

SLF大人の学び直し講座



スマホで広がる！！ 元気シニアのセカンドライフ講座 (第5回)



SLF担当者 しゅくや 宿谷 英一

目 次

生活に使える便利な機能やアプリの紹介

電子メールについて

スマホは無線機？

スマホに組み込まれている5種類のアンテナ

スマホのリスク

デジタル終活（広報かしわ3月号）

スマホを活用して便利なシニア生活

SLF スマホ研究会 シニア講座 2025R7年7月28日

生活に使える便利な機能やアプリの紹介 ①

ブルートゥースでスピーカを鳴らす

最初から入っているアプリ(インストール済)

メモ帳 カレンダー フォト

地図 ストリートビュー 誕生日との連携

ブラウザ ジェミニ ユーチューブ

音声認識アシスタント

SLF スマホ研究会 シニア講座 2025R7年7月28日

生活に使える便利な機能やアプリの紹介 ②

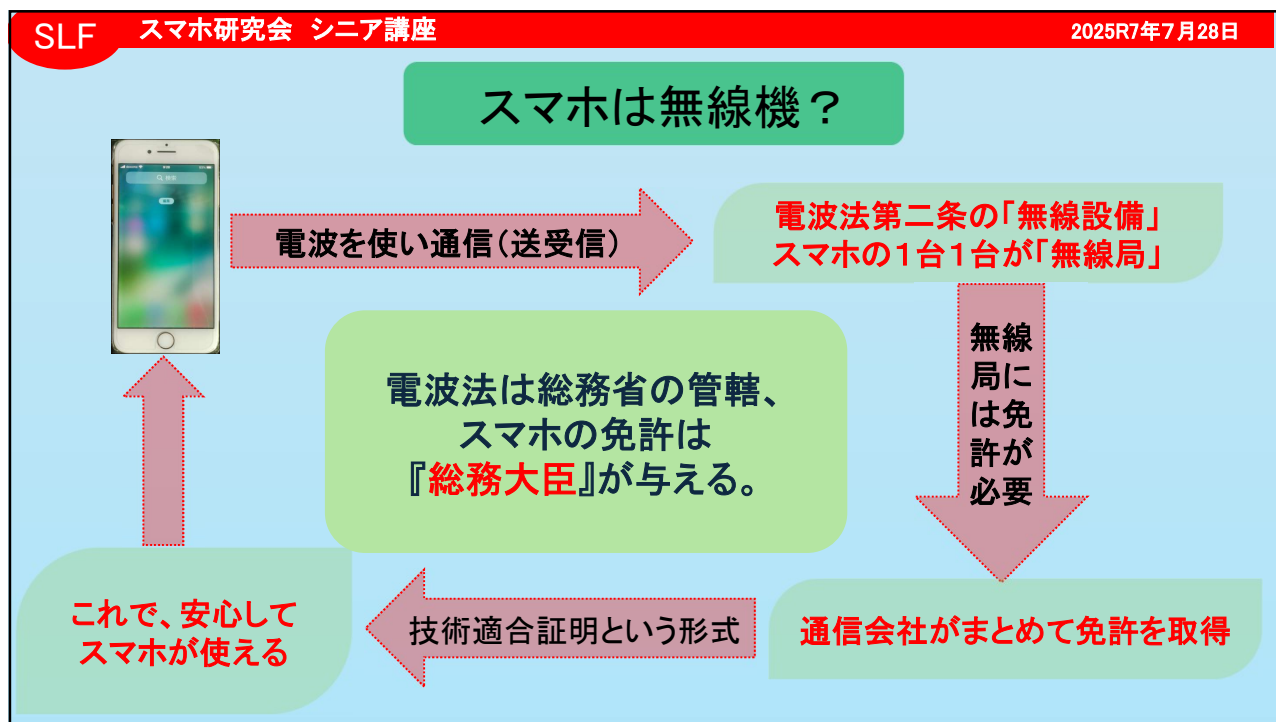
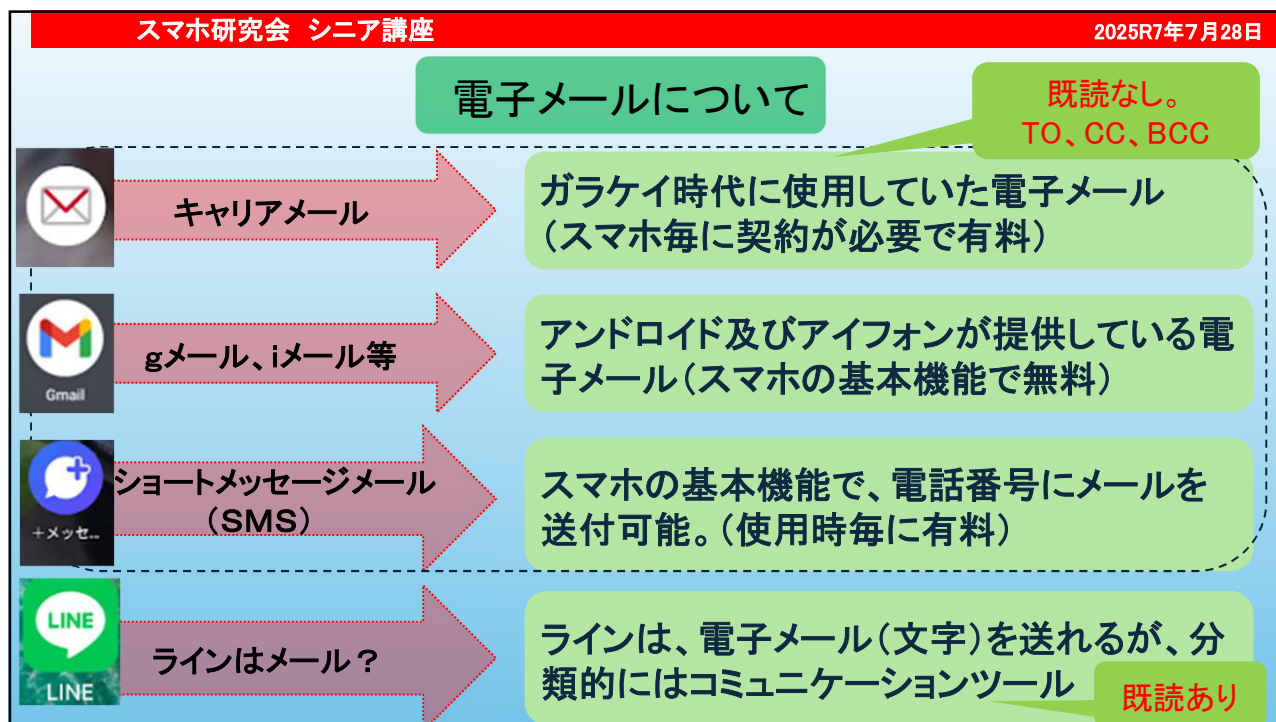
インストールするアプリの紹介

