

SoftBankのスマホ料金（1人当たり）

メリハリ無制限(光割+家族3人割)税込4,928円が3GB以下で勝手に割引!-1,650円で3,278円

ミニフィットは1GB以下なら-1,100円で2,178円

1GB~2GBでメリハリ無制限と同じ3,278円

2GB~3GBで1,100円高くなる

3GB越えたら通信速度を送受信時最大128kbpsに低速化か追加0.5GBで605円・1GBで1,100円

※長期継続特典PayPayボーナス月240円とYahoo!プレミアム月462円無料特典やYahoo!・PayPay特典が無く20GBも不要なLINEMOは考慮外

メリハリ無制限の人は3GB以下の月を増やし

ミニフィットの人は1GB以下の月を増やす

我が家の現状は毎月1GB以下だが、アフターコロナで外出増えたり5Gが繋がるようになるとギガが増える見込み

今のうちから出来る事をして、夫婦1GB以下で-2,200円の月を増やしたい（メリハリ無制限3GB以上からは月-5,500円）

他にiPhoneの消費電力も減って充電の手間が減り、バッテリーの劣化減るメリットにもつながる

断捨離で煩わしさが減り、スッキリする等良い事が多い

以下の方法で何が良いかアンケートをして2021年中にメールやホームページでフィードバックします。

また、皆の知見を集めるため、見落としや間違いや違うやり方も募集します。7月デモのバッテリーもアンケートをします。

1. 日々とApp毎のデータ量を知る
2. Appとウィジェットを削除する
3. Appを終了させマルチタスクを減らすのは間違い
4. メーリングリストを減らす
5. LINEのトークを減らす
6. 外出先でWi-Fi使える時はWi-Fiにする
7. Wi-Fi有る所でダウンロードして無い所でオフライン視聴
8. Appの設定

以下iPhoneの設定項目順

9. iCloudと同期不要なアプリを同期停止
10. Wi-Fi設定
11. Bluetoothはカーナビに注意
12. モバイル通信 省データモード 音声通話とデータ Wi-Fiアシスト テザリング
13. 一般 「AirDrop」 「Appのバックグラウンド更新」
14. Siriと検索
15. プライバシー 位置情報サービス サイト越えトラッキング
16. App Store Appダウンロード ビデオの自動再生

1. 日々とApp毎のデータ量を知る

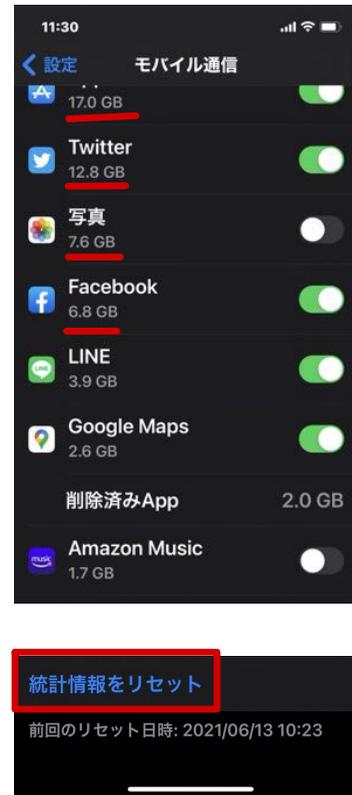
SoftBankではLINEの友達になると締日以降のデータ量が数クリックですぐ分かる
大きく増えた時に何が原因か分かる
旅行などで大量に使う月は締め日までにコース変更(ネットは1回のみ)に注意

