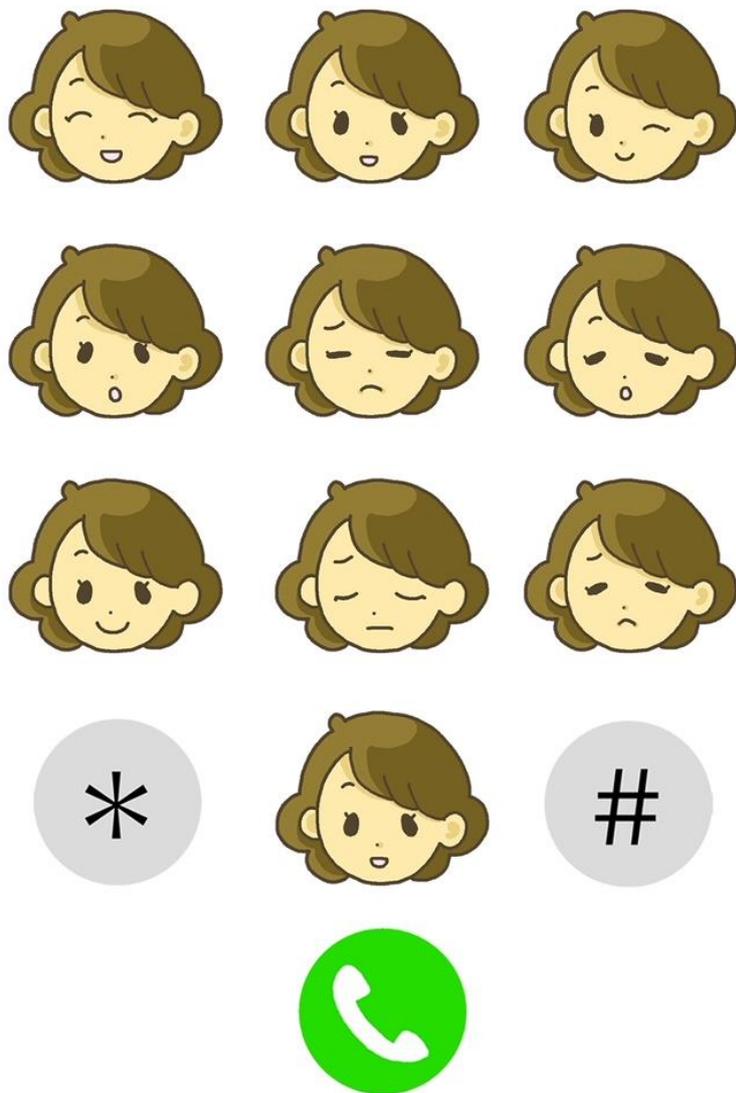


2代目のスマホ

なつ く
～夏久すみれさんのスマホ買い替え物語～



はじめに ～前号までのあらすじ

総務省が2022年5月27日に公表した「令和3年通信利用動向調査」によると、スマートフォン（以下「スマホ」という）の保有率は、全世帯の88.6%で、すべての年代でスマホの保有者が携帯電話（ガラケー）を上回っています。

インターネットがインフラとなった昨今、LINEなどSNSの普及により、スマホがないと不便を感じる場面が増えています。

前号の「はじめてのスマホ（2018年発行）」は、スマホは欲しいけれども、スマホでできることや大手携帯電話会社（以下「キャリア」という）のスマホと格安スマホの違い、購入前の注意点などがわからずに購入を躊躇していた夏久すみれ（なつく すみれ）さんが、スマホの購入を決心する物語でした。

それから約4年が経ち、すみれさんはスマホに慣れてきましたが、日進月歩でインターネットの技術も進み、使えないアプリやサービスも出てきたので、スマホの買い替えを決意したところからこの続編がはじまります。新しいサービス等を知る一助になることを願っています。

なお、この冊子を作成するにあたり、一般社団法人全国携帯電話販売代理店協会（全携協）、一般社団法人日本インターネットプロバイダー協会（JAIPA）の方々にご協力いただいたことを感謝申し上げます。



2代目のスマホ

～^{なつく}夏久すみれさんのスマホ買い替え物語～

目次

第1部 買い替えを決意する

- 1. スマホのバージョンが古い・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2. 店舗・インターネット・電話申込、買い方もさまざま・・・・ 2
- 3. スマホの購入方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- ー〇メモ** MNP（モバイルナンバーポータビリティ）・・・・・・・・ 4

第2部 契約する

- 1. スマホを選ぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 2. 携帯電話会社を選ぶ（MNO/MVNO）・・・・・・・・・・・・ 6
 - キャリアのネット専用格安プランとサブブランド、キャリアと連携したMVNOの個別ランド名・・・・・・・・・・・・・・ 7
 - キャリア、サブブランド、MVNO等のサービスの特徴・・・・・・・・ 8
- 3. 通信・通話プランを選ぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
 - Wi-Fiとは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
- 4. 契約書をチェックする・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
 - ー〇メモ** 紛失防止の補償サービス、契約の流れを再度確認・・・・ 13

第3部 使い始める前に

- 1. データ移行、初期登録、設定など・・・・・・・・・・・・ 14
- ー〇メモ** eSIM・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

第4部 2代目のスマホにアプリを入れる

- 1. アプリのインストール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- ー〇メモ** 安全に使うための生体認証、多要素認証・・・・・・・・ 18
- 2. 友達と交流するアプリ（SNS）・・・・・・・・・・・・ 19
- 3. コード決済（〇〇ペイ）で支払う・・・・・・・・・・・・ 20
- 4. 公的手続きをスマホで行う・・・・・・・・・・・・・・ 22

第5部 よくあるQ&A ～相談事例から～

- Q1 ネット専用格安プランの落とし穴・・・・・・・・・・・・ 23
- Q2 MNP 予約番号の期限に注意・・・・・・・・・・・・・・ 23
- Q3 スマホを分割払いで購入する注意点・・・・・・・・・・・・ 24
- Q4 フィッシング詐欺・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

困ったときの相談先・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

第1部 買い替えを決意する

1. スマホのバージョンが古い

スマホを使い始めて、もう4年。

すみれさんは、毎日スマホを使って友人や離れたところに住む子ども達とメールやチャット、ビデオ通話をしています。毎月第二水曜日の午後に、学生時代の友人とオンラインミーティングも楽しんでいます。

