

# 富山県スマホサポーター 養成研修テキスト



# 目次

0. はじめに～	P4
1. 電源の入れ方	P7
2. ボタン操作の仕方	P15
3. 電話のかけ方	P24
4. 文字入力の仕方	P33
5. カメラの使い方	P37
6. インストールとは	P47
7. インターネットをブラウザで閲覧する	P54
8. メールの使い方	P67
9. マップアプリの使い方	P81
10. LINEの設定	P92
11. LINEの使い方	P101



## 目次

- 12. スマートフォンは危険なものか？ ..... P111
- 13. パスワードを使った安全な管理をしましょう… P113
- 14. 不審なメール・メッセージ・通知を受け取った  
ときの対処..... P123
- 15. 不安になったときの相談先..... P129
- 16. 付録..... P134



はじめに～

# 0-A スマートフォンとは?

スマートフォンとは「smart(賢い)+phone(電話)」で  
賢い電話を指します。

たくさんの機能を  
追加して利用できる


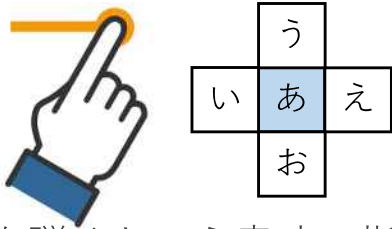


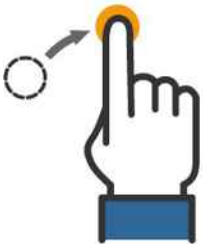





パソコンに携帯電話の機能を搭載したものがスマートフォンです。  
更に、現在地情報を利用した地図やカメラの機能を搭載しているので便利に活用できます。また、様々な便利機能（アプリ）を追加することができます。より便利な生活ができます。

はじめに～

# 0-B タッチパネルの操作方法

スマートフォンは下記のような操作を行います。

タップ・ダブルタップ	フリック	スワイプ	スクロール
 <p>画面を指でポンと触れてすぐに指を離すことでダブルは2回すること</p>	 <p>指を弾くという意味で指先で上下左右に弾くように行うこと</p>	 <p>画面上をはくようにゆっくりとスライドさせること</p>	 <p>画面を上下や左右に移動させて、隠れているところを表示させること</p>
ドラッグ	長押し (ロングタップ)	ピンチイン	ピンチアウト
 <p>画面にタッチした指をそのまま上下に滑らすこと</p>	 <p>画面にタッチしたまま一定時間指を動かさない</p>	 <p>二本の指で同時に画面を触れ距離を縮めること</p>	 <p>二本の指で同時に画面を触れ距離を広めること</p>

はじめに～

# 0-C AndroidとiPhoneの違い

## Android（アンドロイド）とiPhone（アイフォン）の違いは

Android（アンドロイド）



Google（グーグル）社  
が開発した頭脳が搭載  
されている

（裏面にメーカー名  
の記載があるもの）

iPhone（アイフォン）



Apple（アップル）社  
が開発した頭脳が搭載  
されている

（裏面にリンゴの  
マークがあるもの）

**メーカー：**SONY、SHARP、富士通、京セラ、  
Google、サムスン等（簡単スマホも同様）

**メーカー：**Apple（アップル）のみ

**価格：**安いものから高いものまで

**価格：**高い

**アプリ：**Googleプレイストアから入手

**アプリ：**アップストアから入手

# 1

## 電源の入れ方



# 1-A 電源ボタンはどこに？

掲載機種：iPhone 8  
対応OS：iOS 15.3

電源の入れ方は機種によって異なります（ホームボタンのある機種）

**1** 電源ボタンを  
長押しします

**2** しばらくすると  
ロゴマークが出て  
起動を開始します

**3** パスコードを  
入力します

ホーム画面が  
表示されます





# 1-A 電源ボタンはどこに？

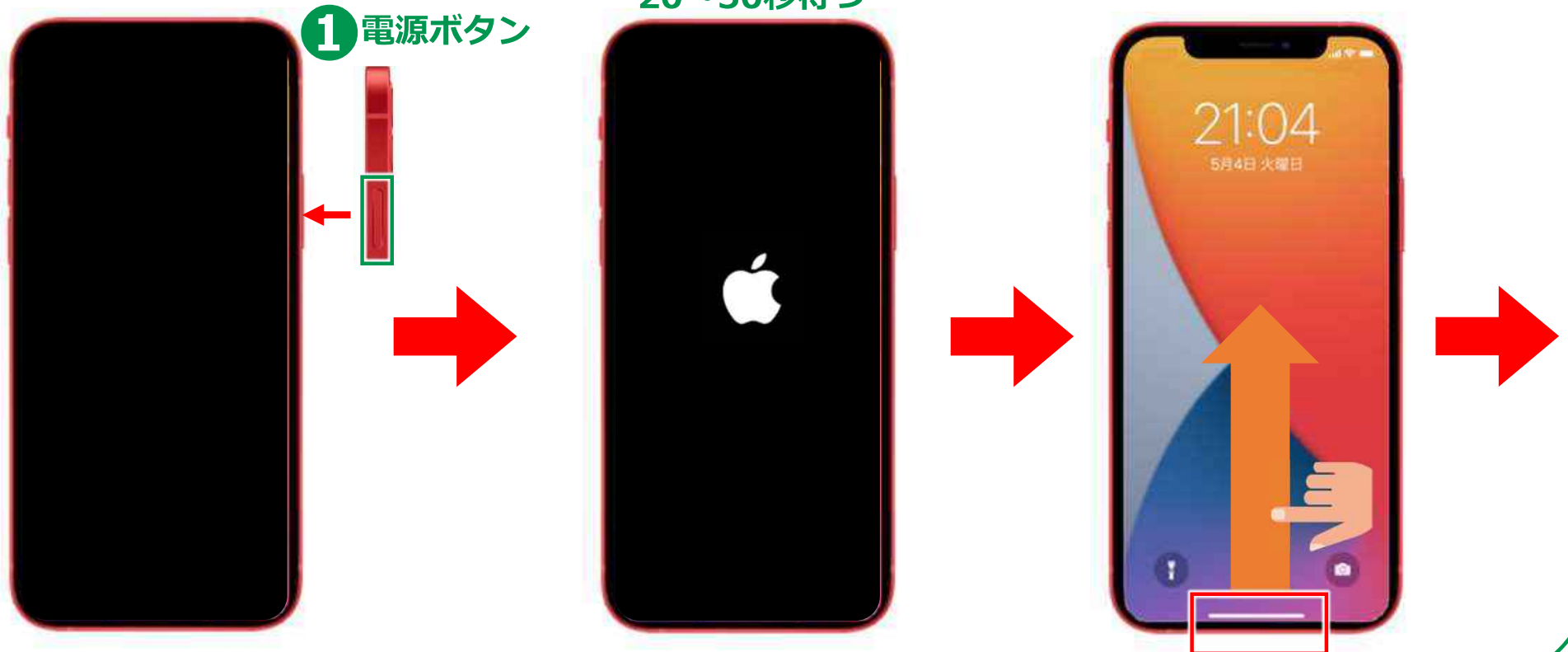
掲載機種 : iPhone 12  
対応OS : iOS 16

## ホームボタンのない機種種の電源の入れ方

**1** 電源ボタンを  
長押しします

**2** リンゴのマーク  
が出ます

**3** 一番下に表示されて  
いる白い線を下から  
上にスライド



# 1-A 電源ボタンはどこに？

## ホームボタンのない機種での電源の入れ方

④ パスコードを入力します



⑤ ホーム画面が表示されます



# 1-B 電源を切る時は?

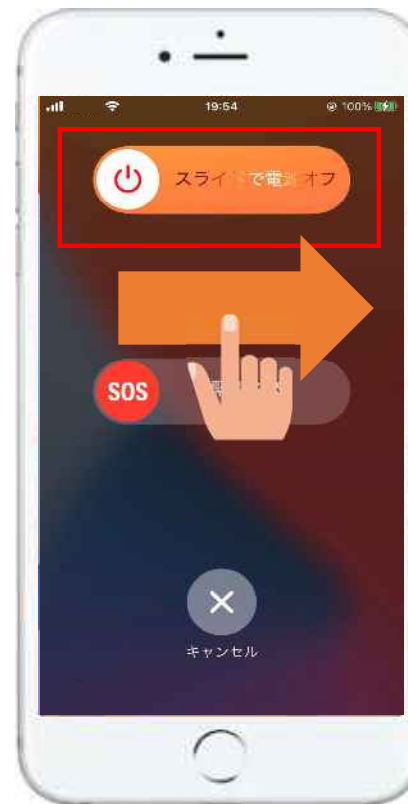
電源の切り方は機種によって異なります(ホームボタンのある機種)

**1** 電源ボタンを長押し



**1** 電源ボタン

**2** 「スライドで電源オフ」を左から右にスライドすると電源が切れます



# 1-B 電源を切る時は?

## ホームボタンの無い機種での電源の切り方

- 1 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秒程度長押し

- 2 「スライドで電源オフ」を左から右にスライドすると電源が切れます



# 1-C スリープモードにする

## スリープモードって？

スリープモードは、  
電話などの電波はつながったままでも  
画面は暗い状態を指します。

二つ折りケータイで例えると、  
折りたたんでいる状態に近いです。

### 良いところ

- ・ 意図しないタッチ操作の防止
- ・ 余計なバッテリー消費の防止
- ・ スマートフォン本体が長持ちしやすい



# 1-C スリープモードにする

## ① 電源ボタンを軽く押します

(ホームボタンのある機種)



## ② 「スリープモード」へ移ります

(ホームボタンのない機種)



