# iPhone 安心設定ガイド

## 大切な情報と、いつもの連絡を守るために。

画面を見ながら、一つずつ確認できます。

スマートフォンの操作に慣れていない方へ

ご家族と一緒に使える、図入り説明書です。

日本語表示のiPhoneが対象です。iOS 26を中心に案内します。
設定をしても、すべての詐欺や不正利用を防げるわけではありません。

### 覚えておきたいこと

第1版 2026年9月20日。Apple公式情報を参照した独自の説明書です。Appleの公式マニュアルではありません。

# この本の使い方

準備とバックアップ：3〜6ページ

更新と画面のロック：7〜16ページ

アカウントと盗難への備え：17〜25ページ

情報の共有・アプリの見直し：26〜37ページ

追加の保護・困ったとき：38〜41ページ

最後の確認・メモ・出典：42ページ以降

画像はApple公式の画面例で、旧バージョンのものも含みます。
ご自分の画面と違うときは、同じ項目名を探しましょう。

**覚えておきたいこと**

手順、注意点、確認の順に読みます。項目が見つからなければ無理に進めず、巻末の公式案内へ。PDFは拡大でき、印刷はA4横・1ページずつがおすすめです。

# 設定を始める前に

- ☐ ご自分のiPhoneで、ロックを解除できます。
- ☐ Apple Accountはご自分のものです。
- ☐ 通信・充電・バックアップを確認します。
- ☐ 家族や仕事で必要な使い方を確認します。
- ☐ 機種とiOSの版をメモします。

暗証番号・パスワード・確認コードを人に見せないでください。
既に紛失や不正利用がある場合は、40〜41ページを先に確認します。

**覚えておきたいこと**

機種名とiOSの版は［設定］の［一般］、［情報］で確認できます。会社・学校の管理がある端末や、家族が管理する端末は、制限を勝手に解除せず相談しましょう。

# 共通の入口：設定アプリ

**「押す」は、指で軽く1回触れることです。**

① ホーム画面で［設定］を探します。

② 歯車の絵のアイコンを押します。

③ 項目がないときは［検索］を使います。

④ 探したい設定名を入力します。




一部拡大：ホーム画面の例。歯車の［設定］を探します。

**確認：［設定］という見出しの画面が開けば準備完了です。**

**覚えておきたいこと**

検索欄の位置はiOSによって異なります。設定画面をゆっくり動かして探してください。1つ前に戻るときは左上の戻るボタンを押します。

# 01 バックアップの入口

## 故障・紛失に備えて、データの控えを保存。

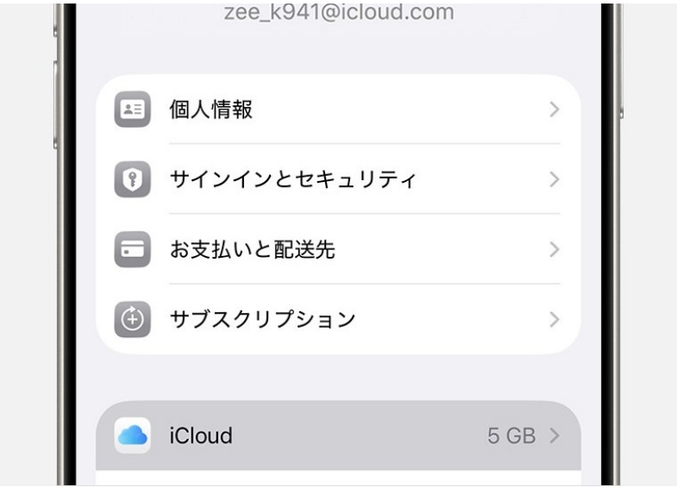
① ［設定］の一番上の名前を押します。

② ［iCloud］を押します。

③ ［iCloudバックアップ］を押します。

ご自分のApple Accountを使います。
空き容量が足りないときは、保存方法や料金を確認します。

**確認：［バックアップ］の画面が開いたら、次のページへ。**




一部拡大：［iCloud］を開く場所。名前は画面例です。

**覚えておきたいこと**

iCloudに既に同期している写真などは、端末のバックアップとは別に管理されます。保存容量が足りない場合は、有料プランやパソコンへの保存など、方法を確認してから選びましょう。

