

スマホの種類 スマートフォンは**OSによって主に2タイプ**に分類されます。基本的な機能は同じですが、画面の表示や操作方法などが少し異なります。

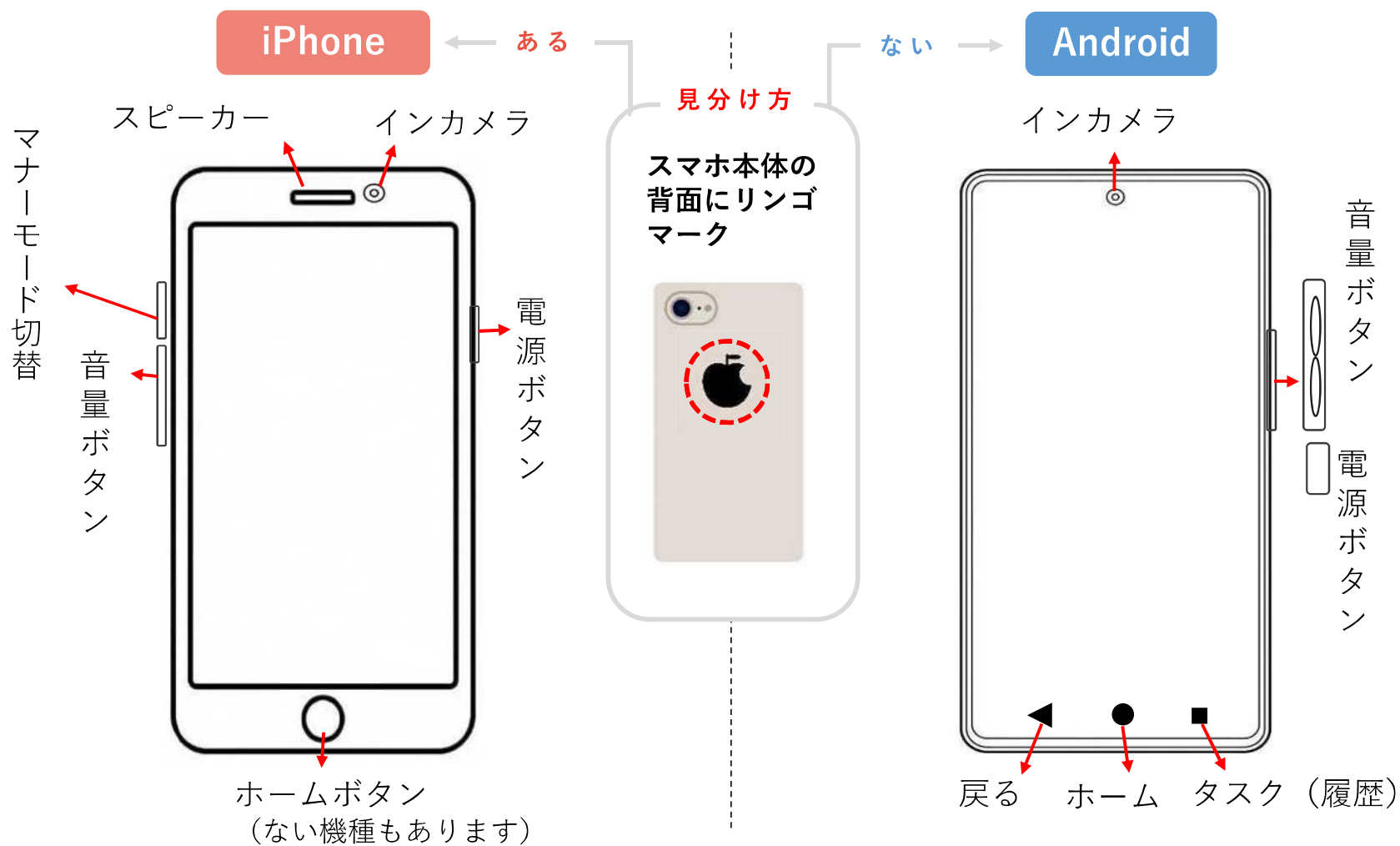
(OSとは「オペレーティング・システム (Operating System)」の略で、スマホの基本動作やアプリを利用するための土台となるシステムのこと。)

iPhone (アイフォーン)	分類	Android (アンドロイド)
iOS	OS	Android OS
Apple	OS開発会社	Google
iPhone	製品	Xperia、AQUOS、galaxy等
Apple	製品開発会社	SONY、SHARP、Samsung等
・機能がシンプルで分かりやすく、快適に動作ができる ・安全性が高いアプリが提供されている ・スマホカバー等が種類豊富に選べる ・国内シェア率が高い ・アプリのセキュリティが高い	メリット	・デザインから性能までこだわってスマホを選べる ・ホーム画面のレイアウトも自由に変更できる ・安価な端末がある
・iPhoneシリーズのみなので、種類が選べない ・カスタマイズの幅が限られる ・端末価格が比較的高い ・認定の修理拠点が少ない	デメリット	・メーカーによってサポート体制や保証期間が異なる ・機能や操作がやや複雑で分かりにくいこともある ・端末によっては利用者が限定的のため、情報収集しにくい

簡単スマホやらくらくスマホといったシニア向けスマホもandroidです！

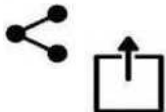
ボタンの役割

※Androidの場合、電源や音量ボタンの位置は機種ごとに異なります。



記号の役割（一部） 記号から意味を連想します！

特に初心者にとっては専門用語で覚えるよりも記号で覚えておく方が簡単でわかりやすいです。

記号						
意味	送信	検索	新規・追加	削除	設定	画像
利用例	メール・LINE	インターネット アプリ	カレンダー メモ	写真	各アプリ	LINE
記号						
意味	メニュー	通知	共有	編集	Wi-Fi	保存
利用例	各アプリ	各アプリ	インターネット SNS全般	メモ カレンダー	設定	LINE インターネット