# 2

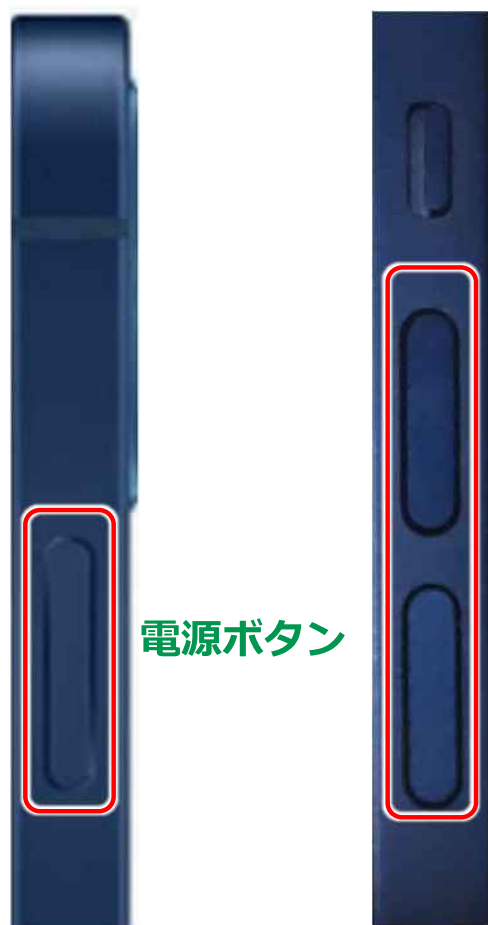
## ボタン操作の仕方



# 2-A ボタン操作の仕方 電源・音量ボタン

## 電源・音量ボタン

音量ボタンを押すことで音量の設定をすることができます



音量ボタン

ボタン上側を押すと  
音が大きくなる

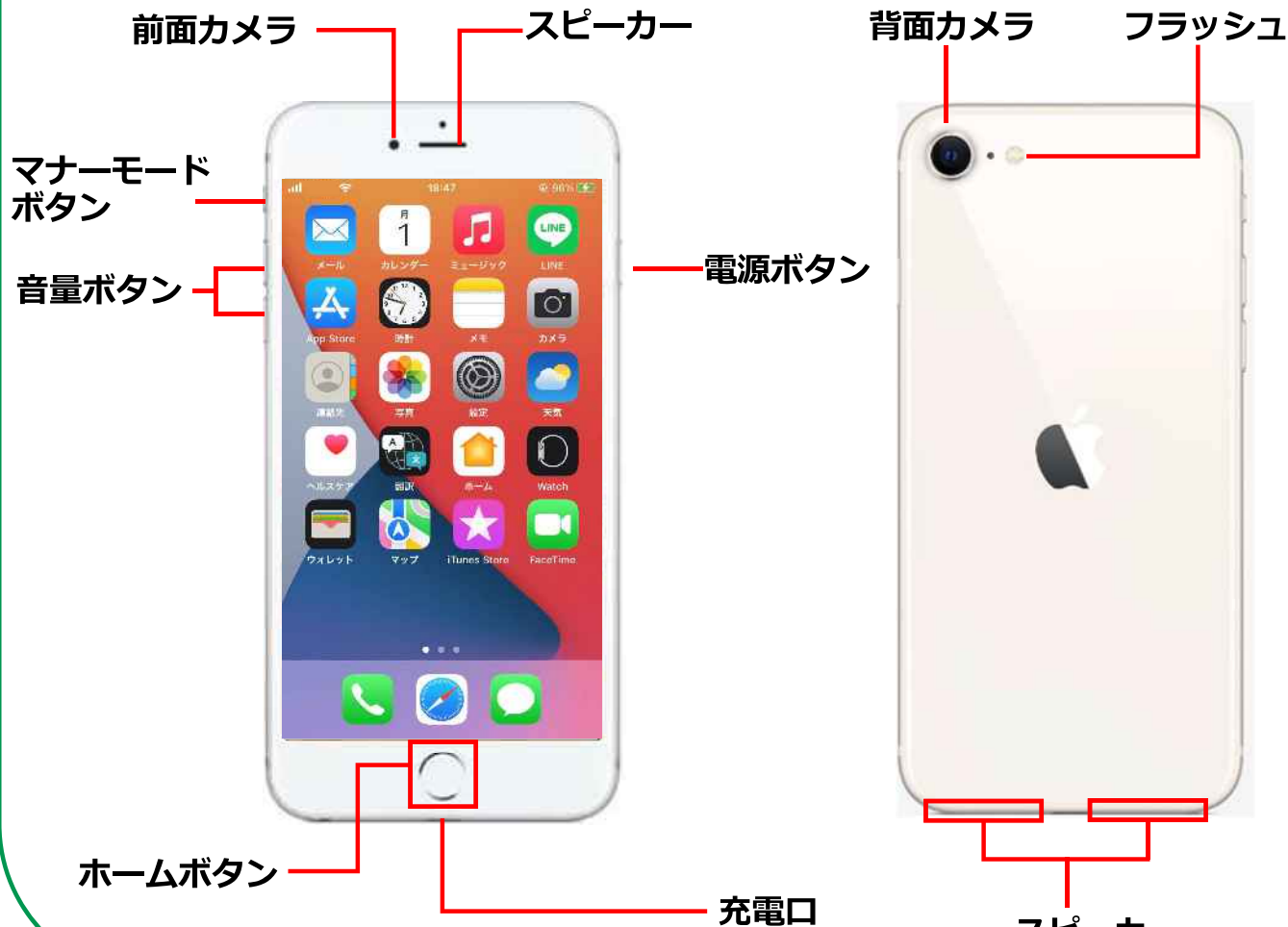
ボタン下側を押すと  
音が小さくなる



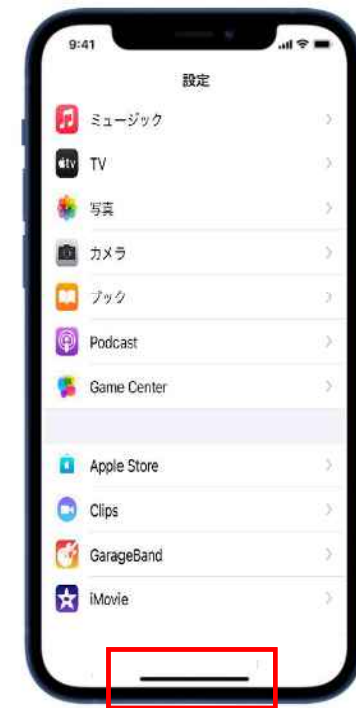


# 2-B スマートフォン各部の役割

## スマートフォン各部の役割(一例)



## ホームボタンのない機種の場合



一番下に表示されている黒い線がホームボタンと同じ機能を果たします

# ボタン操作の仕方

## 2-C ホームボタン

ホーム画面に戻るには(ホームボタンのある機種)

ホーム画面

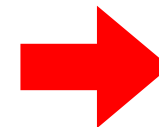


ホームボタン

使用したアプリを終了する際は  
ホームボタンを押してホーム画面に戻る



ホームボタンを押す



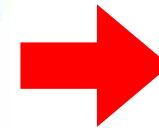
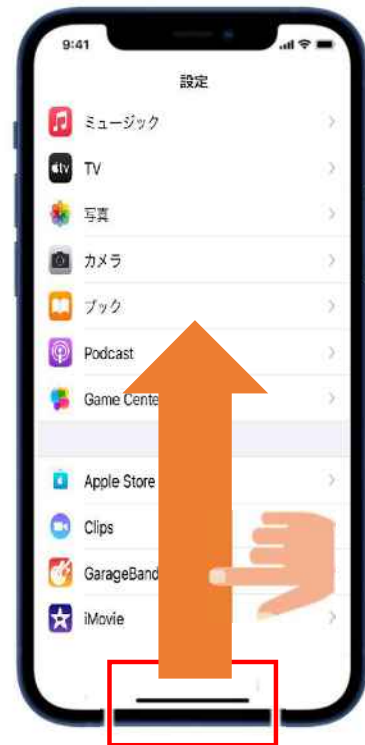
# 2-C ホームボタン

## ホーム画面に戻るには(ホームボタンのない機種)

ホーム画面



使用したアプリを終了する際は  
一番下の黒い線を下から上にスライドする



## 2-D 表示の見方

画面の最上部に、各種の情報や通知が来ている事を伝えてくれる表示がでています。

### 各種表示

[ホームボタンのある機種]



[ホームボタンの無い機種]



通信電波の状況



Wi-Fiの接続状況



アラームの設定



バッテリー残量の表示

## 2-E コントロールセンターの表示

※Androidでは、「クイック設定パネル」と言います。

各種の調整が出来る画面がワンタッチで表示できます。

ホームボタンのある機種

**1** 画面の一番下から  
上にスライド



**2** コントロールセンターが  
表示され各種の設定が可能

- 
- A** Bluetooth  
無線イヤフォンや補聴器への接続に使用します
  - B** 機内モード
  - C** Wi-Fi
  - D** 画面の回転ロック
  - E** タイマー
  - F** 懐中電灯
  - G** QRコード読み取り
  - H** 画面の明るさ
  - I** 音量
  - J** カメラ
  - K** 電卓

**3** ホームボタンを押せば戻ります

## 2-E コントロールセンターの表示

※Androidでは、「クイック設定パネル」と言います。

各種の調整が出来る画面がワンタッチで表示できます。

ホームボタンのない機種

- 1** 画面の一番右上から下にスライドする

右上から



- 1** 真ん中や左上からでは開きません



- 2** 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の調整が可能



- 3** 下から上にスライドするとホーム画面に戻る



# 2-F マナーモードに設定する方法

## マナーモードボタンを押すとマナーモードになります

※通知音が鳴らないようにできます  
(バイブレーションによる振動で通知されます)



# 3

## 電話のかけ方





# 3-A 電話番号を直接入力してかける

番号を入力してかける方法です。

掲載機種 : iPhone 8  
対応OS : iOS 15.3

**1** 「電話」アイコンを押す



**2** 下のメニューの「キーパッド」を押す



**3** 電話番号を押して入力します

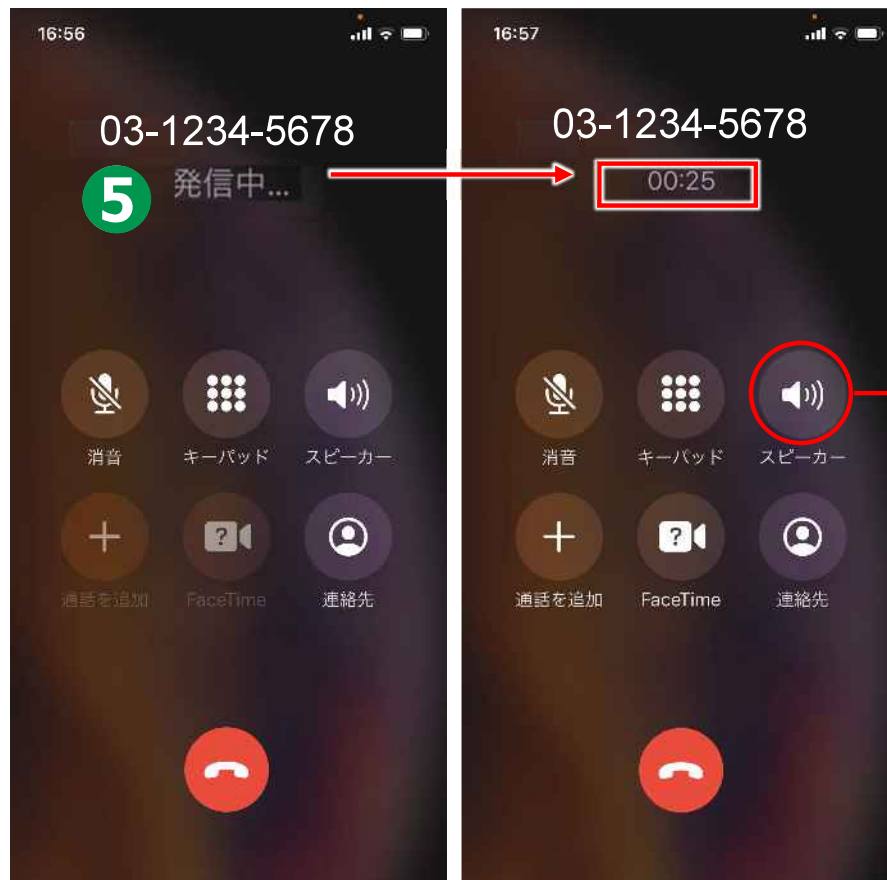


**4** 緑色の受話器マークを押すと発信します

# 3-A 電話番号を直接入力してかける

5 電話が繋がると通話時間が表示されます

6 赤い受話器のマークを押すと電話が切れます



\*スピーカーのアイコンを押すと、音声  
がスピーカーから出るようになり、  
スマートフォンを  
耳から離して電話が  
できます



# 3-B 着信履歴を使ってかける

いままで来た着信履歴を使ってかける方法です。

**1** 「電話」アイコンを押す



**2** 履歴(時計のマーク)を押す



**3** かけたい電話番号を押して発信



かかった後はP5と同じです

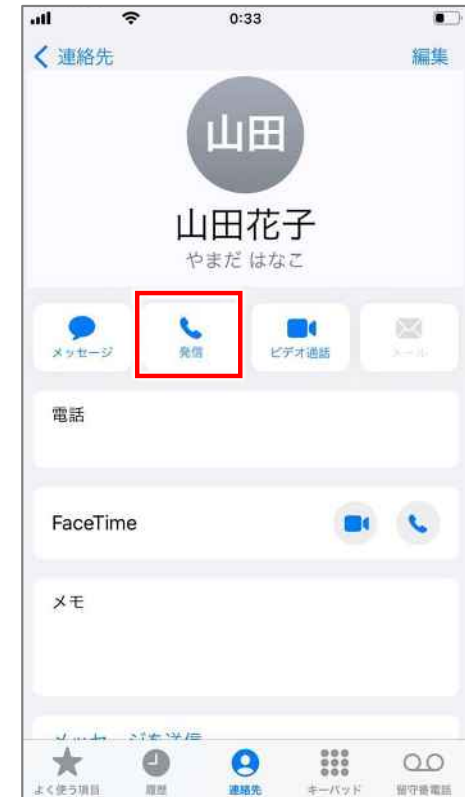
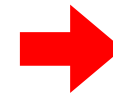
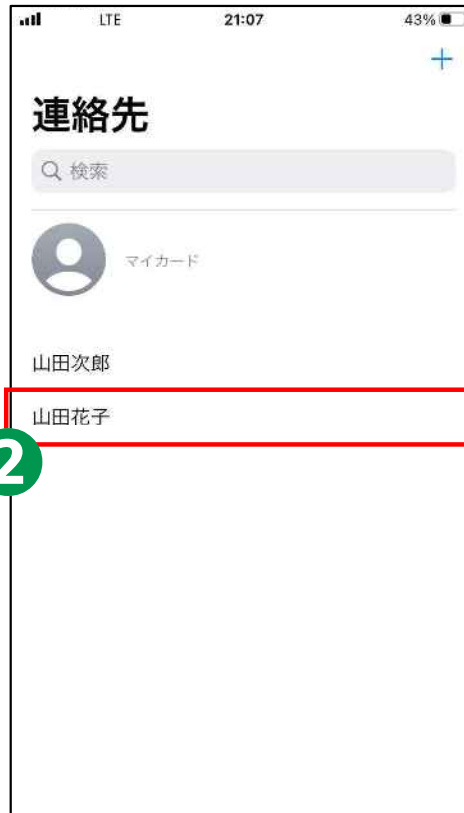
# 3-C 連絡先からかける

連絡先からかける方法です。

① 「連絡先」を押す

② かけたい相手を押す

③ 「発信」を押す

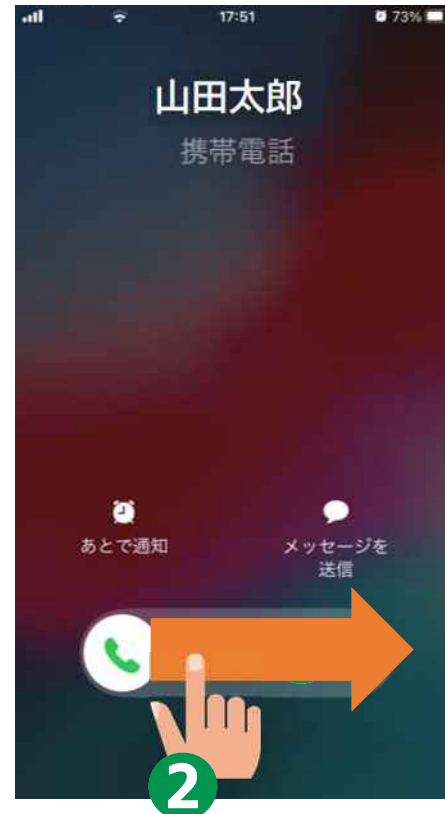


# 3-D 電話の受け方

**1** スマホを操作中に電話がかかってきたら緑色の受話器マークを押すと受電できます



**2** スリープ中にかかってきたら画面下部の受話器マークを右にスライドして受電



**3** 電話に出られない時は「メッセージを送信」を押しショートメール送付

**4** 電話に出たくない時は電源ボタンを2回押す



電源ボタン(2回押す)