# 01 バックアップの作成

## 保存が終わったことまで確認しましょう。

① ［このiPhoneをバックアップ］をオン。

② ［今すぐバックアップを作成］を押します。

③ Wi-Fiにつないだまま完了を待ちます。

④ 最後に作成された日時を確認します。

エラーや容量不足が出たら、まだ完了ではありません。
料金の確認なしに有料プランへ変更しないでください。




**確認：最新のバックアップ日時が表示されています。**

一部拡大：目標：バックアップがオン、保存日時が最新。

**覚えておきたいこと**

自動保存は通常、電源・Wi-Fiへの接続と画面ロックが必要です。画像のモバイル通信設定は必須ではありません。LINEなどはアプリ内のバックアップも確認しましょう。

# 02 iOSのアップデート

## iOSは、iPhoneを動かす基本のソフトです。

① ［設定］で［一般］を押します。

② ［ソフトウェアアップデート］を押します。

③ 表示された更新内容を確認します。

④ 更新するボタンを押し、案内に従います。

先にバックアップを確認し、電源とWi-Fiにつなぎます。
更新中は電話を使えない時間があるため、余裕のあるときに。

**確認：再起動後に開き直し、更新状況を確認します。**




一部拡大：旧版の画面例。画像の番号を目標にしません。

### 覚えておきたいこと

画面のバージョン番号は例です。お使いの機種に提供される更新を確認してください。容量不足やエラーが出る場合は、データを急いで消さず公式案内を確認しましょう。

# 03 iOSの自動アップデート

## 更新の忘れを減らす設定です。

① ［設定］で［一般］を押します。
② ［ソフトウェアアップデート］を押します。
③ ［自動アップデート］を開きます。
④ iOSの［自動インストール］をオン。

画像はiOSの自動インストールがオフの例です。
目標はオン。旧版では項目名が異なる場合があります。

**確認：iOSの自動インストールがオンになっています。**




一部拡大：上側のiOS更新を確認。目標はオン。

### 覚えておきたいこと

通常は充電中でWi-Fiにつながる夜間に更新されます。自動更新を止めるなら同じ項目をオフにし、その後はご自分で定期的に更新を確認してください。

# 04 追加のセキュリティ改善

## 通常の更新の合間にも、修正を受け取ります。

① ［設定］を開きます。

② ［プライバシーとセキュリティ］を押します。

③ ［バックグラウンドセキュリティ改善］へ。

④ ［自動インストール］をオンにします。

対応するiOSで表示される機能です。
見つからない場合は、iOSの版と公式案内を確認してください。

**確認：自動インストールがオンになっています。**

**覚えておきたいこと**

この設定をオフにすると、次回の通常のソフトウェア更新まで修正が届かない場合があります。iOSの自動アップデートと合わせて使いましょう。

# 05 アプリの自動アップデート

## App Storeで入れたアプリを新しい状態に。

① ［設定］で［アプリ］を押します。

② ［App Store］を押します。

③ ［アプリのアップデート］をオンにします。

④ 普段使うアプリを開いて確認します。

旧版では［設定］に直接［App Store］があります。
別の配信元から入れたアプリは、配信元の更新方法も確認します。

**確認：自動更新がオンで、必要なアプリを使えます。**

**覚えておきたいこと**

手動更新はApp Storeの自分の写真から［アプリのアップデート］へ進みます。表示が違う版では下にスクロールして更新一覧を探します。戻す場合は同じ項目をオフにします。

# 06 iPhoneのパスコード

## 推測されにくく、ご自分で管理できるものに。

① ［設定］で［Face IDとパスコード］へ。
② 未設定なら［パスコードをオンにする］。
③ 変更するときは［パスコードを変更］。
④ 新しいコードを入力し、再入力します。

ホームボタン付きは［Touch IDとパスコード］です。
誕生日や連番を避け、基本は6桁以上を検討しましょう。

**確認：画面をロックし、新しいコードで解除できます。**




一部拡大：未設定の画面例。パスコードの入口。

### 覚えておきたいこと

［パスコードオプション］で長い数字や英数字も選べます。忘れると消去・復元が必要になる場合があります。［データを消去］は誤入力の影響が大きいため、安易にオンにしません。

# 07 Face ID：顔でロック解除

## 顔認証に対応しているiPhoneで設定します。

① ［設定］で［Face IDとパスコード］へ。

② ［Face IDをセットアップ］を押します。

③ ［開始］を押し、画面の案内に従います。

④ 自分の顔でロック解除を確認します。

既に使えている方は、設定済みか確認するだけで大丈夫です。
顔認証を使っても、再起動後などはパスコードが必要です。

**確認：顔認証とパスコードの両方で解除できます。**




顔の登録を始める画面例。

**覚えておきたいこと**

他の人の顔は登録しないでください。顔認証を使えないときに備え、パスコードも忘れないようにします。頭を動かすことが難しい場合は、画面の［アクセシビリティオプション］を確認してください。