タッチ操作の種類 「押す」と「なぞる」を覚えたらスマホは使えます！

操 作	説 明
タップ 	【軽く押す】 決定や選択等、基本となる操作。ちゃんと短く押す。ダブルタップはトントンと短い間隔で連続して触れる操作
長押し 	【数秒押し続ける】 文字をコピーする時等に使用。メインの操作とは別の機能呼び出す時に利用する。PCでいうと、右クリックに近い動作。
スワイプ 	【画面に触れたまま指をスライドする】 ロックの解除時など、画面上をはくようにゆっくりとスライドさせる動作。
スクロール 	【画面に触れたまま指を上下左右にスライドする】 アプリ画面やインターネット画面で隠れているところを表示させる時に利用する。
フリック 	【画面を指で触れてから、はじくように指を滑らせる】 スワイプと似ていますが、画面上での指の移動距離がより短くすばやく行える動作。「フリック入力」の操作で利用する。

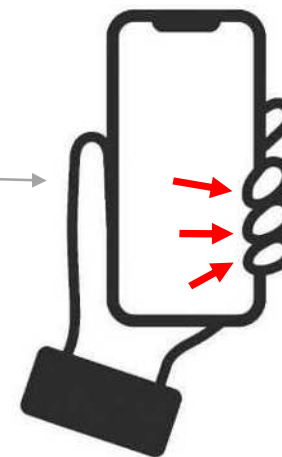
タッチ操作の種類

操 作	説 明
ピンチ 	【2本の指で指を広げる・つまむ】 拡大（ピンチアウト）・縮小（ピンチイン）を行う動作。写真データの閲覧や地図等で利用する。
ドラッグ 	【長押ししてからそのまま指を動かす】 ホーム画面のアプリの移動等で使用する。パソコンのドラッグ&ドロップに近い動作。

スマホを持つ時のPOINT

①画面は静電気で反応するため、ボタンのように押し込む必要はなし！

②スマホを持つときは、持っている手が画面に触れないよう注意！（誤作動の原因になる）

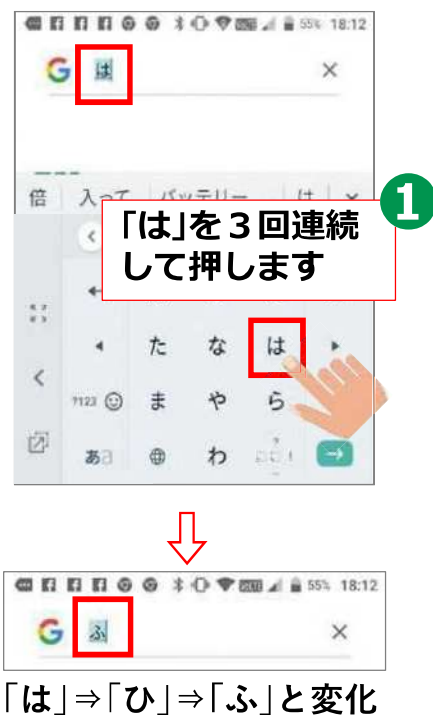


文字入力の方法

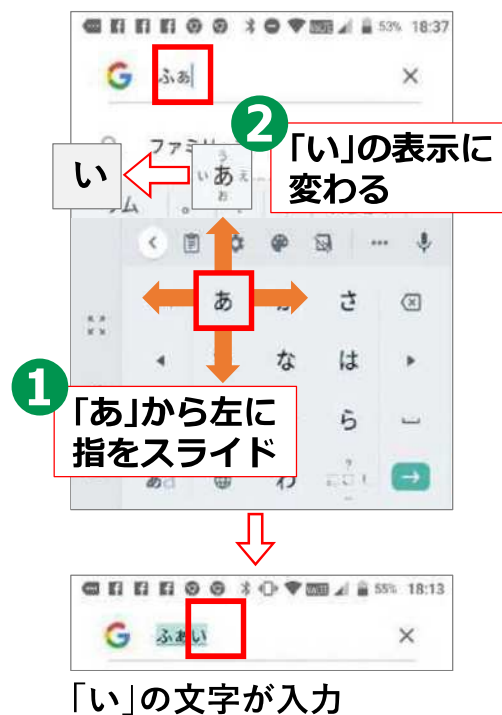
高齢者の方はケータイ入力に慣れてる方が多いが、慣れればフリック入力のほうが入力ミスが少なく、早く打てるようになります。

小さなキーボードでの入力が難しい方にとっては音声入力も便利です。

A ケータイ入力 (トグル入力)

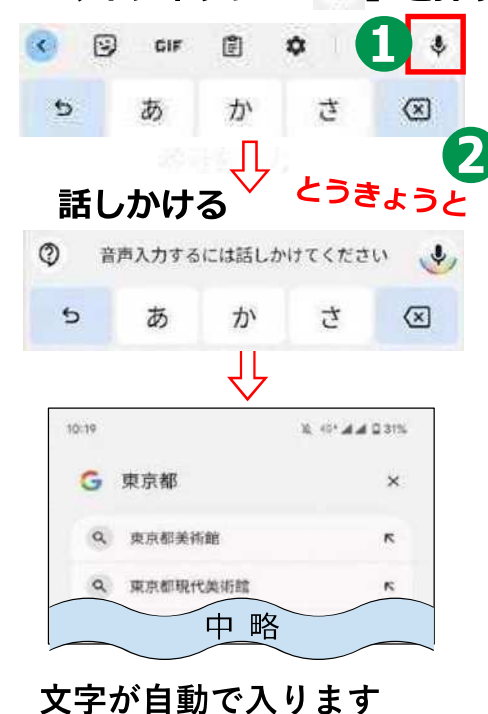


B スマートフォン入力 (フリック入力)