メリハリ無制限

ミニフィット



	2G	1G	一週	一週	一週	一週	一週	一週	一週					
			縛り	縛り	縛り	縛り	縛り	縛り	縛り					
1	0.06	0.03	6/11		5/11		4/11		3/11					
2	0.13	0.06	6/12		5/12	0.02	0.01	4/12	0.02	0.06	3/12	0.05	0.02	
3	0.19	0.10	6/13		5/13		4/13		3/13		3/14			
4	0.26	0.13	6/14		5/14		4/14		3/14		3/16			
5	0.32	0.16	6/15		5/15	0.05	0.05	0.06	4/15	0.06	0.08	3/15	0.10	0.03
6	0.39	0.19	6/16		5/16		4/16		3/16		3/16			
7	0.45	0.23	6/17		5/17		4/17		3/17		3/17			
8	0.52	0.26	6/18		5/18	0.07	0.07	4/18	0.10	0.09	3/18	0.15	0.05	
9	0.58	0.29	6/19		5/19		4/19		3/19		3/19			
10	0.65	0.32	6/20		5/20		4/20	0.11	0.09	3/20				
11	0.71	0.35	6/21		5/21	0.12	0.09	4/21		3/21	0.19	0.06		
12	0.77	0.39	6/22		5/22		4/22	0.21	0.09	3/22				
13	0.84	0.42	6/23		5/23		4/23		3/23		3/23			
14	0.90	0.45	6/24		5/24	0.15	0.11	4/24		3/24	0.22	0.08		
15	0.97	0.48	6/25		5/25		4/25	0.27	0.13	3/25				
16	1.03	0.52	6/26		5/26		4/26		3/26	0.35	0.09			
17	1.10	0.55	6/27		5/27		4/27		3/27		3/27			
18	1.16	0.58	6/28		5/28	0.19	0.16	4/28	0.30	0.17	3/28			
19	1.23	0.61	6/29		5/29		4/29		3/29	0.44	0.17			
20	1.29	0.65	6/30		5/30		4/30		3/30		3/30			
21	1.35	0.68	7/1		5/31	0.24	0.18	5/1	0.35	0.22	3/31			
22	1.42	0.71	7/2		6/1		5/2		4/1		4/1			
23	1.48	0.74	7/3		6/2		5/3		4/2	0.53	0.25			
24	1.55	0.77	7/4		6/3	0.29	0.21	5/4	0.38	0.22	4/3			
25	1.61	0.81	7/5		6/4		5/5		4/4		4/4			
26	1.68	0.84	7/6		6/5		5/6		4/5	0.56	0.27			
27	1.74	0.87	7/7		6/6	0.35	0.22	5/7	0.42	0.25	4/6			
28	1.81	0.90	7/8		6/7		5/8		4/7		4/7			
29	1.87	0.94	7/9		6/8		5/9		4/8	0.61	0.29			
30	1.94	0.97	7/10		6/9		5/10	0.44	4/9		4/9			
31	2.00	1.00			6/10	0.4	0.24		4/10		4/10			



毎月リセットすれば
どのAppがどの位使ったか分かる

2. Appやウィジェットを削除する

最初にやった方がよい

iPhone 3Gsからあまり削除していなく400以上になっていた
 App減らすとさまざまな負荷が減りギガ削減にもつながる
 数減らせばギガ減少させる設定変更も楽になるので最初にやりたい
 迷ったらApp Storeで内容確認して削除すれば半分位になりそう
 手間がかかるが、思わず良いアプリが見つかる事もあった

Coke ON	4.6 消す	EXアプリ	2.9 消す	HealthPlanet	○	Keynote	○
COLORGUIDE	無	Facebook	0	HF Player	ONKYO	Learn Spanish	2.8 消す
Colors	4.5 消す	Filmmarks	4.6 映画	Hi-Fi Remote	metarantz	Lightroom	4.6 消す
Compressor	4.6 消す	FlickFan	4.1 7.1.2.3	Honeys	消す	LIMIA	無
Couples	無	GarageBand	3.3	honto	4.5 本	LINE	○
CUSTOMA	○	Gmail	○	HOT PEPPER	○	LINE MUSIC	4.3 消す
Cyclemeter	3.9 消す	GoldPoint	2.3	iCata	3.4	LINE Pay	○
D まとめ	無	GoodNotes	○	iMovie	○	LINEマンガ	○
Delish Kitchen	○	GoodReader	4.5 PPF	Inbox	無	LINE家計簿	○
Doly	2.9 消す	Google	○	Instagram	○	LinkedIn	3.7 仕事
Dropbox	○	Google Keep	○	iSafe Pro	3.5 消す	Linkx aruku	3.4 散歩
ebookjapan	○	Google Maps	○	ITmedia	4.4 消す	LIVEPARK	3.4 本
Eight	○	Google フォト	○	itsmon	3.9 消す	Mac Fan	2.0
Eight scan	○	Googleカレンダー	○	JAL	3.0	magicplan	4.5 消す
EPARK	○	GreenSnap	4.6 消す	JRE POINT	○	majica	4.2 消す
Evernote	4.1 消す	Grid ToDo Lite	4.5 消す	JR 東日本アプリ	2.4 消す	MAP	○
Excel	○	GU	4.6 消す	Kasa	TP Link	MARIO RUN	○

GoodReader for iPhone (消す)
 Honkaku Converter (消す)
 HaruMinion! (消す)
 IMAGING SQUARE (消す)
 Latte Camera (消す)
 Naver Movie (消す)

使ってなかった
 良いアプリ例



左の設定に出てこない雲マークの
 削除方法
 最後のページのAppライブラリで
 検索窓クリック下にスワイプで
 アルファベット順の表示から消す



3. Appを終了させマルチタスクを減らすのは間違い

私も消していたが勘違いしてやっている人多い

マルチタスクのアプリは消さず、ただただアプリを閉じればそれでOK。
そのまま放置しておいた方がデバイスに負荷をかけない等何かと良い。
アプリがフリーズし反応しなくなった場合に限り、タスクから終了。