# 08 Touch ID：指でロック解除

## ホームボタンのある対応機種で設定します。

① ［設定］で［Touch IDとパスコード］へ。

② ［指紋を追加］を押します。

③ ご自分の指をホームボタンに当てます。

④ 画面の案内に従い、登録を完了します。

指とボタンは清潔で乾いた状態にします。
Face IDの機種をお使いの方は、このページは飛ばせます。

**確認：登録した指とパスコードで解除できます。**




指紋登録の画面例。

**覚えておきたいこと**

［iPhoneのロックを解除］がオンか確認します。登録した指の名前を付けておくと管理しやすくなります。削除は該当の指紋を選びますが、必要な指を誤って消さないようにしましょう。

# 09 自動でロックする時間

## 置いたままのiPhoneを見られにくくします。

① ［設定］を開きます。

② ［画面表示と明るさ］を押します。

③ ［自動ロック］を押します。

④ ［30秒］か［1分］を目安に選びます。

時間は本書の目安です。操作に必要な時間に合わせて調整。
［なし］のまま放置せず、離れるときは横のボタンでロックします。

**確認：操作を止めると、設定した時間を目安にロックされます。**

**覚えておきたいこと**

読んでいる途中で消えるなど支障があれば、同じ場所で少し長くできます。注視認識や使用中のアプリによって動作が変わる場合があります。

# 10 ロック中に使える機能

**ロックを外す前に操作できる範囲を減らします。**

① ［設定］で［Face IDとパスコード］へ。

② ［ロック中にアクセスを許可］を探します。

③ ［コントロールセンター］を見直します。

④ 不要なら［メッセージで返信］もオフ。

ご自分もロック中にその機能を使えなくなります。
必要な機能を1つずつ選び、まとめてオフにしないでください。

**確認：ロック中に、オフにした機能へアクセスできません。**

**覚えておきたいこと**

Touch IDの機種は［Touch IDとパスコード］で設定します。使いにくい場合は同じ項目をオンに戻せます。コントロールセンターを制限しても、電源オフなどを完全には防げません。