C 音声入力

マイクボタン「」を押す



キーボードの切り替え方

「あa1」ボタンで①②③と変わります。

「」ボタンでパソコンのキーボード配列となります。
AndroidとiPhoneでキーボードは大きく変わりません。

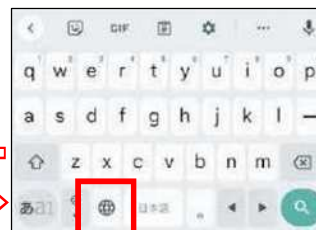
② 英語配列



① 12キー配列



④ パソコン配列 (QWERTY)



③ 10キー配列



Androidは
キーボードの変更
Gboardが標準搭載



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



スリープの方法（Android・iPhone）

日常の利用で電源を毎回切る必要はありません。基本は利用し終わったら、スリープ状態にしておきましょう！

【スリープの方法】

- 1）電源ボタンを短く1回押します 2）画面が暗くなればスリープ状態になっています

【iPhone】



【Android】

※Androidは電源ボタンの位置や画面が機種ごとに異なります。



電話のかけ方 (Android・iPhone)

番号を直接入力する方法

iPhone掲載機種：iPhone 8
対応OS：iOS 15.3

① 「電話」アイコンを押す

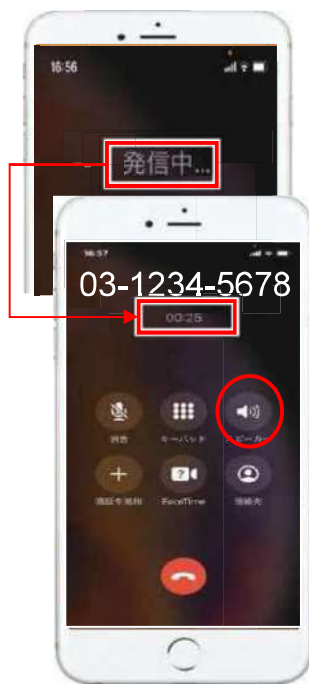
② 下のメニューの
「キーパッド」を押す③ 相手方の電話番号を入力し
受話器マーク押して発信

POINT

・記号（マークやアイコン）や色（青は電話発信等）は機種問わず共通ポイント

電話のかけ方（Android・iPhone）

④ 電話が繋がると通話時間が表示されます



*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

⑤ 赤い受話器のマークを押すと電話が切れます



POINT

・記号（マークやアイコン）や色（赤は電話終了等）は機種問わず共通ポイント

電話のかけ方 (Android・iPhone)

