設定でマイクがオフになっていることが原因なので、デバイスの設定画面からマイクの利用を許可しておきましょう。

Android スマホの場合



画面左下「オーディオに接続」
 をタップします



②「WiFi または携帯のデータ」を タップします



③「ヘッドホンマーク」が「マイク(ミュート)」になれば設定完了です

◆Zoom に参加するときに、複数の端末で参加する場合は、ハウリング をさけるために、どちらかのオーディオを切断しておきましょう。

6. LINE の使い方

LINE は、無料でメッセージの送受信 (トーク) や通話ができるコミュニケーションアプリです。 インターネット環境があれば、国内外を問わずどこにいても LINE でつながっている相手 (友だち)と連絡を取ることができます。

メリットは「無料通話」や「ビデオ通話」ができることです。家や公共の Wi-Fi を利用する ことでモバイルデータ使用量の節約になります。

災害時にも役立つ LINE 是非使えるようになりましょう

LINE を使うには、LINE アプリと LINE の初期設定が必要です。 詳細は右の QR コードを読み取り 「au かんたんガイドブック (オンライン版)」 「LINE アカウントを登録」をご覧ください。

LINE は使い始めが肝心

楽しく安全に使うために設定を見直しましょう (既に LINE を使っている方も確認してみましょう)

それほど親しくない人とは繋がらない設定にしましょう

「友だち自動追加」がオンになっていると、スマホの連絡先の中に LINE を利用している 人がいると、相手の「友だち」リストに自動的に追加されてしまいます。

勝手に友だちに追加されない設定にしましょう

「友だちへの追加を許可」がオンになっていると、自分の電話番号をスマホの連絡先に登録している人が LINE を使っていると、相手の友だちリストに自動追加されてしまいます。



 LINE を開き「ホーム」を タップします
 ②画面右上の (設定)
 をタップします

く 設定 基本設定
■》 通知
写真と動画
し 通話
Can LINE Out
🚨 友だち
A 511511

③ 「設定」の「基本設定」から 「友だち」をタップします

〈 友だち
友だち追加
友だち自動追加 端末の連絡先に含まれるLINEユーザーを自 動で友だち追加します。同期ボタンをタッ プすると、現在の連絡先の情報を同期でき ます。
友だちへの追加を許可 あなたの電話番号を保有しているLINEユー ザーが自動で友だちに追加したり、検索す ることができます。
④ <mark>「友だち自動追加」</mark> と <mark>「友だちへの追加」</mark> が
□(無効)になっている か確認します

QR コードで友だち追加しましょう

LINE の友だち追加にはいくつがありますが、スマホサロンでは目の前にいる相手と互いの LINEQR コードを読み取る方法をおすすめしています。

アプリを使って相手の QR コードを読み取りましょう



- アプリー覧の LINE を長 押しして、表示された 「QR コードリーダー」を タップします
- ◆LINE のカメラが立ち上 がります
- ◆LINE「ホーム」 画面上部
 「友だち追加」→「QR コ ード」 でも同様です



QRコードをスキャンして友だち追加な どの機能を利用できます。

2相手の QR コードが枠内 に納まる位置でカメラを かざししばらく待ちます



 ③相手の名前を確認し、
 「追加」をタップします
 ◆LINEの「ホーム」 画面 友だちに名前が表示されているか確認しましょう

相手に自分の QR コードを読み取ってもらいましょう



- ①アプリー覧の LINE を長 押しします
- ②QR コードリーダーをタッ プします
- ◆ここまでは QR コードを 読み取る時と同じです
- ③「マイ QR コード」をタッ プします
- ④相手に QR コードを読み 取ってもらいます



LINE の使いかたで困ったら「設定」を開いてみましょう



✤「設定」画面下方「情報」の「ヘルプセンター」をタップすると、カテゴリー別の解決方法 や LINE の使いかた動画 (YouTube)の入口が表示されます。

友だちにメッセージを送ってみましょう

◆友だち追加後初めて LINE でやり取りするには、LINE ホーム画面の「友だち」覧から 相手を探して名前をタップすることから始まります。



- LINE の「ホーム」 画面
 を開きます
- ②「友だち」をタップし、ト ークしたい名前を選択 します



②「トーク」をタップします
 *この画面から「音声通
 話」や「ビデオ通話」を
 選ぶこともできます







友だちにスタンプを送ってみましょう

LINE には、たくさんの表情のスタンプが用意されています。 スタンプ1つでかんたんに相手に意思を伝えることができて便利です。 ◆初めてスタンプを送るときには、スタンプのダウンロードが必要ですが、スマホサロン