# 11 通知の本文を隠す

## 画面に出るメッセージをのぞかれにくく。

① ［設定］で［通知］を押します。

② ［プレビューを表示］を押します。

③ ［ロックされていない時］を選びます。

④ より隠したい場合は［しない］を選びます。

画像は［常に］の例。目標は選んだ表示条件です。
アプリごとの通知設定も、必要に応じて確認してください。

**確認：ロックしたまま受信し、本文が隠れるか確認します。**




一部拡大：［プレビューを表示］の入口を拡大。

### 覚えておきたいこと

確認中に顔認証でロックが外れることがあります。通知の許可や緊急速報を全部オフにする必要はありません。戻す場合は同じ項目を選び直します。

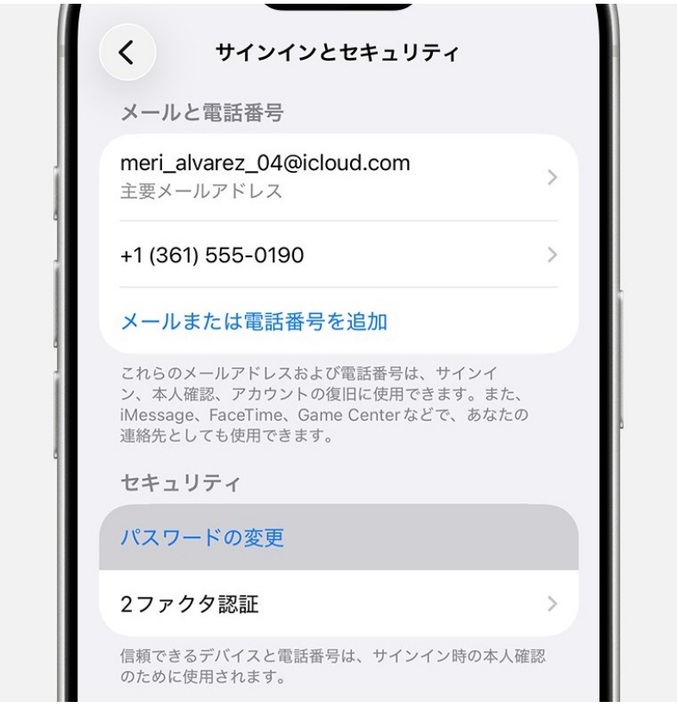
# 12 Apple Accountのパスワード

## 使い回しや、知られた可能性がある場合に。

① ［設定］の自分の名前を押します。
② ［サインインとセキュリティ］を押します。
③ ［パスワードの変更］を押します。
④ 画面の案内に従って変更します。

iPhoneのパスコードとは別のものです。
他のサービスと異なるパスワードを、ご自分で安全に保管します。

**確認：変更が完了し、必要なAppleのサービスを使えます。**




一部拡大：［サインインとセキュリティ］の画面例。

### 覚えておきたいこと

安全なパスワードを使っている方は、無理に変える必要はありません。ほかの端末で再サインインが必要になる場合があります。盗難デバイスの保護によって待ち時間が出る場合もあります。

# 13 2ファクタ認証の確認

**パスワードに加えて、本人確認を行う仕組み。**

① ［設定］の自分の名前を押します。

② ［サインインとセキュリティ］を押します。

③ ［2ファクタ認証］を押します。

④ 有効か確認し、未設定なら案内に従います。

新たに設定するときは、確認コードを受け取れる番号が必要。
自分で始めていないサインインの要求は許可しません。

**確認：2ファクタ認証が有効で、登録番号が正しい状態です。**

**覚えておきたいこと**

多くのアカウントでは既に有効です。確認コードは自分の操作中の入力欄だけに入力し、人に送らないでください。原則として、この保護は後から解除できません。

# 14 信頼できる電話番号

**故障や機種変更でも、確認コードを受け取れるように。**

① 自分の名前の［サインインとセキュリティ］へ。

② ［2ファクタ認証］を開きます。

③ 登録されている番号を確認します。

④ 必要なら［信頼できる電話番号を追加］。

知らない人に指定された番号は登録しません。
使える番号を追加・確認してから、古い番号の削除を検討します。

**確認：今もご自分で確認コードを受け取れる番号があります。**

**覚えておきたいこと**

iPhoneを失くしたときにも使える予備の番号があると安心です。家族の番号を使う場合は本人の了承を得てください。復旧用連絡先とは別の設定です。

# 15 サインイン中の機器

## 自分のアカウントを使っている機器を確認。

① ［設定］の自分の名前を押します。
② 下へ動かし、機器の一覧を見ます。
③ 各機器の名前と詳細を確認します。
④ 知らない機器があれば、41ページへ。

以前のiPhoneや、家族と共有中の機器も確認します。
紛失・盗難に遭った自分のiPhoneは、安易に削除しません。

**確認：一覧の機器に、それぞれ心当たりがあります。**




一部拡大：アカウント画面の下側にある機器一覧。

**覚えておきたいこと**

名前だけでは不正利用と決めつけません。ご自分のものではないと確認できた機器は、詳細の［アカウントから削除］で外せます。併せてパスワードなども見直してください。

# 16 復旧を手伝ってもらう人

**パスワードを忘れた場合の助けになります。**

① 自分の名前の［サインインとセキュリティ］へ。

② ［復旧用連絡先］を開きます。

③ ［復旧用連絡先を追加］を押します。

④ 信頼できる相手を選び、案内に従います。

iOSによっては、先に［アカウントの復旧］を開きます。
ご家族など、以前から知っている相手に了承を得て選びます。

**確認：承諾などの手続きが済み、相手が連絡先として登録されています。**

**覚えておきたいこと**

対応するApple端末やiMessageなどの条件があります。ファミリー共有の相手は自動追加の場合もあります。相手は復旧用コードを渡せますが、あなたのアカウントを見る権限は得ません。