着信履歴からかける方法

1 「電話」アイコン
を押す

2 履歴(時計のマーク)
を押す

3 かけたい相手を押して発信
Androidは受話器のマーク
を押す



POINT

・画面の真ん中だけでなく、上下をしっかりと見てから判断すること
★見る順番の鉄則 【下→上→真ん中】

電話のかけ方（Android・iPhone）

連絡先からかける方法

①「連絡先」を押す

② かけたい相手を押す

③「受話器のマーク」を押す



電話の受け方（Android・iPhone）

※Androidは機種によって表記が異なります

① スマホを操作中に電話がかかってきたら、Androidは「電話に出る」
iPhoneは「受話器マーク」を押す

② スリープ中にかかってきた場合、Androidは受話器マークを上をスライド、
iPhoneを右にスライドする

③



POINT
・色で判断

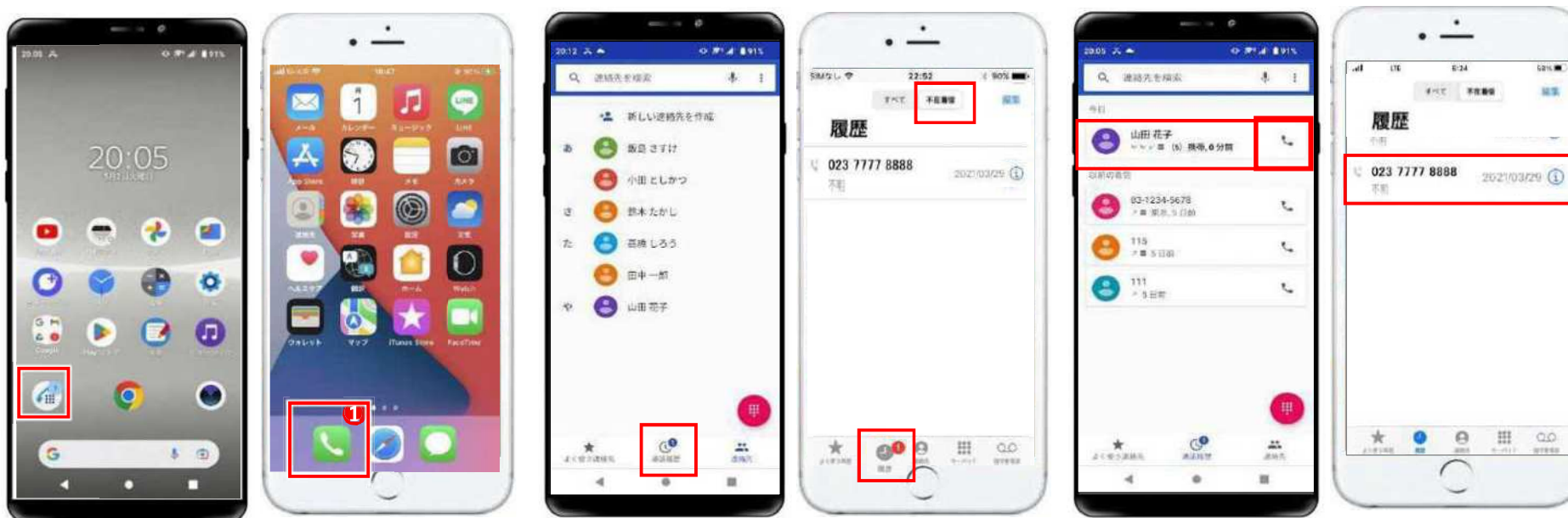
POINT
・文字をしっかりと読めば操作方法（ヒント）が書いている

不在着信からかけ直す方法（Android・iPhone）

- ① 不在着信があると
電話アイコンに着信数が
付くので押す

- ② 「履歴」を押して
iPhoneは「不在着信」も押す

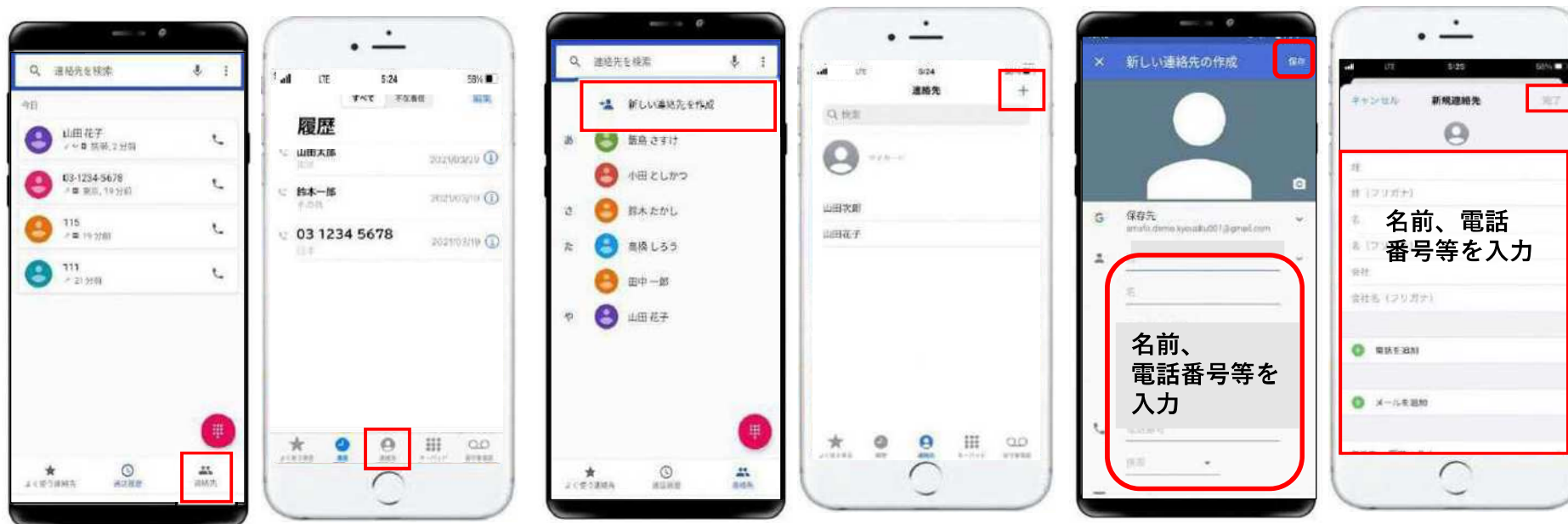
- ③ かけたい電話番号押す
Androidは受話器マークを
押す



連絡先の登録方法（Android・iPhone）

新しく連絡先を登録する

- 1 「連絡先」を押す
- 2 「新しい連絡先を作成」を押す
iPhoneは右上の「+」を押す
- 3 名前など登録したい内容
を入力したら右上を押す

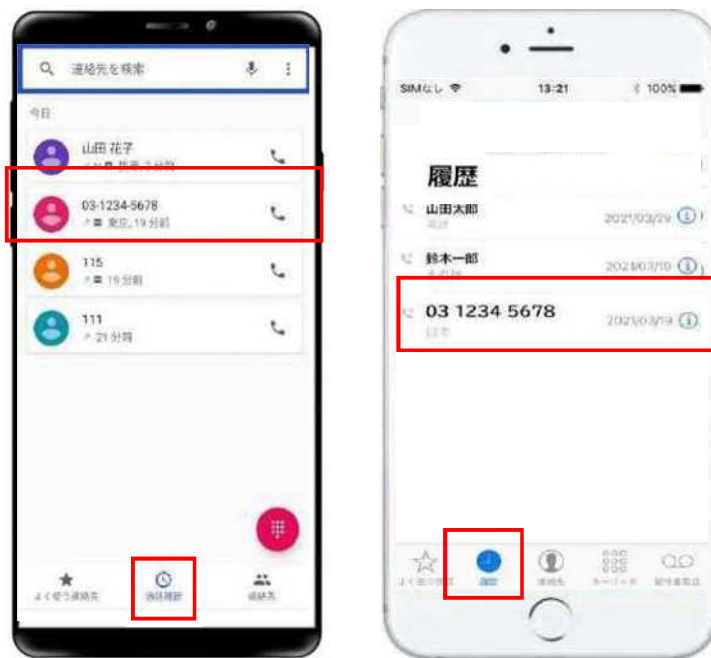


※文字入力の詳細は10ページを参照

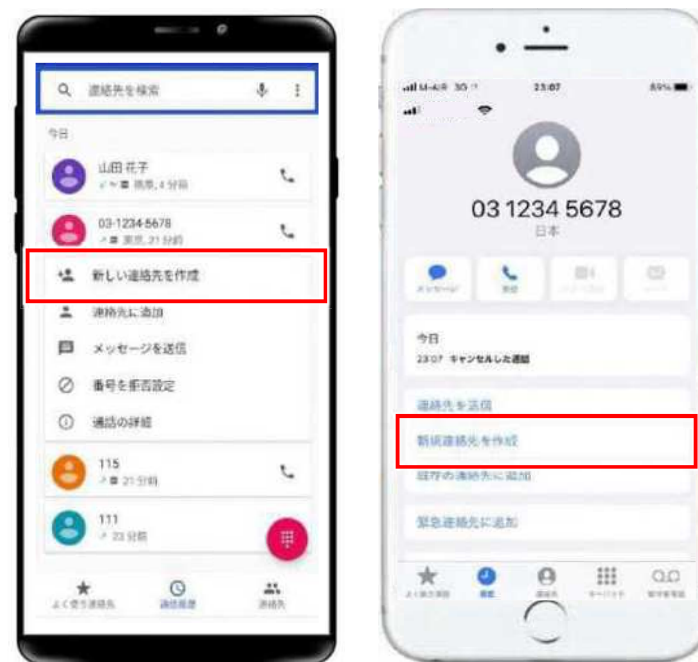
連絡先の登録方法（Android・iPhone）

着信履歴から連絡先を登録する

- 1 電話の機能を起動、「履歴」を押し、Androidは相手を押し、iPhoneは登録したい人の右にある*i*マークを押す



- 2 「連絡先を作成」を押すと登録画面に移るので、P23と同様に情報入力し登録する



メールの使い方

iPhone

Apple社の製品を持っていれば誰でも無料で利用できるWebブラウザを使ったオンラインEメールサービスです。※利用には「AppleID」が必要