そんなある日、友人と、スマホのOS(オペレーションシステム 基本機能の入ったソフトウェア)のアップデートの話になりました。



またスマホ画面に、
アップデートを勧める
通知がきたわね



きたけれど、
難しそうだから
昨日こどもに
やってもらったわ



私もアップデート済み！
でも、アップデートって
けっこう時間かかるのよね



わたしにはきていないわ
なぜかしら・・・
そもそもアップデートって何？
買ったお店に聞きに行こう

2. 店舗・インターネット・電話申込、買い方もさまざま

すみれさんは早速、お店に聞きに行きました。



店員さん

アップデートとは、システムや情報を最新の状態に更新することです。アップデート対象から外れたスマホは、セキュリティ上の問題が出る場合があります。

このスマホ、まだ使えるのに、買い替えた方がよいのかしら？



アップデートしなくても使えることは使えますが、本当に必要かは最新 OS の機能・操作を自分で見て判断してほしいですね。

すみれさんのスマホは OS が最新バージョンにアップデートできなくなっています。セキュリティ対応した最新のアプリが動かせないなどの場合は、買い替えたほうがいいです。

友人にも意見を聞いてみると・・・

買い替えた方がいいわよ

お店で買って、店員さんに設定してもらうと楽よ



インターネットならば、スマホをじっくり選んで注文できるわ。ネット注文が不安ならば、選んだスマホをお店で注文してもいいじゃない。

3. スマホの購入方法

スマホの購入方法は、ショップやネットなどさまざまです。

購入場所・方法		スマホの設定	特徴
シ ョ ッ プ	キャリアや 格安携帯電 話会社、併売 店	店員が設定 設定しない場合や、有料の 場合もある。	店員の説明を聞きなが ら、キャリア回線と関係 なくスマホを選ぶことが できる
ネ ッ ト	キャリアや 格安携帯電 話会社のサ イト	<ul style="list-style-type: none"> ・スマホは郵送される。 ・SIM を交換し自身で設定 ・設定方法や使い方がわか らない場合、キャリアのメ インブランドやサブブラ ンド (P6 参照) は、キャリ アショップで対応可能 (楽 天モバイルは有料) ・ネット専用格安スマホ は、ショップでの対応不可 (povo、LINEMO) や有料 (ahamo) の場合もある ・格安スマホの対応は様々 ・Apple の場合、Apple の 店舗で対応可能 	ショップと同様、キャリ ア回線と関係なくスマホ を選ぶことができる
	スマホメー カー		
そ の 他	オークショ ンやフリマ サイト 中古ショッ プ	自身で設定	<ul style="list-style-type: none"> ・中古や新品など、様々な 状態のものがある ・いま持っている SIM が 使えない可能性もある ・初心者は手を出さない

SIM (シム) フリー

以前は、スマホに SIM ロックがかかっていて、契約した携帯電話会社の SIM (P15 参照) しか使えませんでした。総務省は 2021 年 10 月 1 日以降に発売する機種種の SIM ロックを禁止しました。これを SIM フリーといいます。

SIM フリースマホであっても、携帯電話会社によって対応している周波数帯が異なり、電波が繋がりにくい場合もあります。必ず携帯電話会社が提供している「動作確認端末一覧」で確認することをお勧めします。

MNP(モバイルナンバーポータビリティ)

携帯電話番号を変更せずに他社に移ることのできる制度です

携帯電話の契約先を他社に乗り換える場合、MNP を利用すると、携帯電話番号を次の携帯電話会社に引き継げます。

携帯電話会社 A 社から B 社に乗り換える場合の手順

- ①A 社に電話などで連絡して、MNP 予約番号を取得する
- ②B 社に予約番号を伝えて申込みをする
- ③申込内容に問題がなければ、SIM が発行される
- ④B 社の開通手続き完了で、A 社の契約は自動的に解約になる

MNP 予約番号の利用期間

取得日を入れて 15 日間です。期間を過ぎると自動的に予約番号は無効となり、MNP を利用するには再度番号を取らなければなりません。

○ショップで MNP する場合

即日に SIM が発行されるため、利用期間の問題はまず発生しません。

○オンラインで MNP する場合

キャリアのオンライン専用格安プランや、格安スマホを契約する場合、MNP 予約番号を使って申し込んだ後に SIM が発送される（申込みから数日かかる）ので、SIM が届いたら自分で開通手続きをします。



申込みから開通手続きまでに数日かかることもあるため、MNP 予約番号の有効期限がギリギリの状態では次の携帯電話会社に申込みを受け付けてもらえません。

オンラインで電話会社を乗り換える場合には、MNP 予約番号を取得したら、すぐに次の会社で手続きをするようにしましょう。

第2部 契約する

1. スマホを選ぶ

スマホにはどのようなものがあるのでしょうか。
すみれさんは調べてみました。

現在、日本で発売されているスマホは大きく2つに分かれ、Apple社が提供する「iOS（アイオーエス）」を搭載しているスマホと、Google社が提供する「Android（アンドロイド）OS」のスマホがあります。

私の今使っているスマホのOSはこちらね。



Android（アンドロイド）	iPhone
<p>グーグル社が アンドロイドというOS （オペレーションシステム）で 情報を処理するスマホ</p> 	<p>アップル社が アイオーエス（iOS） というOSで 情報を処理するスマホ</p> 
<p>Galaxy、Xperiaなどのブランド名で、各メーカーが製造しています。メーカーによりカメラの機能など特徴が違い、音量ボタン等の位置なども機種によって異なります。</p>	<p>アップル社が製造しています。以前の機種から最新機種まで、iPhoneという同じブランド名で発売されています。シリーズにより特徴はそれぞれです。</p>

👉 スマホを選ぶ際は、画面の大きさや重さ、カメラの性能など日常生活の中でどのようにスマホを使うか考え、今ある機能が使えるか優先順位を決めて選ぶのが良いでしょう。

2. 携帯電話会社を選ぶ（MNO/MVNO）

スマホデビューのときは、自分で手続きをする自信がなく、キャリアのショップでサポートを受けながら契約をしたすみれさん。しかし、最近はさまざまな通信会社やプランが出てきたので、格安スマホ(MVNO)にすべきか、キャリアのネット専用格安プランにするか、最新の情報を集めています。