# 17 「iPhoneを探す」の設定

## なくしてからではなく、今のうちに準備。

① ［設定］の自分の名前を押します。

② ［探す］を押します。

③ ［iPhoneを探す］を押します。

④ ［iPhoneを探す］をオンにします。

［自分の位置情報を共有］は、人への共有の設定です。
画像と同じように、人への共有をオンにする必要はありません。




一部拡大：上の［iPhoneを探す］を開きます。

**確認：［iPhoneを探す］がオンになっています。**

### 覚えておきたいこと

この機能は、紛失した端末を探すことや、第三者による再利用を防ぐことに役立ちます。普段はオンを維持し、売却や修理で変更する場合は公式手順を確認しましょう。

# 18　「探す」の追加設定

**オフラインや電池残量が少ないときにも備えます。**

① ［iPhoneを探す］の画面を開きます。

② ［“探す”ネットワーク］をオンにします。

③ ［最後の位置情報を送信］をオンにします。

④ ［探す］アプリで自分のiPhoneを確認。

機種・通信・電池などの状態で、位置を確認できない場合もあります。
常に現在地がわかることを保証する機能ではありません。

**確認：［探す］の［デバイスを探す］に自分のiPhoneがあります。**



設定後に見る［探す］アプリの例。

**覚えておきたいこと**

画像は「探す」アプリでの確認例です。名前や地図の場所は参考です。盗難と思われる場所に表示されても、ご自分で取り返しに行かず警察に相談してください。

# 19 盗難デバイスの保護

## パスコードを見られた場合にも、保護を追加。

① ［設定］で［Face IDとパスコード］へ。

② ［盗難デバイスの保護］を押します。

③ ［盗難デバイスの保護］をオンにします。

④ 表示される説明を確認します。

iOS 17.3以降。2ファクタ認証・パスコード・顔または指紋、
［探す］と［利用頻度の高い場所］などの準備が必要です。

**確認：盗難デバイスの保護がオンになっています。**




一部拡大：目標：盗難デバイスの保護がオン。

### 覚えておきたいこと

一部の操作では顔・指紋の認証が必須となり、パスコードで代用できません。重要な変更で約1時間の待機が必要な場合があります。Touch ID機種は対応する設定名で開きます。

# 20 保護を「常に」適用する

**さらに強めたい方が、影響を理解して選ぶ設定。**

① ［盗難デバイスの保護］を開きます。

② ［セキュリティ継続が必要］の欄を確認。

③ 使い方を考えて［常に］を選びます。

④ 選んだ項目にチェックが付くことを確認。

［常に］は、よく知っている場所でも追加の保護が適用されます。
機種変更や設定変更を急ぐときにも、待機が必要になる場合があります。

**確認：選んだ条件を理解し、顔・指紋認証を使えます。**

**覚えておきたいこと**

基本の保護は前ページでオンにできます。条件を戻す場合は同じ画面で［普段いる場所から離れているとき］を選びます。設定変更自体にも待機が必要な場合があります。

# 情報の共有を見直す入口

## 必要なアプリに、必要な情報だけを渡します。

① ［設定］を開きます。

② ［プライバシーとセキュリティ］を押します。

③ 見直したい項目を選びます。

④ アプリごとに必要性を考えます。

許可を減らすと、通話・写真送信・地図などに影響します。
1つずつ変え、普段の使い方ができるか確認しましょう。

**確認：［プライバシーとセキュリティ］の画面が開いています。**




一部拡大：位置情報やアプリの権限を確認する入口。

### 覚えておきたいこと

一覧にないアプリは、まだその情報へのアクセスを求めていない場合があります。権限をオフにしても、既に相手へ送った情報や保存されたコピーが消えるわけではありません。

# 21 位置情報を使うアプリ

**現在地を渡す場面を、アプリごとに選びます。**

① ［プライバシーとセキュリティ］へ。

② ［位置情報サービス］を押します。

③ アプリを1つ選びます。

④ 必要なら［このAppの使用中］などに変更。

位置が不要なアプリは［しない］などを選べます。
ナビや見守りなど、常時の位置情報が必要な使い方もあります。

**確認：必要な地図・見守りなどが、設定後も動きます。**




一部拡大：アプリ一覧から、1つずつ開いて確認。

**覚えておきたいこと**

おおよその場所で足りるアプリは［正確な位置情報］をオフにする選択もあります。位置情報サービス全体は、［探す］や盗難対策のため一括でオフにしないでください。戻す場合は同じアプリを選びます。