# 3-E 不在着信があった場合のかけ直し方

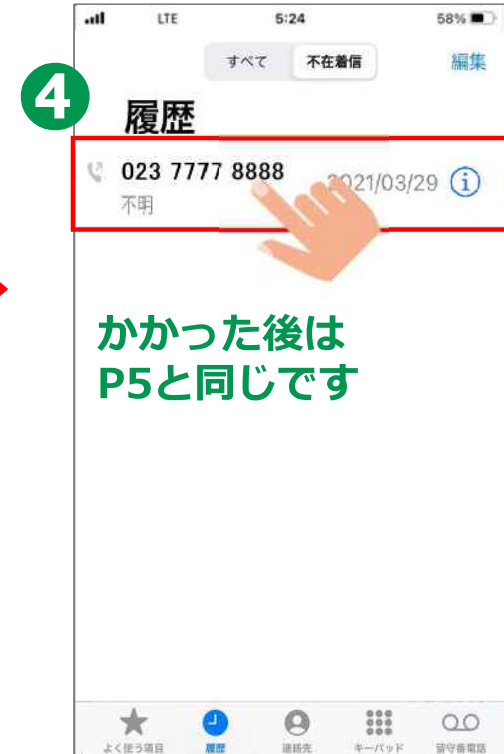
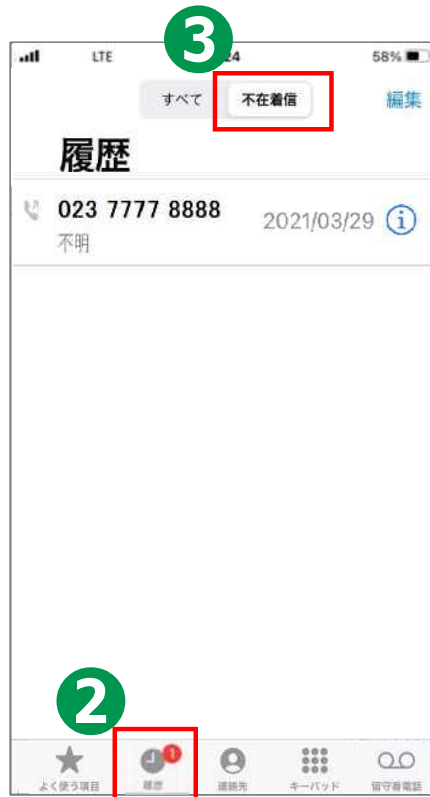
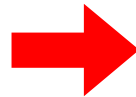
不在着信の相手にかけなおす方法です。

**1** 不在着信があると  
電話アイコンに赤い丸  
が付くので押す

**2** 「履歴」を押す

**3** 「不在着信」を押す

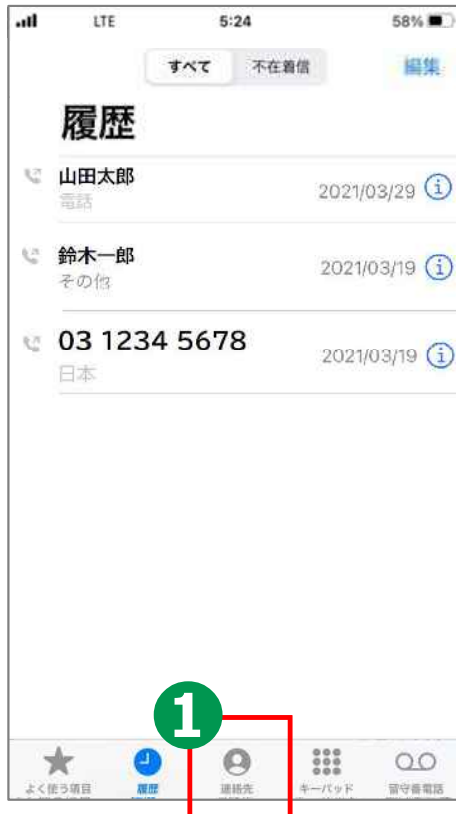
**4** かけたい電話番号を  
押して発信



# 3-F 新しく連絡先を登録する

連絡先に新しく連絡先を登録する方法です。

① 「連絡先」を押す



② 右上にある「+」を押す



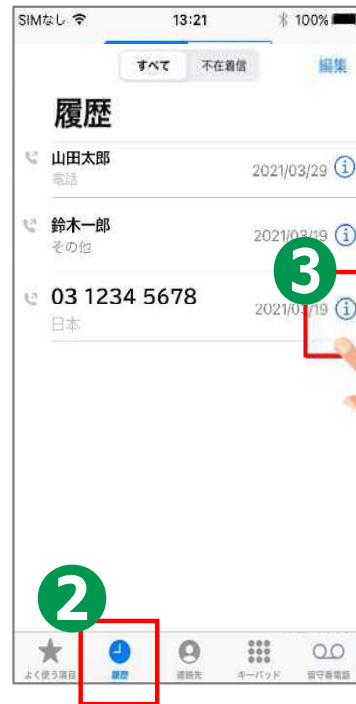
③ 名前など登録したい内容を入力したら「完了」を押す



# 3-G 着信履歴に残った通話先を登録する

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。

- 1 「電話」アイコンを押す
- 2 「履歴」を押す
- 3 登録したい人の右にある*i*マークを押す
- 4 「新規連絡先を作成」を押す
- 5 名前など登録したい内容を入力したら「完了」を押す





# 4

## 文字入力の仕方



# 4-A 文字入力の方法

スマートフォンの文字入力はいろいろな入力方法があります

## A ケータイ入力 (トグル入力)

(例)「ふ」と入力



「は」を3回連続  
で押す



「は」⇒「ひ」⇒「ふ」と変化

## B スマートフォン入力 (フリック入力)

(例)「い」と入力

「あ」を押したまま左に指をスライド



「い」が青くなったら指を離す



## C 音声入力

(例)「とうきょう」と入力

マイクボタン「」を押す



2 画面が変わったら  
話しかける

とうきょう



東京  
iPhoneから送信

文字が自動で入ります

# 4-B キーボードの切り替え

## キーボードの配列の切り替え方

日本語かなキーボードの場合

**4** ローマ字等の  
キーボードへ

**1** 12キー配列



**2** 英語配列



**3** 10キー配列



## 小文字の入力方法

**5** 例：「や」と入力

「や」と入力後に  
下記赤枠内を押すと  
「や」と小文字になります



## 英大文字の入力方法

**6** 例：「K」と入力

「k」と入力後に  
下記赤枠内を押すと  
「K」と大文字になります



# 4-B キーボードの切り替え

## キーボードの切り替え

設定によって表示される順番、キーボードは異なります。

① 日本語かなキーボード



④ 絵文字



② 日本語ローマ字

ローマ字入力のキーボード



[空白]と表示


③ English[Japan]

英語入力のキーボード




[space]と表示

## 英大文字の入力方法

赤枠内  を押してから英字を入力すると大文字になります



## キーボードの切り替え

赤枠内  を長押しすると選択画面が表示されるので変更したいキーボードを押します



キーボードの切り替えはこの順番で切り替わります

# 5

## カメラの使い方



# 5-A カメラの使い方 写真を撮ろう

掲載機種 : iPhone 8  
対応OS : iOS 15.3

「カメラ」機能では、自分を撮影できる前面カメラと背面カメラで写真の撮影ができます。  
撮影した写真・動画などは、「写真」の中に保存されます。

1

「カメラ」マークを押す

2

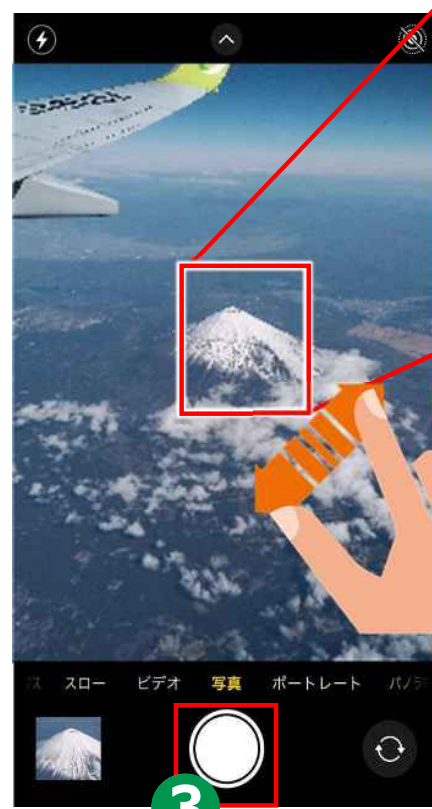
撮影したいものに  
スマートフォンを向けます

3

「シャッターボタン」を  
押します

4

画面を2本の指で  
広げるとズームを  
することができます



3 シャッターボタン

# 5-B 自撮りをしてみよう

前面カメラを使って自撮りをしてみましょう。

1

回転する矢印のマークを  
押してカメラの向きを  
背面から前面に変えます

2

スマートフォンを  
やや斜め上にあげると  
上手く撮れます

3

「シャッターボタン」を  
押します



1'

更新状況が古い機種では  
カメラの前面/背面を  
切り替えるアイコン形状  
は以下の場合があります



# 5-C さまざまな操作機能

## iPhoneの操作アイコン [iOS13以降の機種の場合]

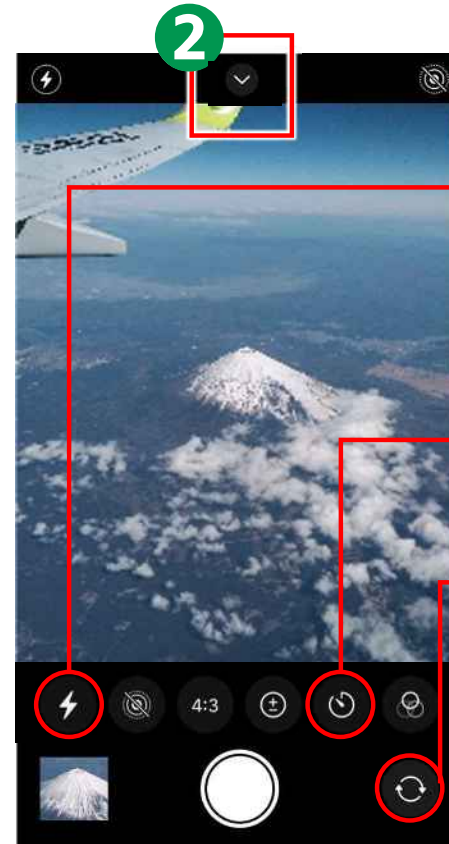
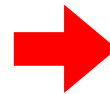
**1** 押すと色々な機能が下部に表示されます

