

iPhone・iPadのバッテリーを気にすると良い事が増える

iPhoneやiPadのバッテリーを気にすると以下の良い事が有ります

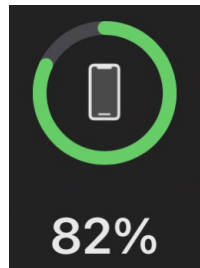
無駄にバッテリーを消費しないと、長時間使えて充電の手間が減る。
バッテリーの劣化も減り、長期間使え、バッテリー交換が減る。

無駄を減らせば、無駄な操作が減り、動きもスムーズになり、ストレスも減る効果もある。
当然ですが電源切るのが一番で、リセット効果もあり、私は寝る前に切って起きたら電源入れます。

6月にデモした「ギガを減らす」はモバイル通信よりWi-Fiの方がバッテリー消費も減らすので全て関係します。
今回は更にやればバッテリーに良いことを紹介します。

1. バッテリー性能を落とさない充電の仕方
2. 低電力モード
3. 通知設定で不要な通知が来ないように
4. おやすみモード
5. 画面表示と明るさ
6. 画面表示とテキストサイズ
7. 画面を下に向ける

皆の知見を集めるため、アンケートをします 違うやり方もあれば募集します



1. バッテリー性能を落とさない充電の仕方 (iPhone以外のリチウム電池も同じ)

フル充電サイクルとは、放電量の合計が100%になると1回カウントされる

Appleの言う充電500回はフル充電サイクル500回 少ない充電は1回じゃないので、使う予定が無い時に継ぎ足し充電が良い



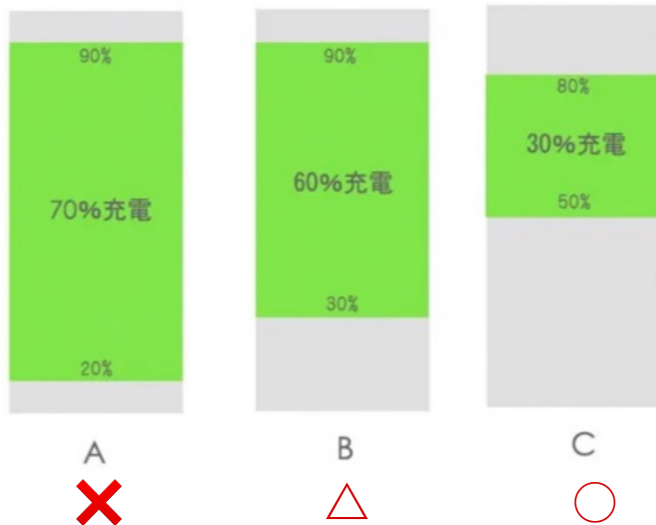
充電深度(1度の充電量)を浅く(少なく)する事はバッテリーに優しい
今まで20%台まで我慢して一気に90%位まで充電は間違いだった



フル充電は高温になりやすい
フル放電は深刻なダメージを負う可能性が高い (次頁の低電力モード活用)

40~90%の範囲で使わない時に少しずつ充電
外出前にタイマーを使って90%以下まで充電
長時間の外出中はモバイルバッテリー等で使っていない時に継ぎ足し充電
充電中でも使う時は充電中断

充電深度



特に充電しながらの高負荷な動画やゲームは、充電放電の繰り返しで熱くなりバッテリーが劣化するので厳禁

2. 低電力モード

バッテリー残量が20%以下になった場合、画面上に低電力モードへの移行を促す通知画面が表示

オンにすると以下制限される

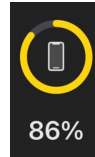
- メールの取得回数の低減
- App のバックグラウンド更新停止
- 自動ダウンロード停止
- 奥行き感出すビジュアルエフェクトの低減
- 自動ロック (デフォルトは 30 秒後)
- iCloud 写真 (一時的に停止)
- 5G (ビデオストリーミングを除く)
- CPUパフォーマンスが40%低下

以上でも良い時間はコントロールパネルに追加してオンにするとバッテリー節約になる

通常オンにしたままで使っているが特に問題ない
重たい作業以外オン



通常21%以上で「緑色」
20%以下になると「赤色」
低電力モードがオンは常に「黄色」
ウィジェットも黄色



オンで1.5倍以上
バッテリーが使える

最大容量80%未満で保証期間
かAppleCare+で
バッテリー無料交換

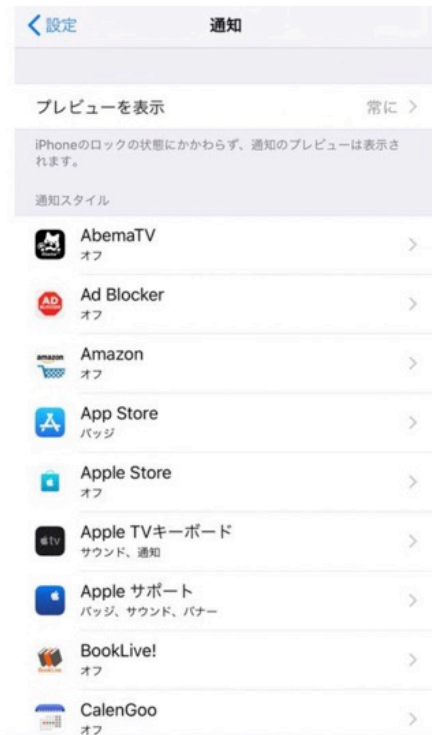
3. 通知設定で不要な通知が来ないように

スリープ状態でもメッセージやSNSでの反応、最新情報を知らせてくれる通知機能は便利な反面、バッテリーを消耗しやすい。

通話アプリやメッセージアプリ、リマインダといった最低限の通知以外はすべてオフにするか（アプリアイコンの右上に表示される数字の）バッジのみ表示にする。

新しいアプリをインストールすると常に「通知」を求めてくるので、わからなければまずはオフにする。

気になる通信量はわずかで、私は1GB/月以下目標の1/100の0.01GB(設定のモバイル通信のシステムサービス)



通知は最低限のものを除いて基本的にオフにしておくとい

4. おやすみモード

着信と通知が無くなる

寝ている時間前後の使わない時間を設定



5. 画面表示と明るさ

ダークモードとブラック壁紙

黒の表示ではピクセルが発光しない有機EL (OLED)ではバッテリー持ちにも良い

- iPhone X
- iPhone XS
- iPhone XS Max
- iPhone11 Pro
- iPhone11 Pro Max
- iPhone12全て

明るさの自動をOFF

自動ロック 30秒や1分と短めが良い



6. 画面表示とテキストサイズ(アクセシビリティの下)

カラーフィルターをオンでグレイスケールで白黒

目にも優しい

明るさの自動調節 オン

7. 画面を下に向ける

自分で設定している画面の自動消灯（自動ロック）までの時間に関係なくディスプレイが30秒くらいで暗くなり、

その後に自動消灯

通知が届いてもディスプレイが点灯しなくなる バイブレ

ーションや音などの通知は普通に行われる