# 22 カメラとマイクの許可

## 撮影や録音を許可するアプリを選びます。

① ［プライバシーとセキュリティ］へ。

② ［カメラ］を押し、アプリを確認します。

③ 撮影が不要なアプリの許可をオフにします。

④ ［マイク］でも同じように確認します。

LINEのビデオ通話にはカメラ、音声通話にはマイクが必要です。
全部オフにせず、使う機能に合わせて選びます。

**確認：必要な通話・撮影ができ、不要なアプリはオフです。**

### 覚えておきたいこと

カメラ使用中は緑、マイクだけの使用中はオレンジの点が表示されます。点だけで不正利用とは決めつけません。使えなくなった機能は同じ設定で許可を戻して確認します。

# 23 写真と連絡先の許可

## 個人情報を渡す範囲を小さくします。

① ［プライバシーとセキュリティ］へ。

② ［写真］を開いてアプリを選びます。

③ 必要な写真だけの許可があれば選びます。

④ ［連絡先］も必要なアプリだけにします。

選択肢の名前はiOSやアプリで異なります。
許可する写真を限定すると、そのほかの写真は送れなくなります。

**確認：必要な写真送信や連絡先の利用ができます。**

**覚えておきたいこと**

使えなくなったら同じアプリの許可を見直します。［すべて］などの広い許可が本当に必要か確認しましょう。写真の許可を減らしても、既に投稿した写真は消えません。

# 24 アプリの追跡を制限

## 他社のアプリ・サイトをまたぐ追跡を制限。

① ［プライバシーとセキュリティ］へ。

② ［トラッキング］を押します。

③ ［アプリからのトラッキング要求を許可］をオフにします。

既に許可したアプリについて聞かれたら、追跡停止を選びます。
画像は上のスイッチがオンの例です。目標はオフ。

**確認：要求の許可がオフで、既存アプリの許可も見直せました。**




一部拡大：上のスイッチをオフにする設定。

### 覚えておきたいこと

広告がなくなる設定ではなく、すべての情報収集を止めるものでもありません。年齢や管理状況で変更できない場合があります。戻す場合は同じ場所で必要な許可を選び直します。

# 25 AirDropで受け取る相手

**近くの知らない人から、写真などを受け取らない。**

① コントロールセンターを開きます。

② Wi-Fiなどの通信のまとまりを長押し。

③ ［AirDrop］を押します。

④ ［受信しない］か［連絡先のみ］を選びます。

画像はコントロールセンター側の入口です。
［すべての人］は、必要な相手とやり取りする間だけ使います。




一部拡大：AirDropの入口例。画像の受信条件は目標ではありません。

**確認：普段の受信条件が［受信しない］または［連絡先のみ］です。**

**覚えておきたいこと**

Face ID機種は画面右上から下へ、ホームボタン付きは画面下から上へなぞって開きます。必要な受信時だけ条件を変え、終わったら戻しましょう。相手の名前を確かめてから受け取ります。

# 26 近づけて連絡先を共有する機能

## NameDropを使わない方の選択肢です。

① ［設定］で［一般］を押します。

② ［AirDrop］を押します。

③ ［デバイス同士を近づける］を確認します。

④ 使わない方はオフにできます。

近づけただけで、連絡先が自動で相手へ送られるわけではありません。
共有する項目と相手を、画面で確認して選びます。

**確認：近づける機能を使うかどうか、ご自分で決めました。**




一部拡大：共有内容を選ぶ画面例。氏名は参考です。

**覚えておきたいこと**

画像は連絡先の共有画面です。設定を戻す場合は［デバイス同士を近づける］をオンにします。この設定は、近づけて始めるほかの共有機能にも影響します。

# 27 Safariの詐欺サイト警告

## 危険なサイトへの警告と、追跡への対策。

① ［設定］で［アプリ］を押します。

② ［Safari］を押します。

③ ［詐欺Webサイトの警告］をオンにします。

④ ［サイト越えトラッキングを防ぐ］も確認。

旧版は［設定］から直接［Safari］を開きます。
警告が出なくても安全とは限りません。支払い依頼は別途確認。

**確認：詐欺Webサイトの警告がオンになっています。**

**覚えておきたいこと**

［サイト越えトラッキングを防ぐ］も通常はオンを維持します。警告の出るサイトを無理に開かず、必要なサービスは公式アプリや以前から使うブックマークから開きましょう。

# 28 パスワードの安全性

## 漏洩や使い回しがあるものから見直します。

① ［パスワード］アプリを開きます。

② 顔・指紋などでロックを解除します。

③ ［セキュリティ］を押します。

④ 表示されたアカウントの注意点を確認。

変更は、そのサービスの公式サイト・アプリで行います。
保存欄の文字を書き換えるだけでは、サービス側は変わりません。

**確認：変更後にログインでき、保存した情報も新しくなっています。**

**覚えておきたいこと**

iOS 18以降はパスワードアプリを使用します。旧版は［設定］の［パスワード］へ。検出設定は［設定］の［アプリ］、［パスワード］にあります。安全性の警告は削除せず、内容に対応しましょう。