以下Appleの公式サイト

マルチタスクによって、アクティブな App のパフォーマンスが低下したり、バッテリーが不必要に消費することはありません。App の中には、短い間、動作し続けた後、一時停止状態になるものがあります。これらの App は必ずしも実行されていたり、開かれていたり、システムリソースを消費しているわけではなく、App に戻るときにすばやく起動します。



アプリがスタンバイ状態になった時点で、システムリソースは消費せず、多くのメモリが必要な作業を行う時にはOS側で古いアプリを自動的に終了している。
アプリを強制終了は、すでにOS側で処理が終わっているはずのアプリを読み込む作業やメモリの開放を再び手動で行っている。
アプリは、起動して読み込むときが一番バッテリーを消費する。
アプリをタスクから終了させて再び起動するのは、それだけ無駄にバッテリーを消費している。

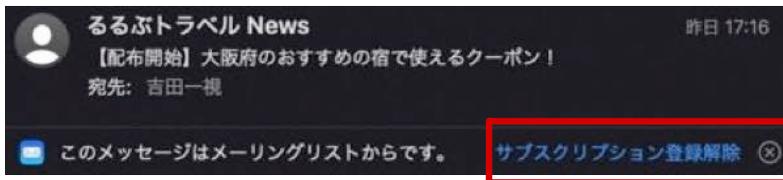
4. メーリングリストを減らす

件数多い人はやる価値あり

外出先でメール受信するとパケット消費する。

大事なメールを見落とす可能性も増えるので減らす事は大事。

iPhoneやiPadやMacの純正メールではメールによっては以下で簡単に削除出来る



5. LINEのトークを減らす 多い人はやる価値あり

外出先でLINEを受信するとパケット消費する

最近では数日で200以上未読になっていた

見たり既読にする手間も減るのでブロックしてから削除して減らす意味大きい



ブロックが先

通知オフは通知が届かなくなるだけ。

情報は欲しいけど頻繁には確認したくない人。

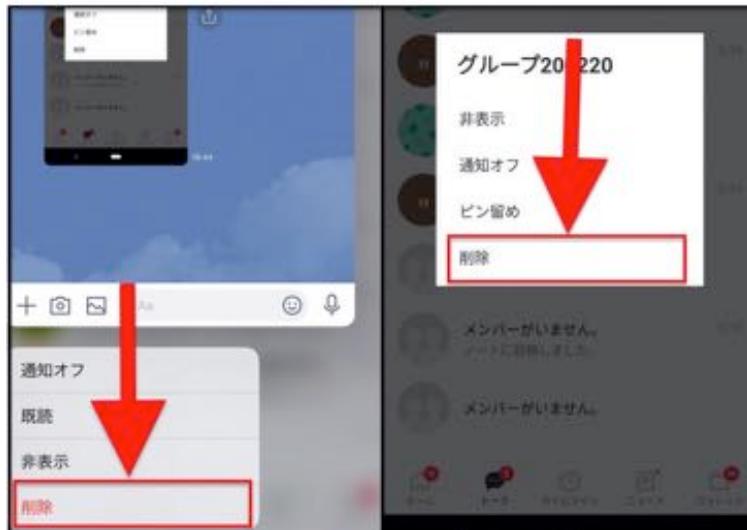
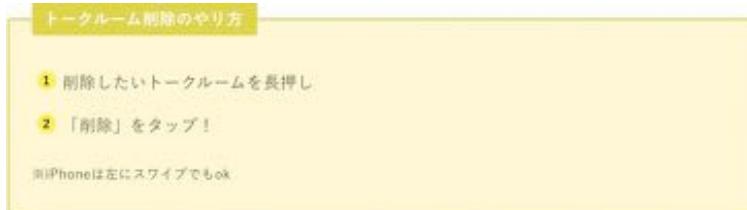
ブロックは相手のメッセージが自分の画面に更新されなくなる。

通知だけでなく情報すらもシャットダウンしたい人。

削除はトーク画面ではなく友達の削除なので、一度削除してしまったら今まで行った相手とのやり取り全てが削除されます。

サービスを再開するにはもう一度友達追加する他ありませんので、

今までの情報すらも削除したい方。



6. 外出先でWi-Fi使える時はWi-Fiにする

外出多い人は習慣にした方がよい

スポーツジムや飲食店等で無料Wi-Fiサービスが増えてきた。

一度登録しておけば勝手につながる所も多い。



7. Wi-Fi有る所でダウンロードして無い所でオフライン視聴

データが大きいので必要な人は要検討

ミュージックアプリや動画・映画・コミック等はデータが大きいのでどうしてもWi-Fi無い所で使うときに有効

Radikoは短時間ならパケット消費は他に比べ少ない



8. Appの設定 1

ダウンロード出来ないAppは設定確認

Twitter

「データセーブ」をオンか

高画質画像・動画・動画の自動再生をWi-Fi接続時のみ



Instagram

「データ使用量を軽減」をオン



Facebook

自動再生は「Wi-Fi接続のみ」



8. Appの設定2

ダウンロード出来ないAppは設定確認

Youtube

[モバイルネットワークの画質設定] のみ [データセーバー]