で使用するスマホには既に数種類をダウンロード済みです。



◆LINE のトークには、送信後 24 時間以内であれば、既読・未読に関係なく自分 と送信相手双方のトーク画面からメッセージを取り消すことができる「送信取 消機能」があります。 手順は、トーク画面の送信を取り消ししたいメッセージ やスタンプ、写真、動画を長押しすると表示される「送信取消」を選択し、確認 表示で再度「送信取消」をタップすれば送信取り消し完了です。

友だちに写真や動画を送ってみましょう



開きます



の名前をタップします





④送信したい写真や動画の
 ○をタップして選択し、
 ▶(送信)をタップします



⑤トーク画面右側に送った 写真が表示されます



友だちから届いた写真は
 メッセージやスタンプと
 同じ画面左側に表示され
 ます



 ①保存したい写真をタップ します
 *写真が拡大表示されます





上記が表示されます どちらかタップすると「ギ ャラリー」に保存されます

無料通話・ビデオ通話を使ってみましょう

LINE における音声通話は、電話回線でなくモバイル通信や Wi-Fi によるインターネット経 由でおこなわれているので、「通話料」は発生しませんがデータ通信量は消費します。

「ビデオ通話」は、お互いの顔を見ながら無料通話を楽しむことができますが、映像がとも なうため、音声のみの通話よりデータ量が大きいので、Wi-Fi 通信がおすすめです。

離れて暮らすご家族や友人とLINE で通話を楽しみましょう。

ここでは「無料通話」から「ビデオ通話」をする方法を紹介します。

無料通話で話してみましょう



- ①LINE の「ホーム」 画面 を開きます
- ミドリン •••
- ②「音声通話」をタップします ③「開始」をタップします



② 「友だち」をタップし通話 をしたい名前を選択します

ب



- ④音声通話が開始されると 呼び出し音が鳴り、相手 が出ると通話が開始され ます
- ◆電話相手の名前の下に 通話時間が表示されます
- ☆「スピーカーをオン」をタ ップすると、スマホを持 たずに通話することがで きます

ビデオ通話に切り替えてみましょう





②通話相手が「ビデオをオン」にすると、通話相手が表示され、顔を見ながら話しができます



◆ビデオ通話では、 (エフェクト)を利用して 自分の背景を変えること ができます





- ◆ビデオ通話開始直後の画 面では左上に自分の画面 が小さく表示されます
- ◆画面右上の をタップして表示される「分割画面で表示」をタップすると、同じ大きさの画面が表示されます

■通話やビデオ通話を終 了するには、画面に触れ ると表示される

MEMO

7. Wi-Fi のつなぎかた

安全につかうには

- ・カギのアイコンがない(パスワード入力なし)Wi-Fiスポットには接続しない
- ・ネットバンキングなど、IDとパスワードをやり取りするような通信はしない
- ・外出先ではマップやネット検索程度にとどめ個人的な情報のやり取りはしない

Wi-Fi に切り替えて通信料金節約

・自宅にインターネット回線がある場合、自宅では Wi-Fi に切り替える

₩ <u>I-FI 接続</u> 手順		
検索:	設定	< 接続 Q
 (2) (2)	۹ 😝	Wi-Fi on
177 (b) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c) (c	 接続 Wi-Fi、Bluetooth、 機内モード、 データ使用量 	
^{カレンター} Play Music 電 ①アプリの 設定をタップ	②[接続]をタップします	③Wi-Fi をオンにします
します		
< Wi-Fi Wi-Fi Direct :	バスワード	< 接続 Q
ON 2 •	詳細設定	Wi-Fi 30F772 BE B6 G
利用可能なネットワーク	BINDOCAL	
🥱 30F772 8 D 6- G	接続	
④接続するネットワーク名 をタップします	⑤パスワードを入力し、 「接続」をタップします	⑥接続を確認します

◆街中で Wi-Fi をオンにしておくと、弱い電波を拾ってしまい、急に通信速度が遅くなることがあります。Wi-Fi は普段はオフにしておき、使用するときだけオンにするようにしましょう。 (家で Wi-Fi を利用している場合は、家に帰ったらオンに!)