メールの作成

- 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



メールの使い方

iPhone

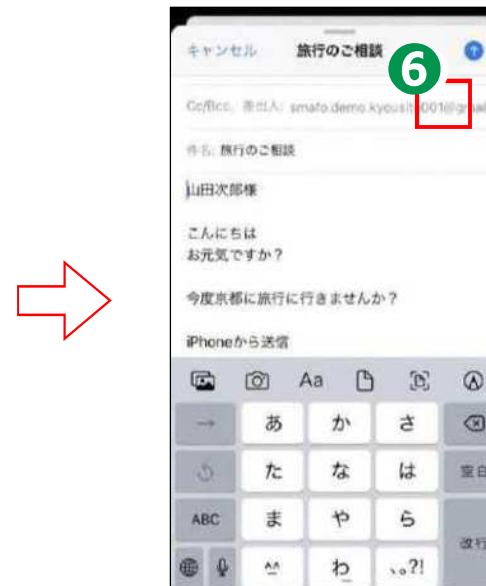
メールの作成

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

件名の入力必須ではありません



※文字入力の詳細は10ページを参照

メールの使い方

iPhone

メールの作成（連絡先から作成する方法）

- 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



メールの使い方

iPhone

メールに画像を付けて送る方法

- 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

iPhone

メールに画像を付けて送る方法

- 4 画面右下赤枠内の「×」ボタンを押す



- 5 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



メールの使い方

iPhone

送信可否の確認

- 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



メールの使い方

iPhone

受信したメールの確認と返信

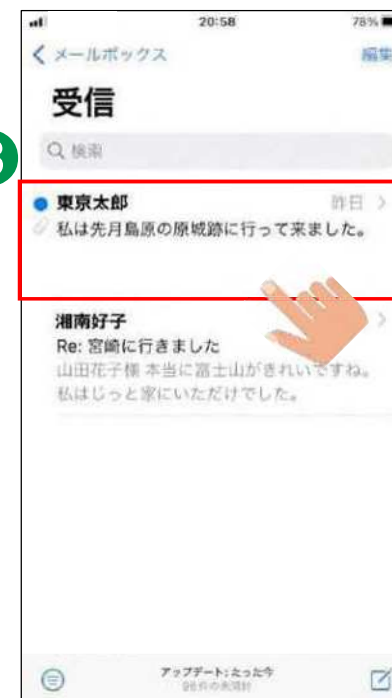
- ① 「メール」アイコン
を押す



- ② 「受信」を押す



- ③ 読みたいメールを押す



メールの使い方

iPhone

受信したメールの確認と返信

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



※文字入力の詳細は10ページを参照

メールの使い方

iPhone

受信したメールの画像を保存する方法

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



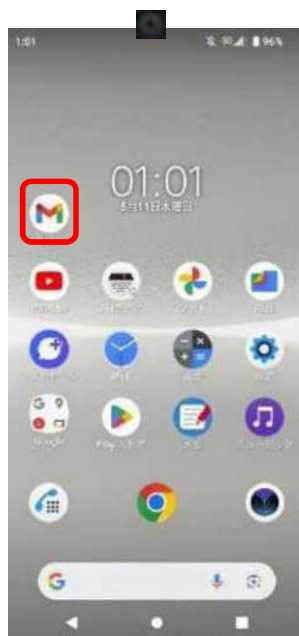
メールの使い方

Android

GmailとはGoogleが提供しているWebブラウザを使った無料のオンラインEメールサービスです。 ※利用にはGoogleアカウントが必要となります。

メールの作成

① Gmailのアイコン
「」を押します



