

保存版

安全に
使えて
ますか？



奄美市

スマホ お助け ハンドブック HANDBOOK



スマホを使っている方も
あまり使っていない方も
安全に使うために
基本を学びましょう

迷惑メール
うそ情報

個人情報
詐欺



奄美市デジタル戦略課

- はじめに -

生活で便利なスマートフォン（スマホ）。
詐欺やトラブルを避けるために、あまり使
っていない方もいらっしゃいます。

この冊子では、なるべく安全に、安心し
てスマホを使っていただくことを目的に、
どのような注意点・対策・相談先があるの
かを掲載しています。

すでに使いこなしている方も、あらため
てご確認いただき、リスクを減らすために
ご活用ください。

注意

スマホは機種によってメニュー画面や操作が異なる
ため、この冊子では詳細な操作法は省略しています。

まずはスマホに触って、難しい部分は使い慣れてい
る人や話しかけやすい方に聞いてみましょう。

この冊子は、その際のコミュニケーションのきっか
けにも使っていただけたら幸いです。





もくじ

スマートフォンとは 4

セキュリティ対策 5

よく使う機能の紹介

QRコード、カメラ機能 6

LINE、地図、検索など 7

トラブル事例と対策

1.着信音のトラブル..... 8

2.迷惑メール、不審な電話など..... 9

3.撮影やSNS掲載時の注意10

4.まちがった情報等の拡散11

5.その他SNS等のトラブル12

6.ながらスマホ・健康上の注意 ...15

7.通信料・課金等のトラブル16

だまされやすさを測る
心理傾向チェック！17

スマートフォン基本用語集18

相談・お問い合わせ先一覧19



スマートフォンとは

主な関連用語集は18ページへ

スマートフォン（スマホ）は、友人や家族との電話・会話のやり取りに加え、インターネットにつないで情報を調べたりすることができる機材です。

また、写真や動画を撮影し、瞬時に共有することや、多様なアプリを使ってご自身に合った使い方も可能です。

私たちの生活をより豊かで便利にするための重要な道具として、その役割はますます大きくなってきています。



危険を回避したり、困ったときの相談先を確認して、安全にスマホを使いましょう。

危険性



利便性

しかし、便利な反面、トラブルや詐欺、間違^さった情報など、さまざまな危険がひそんでいる道具でもあります。また、長時間の使用による健康面への悪影響などの可能性もあるため、使いすぎには注意が必要です。

この冊子を通じて、どんな危険に注意し、困ったときはどこに相談したら良いかなどをご確認ください。



セキュリティ対策

スマートフォンを安全に使用するためには、下記パスワードの設定等に加え、迷惑メールや詐欺に気をつけましょう。

また、子どもや他者にスマホを使わせるときは、使用の制限をかけるなど対策しましょう。

【基本的な注意点】

パスワード管理



- ✓ スマホを紛失した際に情報が流出したり悪用されることをふせぐために、**必ずパスワード設定や認証設定をしましょう。**
- ✓ 【認証設定】…指紋認証、顔認証など。機種によって異なります。
- ✓ 「0000」や「1234」、誕生日など、分かりやすいパスワードは避けましょう。

ソフトウェアの更新

- ✓ 定期的にスマホのソフトウェアやアプリの更新を行い、**常に最新の状態に**しましょう。

アプリのインストール

- ✓ アプリは信頼できる公式の場所から入手しましょう。
- ✓ アプリの感想などを確認し、不審なアプリは入れないこと。

詳細な操作や設定がわからないときは、身近で詳しい方や同じような機種をお持ちの方、購入した店舗等に相談しましょう。



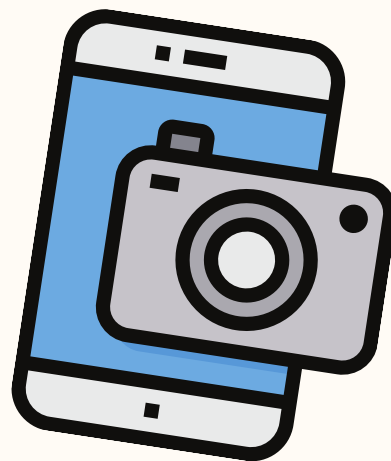
よく使う機能の紹介

スマホでよく使う機能を紹介します。

1. カメラ機能

スマホの画面内にあるカメラのマーク（アイコン）を押して撮影できる状態にし、ボタン（●ボタン）を押して撮影できます。設定を変えると動画も記録できます。

スマホで撮影すると簡単に画像の送信や共有ができるため、コミュニケーションでも役に立つ機能です。下のQRコードでもこのカメラ機能を利用します。



※機種によって動作・機能が異なります。身近なものを撮影して練習しましょう。

2. QRコード

QRコードとは、白黒のパターンの画像です。カメラ機能を使ってこのコードを撮影すると、特定のサイト等を表示できます。

QRコードは雑誌やテレビなど、さまざまな場面で利用されており、素早く情報を得ることができるので便利です。

→読み取ってみましょう。
（奄美市公式ホームページ）



①スマホのカメラ機能や読み取り専用アプリでQRコードを撮影する

②表示されたURL等を確認し、それを押して目的の情報を表示させる

※アプリは公式の場所から入手します（App StoreやGoogle Play）。
※「QRコード」はデンソーウェーブ（株）により商標登録されています。

ここで紹介している以外にも多くの便利なアプリがあります。
安全のために、信頼できるアプリを選びましょう。

3.LINE（ライン）

LINEは、多くの方が利用しているメッセージ送受信アプリで、簡単に交流ができる便利な機能です。文章だけでなく、音声通話やビデオ通話も可能で、イラストや絵文字を使って感情を表現することができます。



▲奄美市公式
LINEを登録

（注意）友だちの自動追加を「ON」にしていると知らない方から追加されることもあるのでご注意ください。

4.地図アプリ

地図アプリは、現在地がわかったり、近くの飲食店や目的地も簡単に見つけたりすることができるなど、暮らしや旅行でとても役に立つアプリです。
（グーグルマップ、アップルマップなど）



5.検索

グーグルなどの検索機能はスマホでも使うことができます。検索すると、すぐに知りたい情報を表示することができ、興味のあるトピックについて深く掘り下げることもつながります。



検索とAIの違い

検索エンジンは特定の単語に基づいてインターネット上から関連情報を探し出し、利用者に一覧を提示しますが、AI（人工知能）はより高度な分析を行い、質問や問題に対して直接説明や提案をすることを目指しています。