オン/オフはスマホの通知バーで操作できます。



8.スマートフォンを安全に使うための基礎知識

安全・安心に使うために必要なこと

【1.暗証番号で画面ロック】

設定していないときの危険性

- ・電話の発信、着信
- ・SMSの送信、受信
- ・記録されている電話帳のデータを全て見る、編集する
- ・記録されている写真、動画データを見る
- ・メールの送信、受信
- ・アプリの起動によるソーシャルメディアへの勝手なアクセス
- ・買い物、オンラインバンキング、金融資産の売却など

【2.位置情報サービスの確認】

スマートフォンで撮影した写真には GPS 機能による位置情報が画像データ内に 記述される場合があります。GPS 機能などの位置情報サービスは、「ルート検索 などの交通手段」や「今、自分がいる近所のお店の検索」などで利用し、写真撮影 時には注意しましょう。

[3.アプリのインストールには注意]

不正アプリの対策

- ・Google 直営の Google Play ストアや各キャリアが運営するオフィシャルマーケットなど、信頼できる場所からインストールする
- ・アプリが要求するアクセス許可を必ず確認する
- ・有料か無料かを確認する(無料の場合 インストール と表示されている)

【4.セキュリティソフトの導入】

導入していないときの危険性

- ・電話帳やメールなど様々な個人情報が抜き取られる
- ・意図せず SMS(ショートメッセージサービス)を送る
- ・通話が盗聴される
- ・外部から遠隔操作され犯罪に使われる

【5.OS を常に最新にアップデート】

Android 端末には「Android」・iPhone には「iOS」という OS が搭載されています。 OS の弱点をついてウイルスが侵入してくる事があるので、パソコンと同様に OS を 最新にする事が推奨されています。

[6. メールの添付ファイル、URL リンクを不用意に開かない]

- 迷惑メールに記載される URL 先には偽アプリがある可能性があるため注意が必要で す。また、悪意あるサイトに誘導されるパターンもあるので不用意に開かないようにし ましょう。
- ・うっかり開いて金額を要求され、何かあるのでは?と心配で支払ってしまったなど、 支払いについて不安な方は、お住まいの地域の消費生活センターにご相談ください。



【7. パスワードの使いまわしはやめましょう】

ショッピングサイトやネットバンキング、SNS など、ネット上のサービスに欠かせない ものの一つがパスワードです。「いくつものパスワードを管理しきれない」「サービス ごとに新しいパスワードを考えるのがめんどう」などの理由から、複数のサービスで 同じパスワードを使い回している人も多いようですが、パスワードの使いまわしはとて も危険です。

◆パスワードの管理は、アプリの使い方に慣れていればパスワード管理アプリを使う 方法もありますが、不慣れな場合は「手帳などの紙にメモする」という手段もありま す。ただし、スマホと一緒に落としたら元も子もありません。収納場所を工夫するな ど安全に管理して、万全のセキュリティ対策を心がけましょう。

スマホカルテ記入例(購入したスマホの記録)

購入した日にち	例:2020年 7月 7日
講習したショップ	例:au Style SENDAI
スマホの機種	例:GalaxyA20
契約内容	例:ピッタトプラン
電話番号	例:090-1234-5678
ネットワーク暗証番号	契約時に記入した4ケタの番号
設定したメールアドレス	例:SendaiSS@gmail.com

アプリ購入時に使用する アカウント	例:SendaiSS55@gmail.com
パスワード	安全なパスワードのヒント ・半角英字、数字、記号の組合せで 12 文字以上 ・個人情報や一般的ではないもので自分にとって意味を持つ 一連の単語 (長いけど覚えやすいもの)

★上記は大切な情報です。保管には注意しましょう。

◆相談窓口を利用するときや、スマホ操作で困ったときの相談相手に、自分のスマホの ことをちゃんと伝えることができるように、「スマホカルテ」を作っておきましょう。

スマホ日記のすすめ

スマホ操作で困ったことや、わからなかったこと、新しくアプリを追加したとき、何かを登録した ときやパスワードを変更したときなど、小さなノートでいいので日記にして残しておきましょう。 後で読んだときにわかるように、1頁に1項目、必ず年月日を入れるようにしましょう。

スマホカルテ(購入したスマホの記録)

購入した日にち	
講習したショップ	
スマホの機種	
契約内容	
電話番号	
ネットワーク暗証番号	
設定したメールアドレス	

アプリ購入時に使用する アカウント	
パスワード	

★上記は大切な情報です。保管には注意しましょう。

MEMO

--Galaxy のかんたんモードを使ってみよう--発 行 2021 年8月吉日 非 売 品 著 者 三好みどり イラストローゼン恵里花 企画協力をテク研究会 端末協力 サムスン電子ジャパン(株) 発 行 NPOブロードバンドスクール協会

スマホサロン仙台ガイドブック

