

スマホは携帯電話の一つですが、ボタンではなく画面表示された絵（以下、アイコン）を押して操作するのが特徴です。今までの携帯電話（以下、ガラケー）しか使ってこなかった人は「難しいのでは」と心配するかもしれません。

しかし、皆さんの生活の中には、銀行のATM（現金自動預け払い機）でお金を引き出した、電車の切符を自動券売機で買ったなど、スマホと同じように画面を押して操作するものがあります。

スマホは、電話をするだけでなく、インターネット（以下、ネット）に接続して調べ物をしたり、動画を楽しんだりすることが出来ます。美しい写真や動画を撮るカメラ機能も向上し、いつでも面白いものや珍しい現象を気軽に撮影できるので、テレビなどでも視聴者が投稿した

ただの携帯電話じゃない
電話や調べ物に便利なスマホ

道を横切るときには左右を確

道を歩くときのように
ネットも注意が必要

電話はボタンで操作したいという人向けに、見た目はガラケーですが、ボタンを指でなぞると、画面の矢印が動いてネットを見ることが出来るものや、家族に電話を掛ける専用ボタンがついたものなど、シニアに特化したスマホもあります。いろいろな機種がありますが、同じものを使っている知人がいると、操作方法などが分からないときの相談や便利な使い方を共有できるのでお勧めです。

とつきにくい人には
シニア向けのスマホも

映像が紹介されています。他にも、スマホには声で文字を入力する機能がったり、知らない花などを類似画像で検索すれば名前や特徴を探ることができたりと気軽に調べ物ができます。

ある健康情報のページには、医学的、科学的な知見がないことも載っていて、かえって体調を悪くする人もいます。

ネットでは、誰もが情報発信をすることが出来ます。例えば、皆さんの趣味の作品や、毎日の福津の夕陽の写真を掲載できます。一方で、アメリカの大統領選挙のときにはフェイクニュース（偽の情報）が話題になったように、ネットの情報は「全てが事実である」とは言えないので注意が必要です。

ネットにある無料の百科事典として有名な「ウィキペディア」は便利ですが、ボランテアが執筆している情報です。全ての内容が保証されるものではありません。

ネットに載っていることの
全てが本当とは限らない

認したり、散歩のときには明るい服を着たりするように、ネットを使うときにも注意すべきことがあります。

60歳未満の市民の
約91%

スマホ使用者

令和元年に市が実施した市民意識調査によると、60歳未満の人のうち、約91%はスマートフォン（以下、スマホ）を使用しています。こんなにたくさんの方が使っているのは、やはり便利だからでしょう。現在スマホを利用している人だけでなく、特にシニアの皆さんにも役に立つ場面がたくさんありますので、利用を検討してみませんか。

シニアこそ始めよう！
スマホで
楽しい
生活を

Q & A

海岸で夕陽を見たい
日没は何時かな

「福津市 日没時間」と検索

Q & A

サイレンが聞こえる
火事場はどこだろう

「宗像消防 火事」と検索

Q & A

大雨警報が出ているので
市内の避難所を知りたい

「福津市避難所」と検索

Q & A

鯛茶漬の店の
電話番号を知りたい

「鯛茶漬 0940」と検索

Q & A

昔見た映画に出ていた
女優は誰だったかな

「映画名 出演」と検索

Q & A

福間海岸に
ミニバスで行きたい

「ここから福間海岸までバスで」と検索

Q & A

料理したことがない
トビウオをもらった

「トビウオ レシピ」と検索

こんなに使える

スマホの
活用方法

検索編



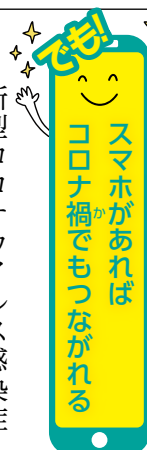
▲ちょっとした言葉違いが誤解を招きます

●炎上に加担しない
良くない情報が、異常な勢いで人づてにネットで広がることを「炎上」といいます。正しくない情報を拡散しないように気を付けましょう。国内でも事件の犯人と無関係な人の誤った情報が炎上してしまい、訴訟になった例もあります。

●誤解されない文章を書く
フェイスブックやインスタグラムなど、人と人との交流をつくるSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）は、生活を豊かにします。しかし、ネットに書き込むときは、伝えたいこと