**2** もう一度同じ場所を押すと戻ります

**撮影モード**  
画面を左右にドラッグして撮影の種類を選択

**サムネイル**  
撮った写真/ビデオをチェックする

シャッターボタン



**フラッシュ**  
(自動/オン/オフ)

**セルフタイマー**  
(オフ/3秒/10秒)

**カメラの切り替え**  
背面/前面  
iPhone8以前でのカメラのアイコンはこの形です

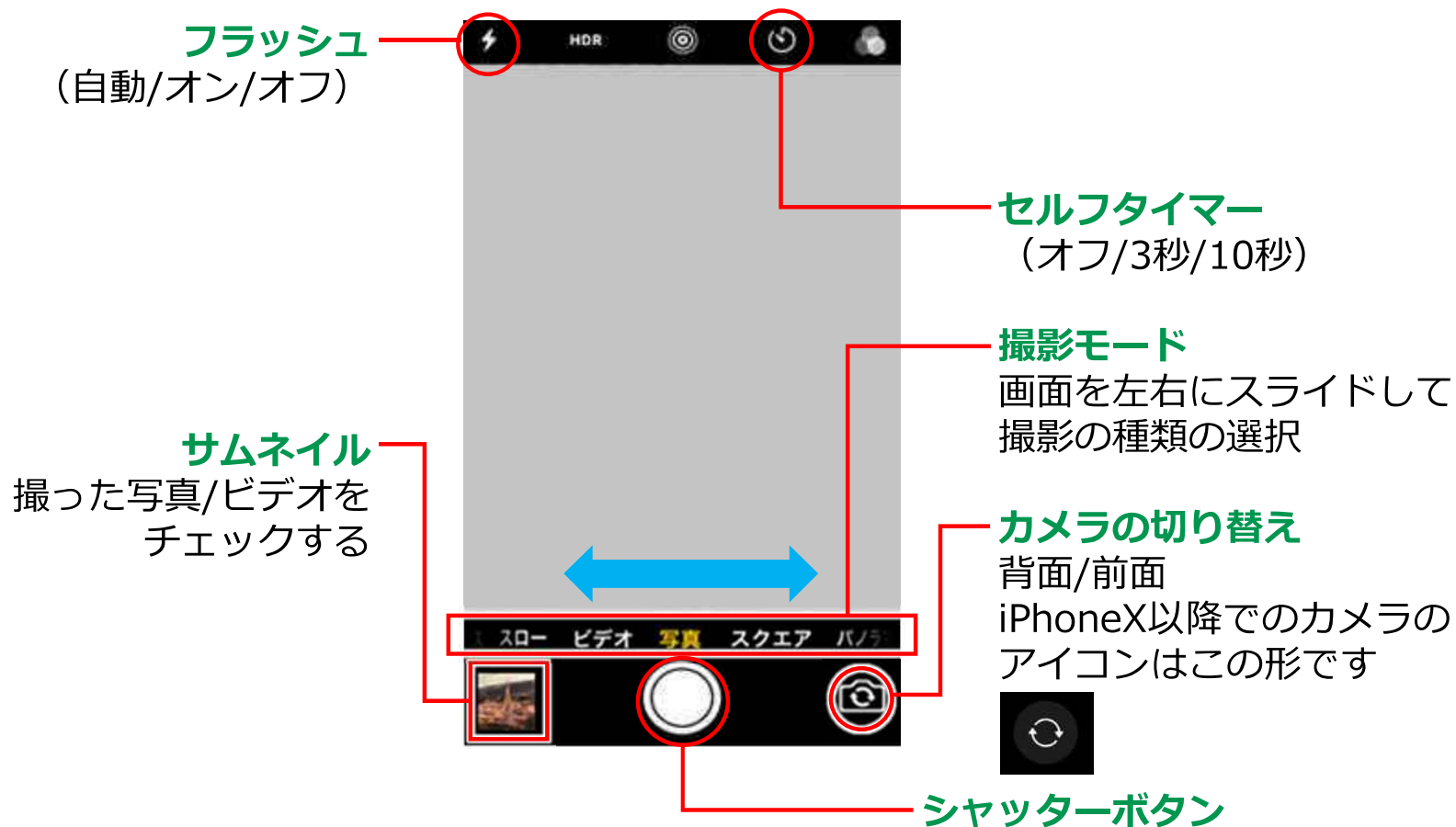




# 5-C さまざまな操作機能

## iPhoneの操作アイコン [iOS12以前の機種の場合]

アイコンの表示位置などが変わっています。

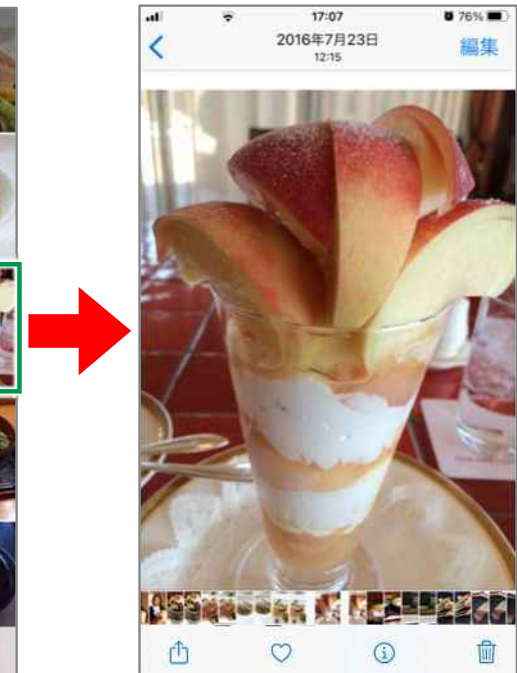


# 5-D カメラの使い方 撮った写真を見る

掲載機種 : iPhone 8  
対応OS : iOS 15.3

今までに撮った写真を見ましょう。

- 1 「写真」アイコンを押す
- 2 アルバムの画面で「最近の項目」を押す
- 3 一覧表示される写真から見たい写真を押して拡大表示



# カメラの使い方

## 5-E 写真の削除

不要な写真を削除しましょう。

**1** 不要な写真を  
押して拡大表示



**2** ゴミ箱マークを押す



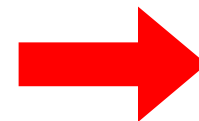
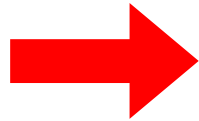
**3** 「写真を削除」を押す



# 5-F QRコードの読み取り

カメラでQRコードを読み取れます。

- 1 カメラを起動しQRコードをカメラの枠内に映しこみピントを合わせる
- 2 読み込みが成功するとQRコードの下に黄色の表示が出るので押す
- 3 目的のページを見ることができます



# 5-F QRコードの読み取り

## QRコード読み取りの別の方法

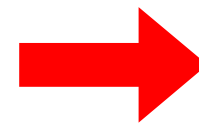
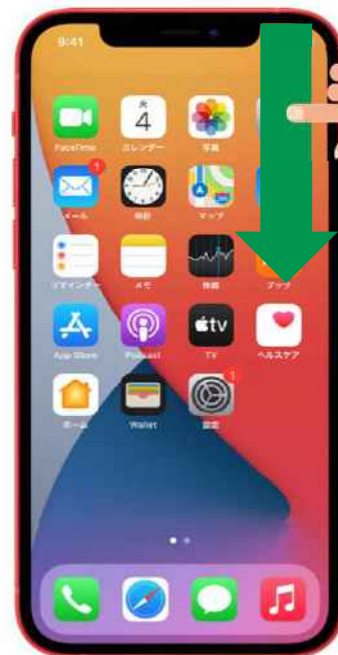
① コントロールセンターを表示する

② QRコードのマークを押す

[ホームボタンのある機種]



[ホームボタンの無い機種]



②



# 5-F QRコードの読み取り

## QRコード読み取りの別の方法

- 3** 読み取りたいQRコードを真ん中の白枠の中にピントが合うように映しこむ



- 4** 読み取りが成功すると自動でページが移動します



# 6

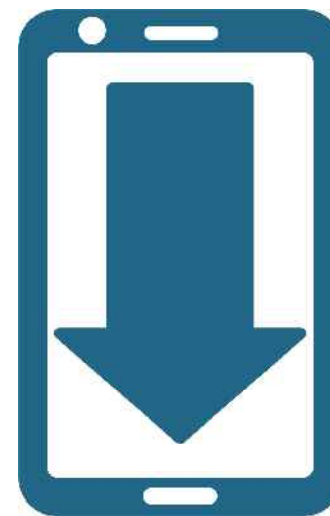
## インストールとは



## 6-A インストールとは

インストールとは、スマートフォン等のデジタル機器に、アプリケーション等のソフトウェアを取り込んで使えるようにすること。

はじめから入っている機能以外にもご自身の使い方にあわせて、スマートフォンを自分好みにすることができます。





# 6-A App Storeからインストール


## App Storeからアプリをインストールしましょう。

App Store(アップストア)は色々なアプリが入手でき、  
ここにあるアプリは全てAppleの認証を得ていますので  
安全性が保証されています。

なお有料と無料のアプリがありますのでご注意ください。

- 1** ホーム画面で「App Store」を押す



アイコン	概要	アプリ
	App Storeに行き、 アプリ(無料)を インストールしてみましょう	App Store iOS Ver.16.4.1 無料

# 6-B 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前が分かっている場合

② 「検索」を押す

③ 検索ボックスを押す

⑤ 「入手」を押す

⑦ インストールが完了して「開く」を押すとアプリが起動

④ 「マイナポータル」と入力し検索

⑥ 「インストール」を押す



# 6-B アプリの名前から探してインストール

もしインストールの途中でこんなメッセージが出たら・・・

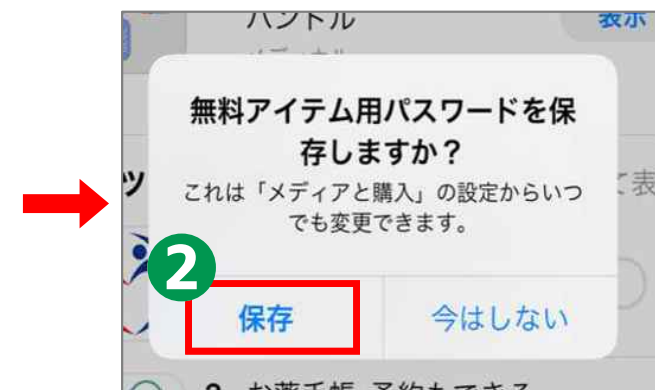
## ⑥の画面



## ① Apple IDのパスワードを入力し「サインイン」を押す



## ② 「保存」を押す



保存すると、次回からは無料のアプリをインストールする際は、パスワードの入力は不要です。

# 6-C カテゴリから探してインストール

カテゴリから探してみる。

**1** 「カテゴリ」を押した  
あとに「App」を押す



**2** Appの中から  
「トップカテゴリ」の右に  
ある「すべて表示」を押す



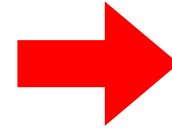
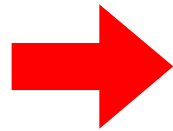
**3** カテゴリの中で  
「ユーティリティ」  
を押す



# 6-C カテゴリから探してインストール

カテゴリから探してみる。

- 4** 「マイナポータル」の右にある「入手」を押す
- 5** 「インストール」を押す
- 6** インストールが完了後、「開く」を押す




# 7

インターネットを  
ブラウザで閲覧する



## 7-A Safari (サファリ) とは

インターネットを見るソフト（ブラウザ）として  
様々なものがありますが今回はApple（アップル）社の  
Safari（サファリ）を使用してお説明します。

アイコン	概要	アプリ
	iPhoneにはウェブブラウザのSafariが内蔵。 このアプリを使って全世界の情報を見ること、 調べ物をしたい時、新しい情報やニュースなどを いち早く取り入れたい時など、とても便利に取得できます。	Safari Apple社の標準のブラウザ Ver16.4


iPhoneには最初からインストールされています。  
新規でのインストールは不要です。

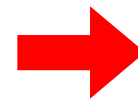
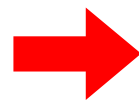
ブラウザは検索の際に使うインターネットへの入り口に近いものです。  
今回ご紹介するもの以外にもご自身でお好みのブラウザを利用することもできます。

# インターネットをブラウザで閲覧する 7-B ニュースを見てみましょう

掲載機種 : iPhone 8  
対応OS : iOS 15.3

## Safariでニュースを見てみましょう(キーボード入力)

- 1 safari「」を押す
- 2 検索枠用の枠を押す  
(赤枠内)
- 3 「今日のニュース」と入力する





# インターネットをブラウザで閲覧する 7-B ニュースを見てみましょう

## Safariでニュースを見てみましょう(キーボード入力)

4 画面右下の  
青いボタン「開く」を押す



5 検索結果の中から  
見たい項目を選択する



ニュースを表示



インターネットをブラウザで閲覧する

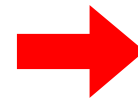
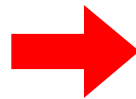
# 7-B ニュースを見てみましょう

## Safariでニュースを見てみましょう(音声入力)

① Safari「」  
を押す

② マイクボタン「」  
を押す

③ 「今日のニュース」と  
話しかける



以降はP6の⑤と同様

# とやまロケーションシステムの使い方

## 7-E 経路の探索

とやまロケーションシステムを検索して経路を探索してみよう

- 1 ルート検索を押す
- 2 出発地と到着地の赤い枠を押し  
て入力する  
例-出発地に富山駅、  
到着地に富山県庁と入力
- 3 検索する日と  
時間を選択する
- 4 「検索する」の  
ボタンを押す



# 7-F 経路の探索

## 経路を探索してみよう

**5** 利用したい時間帯等を押す



**6** 何時に出発し、どのように行くのか表示されます



その他下記の機能もあります




- ・ **路線検索**  
バス路線から運行状況、運行マップを確認できる
- ・ **駅・バス停検索**  
エリアから駅・バス停の情報を確認できる
- ・ **最寄りバス停 (バス地図)**  
今いる場所の近くの停留所の情報を確認できる
- ・ **My設定**  
よく使う路線を設定できる
- ・ **宝箱 (マップ)**  
観光施設などを表示

# インターネットをブラウザで閲覧する 7-C 気に入ったページをブックマークする

気に入ったページは、ブックマークに保存しておくことで、必要な時にそのページを素早く閲覧できます。



① 一番下のアイコン「」を押す



② 「ブックマークを追加」を押す



③ 「保存」を押す



# インターネットをブラウザで閲覧する 7-D ブックマークからページを開く

保存したページをブックマークから開く方法。

**1** 「ブックマーク」  
「」を押す

**2** 「お気に入り」を押す

**3** 開きたいページを押す

**4** 見たい画面が  
表示されます



# 7-E ブックマークからページを削除する

## ブックマークからページを削除する方法。

1 前のページで開いたブックマークを開く

2 「編集」を押す



3 削除したいページの赤いアイコン「-」を押す



4 「削除」を押す



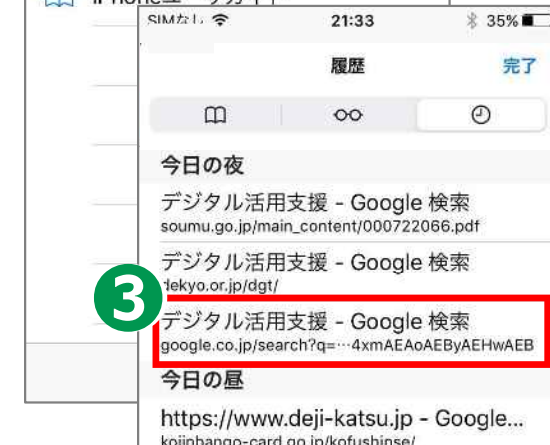
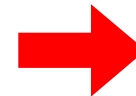
# インターネットをブラウザで閲覧する 7-F 履歴からページを開く