自社の通信網を持つキャリア（MNO）は、NTTドコモ、KDDI (au)、ソフトバンク、楽天モバイルの4社です（2022年6月現在）。

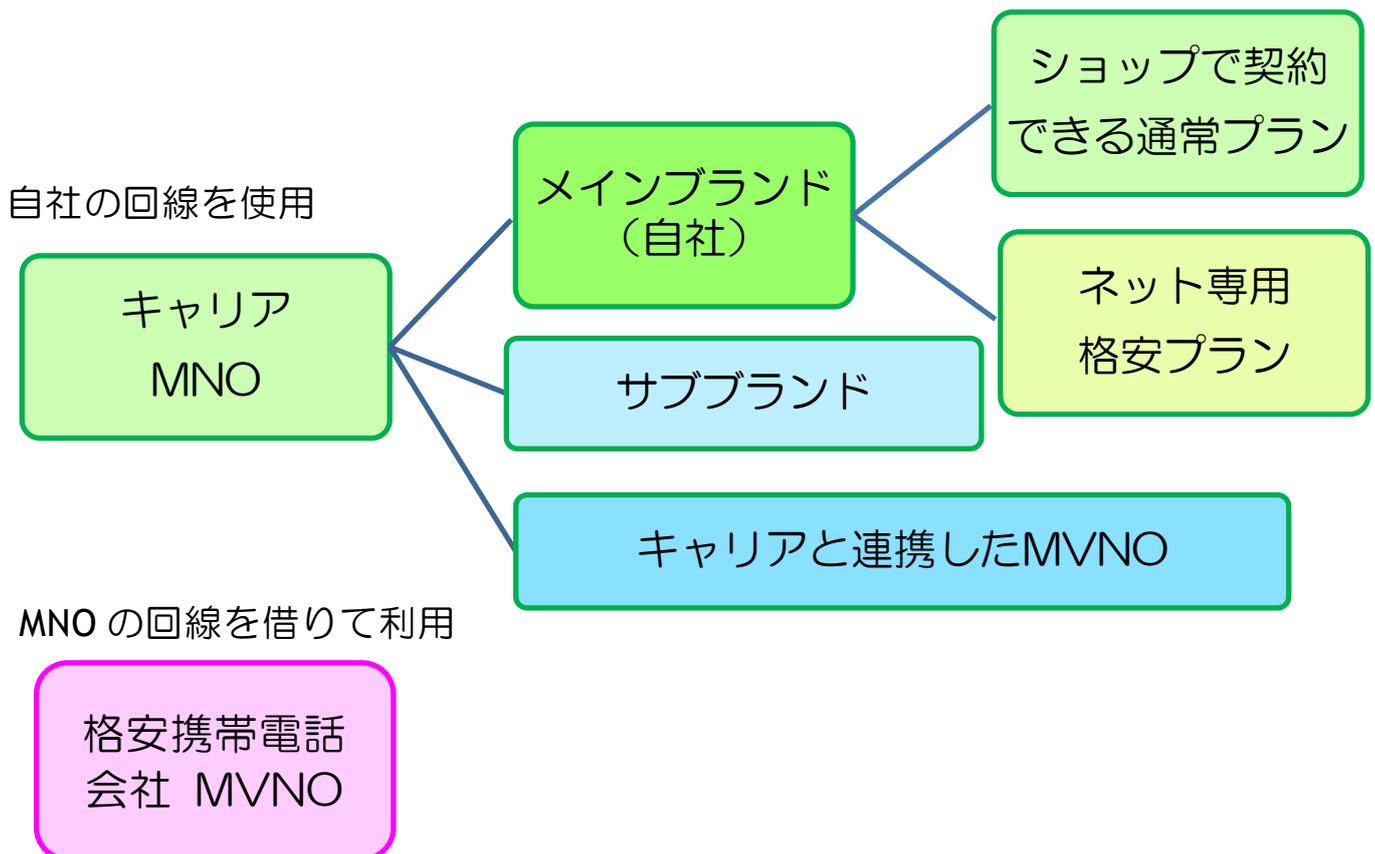
自社の通信網を持たずにMNOから借りて独自のサービスを行う格安携帯電話会社（MVNO）は、1648社（2022年3月末時点）あります。

※MNOは、Mobile Network Operatorの略

MVNOは、Mobile Virtual Network Operatorの略です。

キャリアは、通常プランの他に、ネット契約限定の格安プラン（P7参照）を提供しています。また、サブブランド（含グループ会社）としてキャリアとは異なるプランを提供しています。

これらの通信回線の間関係をまとめると以下の図のようになります。



👉 格安携帯電話会社（格安スマホ）を選ぶ場合には、どのキャリアの回線を使っているのかがチェックが必要です。
キャリアにより、通信環境(エリア)が変わります。

キャリアのネット専用格安プラン、サブブランド、キャリアと連携したMVNOの個別ブランド名

ブランド名	ネット専用 格安プラン	サブブランド	キャリアと連携 したMVNO
NTT ドコモ	ahamo (アハモ)	—	<ul style="list-style-type: none"> • OCN モバイル ONE • トーンモバイル for docomo (フリービット)
KDDI (au)	povo (ポヴォ)	UQmobile (ユーキューモバイル)	—
ソフトバンク	LINEMO (ラインモ)	Y!mobile (ワイモバイル)	—
楽天モバイル	—	—	—

2022年6月30日現在

キャリアのネット専用格安プランは、名前の通りオンライン手続き専用のプランで、契約はネットからのみです。

店頭に行ってもサポートしてもらえず、一部のキャリアでは相談ののってくれますが有料(3千円程度)になります。サービスも限定的で、家族割、光回線とのセット割等がありません。しかし、データ通信量は大容量の20GBを基本としており、従来のプランよりネットを日常的によく使う人には安価なプランとなっています。

👉 ネット専用格安プランが適している人は、オンライン申し込みをできるだけでなく、設定等も自分一人でする人です。

キャリア、サブブランド、MVNO等のサービスの特徴

項目	キャリア (MNO)			キャリアと連携したMVNO	格安携帯電話会社(MVNO)
	通常プラン	ネット専用格安プラン	サブブランド		
使用回線	自社	自社	キャリア回線を共通利用	キャリア回線を借りて利用	キャリア回線を借りて利用
月額通信料金	比較的高い	比較的安い	比較的安い が、MVNOよりは高め	比較的安い	比較的安い
スマホショップ	有り	無し	有り。キャリアショップで取り扱っている	キャリアショップ、家電量販店などに有り	ネットショップのみが多い
初期設定	無料でサポート	自分で設定	ショップで契約の場合はサポート	ショップで契約の場合はサポート	基本は自分で設定。有料で対応の会社も有る
サポート	ショップ、電話、ネット有り	ネットのみ。一部のキャリアは、ショップで有料対応	ショップ、電話、ネット有り	ショップでサポート	電話、ネットが中心
プランの種類	通信と通話の組み合わせで選択肢が多い	大容量のプランが主で、シンプル	キャリアのメインプランとネット専用格安プランの中間的位置づけ	シンプル	シンプル

3. 通信・通話プランを選ぶ

すみれさんは、買い替えにあたり、現在契約している携帯電話会社のプランやアプリなどの利用状況をスマホのマイページで確認してみたところ、通話もデータ通信も使わないのに通話し放題や大容量のデータプランを契約していました。