# 29 アプリを開くときのロック

**人にiPhoneを渡すときの追加の保護です。**

① ホーム画面で対象のアプリを探します。

② アイコンを、指を離さずに押します。

③ ［Face IDを必要にする］などを選びます。

④ 内容を確認し、認証して設定します。

iOS 18以降。設定できないアプリや年齢の条件があります。
通知の内容や検索結果への表示も変わるため、設定後に確認します。

**確認：アプリを開くときに、顔・指紋などの認証が求められます。**

**覚えておきたいこと**

ご自分で解除できることを確認してから使いましょう。戻す場合は同じアイコンを長押しし、［Face IDを必要にしない］などを選びます。ここではアプリを非表示にする操作は行いません。

# 30 情報を共有している相手

## 見守り・位置情報などの共有相手を確認。

① ［プライバシーとセキュリティ］へ。

② ［個人情報安全性チェック］を押します。

③ ［共有とアクセスを管理］を開きます。

④ 共有している相手やアプリを確認します。

共有を止めると、相手が変更に気付く場合があります。
身近な人との間に危険がある場合は、安全な場所で相談してから。

**確認：必要な共有を残し、不明な共有を確認できました。**



通常の確認では［共有とアクセスを管理］へ。

### 覚えておきたいこと

通常の見直しは［共有とアクセスを管理］から進めます。［緊急リセット］は一括で共有を停止するため、意味を理解せず押さないでください。iOS 16以降で利用できます。

# 31 アプリのアクセス状況

## どのアプリが情報を使ったか、知りたい方へ。

① ［プライバシーとセキュリティ］へ。

② ［アプリプライバシーレポート］を押します。

③ 初めて使う場合はオンにします。

④ 後日、データやセンサーの利用を確認。

オンにしてから情報が集まります。最初は表示が少なくても正常です。
通信先や回数だけで、不正利用と決めつけないでください。

**確認：使ったアプリのアクセス状況が表示されます。**




過去7日間の利用状況を確認する画面例。

### 覚えておきたいこと

不要なアクセスが気になったら、26〜30ページの権限設定を見直します。オフにすると蓄積したレポートも消えます。ウイルスを自動判定・駆除する機能ではありません。

# 追加の保護：先に相談する設定

## 保護を強めるときは、困る場面も確認します。

- 高度なデータ保護：復旧方法の準備が必要。
- 復旧キー：なくすと復旧できない場合があります。
- ロックダウンモード：使える機能が減ります。
- データを消去：パスコードの誤入力で消去。

このページの設定を、全員が一括でオンにする必要はありません。
既に有効な方は、理由を確認せずオフにしないでください。

**確認：使う前に、復旧方法と日常の利用への影響を確認します。**




ロックダウンモードの入口例。操作の前に影響を確認。

### 覚えておきたいこと

高度なデータ保護は、ご自分でデータを復旧する備えが重要です。ロックダウンモードは高度な標的型攻撃の危険がある方が主な対象です。必要に応じてAppleサポート等へ相談しましょう。

# なくしたときのための準備

## iPhoneを手元で使えない場合に備えます。

- ☐ 「探す」がオンになっています。
- ☐ Apple Accountを確認できます。
- ☐ 家族などの連絡先を紙にも控えます。
- ☐ 契約している通信会社を控えます。
- ☐ バックアップの日時を確認します。

確認のために、サインアウト・消去・紛失モードの練習はしません。
パスワードやパスコードは、この説明書には書かないでください。

**確認：困ったときに連絡できる相手・窓口があります。**

### 覚えておきたいこと

紛失時は、別の端末のブラウザで自分で入力した iCloud.com/find を開けます。「見つかった」と届くメッセージのリンクから、パスワードを入力しないでください。

# iPhoneを紛失・盗難に遭ったとき

## まず端末を保護し、通信の利用停止も相談。

① 別の端末で iCloud.com/find を開きます。

② 自分のApple Accountでサインイン。

③ 自分のiPhoneを選び［紛失としてマーク］。

④ 通信会社と警察に連絡・相談します。

［探す］から削除すると、再利用を防ぐロックが解除されます。
地図に場所が出ても、盗難端末をご自分で取り返しに行きません。

**確認：紛失モードの状態を確認。オフラインでは反映を待つ場合があります。**




一部拡大：ブラウザ版の例。消去・削除を急いで押しません。

### 覚えておきたいこと

iCloud.com/findへのサインインには確認コードは不要です。盗難の場合、紛失画面に連絡先を書かないようAppleは案内しています。［探す］がオフだった方は、まずパスワード変更と公式案内へ。