過去に見たページの履歴からページを開く方法。

① 「ブックマーク」  
「📖」を押す

② 「履歴」を押す

③ 見たいページを押す





## 7-G インターネットを使う時の注意点

インターネットには、  
さまざまなサイトが存在します。  
その中には、悪意を持って設置された  
詐欺やウイルス配布を行うサイトもあります。

◎ メール内に書かれたURLや  
「ここを選択してください」など書かれた  
ところを選択すると、偽のサイトに接続され、  
そこで、ユーザIDやパスワード  
またクレジットカードなどの情報を入力させ、  
これらの情報を盗み取ろうとするメールもあります。  
これらのメールをフィッシングメールと呼びます。



## 7-G インターネットを使う時の注意点

- ◎ また、WEBサイトや広告などで、一度クリックしただけで、一方的にサービスへの入会などの契約成立を宣言され、多額の料金の支払いを求められるという詐欺をワンクリック詐欺といいます。
- ◎ 知らない人から来たメールや、「お金をあげます」または「無料であげます」などのおいしいことが書かれているサイトにはご注意ください。
- ◎ インターネットやメールを使う際は、「知らない人からきたメール」、また、「おいしい話が掲載されているサイト」や「“有料です”と書かれているサイト」などには、細心の注意を払い、気軽に開かないようにしましょう。



# 8

## メールの使い方



## 8-A iCloudメールの特徴

メールには、インターネットを供給している会社や携帯会社が提供するサービスの契約者向けに提供しているEメールサービスと、Gmail（ジメール）をはじめとする、登録すれば誰でも利用できるEメールサービス（Webメール）等があります。

※その他のメールサービスを利用することも可能です。

### iCloudメールの特徴

- ・ Apple社の製品を持っていれば誰でも無料で利用できる
- ・ 「AppleID」が必要

# 8-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

## 新しいメールの作り方

**1** 「メール」アイコン  
を押します



**2** 新しいメールを作成するには「新規作成」アイコン  
を押します



**3** 「宛先」を入力



+ボタンを押すと  
電話帳に登録済みの  
人から選べます



# 8-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

## 新しいメールの作り方

④ 「件名」を入力

⑤ 「本文」を作成

⑥ 入力が完了したら  
画面右上の上矢印  
↑ を押して送信



件名の入力は必須ではありません

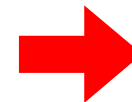
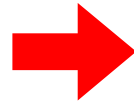
# 8-B iCloudメールでメールを作成してみましょう

## 送信可否の確認方法

**1** メールボックス以外が表示がされていたら左上の「<メールボックス」を押す

**2** 「送信済み」を押す

送信済みのメールが表示されます



# 8-B iCloudメールでメールを作成してみよう

電話帳（連絡先）からメールする方法です。

**1** 「連絡先」を押す  
または **1'**を押して  
次に「連絡先」を押す

**2** メールしたい相手を選  
んで押す

**3** 「メール」を押すと  
メール作成画面に  
移動します





# 8-B iCloudメールでメールを作成してみましよう

**文章の訂正** (例) 「今日ほいい天気ですが」 ⇒ 「今日**は**いい天気ですが」へ修正

**1** 「が」の位置を押すと拡大されるので押したまま「ほ」の位置まで移動して指を離す


**2** 削除ボタン  を押して「ほ」を削除

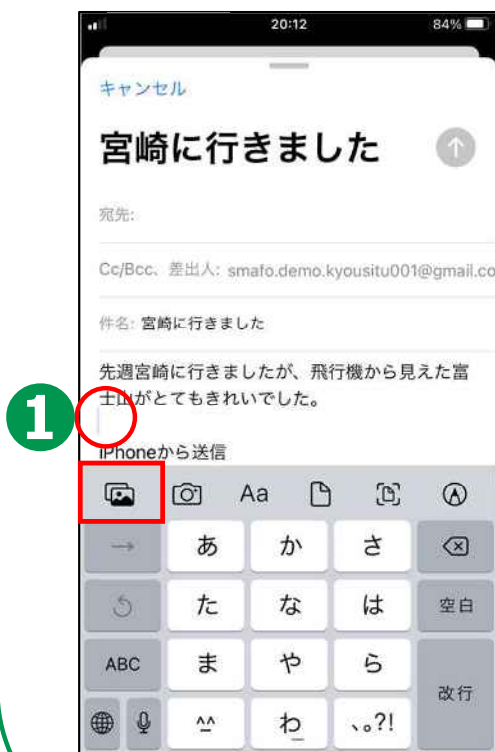
**3** カーソルの位置に「は」を入力して文の先頭を押して文書作成へ戻る



# 8-C メールに画像を添付しましょう

メールに画像を付けて送りたい。

- 1 画像を挿入したい箇所にカーソルを合わせて写真ボタン  を押す
- 2 挿入したい画像を押す
- 3 画像にチェックが入り画像が添付されます



# メールの使い方

## 8-C メールに画像を添付しましょう

5 画面右下赤枠内の「×」ボタンを押す



6 メール文の編集が完了したら「送信」ボタン「↑」を押して送信



画像の容量が一定以上の場合、画質を落として容量を少なくするか選択が必要になります



# 8-D iCloudメールで受信メールを確認しましょう

受信メールを読みましょう。

**1** 「メール」アイコン  
を押す



**2** 「受信」を押す



**3** 読みたいメールを押す



# 8-E 受信したメールに返信しましょう

## 受信したメールに返信する方法

4 受信メールの  
本文を表示

5 赤枠内  を押す

6 「返信」ボタン  を押す

7 返信する文面を作成



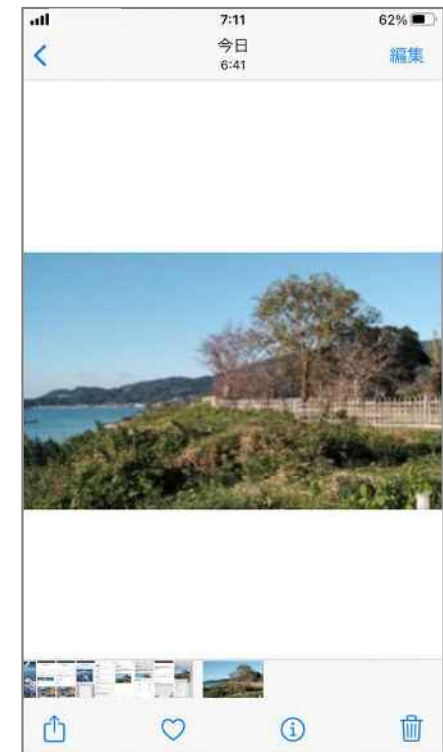
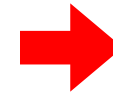
# 8-F 受信したメールの画像を保存しましょう

受信したメールの画像をアルバムに保存しましょう。

**1** 保存したい画像を  
2秒ほど長押しする

**2** 「画像を保存」を押す

画像がアルバムの中  
に保存されました



## 8-G 詐欺メールにご用心

### 身に覚えのないメール にご注意ください!

ショップやメーカーの公式サイトからのメールになりすまして、メールから偽のサイトに誘導し、そこでユーザーIDやパスワード、クレジットカードなどの情報を入力させて盗み取ろうとする詐欺メールをフィッシングメールと呼びます。

「還付金があります」「お金をあげます」などの儲け話のようなメールは、ほとんどが詐欺メールです。このようなメールにご注意ください。

怪しいと感じたメールは削除することをおすすめします。



# 8-G

メールの使い方

## 詐欺メールにご用心

### 【参考】迷惑メールの例

差出人：sagimail@xxx.co.jp

件名：〇〇運送不在通知

XXX様

お客様が**缺席**のため荷物を**持ち帰**

**り**しました。

**こちらから確認をください**

**[6rme.wunm.com](http://6rme.wunm.com)**

### 【一例】見分けるポイント

- ・簡体字等の特殊文字が入っている
- ・改行が不自然
- ・言葉遣いが不自然
- ・リンク(URL)は押さない。  
※青文字の文章の場合もあり






# 9

## マップアプリの使い方



## 9-A Google マップとは

地図を見るアプリとしては様々なアプリがありますが今回はGoogle(グーグル)社のGoogle マップ(グーグルマップ)を使用してご説明します

アイコン	概要	アプリ
	<p>現在地表示、経路・乗換検索、ナビ機能・道路渋滞・目的地の天気・周辺施設の検索などを行うことができます。</p> <p>地図は、地図・航空写真・立体表示・地形等の表示ができます。</p>	<p>Googleマップ Google LLC (Ver11.77.0300、Android版) 無料</p>

Google マップには世界各国の地図や、数多くの店舗・場所が表示され、待ち合わせにはもちろん便利ですが、目的地に着くまでの経路などを乗換案内も含めて教えてくれます。

**Google Mapがまだインストールされていない場合はインストールが必要です**

# 9-B Google マップのインストール

## iPhoneの場合

掲載機種 : iPhone 8  
対応 OS : iOS 16

※Androidの機種は既にインストールされています。

① 「App Store」を押す

② 「検索」を押す

③ 「Googleマップ」を検索

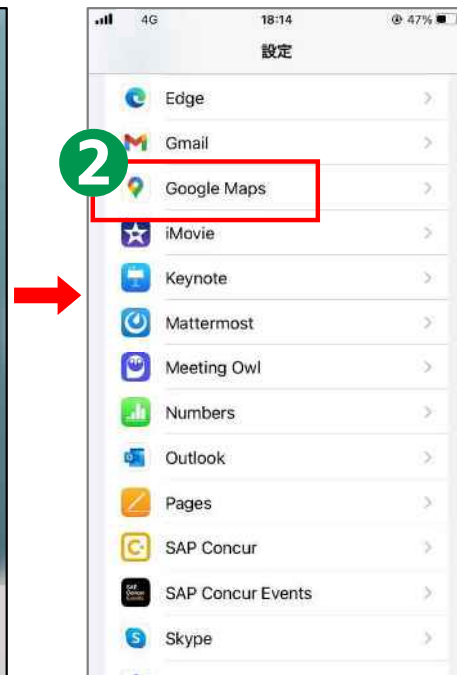
④ 「入手」を押す  
※入手済みの方は「開く」または「アップデート」を押す



# 9-C 位置情報の確認 [iPhoneの場合]

はじめる前に位置情報を確認しましょう。

- 1 「設定」アイコン「」を押す
- 2 「Google Maps」を押す
- 3 「位置情報」を押す
- 4 「このAppの使用中的み許可」もしくは「常に」を選択



# 9-D Google Mapの開始

## Google Mapをはじめましょう。

**1** 「マップ」のアイコン  
「📍」を押します



※「マップ」ではなく  
「Google Maps」の表示の場合もあります

**2** 地図が表示されました



**3** 地図を拡大します  
地図の拡大/縮小はピンチアウト、  
ピンチインで行います。



ピンチアウト  
(拡大)

ピンチイン  
(縮小)

# 9-E 地図と航空写真の切り替え

地図と航空写真を切り替えることができます。

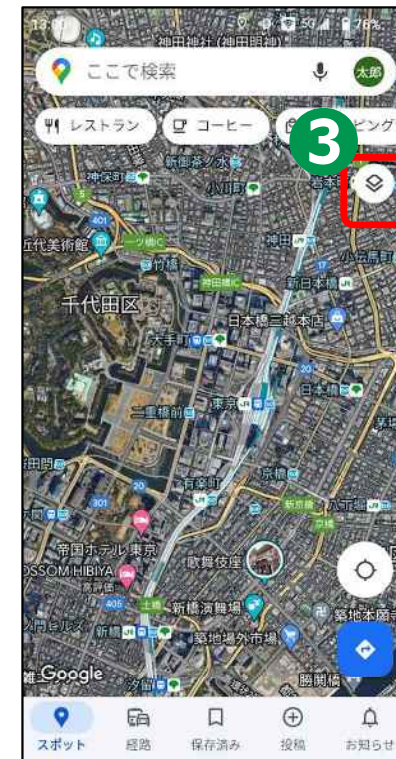
**1** 「地図の種類」 ボタンを押す



**2** を押すと  
航空写真に



**3** もう一度「」を押すと  
前の画面に戻る



**4** の「デフォルト」を  
押すと元の地図に  
切り替えます。

# 9-F 交通状況等を確認

道路の混雑状況が確認できます

交通状況や地形等が確認できます。

1

「交通状況」を押す

2

道路の混雑状況を確認できます

3

「地図の種類」のボタンを押すとメニュー画面に戻る

4

「地形」を押す

5

地形図が表示されます



# 9-G ストリートビューの表示

ストリートビューを使って景色を見てみましょう。

- 1 「ストリートビュー」を押す
- 2 見たい地点を押す
- 3 風景が表示されます



- 4 風景を押したりスライドすると画面の中で視点を移動できます



# 9-H 付近の店や施設を調べる

- 1 店名や施設名、住所がわかっている場合は「検索ボックス」に入力します
- 2 業種や施設で探す場合は分野別のアイコンを押す
- 3 地図上又は下のリストから目的の施設を選択
- 4 目的の施設の概要等の情報が表示されます