毎月どのくらい使っているかを把握しましょう。

○通話

- ・家族など、いつも同じ人と通話をする場合
→ 同じキャリア同士ならば家族割引がある
SNSなどの無料通話サービスの選択もある
- ・相手は固定電話などさまざまで、長電話をする場合
→ キャリアやMVNOの定額通話プランを選択



そんなに必要
なかったわ

○データ通信量

- ・メール程度しかしない場合
→ 少ないデータプランでOK
- ・動画をよく見たりオンライン会議やビデオ通話を利用するが、主に家で使い、家にWi-Fiがある場合
→ 少ないデータプランでOK
- ・家にWi-Fiがない場合や、主に外でデータ通信を利用する場合
→ 大容量プランを選択

〈データ通信量の目安〉

利用内容	使用通信量	1GBで出来る量
ニュースサイト閲覧	1 ページ 約 0.3MB	3,300 ページ
メール送受信	1 通 約 0.5MB	2,000 通
地図アプリ	10 分 約 1MB	1,000 回
標準画質の動画視聴	1 時間 約 300~ 500MB	2~3 時間

総務省の「携帯電話ポータルサイト」では、今の料金やデータ使用量の確認方法などについて、わかりやすく解説しています。

https://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/keitai_portal/index.html



Wi-Fi（ワイファイ）とは

無線 LAN（ラン）の一種で、パソコンやスマホなどの機器をルータなどを通してネット接続する通信方法です。

携帯電話会社の回線を使いすぎると、追加料金が発生したり、帯域制御（携帯電話会社が通信速度を絞る）により速度が遅くなります。スマホを Wi-Fi につなぐと、携帯電話会社の回線を使わずに済みます。



無線 LAN ルータを使う（自宅など）

自宅で光回線などを使っている場合、無線 LAN ルータを設置すれば Wi-Fi に接続できます。スマホの設定画面で Wi-Fi 接続を ON にして、自宅の Wi-Fi ルータの「SSID（ルータが発信する電波）」を探し出し、パスワードを入力してつなぎます。

据置型 Wi-Fi ルータを使う（自宅など）

自宅のコンセントに差し込むだけで手軽に Wi-Fi が使えます。ただし持ち運びはできず、自宅など登録した住所でしか使えません。また、光回線ではなく携帯電話と同じ SIM を使った Wi-Fi なので、通信速度は遅いです。

モバイル Wi-Fi ルータを使う（外出時など）

持ち運びできるモバイル Wi-Fi ルータを契約している場合は、スマホの設定画面から Wi-Fi ルータの「SSID」を探し出し、そのパスワードを入力してつなぎます。

お店や公共施設などで公衆無線 LAN を使う

公衆無線 LAN は、有料と無料（フリー Wi-Fi と呼ばれます）の 2 種類があります。有料の多くは、通信を他人に読み取られないように暗号化しており、利用にはパスワードの入力が必要ですが、100%安全とは言えません。

カフェなどが提供する無料のフリー Wi-Fi は手軽に使えますが、内容を読み取られるなどの危険性があります。通信回線を暗号化する VPN（バーチャルプライベートネットワーク）を設定して自衛する方法もあります。

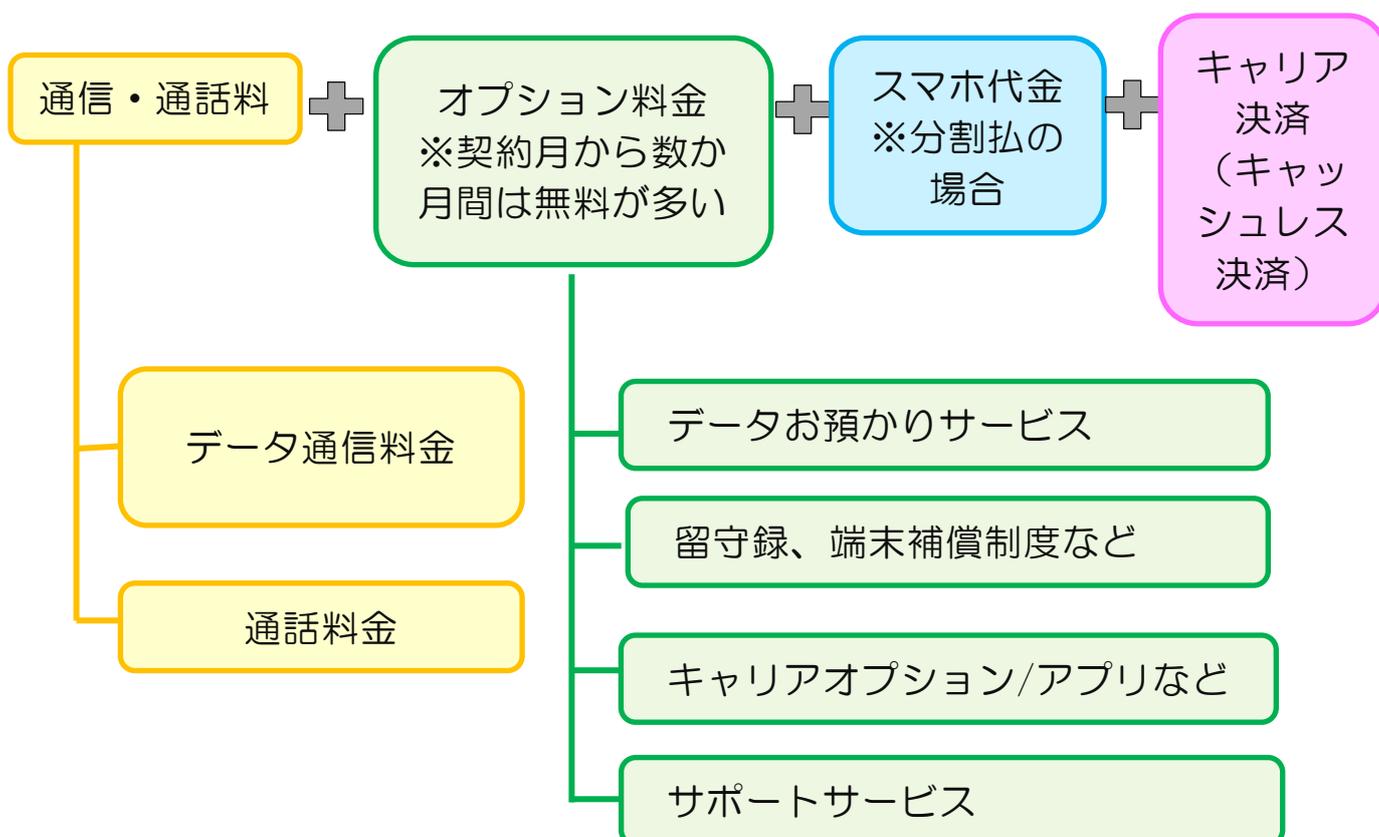
4. 契約書をチェックする

すみれさんは情報を集め、検討中の契約内容を整理してみます。

契約する内容と月々の支払金額はどのようになっていますか？



【月々かかる料金】



- 👉 キャリアでは、2年縛り等がなくなり、スマホの全プランで中途解約料はかかりません。
- ・ 格安スマホ会社も解約料を廃止する方向ですが、解約料を定めている会社もあります。契約前に確認しておきましょう。
- ・ 電気通信事業法で通信料金とスマホ本体代金の完全分離がされたため、スマホ本体を分割払いで購入していた場合、回線を解約してもスマホ本体残債の請求が続きます。支払いを忘れないよう確認が必要です。