気を付けたい
簡単だけど重要なこと

が上手く伝わらず、勘違いからトラブルになることがあるので注意しましょう。



新型コロナウイルス感染症の、緊急事態宣言などによって、地域のイベントがなくなり、交流する機会が減少しています。地域のコミュニケーションにスマホを利用すると、直接会わないので感染予防にもなりますし、カメラを使えば顔を見ながら交流することができます。グループの掲示板を作って意見を出し合えば、時間も場所も関係なくアイデアを集められます。地域の公共施設の不具合や街路灯の状況なども写真で共有できます。スマホの利用者が増えれば、回覧していたものをネットで伝達できるかもしれません。普段から近所の皆さんが知り合っていると、災害が起きたときも安否の確認が容易になり、避難所の状況や、救援物資の到着の情報なども共有できます。生活に不足しているものや困っていることに気付く機会にもなります。



▲スマホ教室で不安を解消しましょう

市は3月に、シニアの皆さん向けのスマホ講座を開催しました。参加者の中には「これからアプリでグループを作ってオンラインお茶会をしたい」と活用意欲を持った人もいました。令和3年度もスマホ講座を開催できるように検討しています。

スマホを使ってSNSなどで家族や地域、趣味などのつながりを持つことは、自分自身が元気であることを周りに知らせることになります。また、共通の話題で笑顔になるなど、豊かな気持ちで充実した日々を送ることができます。さらに、うつ病や認知症の予防にも期待できます。さあ、皆さんも楽しいスマホ生活を始めてみませんか。

便利なネット 危険とも表裏一体

悪意を持つ人が、ネットを使って銀行口座やクレジットカードの情報を盗み、金銭を奪おうとしたり、個人情報収集して売買したり、社会的混乱を起こそうとすることがあります。

被害に遭わないためには、信用できないところで情報を入力しない、不正なアプリケーション（以下、アプリ）を動かさない、どのような手口があるのかを知っておき対策を取っておくことが必要です。ここでは、ネットにおける危険な例と、その予防方法を紹介します。

コンピュータウイルス

コンピュータウイルスとは、悪意を持った人が作った、自らの人に広がりとうとする不正なプログラムです。入力した文字を盗み取って、勝手に離れたところから操作し、不利益をもたらします。メールに添付されて届くこともあるので、安全と分かっていなくても、安全と分かっていないものだけを開きましよう。ウイルス対策ソフトを入れておくことで、おおむね防ぐことができます。

アプリは専用のページから

スマホはアプリでさまざまな機能を追加できるのが魅力です。楽しい無料アプリもたくさんあります。スマホにアプリを追加するときは、必ず画面に表示された「アップルストア」または「プレイストア」というアイコンを押し、専用のページから入手するようにしましょう。また、アプリを追加するとき、スマホの許可を与える画面が出る場合があります。写真を使う

偽のウイルス感染通知

画面上に「あなたの端末はウイルスに感染している」などの警告が表示され、それを取り除くと自称する「偽アプリ」の紹介がありますが、購入してはいけません。自分が使っていないウイルス対策ソフトによるウイルス感染の警告の表示は、偽物の可能性があります。

実在の業者をかたる偽メール

実在の宅配便業者をかたる、電話番号宛てのメールがスマホに届き、画面の文字を押すと、本物そっくりのページが表示されますが、そのアプリを追加しないでください。アプリを入れると、自分のスマホが勝手に他人にメールを送ってしまい、被害者が加害者になってしまうことがあります。

Q & A
紙の文章を入力したい

OCR機能のカメラアプリで写真に撮れば文字に変換

※OCRとは、光学的文字認識のこと

Q & A
地域や家族で交流したい (SNS)

離れた人と文章や写真、動画などで交流できる

Q & A
地元のラジオをスマホで聞きたい

民放は「radiko」
NHKは「らじる★らじる」と検索

Q & A
文章や表計算ソフトはあるかな

「ワード」「エクセル」が無料で使える

Q & A
雨だけど、鹿児島本線は遅れてないかな

「JR九州」アプリの「どれどれ」で電車の現在地を確認

Q & A
おいしい料理ができた撮影したい

「Foodie」でおいしそうな写真に

Q & A
西鉄バスでお出掛けしたい

「西鉄バスナビ」で時刻、運賃、運行状況を確認

こんなに使える
スマホの活用方法
アプリ編