# 9-I 目的地までの経路を調べよう

目的地までの経路を調べましょう。

**1** 施設情報の画面の下にある「経路」を押す



**2** 出発地、交通手段、出発時間等を押す



**3** 経路の探索条件を決定



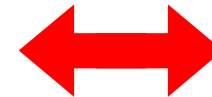
**4** おすすめの経路を選択

# 9-I 目的地までの経路を調べよう

目的地までの経路を調べましょう。

**5**  
「ナビ開始」を  
押すと音声で  
ナビが開始されます

**6**  
駅から目的地までの  
徒歩ルートが  
表示されます

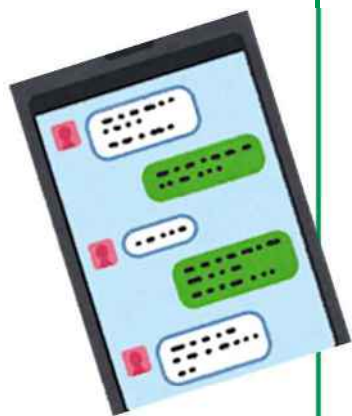


> 押すと




# 10

## LINEの設定



# 10-A そもそもSNSとは

**SNSとは、**  
ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略で、  
人と交流をはかるためのインターネット上のサービスです。  
TwitterやFacebookなど様々なサービスがありますが、  
今回は、利用者の多いLINEのご紹介をさせていただきます。

アイコン	概要	アプリ
	LINEは、24時間いつでも、どこでも、無料で好きなだけ通話やメールやトークが楽しめる新しいコミュニケーションアプリです。	LINE LINE Corporation (Ver. 13.8.0) 無料（一部有料）

# 10-B LINEのインストール

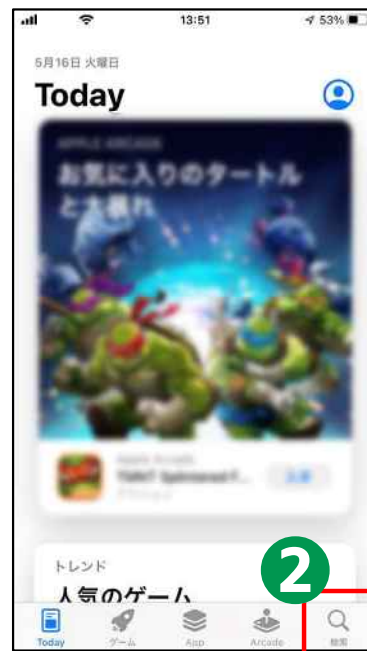
LINEのインストールをしましょう。 iPhoneの場合

1 「App Store」  
「A」を押す

2 検索ボタン  
「🔍」を押す

3 検索枠に  
「らいいん」と  
入力して検索

4 「入手」を押す



インストールが完了すると  
「開く」に変わります

# 10-C LINEへの利用登録

まず最初に、LINEへのアカウント登録をしましょう。

**1** 「LINE」のアイコン  
「LINE」を押す



**2** 「新規登録」を  
押す



**3** ご自身の電話番号を入力

**4** 緑の矢印を押す



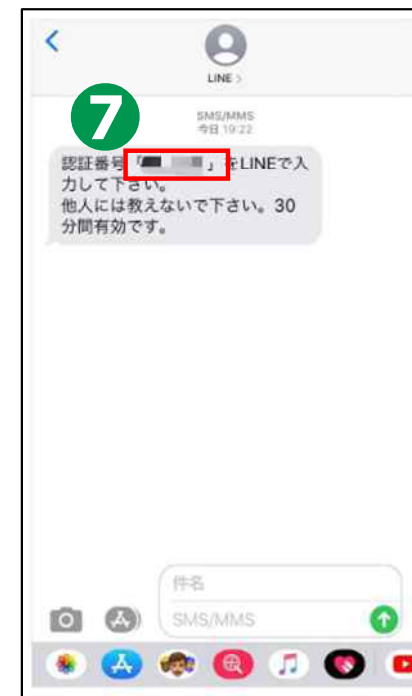
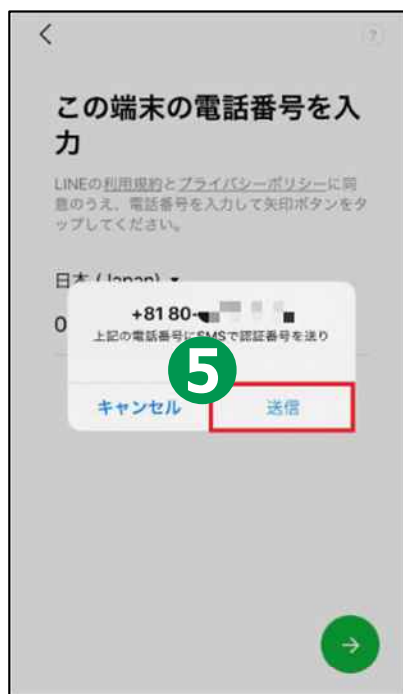
# 10-C LINEへの利用登録

まず最初にLINEへのアカウント登録をしましょう。

**5** 「送信」を押す

**6** ホーム画面に戻り  
「メッセージ」  
を押す

**7** LINEからショート  
メールが来るので  
認証番号を確認





# 10-C LINEへの利用登録

まず最初にLINEへのアカウント登録をしましょう。

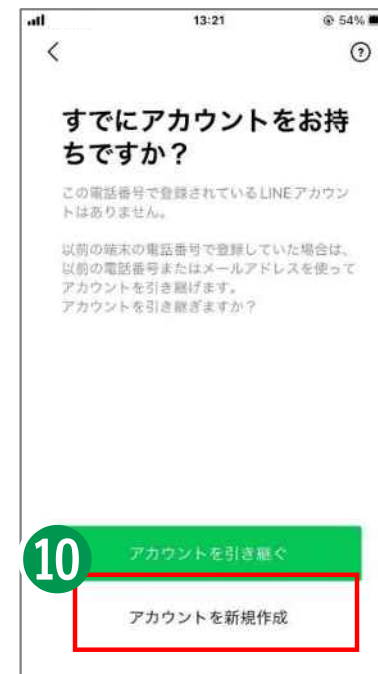
**8** ホーム画面に戻り「LINE」を押す



**9** LINEの画面で認証番号を入力



**10** 「アカウントを新規作成」を押す



アカウントの新規登録画面(次ページ)へ続きます



# 10-D アカウントの新規登録

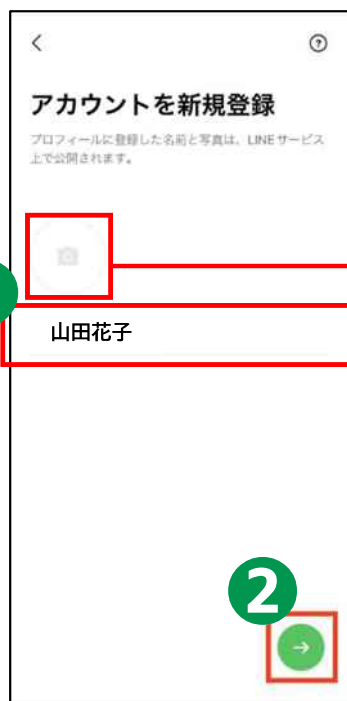
アカウントの新規登録をしましょう。

① 名前を入力

② 緑の矢印を押す

③ 画面で上下に同じ内容を  
2度入力

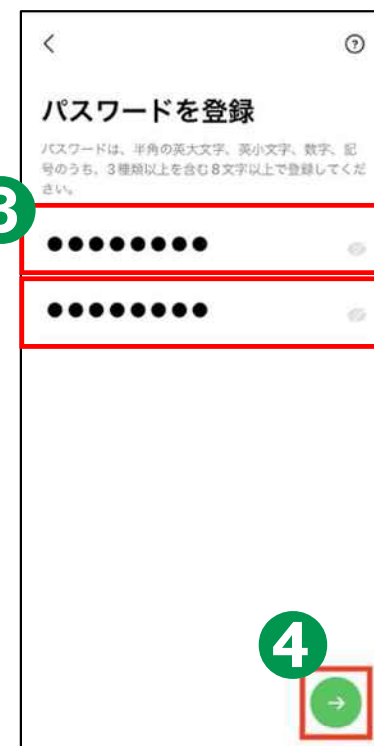
④ 緑の矢印をタップ



写真を設定する場合  
新しく写真を撮るか  
撮影済みの写真を使うか選択できます



※写真の設定は任意です

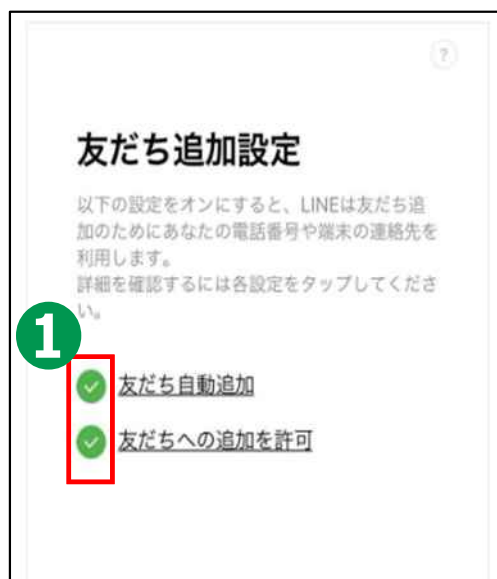


写真を載せる場合は「カメラ」  
ボタンを押す

# 10-E 友達の追加設定

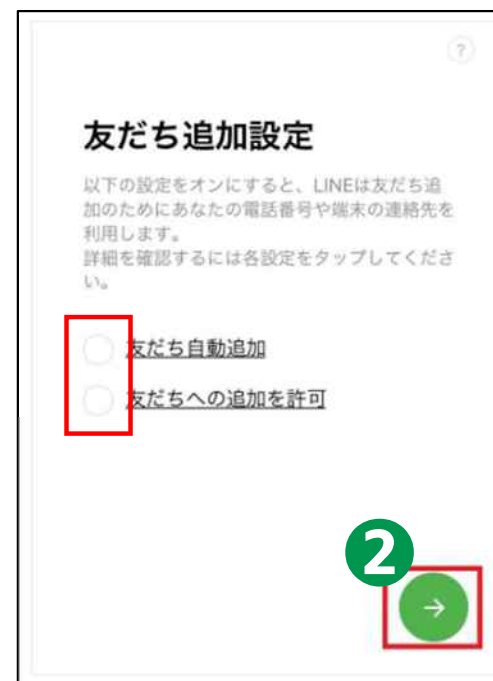
友だち追加設定では、「友だち自動追加」と「友だちへの追加を許可」の設定ができます。この設定は、後からオンにすることができますので、この画面ではチェックを押して「オフ」にしましょう。