YouTube Premiumはダウンロード出来る

メール

迷惑メールに貼り付けられている画像は、開くと（サーバー上から呼び出されると）それを送信業者に伝える仕組みになっているため、アクティブなメールアドレスであることを読み取られてしまうので迷惑メール対策にもなる。



9. iCloudと同期不要なアプリを同期停止

AppによりOFFにする



←ここはオン

12.のモバイル通信でWi-Fi時のみOFFに出来る



10. Wi-Fi設定

人はすぐ忘れるのでWi-Fi切らない方が良い

外でWi-Fiを切らないと使えないのは設定変更が必要
戻し忘れてWi-Fi使える所でも切ったままにして危険



公衆弱Wi-FiはOFFで繋がらなくする

11. Bluetoothはカーナビに注意

カーナビの機能要確認

カーナビには「Bluetoothで繋いだ機器を利用し、インターネットから情報をダウンロードする」という機能を持っているものが多くあります。主に渋滞情報や地図更新の時に使われる機能

使わなければOFF 位置情報はGPS・Wi-FiだけでOK

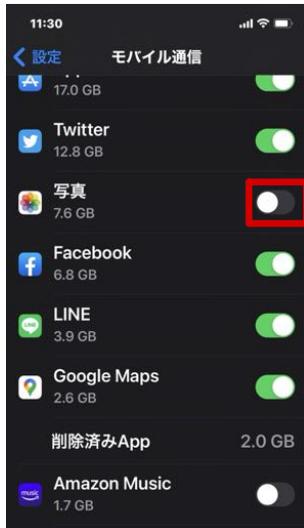
私はApple WatchやワイヤレスイヤフォンでOFFに出来ない



12. モバイル通信 省データモード 音声通話とデータ Wi-Fiアシスト テザリング

Wi-Fi無い所で急がないAppはOFFか省データモードでも良いか要検討

AppによりOFF データ大きい写真等はWi-Fiに入って同期を待つ



設定→写真→モバイルデータ通信

省データモード



設定→モバイル通信→通信のオプション

音声通話とデータ(5G機種)

Wi-Fiアシスト

テザリング



省データモードにした場合の変化

省データモードでは、各種のAppがそれぞれの方法でデータ通信量を抑えます。一般には、以下のような対策が施されます。

- ・ Appは、積極的に使っているときにでなければ、データ通信の使用を抑えます。
- ・ 「Appのバックグラウンド更新」はオフになります。
- ・ コンテンツのストリーミング時の品質が低下する場合があります。
- ・ 自動ダウンロードと自動バックアップが無効になります。
- ・ iCloud写真などのサービスはアップデートを一時停止します。

iOSの標準付属のAppやサービスは、以下の方法で省データモードに対応します。

- ・ App Store：ビデオの自動再生、自動アップデート、自動ダウンロードが無効になります。
- ・ミュージック：自動ダウンロードと高音質ストリーミングが無効になります。
- ・ Podcast：フィードのアップデートの頻度が制限され、エピソードはWi-Fi接続時のみダウンロードされます。
- ・ News：記事のプリフェッチが無効になります。
- ・ iCloud：アップデートが一時停止され、自動バックアップとiCloud写真のアップデートが無効になります。
- ・ FaceTime：ビデオのビットレートが低帯域幅に合わせて最適化されます。

テザリングでPC用は大量にギガ消費する

13. 一般「AirDrop」「Appのバックグラウンド更新」

AirDropで全ての人は駄目。バックグラウンドは使用状況による



AirDropは連絡先のみ

「すべての人」なら電車の中で知らない人から画像等送られる可能性有り



バックグラウンド更新をオフにした場合には、アプリを起動した時のみ更新が行われますので、アプリを起動していない時にLINEやメールの通知が鳴らなくなります。



Wi-Fiとモバイルデータ通信

もしバックグラウンド更新を無効にする場合、メッセージ系アプリのような通知が見れないと困るアプリは無効にせず、通知が必要ないものだけに設定

14. Siriと検索

Siriは通信使うので使わないならOFF

Siriからの提案は下にスワイプでApp履歴出たり便利



HomePod miniで
スマートリモコンの人はON

15. プライバシー 位置情報サービス サイト越えトラッキング 広告問題やAppleに協力するかは個人の判断による

サイト越えトラッキングを防ぐ

位置情報「なし」か「使用中のみ許可」



OFFにするか
 以下個別にOFF



→



16. App Store Appダウンロード ビデオの自動再生

Wi-Fi無い所では不要 どうしてもの時だけ設定変更。