② 「作成」を押す



③ 「To」の欄に宛先のメールアドレスを入力



メールの使い方

Android

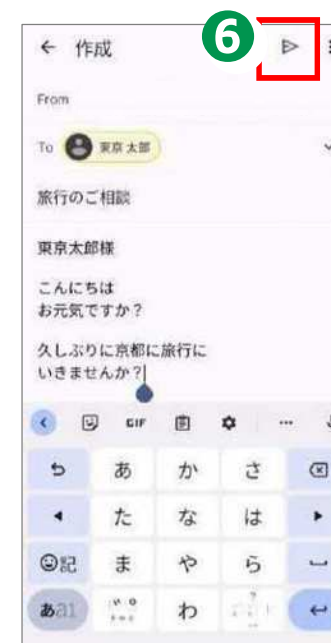
メールの作成

④ 「件名」を入力



件名の入力必須ではありません

⑤ 本文を作成

⑥ 入力が完了したら
画面右上の「▶」
を押すと送信されます

メールの使い方

Android

メールの作成（連絡先から作成する方法）

- ① ホーム画面から
電話機能を起動し、
連絡先一覧を表示する



- ② メールを送信する相手を一覧から選ぶ



- ③ メールアドレスを押すと
メールの作成が出来ます

- ④ 送信に使用するアプリは
「Gmail」を選ぶ



メールの使い方

Android

メールに画像を付けて送る方法

- ① 画面右上の「添付」ボタン「」を押す
- ③ 添付したい画像を押す
- ④ メールに画像が添付されます

- ② 「ファイルを添付」を押す



以降はメールの作成と同じ手順です

メールの使い方

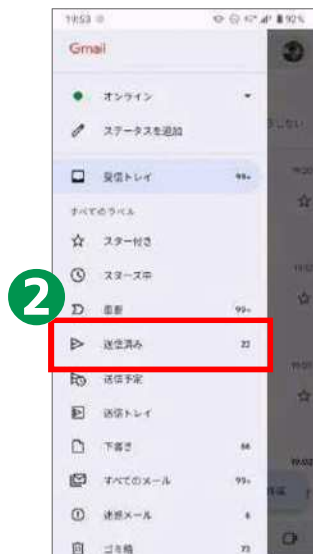
Android

送信可否の確認

1 「メールを検索」の
左側の「≡」ボタン
を押す



2 「送信済み」
を押す



3 送信できているメールの
一覧が表示されます



メールの使い方

Android

受信したメールの確認と返信

① 「メールを検索」の
左の「三」ボタンを押す

② 「メイン」を押す

③ 読みたいメールを
探して押す

④ 本文が表示されます



「返信」を選ぶとメールに
返信ができます

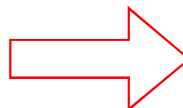
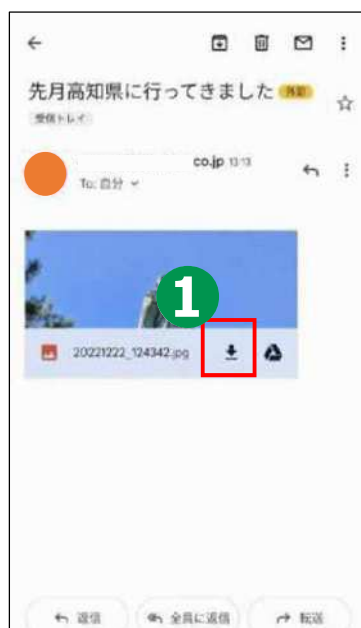
下向き矢印を押すと
写真を保存できます

メールの使い方

Android

受信したメールの画像を保存する方法

- ① 保存したい画像の下
「」ボタンを押す

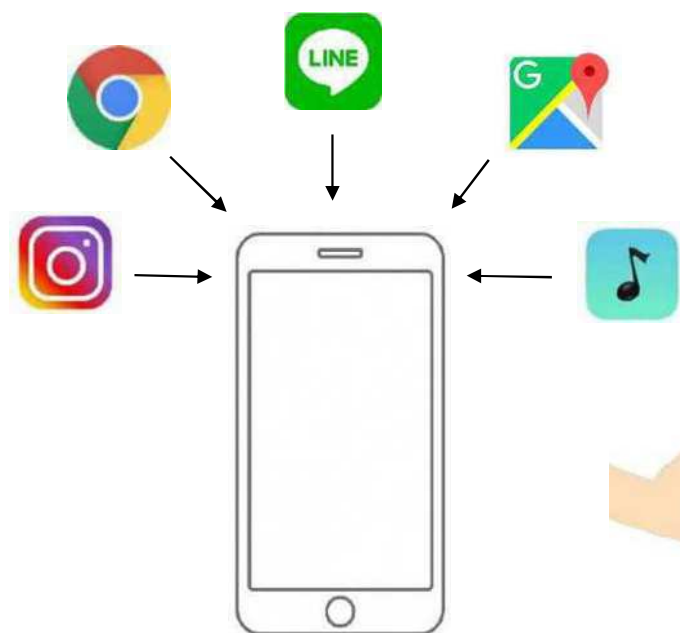


- ② 画像がアルバムの中
に保存されます



アプリとは

アプリケーションソフトウェアの略称。アプリケーションというものを追加することで、電話やカメラなどの標準機能だけでなく、必要に応じてスマホに新しい機能を付け加えることが出来る。
アプリの例) LINE・X (旧Twitter)・Facebook・マップ・Youtubeなど