要チェック! 自分の契約内容を確認してみましょう。

① 通信・通話料金について

- () 年契約、(年 月) までの契約
- 中途解約した場合の解約料 () 円
- 月額利用料金 () 円

② オプション契約（他社の契約を含む）について

サービス名	月額利用料金

月額利用料の合計 () 円

③ スマホ代金

- スマホ代金総額 () 円
- 月々支払額 () 円 × () か月
- 定められた期間終了で新しいスマホに買い替えが必要か 有・無

④ 月々の割引など特典

- 月々の割引特典額 () 円
- 割引特典期間 (年 月) まで

ーロメモ

紛失防止の補償サービス

スマホには、様々な補償サービスがあります。

- 契約する携帯電話会社の補償サービス
- スマホメーカーの補償サービス
- 保険会社の補償サービス（スマホ保険、モバイル保険などとの名称）

サービスは主に月々支払の有償契約で、スマホ購入や新規の回線契約直後から、一定期間内でなければ契約できないとの条件がついています。

補償内容も、スマホの故障、破損、紛失などさまざまです。

補償内容を確認して、必要か判断しましょう。



契約の流れを再度確認

自分の利用状況の把握と、どのように使いたいかわり利用方法を決める

- 自宅では Wi-Fi に接続して利用するか、外出先での利用が多いか

プランやスマホの種類を探す

- 開通手続きまで全部自分でできるか、サポートが必要か
- スマホは同時に購入か、別々に購入するか

新規申込み

- MNP の場合は、申込み直前に MNP 予約番号を取得する
- オプション、補償契約はつけるか

祝! 開通

- クラウドに前のデータを保存しておき、新しいスマホに移行

必要なアプリをインストール

- コード決済（〇〇ペイ）などは、開通前に移行準備やアプリのバックアップをしておく。アカウントと問合先をメモしておく

第3部 使い始める前に

1. データ移行、初期登録・設定など

今まで使っていたアドレス帳や写真、LINE のアカウントなどのデータを、現在のスマホから外部に保存

家を建て替えるときに荷物を一時的にトランクルームに預けるのと一緒ね



移行データを別の場所に保存しておく

クラウドサービス
を利用



新しい
スマホ
に移行



主にクラウドサービスを利用しますが、SD カードなどの外部メモリに残すこともあります

古いスマホから SIM を取り出し、その SIM を新しいスマホにセット

👉 SIM の大きさに注意

- スマホにより使える SIM の大きさが違います。事前に調べておき、大きさが異なる場合は SIM 再発行を依頼します。
- 新規で販売されているスマホは、SIM フリーのため、どのキャリアでも使えます。
- SIM は小さいので取出しや差込みがうまくできないこともあります。店員さんにお願いすると安全ですが、初期設定も依頼すると有料の場合もあります。

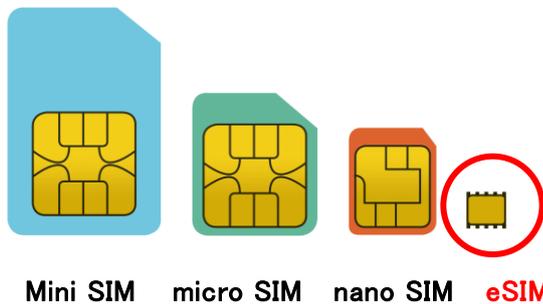
一口メモ

SIMとは、スマホの契約者の情報が記録されたICカードです。スマホに挿入して通信をします。



eSIM

eSIMは、初めからスマホに内蔵されている、新しい形式のSIMです。契約後は、オンラインで手続きを行うだけで利用を開始できます。複数の回線を利用でき、SIMを挿入しないので故障のリスクが少ないというメリットがあります。キャリアやMVNOなどでeSIMへの対応を開始するスマホ会社も増えてきています。



基本的に手続きは全てオンラインで完結するので、スマホの操作に自信がない人や、SIM差し替えをお店でお願いしている人には難しいので、お勧めしません。

(MVNOを利用する場合) SIM交換後にスマホ電源を入れる

スマホを電話会社に接続するための初期設定（APN設定と呼ばれます）が必要です。電話会社のホームページでAPN設定を確認し、スマホに入力します。（お店でSIM交換した場合はAPN設定まで店員さんにやってもらいましょう。お店によっては有料になる場合もあります。）

初期設定以外にも、元のスマホと同じ内容にするため、インターネットに接続します。大量のデータ通信量が発生しますので、Wi-Fiで接続するようにしましょう。

OS の機種	データ移行の方法
Android ⇒ Android	<ul style="list-style-type: none"> • Wi-Fi に接続後、以前のアプリやデータの設定を新しいスマホがコピーします。設定がコピーされた後に Google にログインし、さらにデータをコピーします。 • 2 台の端末を USB ケーブルで接続し、USB 接続の用途を選択する画面で「ファイルを転送する」を選択し、必要なデータを受信側の端末に送信します。
iPhone ⇒ iPhone	<ul style="list-style-type: none"> • iCloud を使って行います。iOS15 以上の iPhone を購入して旧 iPhone (iOS15 以上) を iCloud で バックアップする場合には、iCloud の容量が不足のときには無料で 21 日間 iCloud ストレージを利用できます。 • iOS のクイックスタート (ios 12.4 以上) は、旧機種からのデータバックアップの必要性がなく、Bluetooth をオンにして、iPhone 同士無線でデータを移せます。
Android ⇒ iPhone	<ul style="list-style-type: none"> • Apple 社の公式アプリ「Move to iOS」を使います。このアプリは、Google Play ストアにあります。このアプリを使うことでほぼ自動でデータを iPhone にコピーすることができます。
iPhone ⇒ Android	<ul style="list-style-type: none"> • Apple 社の「iCloud」や、Google 社の「Google ドライブ」を利用してデータをコピーします。自動ではなく、電話帳やカレンダーなど個別の機能ごとに操作する必要があります。
それ以外の方法	<ul style="list-style-type: none"> • 大手通信事業者の利用者は、データ引き継ぎサービスやバックアップサービスを使用することができます。 • USB Type-C ケーブル (データ移行用 USB ケーブル) を利用して、2 台の端末をつなぎ、データ移行をすることができます。