# 不審な通知・偽の警告への対応

**「急いで」「お金を払って」と言われても、一度止まる。**

① 操作を止め、要求を許可しません。

② メッセージ内のリンクや電話番号を使いません。

③ 入力してしまったパスワードは変更します。

④ 不明な機器・電話番号などを確認します。

Appleを名乗っても、暗証番号や確認コードは教えません。
送金・カード情報の被害は、金融機関やカード会社にすぐ相談します。

**確認：相談はAppleの公式窓口や、以前から知っている連絡先へ。**

**覚えておきたいこと**

ブラウザに突然出る「ウイルス感染」の広告を信じて、アプリや設定プロファイルを入れないでください。乗っ取りが疑われる場合は公式の復旧案内へ。証拠を残し、初期化を急がず相談しましょう。

# 設定後の確認

## 普段の使い方が続けられることまで確認。

- ☐ ご自分で画面とアプリのロックを解除できます。
- ☐ 家族などと電話・メッセージのやり取りができます。
- ☐ 必要な通知・写真送信・地図を使えます。
- ☐ バックアップと「探す」を確認できました。
- ☐ 変更した設定と、戻す方法を確認しました。

**確認：困ったことがあれば、次のページにメモします。**

### 覚えておきたいこと

更新・バックアップは、設定をオンにするだけでなく、その後も完了状況を確認しましょう。機種変更・電話番号変更・大きな更新の後にも、この本で見直してください。

# 設定のメモ・相談先

## 困ったときに、一人で抱え込まないために。

機種名：＿＿＿＿＿＿＿＿　iOSの版：＿＿＿＿

変更した設定：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

次に確認すること：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

相談先の名前：＿＿＿＿＿＿　電話：＿＿＿＿

確認した日：＿＿＿＿＿＿　次回：＿＿＿＿＿＿

暗証番号・パスワード・確認コードは記入しません。
相談先は、以前から知っている家族や信頼できる窓口を。

### 覚えておきたいこと

設定を戻したいときは、該当ページを読み返してください。電話番号や共有相手が変わったときも確認しましょう。オンラインの相談先は巻末のApple公式情報から開けます。

# 公式情報・画像の出典 1

S01　設定の検索
S02　iCloudバックアップの操作
S03　バックアップの対象
S04　iOSの更新・自動更新
S05　バックグラウンドセキュリティ改善
S06　アプリの更新
S07　パスコードの設定と変更
S08　Face IDの設定
S09　Touch IDの設定
S10　自動ロックの時間

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

**覚えておきたいこと**

確認日：2026年9月15日。画面：Appleサポート／iPhoneユーザガイド等。© Apple Inc. 画像は操作説明の参考引用です。機種・iOSによって実際の画面は異なります。

# 公式情報・画像の出典 2

S11　ロック画面の機能
S12　通知のプレビュー
S13　Apple Accountのパスワード
S14　2ファクタ認証
S15　信頼できる電話番号
S16　サインイン中のデバイス
S17　復旧用連絡先
S18　「探す」を有効にする
S19　盗難デバイスの保護
S20　位置情報の許可

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

**覚えておきたいこと**

確認日：2026年9月15日。画面：Appleサポート／iPhoneユーザガイド等。© Apple Inc. 画像は操作説明の参考引用です。機種・iOSによって実際の画面は異なります。

# 公式情報・画像の出典 3

S21　カメラ・マイクの許可
S22　写真などの情報へのアクセス
S23　アプリのトラッキング
S24　AirDropの使い方
S25　NameDropの設定
S26　Safariのプライバシー設定
S27　パスワードの安全性の確認
S28　アプリのロック
S29　個人情報安全性チェック
S30　高度なデータ保護

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

**覚えておきたいこと**

確認日：2026年9月15日。画面：Appleサポート／iPhoneユーザガイド等。© Apple Inc. 画像は操作説明の参考引用です。機種・iOSによって実際の画面は異なります。

# 公式情報・画像の出典 4

S31　ロックダウンモード
S32　盗難時の対応
S33　詐欺の見分け方・対応
S34　アカウントの不正利用への対応
S35　アプリプライバシーレポート
S36　画面出典：設定の基本
S37　画面出典：通知
S38　画面出典：アプリプライバシー
S39　iOS 26の2ファクタ認証の設定

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

**覚えておきたいこと**

確認日：2026年9月15日。画面：Appleサポート／iPhoneユーザガイド等。© Apple Inc. 画像は操作説明の参考引用です。機種・iOSによって実際の画面は異なります。