1 「」を押してオフにする



※この画面で、連絡先へのアクセスを求められる場合があります

2 緑の矢印を押す



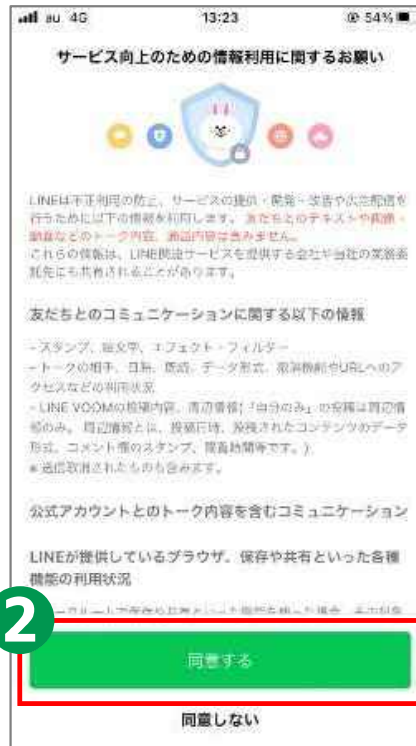
# 10-F 情報利用に関するお願い

年齢確認やサービス向上のための情報利用に関する同意は任意です。

① 「あとで」を押す

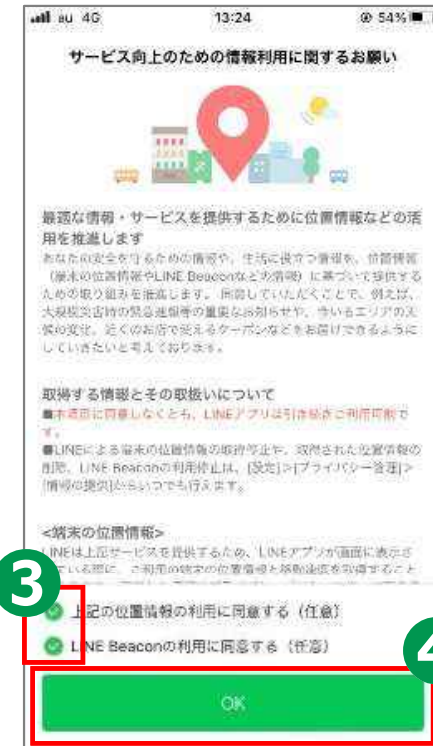


② 「同意する」を押す



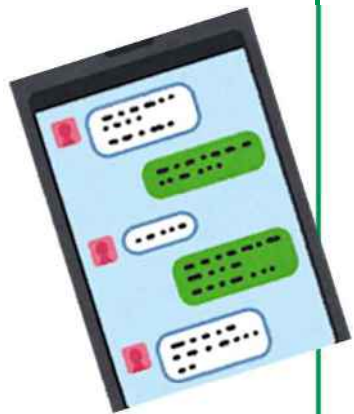
③ 同意するかしないかを選択

④ 「OK」を押す




# 11

## LINEの使い方



# 11-A QRコードを使った友だちの追加

QRコードを使って友だちの追加をしましょう。

**1** LINEを起動し、  
右上の「」を  
押す

**2** 「QRコード」  
を押す

**3** 「マイQRコード」  
を押す

自分のQRコード  
が表示されます



※途中、通知の許可や、カメラ・写真へのアクセスの許可などを求められる場合があります

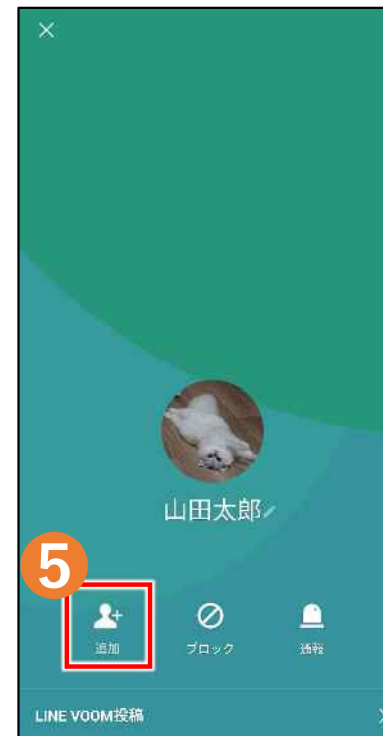
# 11-A QRコードを使った友だちの追加

## 【相手側の操作方法】

- 4** 前のページ③のQRコード読み取り画面を表示して相手のQRコードを読み取る



- 5** 「追加」を押すと友だちに追加されます



# 11-B メールを使って友だちに追加する方法

メールでLINEの「友だち」を追加する方法です。

- 1 LINEを起動し、右上の「」を押す
- 2 「招待」を押す
- 3 「メールアドレス」を押す
- 4 招待する人の名前の右にある「招待」を押す



※途中、連絡先へのアクセスに関する端末の設定変更を求められる場合があります



# 11-B メールを使って友だちに追加する方法

メールでLINEの「友だち」を追加する方法です。

## iPhone

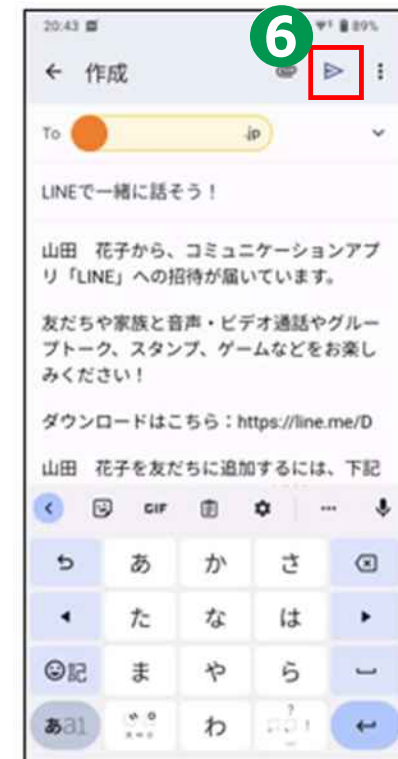
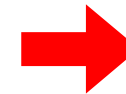
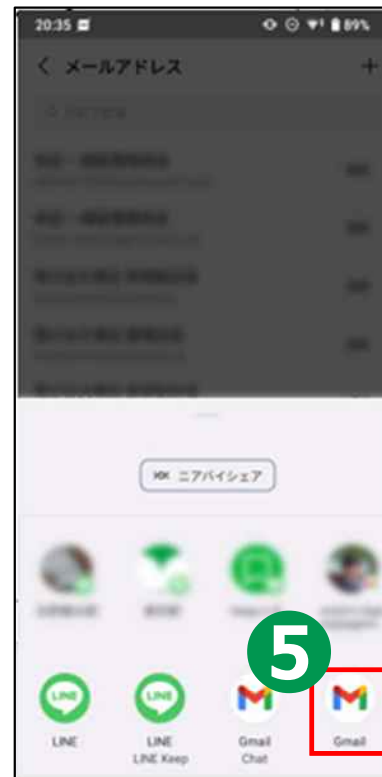
「」を押して送信する



## Android

5 Gmail「」を押す

6 「」を押してメールを送信



# 11-C 相手が「友だち」追加後の登録方法

相手が「友だち」追加した後の登録方法です。

- 1** 右上の「」アイコンを押す




- 2** 「友だち追加」画面で「」ボタンを押すと登録完了です




※グループを作成すれば、複数人と同時にやりとりすることもできます

# 11-D トークの開始

## トークを楽しみましょう

- 1 「友だち」を押す
- 2 トークをしたい相手の名前を押す
- 3 トーク「」を押す

一度やり取りした人はトーク「」からやり取りできます



# 11-E メッセージのやり取り

## メッセージのやり取りをしましょう

- ① 画面下にある薄いグレー色の枠を押す
- ② メッセージを入力
- ③ 「送信」ボタン「▶」を押す
- ④ メッセージが送信されました
- ⑤ 相手のメッセージは白枠で左に表示されます



※文字入力が苦手な場合は音声入力も可能です。

# 11-F 画像の送信

## 画像の送信を試みましょう

**1** 画像ボタン「」を押す



**2** 送りたい画像を押す

**3** 送信ボタン「」を押す



**4** 画像が送信されます



# 11-G SNSを使う際の注意点

SNSとは、ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略で、人と交流をはかるためのインターネット上のサービスです。  
今回ご紹介したLINE以外にも  
TwitterやFacebookなど様々なサービスがあります。  
SNSは上手く活用すれば、大変楽しく便利な一方で、  
注意して使わないと思わぬトラブルに巻き込まれることもあります。

情報が手軽に手に入る反面、情報の真偽が不明の場合も多いです。  
また情報の発信も手軽なため、  
思わぬところから個人情報流出する可能性もあります。  
SNSを使う際には以上の事柄を踏まえた上で、  
十分に注意して楽しく利用しましょう。



# 12

スマートフォンは  
危険なものか？



# 12-A スマートフォンに入っている 大量の情報

スマートフォンの中には大量の情報が  
入っており、常にインターネットを介して  
外に出て行っている可能性があります。



スマートフォンに保存された情報は適切に守ることが必要です。  
正しく使うことができればスマートフォンは危険なものではありません。



# 13

パスワードを使った  
安全な管理をしましょう



# 13-A パスワードの重要性について

スマートフォン等を利用する際やネットの様々なサービスを利用するときに、自分だけが利用でき、他人が利用できないようにする役割を果たしているのが「パスワード」です。



## 13-A パスワードの重要性について

パスワードとは、いわば自分の財産を守る「家の鍵」や「金庫の鍵」です。



家を守る鍵の役割  
=パスワード

大切な鍵（=パスワード）を盗まれてしまうと、他人が家（=機器やサービス）に侵入することができてしまいます。パスワードは人の目に触れないところで保管する等、大切に扱しましょう。

# 13-B パスワードの種類

パスワードには様々な種類があります。

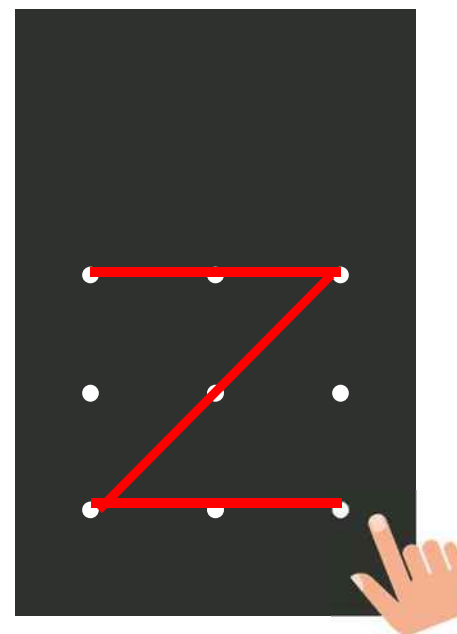
## ① 画面ロックのパスコード

※機種によって異なります。

暗証番号（数字）



パターン



その他、指紋認証や顔認証なども利用できます。

# 13-B パスワードの種類

パスワードには様々な種類があります。

## ② アプリやサービス利用時のパスワード

○○サービス

ログインページ

ID

パスワード

パスワードを忘れてしまった方は[こちら](#)

IDとは、自身で設定したメールアドレスやサービスから個別に付与されるもので、様々なケースがあります。

利用者が本人であることを証明する為の、他人が推測できない符号です。安全なパスワードの設定方法はP.11をご参照ください。

## 13-C 安全なパスワードの設定方法

パスワードは、他人から推測されにくい、なるべく複雑で長いものに設定しましょう。

### 悪いパスワードの例

- 名前や生年月日などを利用したもの
- 「abcd」「7777」など、簡単に類推できるもの
- 文字数が少ないもの

### 良いパスワードの例

- 以下を組み合わせたもの  
英大文字 (ABC・・・)  
英小文字 (abc・・・)  
数字 (123・・・)  
記号 (!?#・・・)
- 文字数が多いもの  
(10文字以上)

英字4文字のパスワードの場合、理論上  
総当たりで約3秒で見破られます。



上記のパスワード(10文字)の場合、理論上  
総当たりで約**1000万年**かかります。

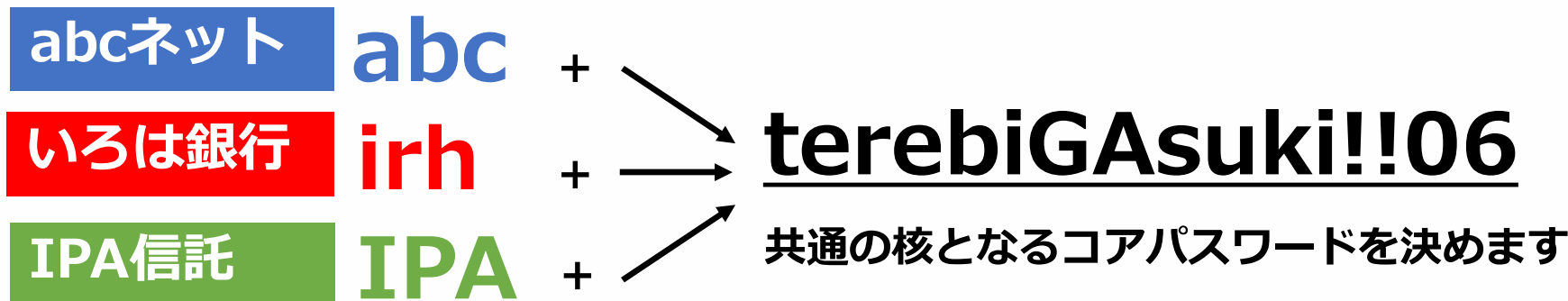
内閣官房 内閣サイバーセキュリティセンター『インターネットの安全・安心ハンドブック』より

## 13-C 安全なパスワードの設定方法

パスワードの使いまわしは絶対に避けましょう。

複数の機器やサービスで全く同じパスワードを使いまわしたり、似たようなパスワードを使っていませんか？パスワードを使いまわしていると、1か所からパスワードが流出したら、同じパスワードを使用している他のサービス等にもログインされる恐れがあります。

パスワードを使いまわさないためのアイデア



サービスごとに冒頭の文字を変えます

独立行政法人情報処理推進機構『安心相談窓口だより』より抜粋

## 13-C 安全なパスワードの設定方法

パスワードをノートやメモ等に書きとめて保管しましょう。

パスワードを書き留めたノートやメモ等は他の人に見られない場所で大切に保管しましょう。なくさない限りにおいては最も安心な方法です。



abcネット

ID : ~~~

パスワード : ~~~~~

いろは銀行

ID : ~~~

パスワード : ~~~~~

...

**P.29の「メモ」もご活用ください**



# 13-D パスワードを忘れた場合

パスワードを忘れた場合には、IDと登録メールアドレスがわかっている場合は再設定ができます。

IDとメールアドレスが分かっている場合は、パスワードを忘れても再設定できますので、パスワードを忘れないように使いまわすことはやめましょう。再設定をするためには、IDとメールアドレスが必要です。必ず控えておきましょう。

PASSWORD...