SMS や MMS などや、一部のアプリのデータは移行できない場合もあります。

設定が終わったら、まず正常に通話ができること、次にブラウザを開いてネットが使えることを確認してみましょう。

第4部 2代目のスマホにアプリを入れる

すみれさんはスマホでアプリを使うことにしました。様々なアプリがあるので、すみれさんは目移りします。

1. アプリのインストール

アプリとはアプリケーションソフトというソフトウェアのことです。

スマホでアプリを使うには、公式アプリストア（Androidのスマホの場合はGoogle Play、iPhoneの場合はApp Store）にアクセスし、アプリをダウンロードしてスマホにインストールすることが必要です。

アプリを登録するためには、アカウント（ID・パスワードなど）の登録が必要です。アプリの「入手」又は「インストール」をタップすればスマホに入られます。



アプリのセキュリティ

個人情報を盗まれたり、ウイルスなど不正なアプリを入れられたりすることを防ぐために注意が必要です。

プライバシーポリシーとトラッキングデータ

プライバシーポリシーには個人情報の取り扱い、トラッキングデータには使用者（ユーザー）がどんなサイトを見ているかなど、行動を追跡して収集する情報について書かれています。これらを確認すると、提供した自分の情報（データ）がどのように使われているかがわかります。トラッキングデータは各アプリの設定で拒否することもできます。

👉 アプリを入れるときの注意点

- Google Play、App Storeにあるアプリを選びましょう。
- 無料のアプリでも、一部有料（課金が必要）の場合があります。
- インストール後は、位置情報などプライバシー設定の確認を忘れず、迷った場合はオフにしましょう。後から設定変更は可能です。

ログインなどの際に認証に用いる要素には、ID とパスワードなどの「本人しか知らない情報」の他に、IC カードなどの「本人が持っているもの」、指紋や顔などの「からだの一部」（生体認証）などの組み合わせがあり、それらを組み合わせたものを多要素認証といいます。

安全に使うために生体認証や多要素認証を利用しましょう。

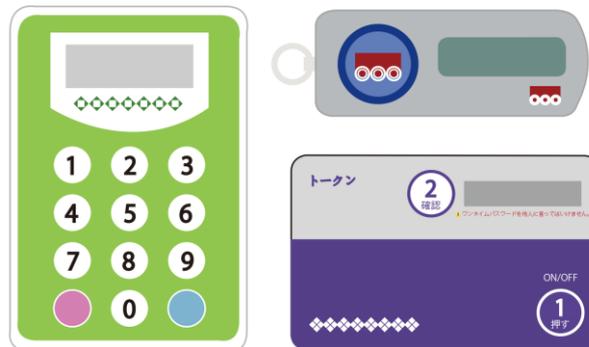
オンラインバンキング等では、1 度限りの使い捨てパスワード（ワンタイムパスワード）をパスワード生成機（「トークン」と呼ばれます）で生成する多要素認証が使われます。

また、スマホの機能を使って生体認証をするもの、あらかじめ本人が指定したメールアドレスや SMS（電話番号によるメッセージ）にもう一つのワンタイムパスワードが送られるものなどもあります。

オンラインバンキングでワンタイムパスワードを使っているわ。これが多要素認証なのね



ワンタイムパスワードを発行する機器を「トークン」といいます



2. 友達と交流するアプリ (SNS)

SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)とは、インターネットを通じてコミュニケーションを取る会員制 サービスのことです。無料通話、写真やメッセージの交換などが可能です。



SNSの種類とできること

SNS	名称	特徴	無料通話	メッセージ	メッセージに 写真添付
	LINE (ライン)	メッセージを中心としたSNS 携帯電話かQRコードを使って交流を広げる	○	○	○
	twitter (ツイッター)	「つぶやき」と言われる短文(140字)を投稿する コメントや転載ができる リアルタイム性・速報性・転載による拡散性がある	×	○	○
	Facebook (フェイスブック)	投稿者が自分で公開範囲やコメントの制限を設定できる 実名登録が原則なので情報の精度が高い	○	○	○
	Instagram (インスタグラム)	写真を投稿 文字入力も可能 ハッシュタグが使える 投稿者がコメントの制限を設定できる	×	○	○

プライバシー保護のための注意点

• LINE

設定で「友だち自動追加」をオフにする。「自動追加」にしていると、電話帳に入っている全ての人と勝手に繋がってしまう。IDも非公開に。

• Twitter

投稿した場所が特定される可能性があるため、位置情報の「位置情報をもとにパーソナライズ」を有効にしない。

• Facebook

プロフィール等の公開設定は「友達」のみ、検索エンジンの許可は「いいえ」を選ぶ。投稿の公開範囲は、投稿ごとに「公開」「友達のみ」「限定された友達のみ」などと設定の変更をすることが可能。

 SNSは活用次第で生活を楽しむきっかけになります。目的に応じてプライバシー設定を慎重に行い、有料のものは支払い方法をよく読み、必要なものかどうか慎重に検討しましょう。

3. コード決済（〇〇ペイ）で支払う

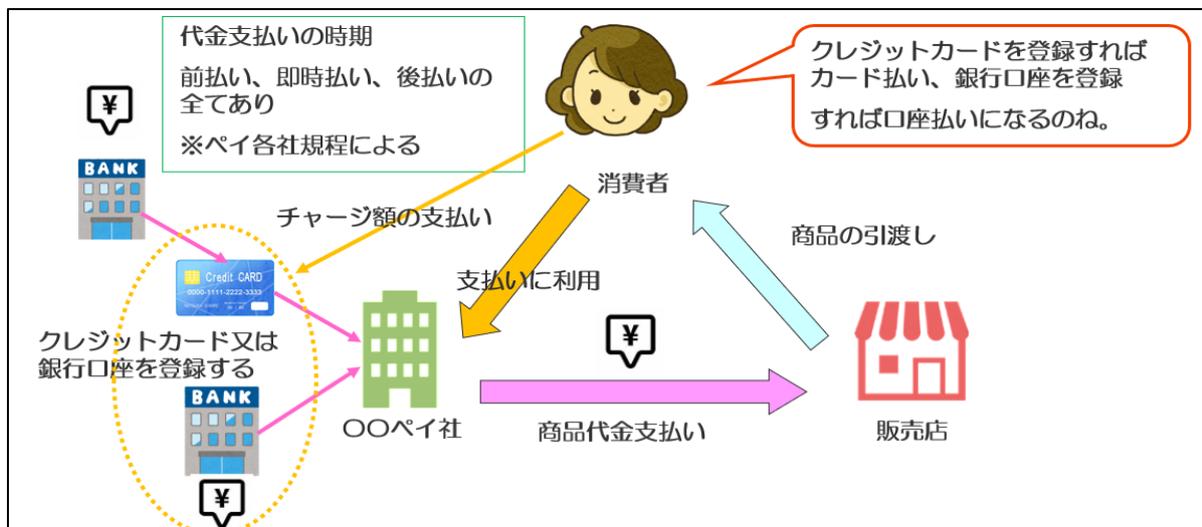
すみれさんは、話題のキャッシュレス決済で、コード決済（〇〇ペイ）にチャレンジしたいと思っています。