主なアプリの取得方法

- ① AppStoreまたはPlayストアから、対象のアプリを見つけて取得
- ② 指定のQRコードから読み取って取得

QRコード※とは

デンソーウェーブが1994年に開発した二次元バーコード。大容量の情報を小さなコードに表現することが可能。

URL

<https://sumaho/sah...>



URLなどを自分で入力せずに指定のページを閲覧可能！

※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

アプリのインストール（取得・入手）

iPhone

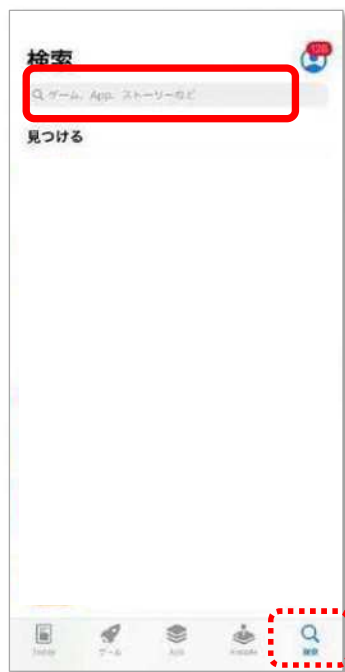
①

App Storeを選択



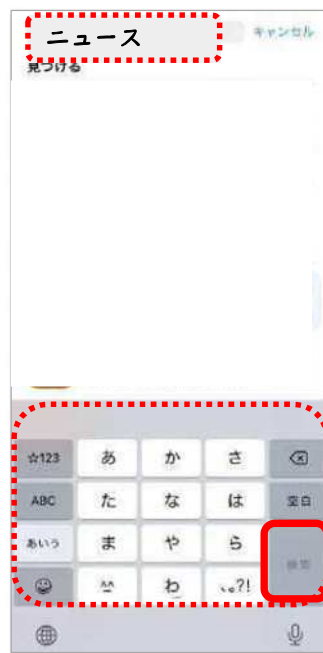
②

上部の検索バーをタップ

 虫眼鏡マークが検索の目印

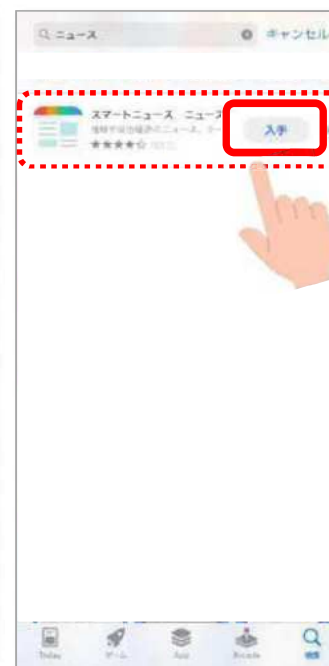
③

探したいアプリのキーワードを入力して検索実行



④

対象のアプリを見つけたら入手をタップ！



⑤

生体認証またはAppleIDのパスワードを入力して入手

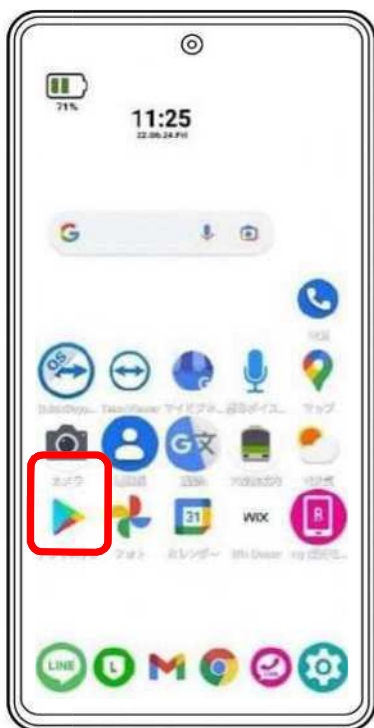


アプリのインストール（取得・入手）

Android

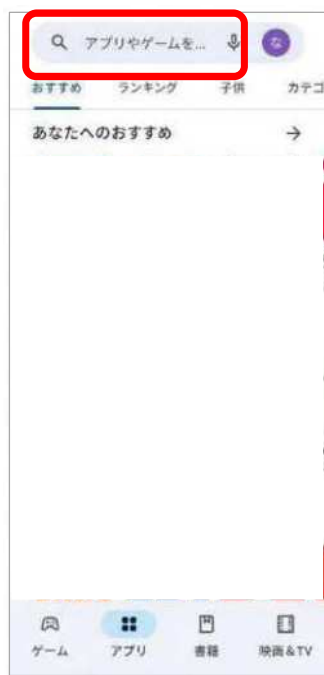
①

Playストアを選択



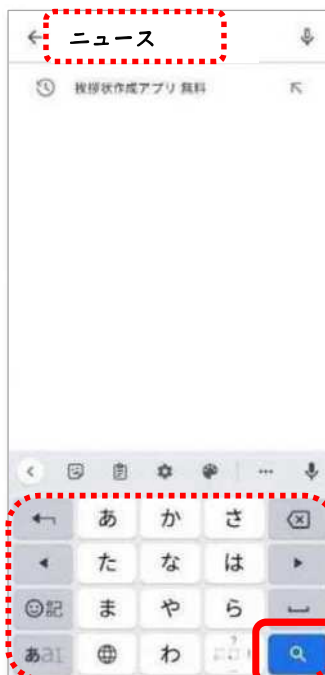
②

上部の検索バーをタップ

 虫眼鏡マークが検索の目印

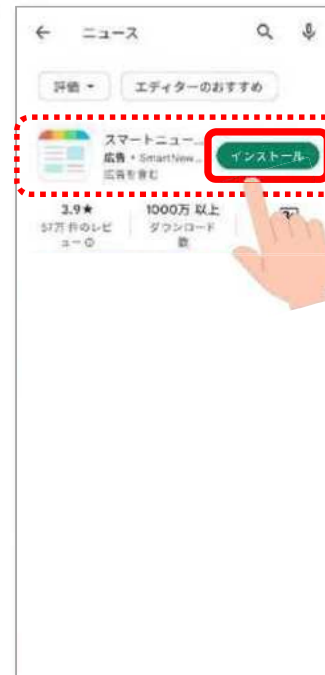
③

探したいアプリのキーワードを入力して検索実行



④

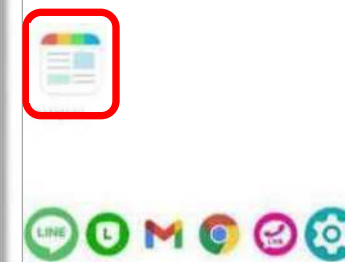
対象のアプリを見つけたらインストール（入手）をタップ！



⑤

アプリ入手完了

ホーム画面もしくはアプリ位置に戻って確認！

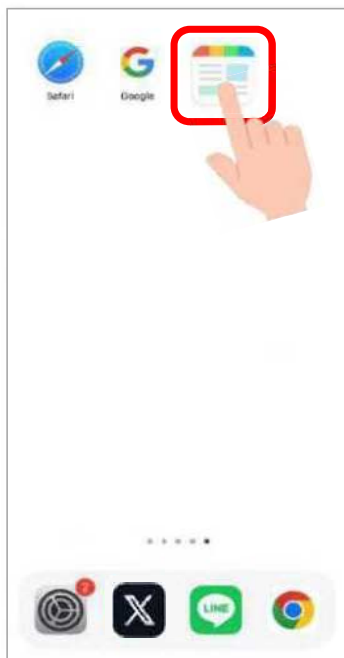


アプリのアンインストール（削除）

iPhone

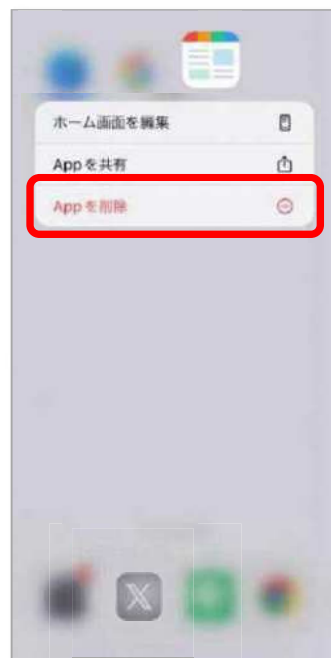
1

アンインストールしたいアプリを優しく2秒ほど長押し



2

「Appを削除」をタップ



3

確認画面でもう1度「Appを削除」をタップ



4

最終確認で「削除」をタップしたらアンインストール完了



アプリのアンインストール（削除）

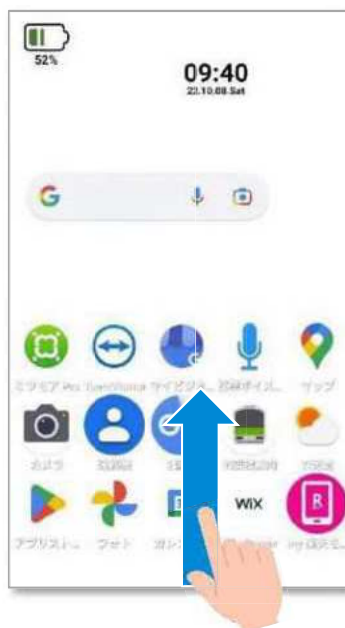
※機種ごとに操作が異なる場合があります。