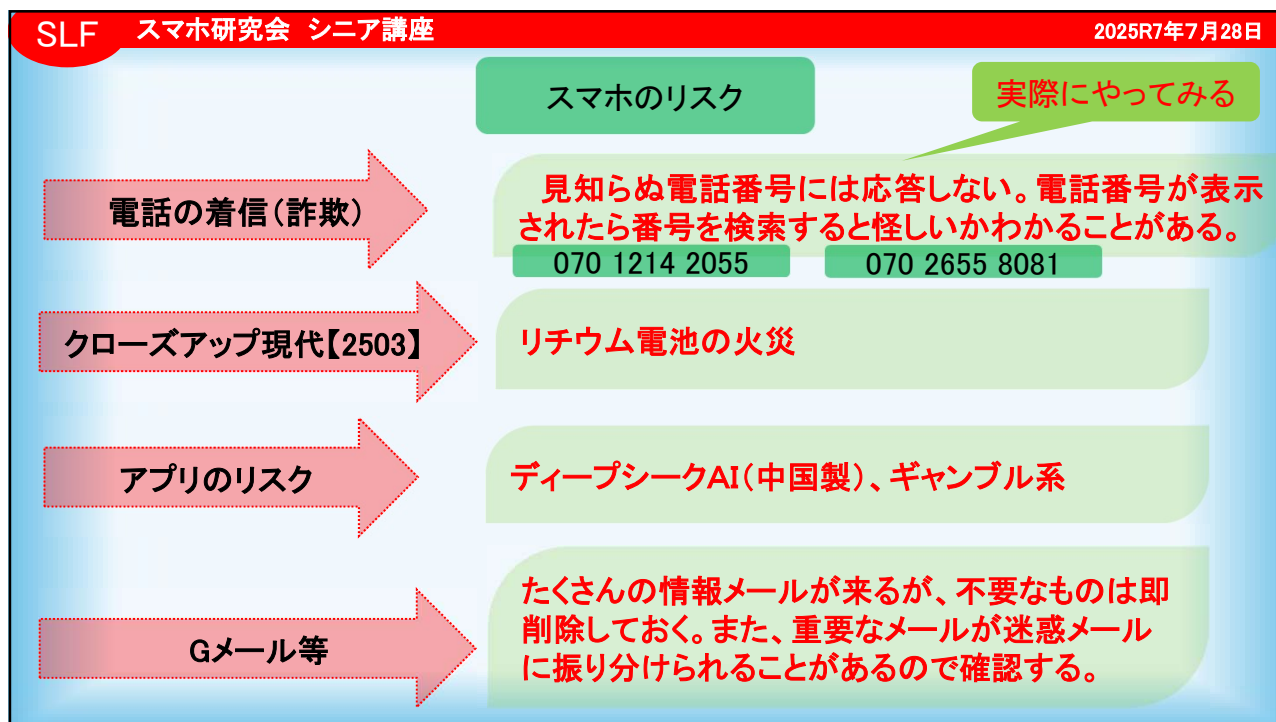
さんあーる マイナポータル

ごみ収集 自身の収入、健康等の情報収集

お薬手帳 柏市ワニFit

宅配(ヤマト、佐川、日本郵便) 宅配予定日の連絡や日時の変更が可能





フィッシング詐欺とは？

実在の銀行やクレジット会社などを装ったメールを送り、本物そっくりのホームページに誘いカード番号やパスワードを入力させて個人情報を盗み取るもの。

オンラインカジノとは？

スマホを使いオンライン上でゲームを行い、その結果に対して現金や暗号資産、電子マネーなどを賭けるもの。「カジノ」のイメージのスロットやカードゲームだけでなく、スマホのパズルゲーム、格闘技・スポーツなどの勝敗を競うものもある。

海外には、オンラインカジノを運営するサイトがいくつもあり、近年は日本人をターゲットにした日本語のサイトも多くある。

使い過ぎ、目の疲れ等

ゲーム、ユーチューブ等やり過ぎないように注意する。

デジタル終活（広報かしわ3月号）

スマホの廃棄

- ・本体：家電量販店の回収サービス、市役所の小型家電回収サービスで廃棄
- ・SIM及びSDカード（アンドロイドのみ）を廃棄。

スマホの整理 それも終活!?!

トレンドは「デジタル終活」

皆さんのスマートフォンには、所有している銀行口座の情報や毎月支払っている定額サービスの情報など、大事な情報は保存されていますか。もしもの時に家族が困らないよう、デジタルデータの整理が大切です。

15つのポイントを紹介！

1 スマートフォンのパスワードを家族が確認できるようにしておく

スマートフォンの画面にロックがかかっていて、パスワードが分からない場合に、携帯電話でもロックの解除ができないため、中の情報を見ることは非常に困難です。もしもの時に備えて家族がパスワードを確認できるようにしておきましょう。

一方で、第三者に知られないよう適切に管理する必要があります。例えば、紙に書いたパスワードの上から修正テープを貼る、見る人が困るようなといった方法があります。

2 利用しているサービスの整理

有料の動画や音楽配信サービスなど、月や年単位でお金を支払い利用する定額サービス（通称「サブスク」）。解約しない限り支払いが続いてしまいます。利用中のサービスを整理し、家族などが手続きをスムーズに行えるようにしましょう。

3 銀行口座の整理

銀行のアプリやホームページで口座を管理していて、通帳やキャッシュカードがないこともあります。所有している口座の銀行名を把握しておきましょう。

4 写真や動画の整理

スマートフォンに入っている思い出の数々。整理していると記憶がよみがえり、もう一度行きたい場所や、やりたいことが見つかるかもしれません。アルバムやDVDとして形に残すのもお薦めです。

5 今どきは「終活アプリ」で管理

最近では、スマホで利用できる「終活アプリ」も登場しています。紙に書き出して保管するのは不安な方は、こういったアプリを活用する方法もあります。銀行口座や不動産などの資産情報も簡単に整理して登録できるので、スマートフォンを聞いた家族が情報を確認することができます。

金銭関係

- ・スマホ費用(毎月自動引き落とし契約)
⇒ 確実に解約する。
- ・通帳レスの残金 ⇒ キャッシュカード、クレジットカードにより処理する。
- ・電子マネー関係⇒ カードがあればわかる。
- ・各種ポイント ⇒ カードがあればわかる。
- ・暗号資産 ⇒ 画面ロックがかかっていると内容が把握できず、相続税を課せられて困っている。

スマホ情報整理

ペーパーに、希望の処分方法、契約会社、電話番号、メールアドレス、支払いクレジットカード、毎月の概算額等を整理しておく。

スマホを活用して便利なシニア生活

検索とジェミニを使いこなす(慣れる)

自分で調査

自分で判断

自分で解決

★ジェミニには個人情報を入れないこと