コード決済（〇〇ペイ）とは

コード決済とは、〇〇ペイ（Pay サービス）のことで、スマホで自分が登録している〇〇ペイのQRコードやバーコードを読み取って支払う方法のことです。QRコードなどを読み取るのでコード決済といいます。小銭不要で、お金に触らないなどの利点もあります。



〇〇ペイの先にクレジットカード会社や銀行口座がある



〇〇ペイが、クレジットカードに紐づいていればクレジットカード払い、銀行口座を登録していれば口座振替、ATMで現金払いすることもあります。

〇〇ペイの種類は多い

色々な〇〇ペイがありますが、複数登録するよりも、自分がよく使うものを登録するとよいでしょう。すみれさんは近くの店で使える〇〇ペイを登録することにしました。

種類	名称
QRコード決済	PayPay、LINE Pay、楽天ペイd払い、au Pay、Amazon Pay、ゆうちょ Pay、メルペイ
コンビニ系	ファミペイ
非接触決済	Apple Pay、Google Pay
その他	Pring、Kyash、atone
海外系	AliPay、WechatPay

〇〇ペイを登録する流れ

- ② アプリに電話番号とパスワードを入力
- ② スマホの SMS に届いた認証番号をアプリに入力
- ③ 支払方法を選択
- ④ 本人確認書類と求められる情報を入力



残高不足に注意

〇〇ペイの残高が足りない場合、不足分を現金で支払うことは原則できません。残高不足にならないように注意しましょう。オートチャージという選択肢もあります。

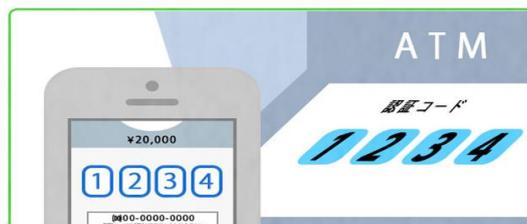


チャージ

現金やクレジットカードからでも、キャリア決済でもチャージができます。

〇〇ペイで送金・割り勘をする

同じ〇〇ペイアプリ登録者同士で、送金先の QR コードを読み取ることや、電話番号や ID にあてて〇〇ペイを送ることができます。また、割り勘機能がある〇〇ペイもあります。



👉 〇〇ペイは、ID・パスワードなどを読み取られて覚えのない請求をされるなどトラブルになることもあります。ID・パスワードの管理は厳重に行うことが必要です。クレジットカードの利用明細や銀行口座の残高や履歴を常に確認することが大切です。

万が一、トラブルにあった場合は、すぐに〇〇ペイの窓口へ問い合わせましょう。トラブルを防ぐため、契約前に規約に目を通すことも必要です。

4. 公的手続きをスマホで行う

すみれさんはマイナンバーカードをスマホで申請しようと思っています。

スマホによるマイナンバーカード申請手順

【準備するもの】スマホ、個人番号通知、写真（あらかじめスマホで顔写真を撮っておく）、メールアドレス



①オンライン申請サイトにアクセス

交付申請書にあるQRコードを読み取るか、直接アクセスします。

②利用規約の確認

2つの項目にチェックを入れます。

③メールアドレスの登録

事前に簡易書留で送られてきたマイナンバー通知カードに記載されている申請IDを入力。入力が終わったらメールアドレスを入力し確認をタップします。

④メールアドレス登録完了

メールアドレスに間違いがないか確認し、登録をタップします。

⑤顔写真登録

顔写真のチェックポイントに注意しながら写真をアップロードします。

⑥申請情報登録

⑦申請情報の確認

すべて確認してから「確認」をタップしましょう。

⑧申請情報登録完了

登録が完了したら先ほど入力したメールアドレスに確認通知が届きます。申請受付完了お知らせメールが届き、完了です。

【問合せ先】

個人番号カード交付申請書受付センター

0120-897-887（通話料無料）

受付時間 9：00～17：00（土日祝日年末年始を除く）

第5部 よくあるQ&A ～相談事例から～

ネット専用格安プランの落とし穴

Q1 格安の料金が魅力で、ネット専用格安プランを息子に申し込んでもらいました。わからないことを電話で問い合わせたところ、回答を断られました。ショップに行っても対応してもらえません。

A ネット専用格安プランは安い利用料金が特徴ですが、サポートは原則インターネットとなり、初心者向けとは言えません。問い合わせに対する回答もチャットボットというAIが主となり、自分の知りたいことを回答してもらえず歯がゆい思いをすることもあります。

メリット、デメリットを理解して、自分に合ったプランを選びましょう。
(詳細はP7参照)

MNP（モバイルナンバーポータビリティ）予約番号の期限に注意

Q2 同じ電話番号を継続して他の携帯電話会社に移ろうと思い、MNP予約番号を取りました。予約番号の有効期限は15日間なのに、13日目に次の携帯電話会社にネットで手続きをしようとしたら断られました。

A ネットから携帯電話会社と契約するときには、身分証明書等の確認やSIMの郵送などで時間がかかります。そのため、開通までに有効期限が切れてしまうことがあります。

ネットで手続きをする場合は、予約番号の有効期限に10日以上余裕を持たせるようにしましょう。なお、店舗では即時新しいSIMが発行されるため予約番号の有効期限は問題になりません。

(詳細はP4参照)

スマホを分割払いで購入する注意点

Q3 スマホを分割払いで購入したのですが、支払いを忘れてしまいました。どんなトラブルになりますか。

A 高額なスマホを分割払いで購入することがよくあります。しかし、これはクレジットの分割払いと同じなので、支払が滞ると信用情報機関に登録されます。通信・通話料とスマホの分割代金を一緒の支払いにした場合も、同様です。

登録された信用情報は、利用者の「信用」を判断するための資料とされます。支払い遅延や未払いがあると記録され、ローンが組めない、クレジットカードが作れないなどのトラブルが生じます。定められた期限までに支払えない場合は、残金を一括で請求される場合もあります。



要チェック！

以下のウェブサイトの情報も参考にしましょう。



- 日本クレジット協会
<<https://www.j-credit.or.jp/customer/>>
- CIC (シー・アイ・シー)
<<https://www.cic.co.jp/index.html>>