Android

ホーム画面からアンインストールする場合

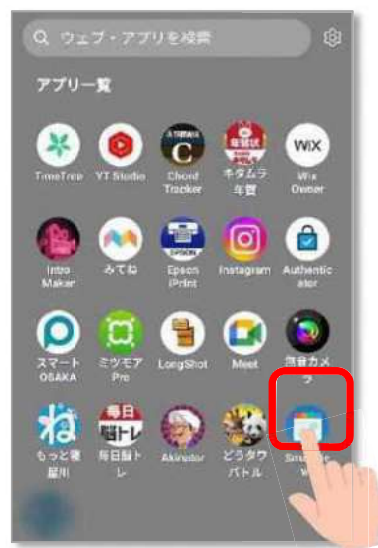
1

ホーム画面上で中央下部から上にスワイプしてアプリ一覧（ドローワー）を開く



2

アンインストールしたいアプリを優しく2秒ほど長押し



3

「アンインストール」をタップ

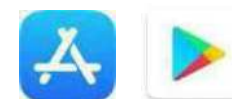


4

確認画面で「OK」をタップしたらアンインストール完了



アプリ取得の注意点



●必ずApp Store/Playストアから取得する

App StoreとPlayストアにあるアプリはそれぞれApple社とGoogle社がアプリを全て認証しているため、安全性が保障されています。それ以外で取得してしまうと不正アプリやウイルスに感染する可能性がある所以要注意です。

●アプリの金額を確認する

アプリは無料のものと有料のものがあり、有料アプリは金額が表示されているため事前に判断しましょう。また、「内課金あり」は、利用中のオプションとして料金が発生する場合があるので契約しないように気を付けましょう。

●アプリの詳細や評価を確認する

実際にアプリを使用したユーザーの評価を確認することで信頼できるアプリかどうか判断できます。不正アプリを取得しないようにしっかりアプリの「詳細」「評価とレビュー」を確認しましょう。

●Wi-Fiがある通信環境がおすすめ

取得には通信量が発生し、ギガを消費します。Wi-Fiがある環境でインストールすることをおすすめします。

スマホの種類と特徴

※iPhoneのコントロールセンターの出し方は機種によって異なります。

画面の違い（ホーム画面とコントロールセンターの出し方）

コントロールセンターとは、Wi-FiやBluetoothのオン/オフ、音量調整、画面の明るさ変更などを素早く操作できることです。

【iPhone】



ホーム画面の
右上から下方
向にスワイプ

ホーム画面の下端から
上方向にスワイプ

【android】



画面上端
から下方
向にスワイプ

【シニア向けスマホ】



スマホの種類と特徴

画面の違い（設定画面とスクリーンショットのやり方） ※機種によって異なります。

【iPhone】

ホームボタンがない場合

「音量を上げるボタン」と「電源ボタン」を同時に押す

ホームボタンがある場合

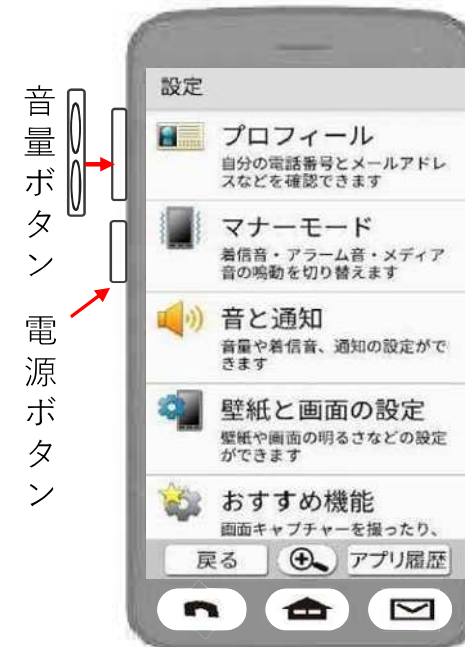
「電源ボタン」と「ホームボタン」を同時に押す

【android】



「電源ボタン」と「音量を下げるボタン」を同時に押す

【シニア向けスマホ】



- ・「電源ボタン」と「音量を下げるボタン」を同時に押す
- ・「電源ボタン」を2秒程押す