ログインページ

ID	<input type="text"/>
パスワード	<input type="password"/>

パスワードを忘れてしまった方は [こちら](#)

**IDと登録メールアドレスが分かっている場合は再設定できるので安心してください**

## 13-D パスワードを忘れた場合

パスワードを自分で再設定することが難しい場合は、  
家族やいつも行く携帯ショップのスタッフ等、  
信頼できる人に相談してみましょう。

ご家族・ご友人



携帯ショップ



※相談先ですべてのパスワードを再設定できるわけではありません

# 14

不審なメール・  
メッセージ・通知を  
受け取ったときの対処



# 14-A 不審なメール・メッセージ・通知の事例

## ① フィッシング詐欺

通販事業者等をかたる偽のメッセージに書かれているURLにアクセスすると、本物そっくりのサイトに誘導され、IDやパスワード等の重要な情報を抜き取られる手口です。



**IDやパスワードが盗まれます。**



フィッシングメール

**URLリンクをクリックしない！！**



フィッシングサイト

独立行政法人情報処理推進機構『安心相談窓口だより』より抜粋

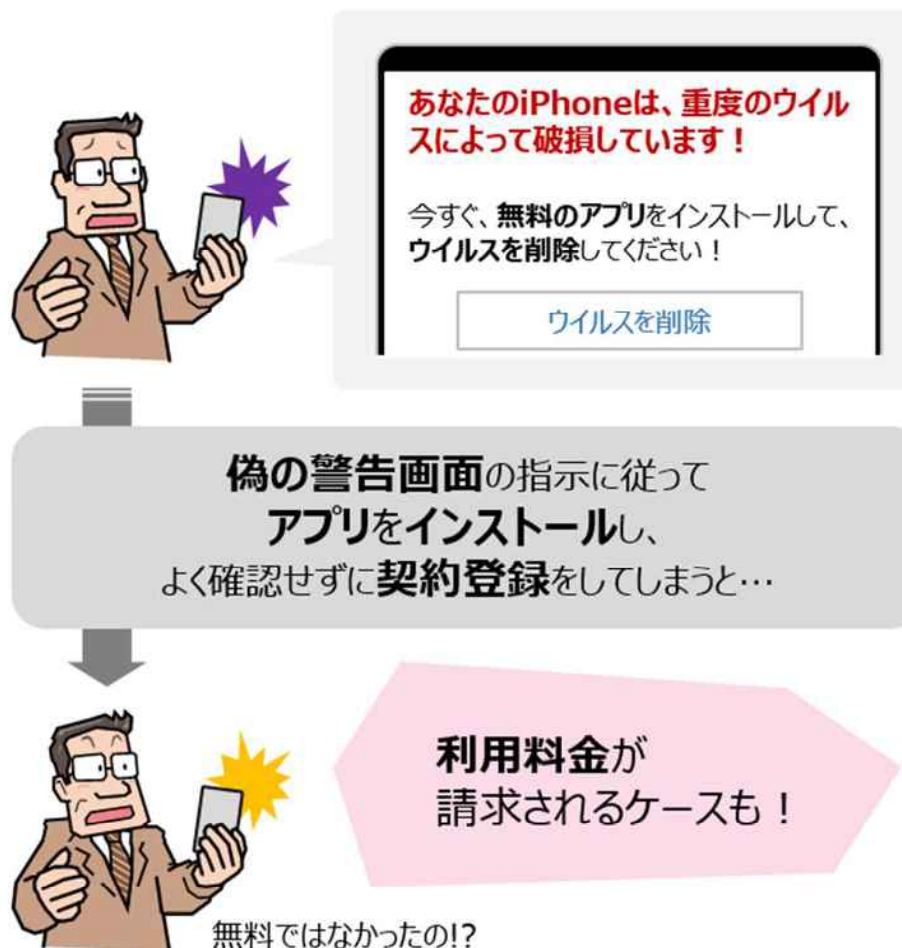
# 14-A 不審なメール・メッセージ・通知の事例

## ② 偽のセキュリティ警告

スマートフォンで  
ウェブサイト閲覧中に  
突然『ウイルスを検出した』  
などの偽のセキュリティ警告が  
表示され、指示に従って  
操作を進めると、  
アプリのインストールへ  
誘導する手口です。



**利用料が請求され続ける  
ことがあります。**



独立行政法人情報処理推進機構『安心相談窓口だより』より抜粋

# 14-A 不審なメール・メッセージ・通知の事例

## ③ アカウント乗っ取り

アカウントを乗っ取った犯人が、SNSの友人等になりすまし、動画を送りつけてくる手口です。動画を見ようとすると偽のログインページに誘導され、IDとパスワードを入力すると情報が抜き取られます。



**IDやパスワードが盗まれます。  
また、さらに不審なサイトに誘導されることもあります。**



独立行政法人情報処理推進機構『安心相談窓口だより』より抜粋

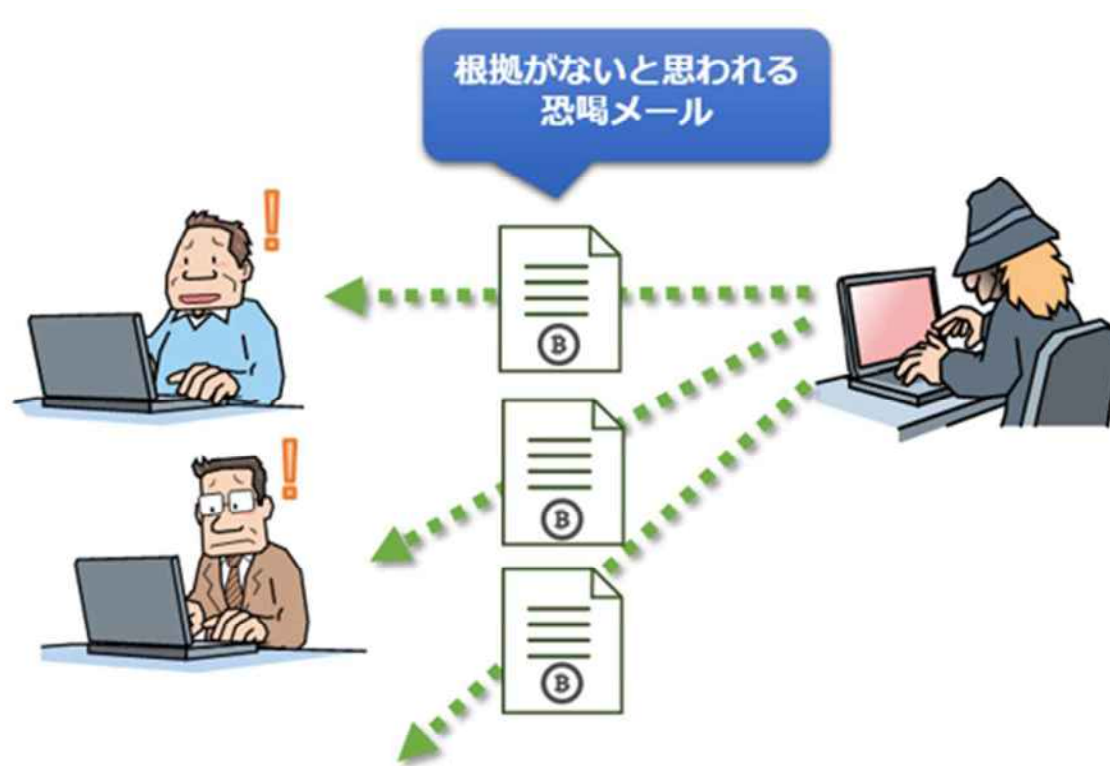
# 14-A 不審なメール・メッセージ・通知の事例

## ④ 偽セクストーション被害

「アダルトサイトを閲覧しているあなたの姿をパソコンについているカメラで撮影した。家族や同僚にばらまかれたくなければ仮想通貨で金銭を支払え」といった根拠のない恐喝メールを送りつける手口です。



**金銭を支払ってしまうと  
取り戻すことができません。**



## 14-B 危険に巻き込まれないために

- **身に覚えのないメール等が届いたら無視する**

詐欺の手口は日々巧妙になっており、見破ることはできません。

時には本物と誤ってしまうメール等が届くかもしれませんが、

不安になったらまずは一度落ち着きましょう。

URLをクリックしないことはもちろん、メール等に記載・表示される電話番号に電話をすることも控えましょう。

- **重要な情報、人に見られては困る情報は他人に見せない**

「パスワードを教える」ことは「家の鍵を貸す」ことと同じです。

また、他人に見られて困るような写真や動画は悪用される可能性がありますので、絶対に第三者に送らないようにしましょう。

- **不安なときは相談する**

不安な時や判断に迷うときは、信頼できる相談先に相談しましょう。



# 15

## 不安になったときの 相談先



# 15-A 不安に感じることがあったら

怪しいメールを受け取ったり、不安なことがある場合は、家族やいつも行く携帯ショップのスタッフ等、信頼できる人に相談しましょう

一人で悩まず  
に周囲に相談



聞いてみれば  
安心



普段からインターネットの安全・安心な利用や、いざという時に誰に相談するのかについて周囲と話しあう機会を設けると良いでしょう。

# 15-B 信頼できる相談先「消費者ホットライン」188



消費者ホットライン188(いやや!)に電話をすると、地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口へご案内されます。

※相談は無料ですが通話料はかかります。※電話の音声利用が難しい方は、電話リレーサービスを利用して、お住まいの地方公共団体の消費生活相談窓口等にご相談いただくことも可能です。

## 最近トラブルが多い相談事例

インターネット通信販売を利用したが商品が届かない…



お試し購入のはずだったのに、2回目、3回目が届いた…



## 動画でトラブルへの対策が学べます!



1. スマホデビュー時に気を付けたいこと (7分37秒)
2. ショートメッセージによる架空請求に気を付けよう (5分46秒)
3. SNSで、うまい話しにだまされないために (7分14秒)
4. ネットショッピングを安全に利用するために (7分19秒)
5. アプリを理解し安全に使おう (7分07秒)
6. 送り付け商法にご用心 (1分53秒)
7. 還付金詐欺に気を付けよう (3分05秒)
8. 消費生活センターに相談しよう (5分28秒)



消費者庁ウェブサイト

# 15-B 信頼できる相談先の例

公的な相談先も活用しましょう。

## 情報セキュリティ安心相談窓口

IPA(独立行政法人情報処理推進機構)の運営する情報セキュリティに関する相談窓口です。電話かメールでご相談ください。

**電話：03-5978-7509**

受付時間 10:00～12:00 | 13:30～17:00

※土日祝日・年末年始は除く

**メール:**[anshin@ipa.go.jp](mailto:anshin@ipa.go.jp)

**URL:**<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/index.html>



## 警察相談窓口

各都道府県警察本部のサイバー犯罪相談窓口、警察相談専用電話の「#9110」、又は、最寄の警察署にご相談ください。

**都道府県警察本部の  
サイバー犯罪窓口一覧**

<https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/soudan.html>



# 15-C スマートフォンの 安全な利用についての情報提供

各種ウェブサイトですmartフォンの安全な利用についての情報提供を行っています。

① インターネットの安全・安心ハンドブック

<https://security-portal.nisc.go.jp/guidance/handbook.html>



② 情報処理推進機構[IPA] 相談窓口

<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/index.html>



③ 情報処理推進機構[IPA] 窓口だより

<https://www.ipa.go.jp/security/anshin/attention/index.html>



④ 情報処理推進機構[IPA] Twitter

[https://twitter.com/IPA\\_anshin](https://twitter.com/IPA_anshin)



# 16

## 付 録



# 演習 安全なパスワードを作ってみましょう

安全なパスワードを書き込んでください

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

① ② ③

最低10文字→

チェック項目	チェック
既に使ったことのあるパスワードではありませんか?	<input type="checkbox"/>
十分な長さになっていますか? (10文字以上)	<input type="checkbox"/>
アルファベットの大文字・小文字・数字・記号が全て含まれていますか?	<input type="checkbox"/>
お名前や生年月日等、容易に推測できる情報が含まれていませんか?	<input type="checkbox"/>

上記が当てはまれば☑をいれてください。

# メモ アカウントの情報をメモしましょう

IDやパスワードの情報についてメモをして、**大切に保管しましょう**。このメモを信頼できる人以外に渡したり、見せたりすることは**絶対にやめましょう**。

	サービス名	ID	メールアドレス	パスワード
①				
②				
③				
④				
⑤				

※IDとメールアドレスが同じ場合もあります





# 用語集

用語	意味
アプリケーション	特定の用途や目的のために設計されたソフトウェア(機能)のこと。省略してアプリとも呼びます
アカウント	サービスを利用する際に必要な権利や個人認証情報のこと
ID	サービスの登録者や利用者を識別するために使用される文字列のこと
パスワード	サービスを利用する際に利用者本人であることを確認するための秘密の合言葉
ログイン	サービスを利用する際に、IDとパスワードを使って本人情報を確認する仕組みのこと
インストール	スマートフォン等のデジタル機器に、アプリケーション等のソフトウェアを取り込んで使えるようにすること

# 参考

出典：総務省 デジタル活用支援推進事業  
標準教材・動画

<https://www.digi-katsu.go.jp/teaching-materials-and-videos>

【受託・制作】

株式会社ティエスティテクノ

ご利用の際に下記の表記にて出典の明記をお願いいたします。

出典：令和5年度富山県デジタルデバイド対策事業「富山県スマホサポーター養成研修  
テキスト」