不払者情報交換制度

スマホの契約解除後も、通信・通話料などを未払いの顧客情報を携帯電話等の移動系通信事業者間で交換しています（完済した場合は対象外）。

情報交換される期間：契約解除後5年以内。

交換情報の内容：1. 氏名、2. 生年月日、3. 性別、4. 住所、5. 契約解除前の携帯電話・PHSの電話番号等、6. 連絡先電話番号、7. 料金不払いの状況

【不払者情報交換】（一社）電気通信事業者協会（TCA）HP参照

<https://www.tca.or.jp/mobile/nonpayment.html>

フィッシング詐欺

Q4 スマホに、大手通販サイトを名乗り「パスワードの変更が必要です。」とSMSが届きました。どうすればよいですか。

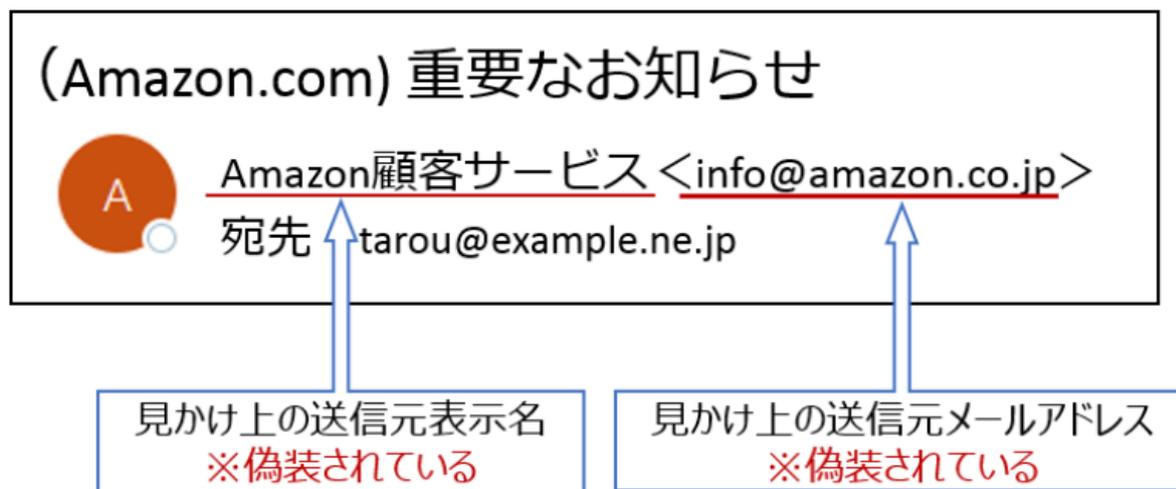
A 「クレジットカード番号、パスワードの入力が必要です。」とSMSなどが届いた場合は注意が必要です。

個人のアカウントやパスワードをメールで聞いてくるのは、フィッシング詐欺の可能性があります。

無視することが一番ですが、心配ならば、公開されている差出人の問合せ窓口に電話やメール等で確認しましょう。



IPA（独立行政法人 情報処理推進機構）は、「安心相談窓口だより」でフィッシングを含んださまざまな偽メールと対策について紹介しています。
〈フィッシングメールの例〉



〈対策〉

- 添付ファイルを開かない
- 記載のURLからウェブサイトにアクセスしない
- 記載の電話番号に電話をしない
- 返信しない

困ったときの相談先



トラブル全般の相談

○近くの消費生活センター（各都道府県、市区町村）

☎ 188（消費者ホットライン）

振り込め詐欺等の生活の安全に関する相談

○警察生活安全課

☎ #9110

電気通信サービス(電話やインターネット接続等)に関する相談

○電気通信消費者センター（運営：総務省）

☎ 03-5253-5900

（各地の総務省総合通信局でも可能）

※QRコードは

総務省「電気通信消費者情報コーナー」の相談・情報提供窓口一覧



○OTCA 相談窓口（運営：電気通信事業者協会）

☎ 03-4555-4124

※電気通信事業者協会会員事業者の提供するサービスのみ

詳しくはQRコードからご確認ください



セキュリティ(ウイルスやマルウェア、不正アクセスなど)に関する相談

○情報セキュリティ安心相談窓口

（運営：情報処理推進機構(IPA)）

☎ 03-5978-7509



○警察本部のサイバー犯罪相談窓口

（運営：各都道府県警察）

※全国の都道府県警察のサイバー犯罪相談窓口は

QRコードからご確認ください



個人情報の取扱いに関する相談

○個人情報保護法相談ダイヤル（運営：個人情報保護委員会）

☎ 03-6457-9849

マイナンバー(個人番号)に関する相談

○マイナンバー苦情あっせん相談窓口（運営：個人情報保護委員会）

☎ 03-6457-9585

誹謗中傷など人権に関する相談

○みんなの人権 110 番（運営：法務省）

☎ 0570-003-110



※法務省の人権に関する相談窓口一覧は QR コードをご確認ください

迷惑メールに関する相談

○迷惑メール相談センター

（運営：一般財団法人日本データ通信協会）

☎ 03-5974-0068

※詐欺メール、フィッシングメールなど要注意メールの情報は QR コードをご確認ください



おわりに

お読みになって、スマホを買い替える上での注意点などお分かりいただけただけでしょうか。

ご自身のニーズに合わせて、スマホを楽しく安全に使っていただくためにお役立てください。

本書は、NACS のホームページに載せておりますので、ダウンロードしてお使いいただけます。

https://nacs.or.jp/kyoiku/kyoiku_gaiyo/koushi_haken/sakusei_text/

ご感想、ご質問などをお寄せください。

なお、この冊子は 2022 年 6 月末の情報をもとに作成しております。



ナックス
NACSとは

公益社団法人日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS）は、「消費者利益と企業活動の調和を図り、社会に貢献する」ことを目的に、消費者関連分野で活動しています。1988年6月通商産業省（現経済産業省）に設立された「消費生活に関するわが国最大の専門家団体」です。2011年に公益社団法人認定を受けました。

ICT委員会は、ICTを安全安心に使用して生活を豊かにすることを会の目的とし2018年8月に発足しました。消費生活相談員、会社員、公務員、団体職員、主婦等で構成されています。



2代目のスマホ

2022年7月発行（第1版）

作成：公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会（NACS） ICT委員会

住所：〒102-0071
東京都千代田区富士見2-4-6 宝5号館2F

メール：nacs-ict@nacs.or.jp

イラスト：大谷えりこ

※本冊子の無断複製・無断転載を禁じます。本冊子の掲載記事（本文、図表、イラストなど）を転載される場合はご連絡ください。

