

2019/02/12

## Androidスマホの通信量を節約する方法 Wi-Fiの有効活用、警告設定などでギガ不足解消

家やオフィスではWi-Fiにつないでいるし、外で長時間ネットをしているわけでもないのになぜか使い過ぎてしまうスマホのデータ通信量。これ、**スマホの設定を変更するだけでかなり削減**できる場合があります。

そこでこの記事では、Androidスマホのモバイルデータ通信量を節約するポイントを、効果の出やすい順に紹介します。

※Galaxy S8 (SCV36) ・ Androidバージョン8を例に説明しますが、基本的にはどのAndroidスマホでも同様の方法です。



### まずはデータ通信量を確認しよう

通信量を抑えるための第一歩は、まずはどのアプリがどの程度データ通信を使っているのかを確認することです。

- ・ [設定] > [接続] > [データ使用量] を順次タップ



これがデータ通信量を確認するメインの画面。「モバイルデータ使用量」の欄を見れば、各アプリ個別の利用量がグラフで確認できます。



たとえば、Wi-Fi環境のある自宅では、Twitterの大きな動画を開く動作を回避し、Wi-Fi環境のない外出先でTwitterをたくさん利用している場合、スマホの通信量としては、Twitterが動画アプリよりも多く使われていると表示されます。

まずは、実際にどのアプリのデータ通信量が多いかを把握し、次に節約したいアプリごとに対策を考えていきましょう。

## 1. データの大きなアプリのダウンロードはWi-Fi環境で行う

では、ここからは実際にデータの削減方法について紹介します。

データが大きいアプリの例としては、ゲームアプリや電子書籍アプリがあります。特に電子書籍アプリは読む時に書籍データをスマホにダウンロードする場合があります、**データ通信量が多くなりがち**です。

**データのダウンロードは自宅などWi-Fi環境のあるところで行い、外出時には読むだけにしましょう。**



また、アプリだけでなく仕事でPDFファイルやOfficeアプリケーションのデータなどをダウンロードする場合も、できるだけWi-Fiでダウンロードしておけば通信量を節約できます。

CLOSE

## 2. ストリーミングサービスのデータ通信を節約する

通勤中や空き時間などに利用することも多い動画や音楽のストリーミングサービス。しかしこれらのサービスをモバイルデータ通信で視聴してしまうと、あっという間に大きなデータ通信を行ってしまうことも。これらのサービスは、以下の方法でデータ通信料を節約できます。

- ・あらかじめ動画をダウンロードしてから視聴する
- ・Wi-Fi環境でストリーミングを楽しむ。

動画のダウンロード方法はアプリによって異なりますが、事前にダウンロードしておけばオフラインでも視聴が可能ですので、空き時間にぜひお試しを。

ログアウト (/user/logout)

退会 (/user/unregist/confirm)



またYouTubeでは、データ通信量の多い高画質なHD動画の視聴は「Wi-Fi接続時にのみ視聴する」設定もあります。メイン画面右上の自分のアカウントをタップし、[設定] > [全般] > [モバイルデータの上限定制]をONにすればOKです。





### 3. SNSのデータ節約オプションを活用する

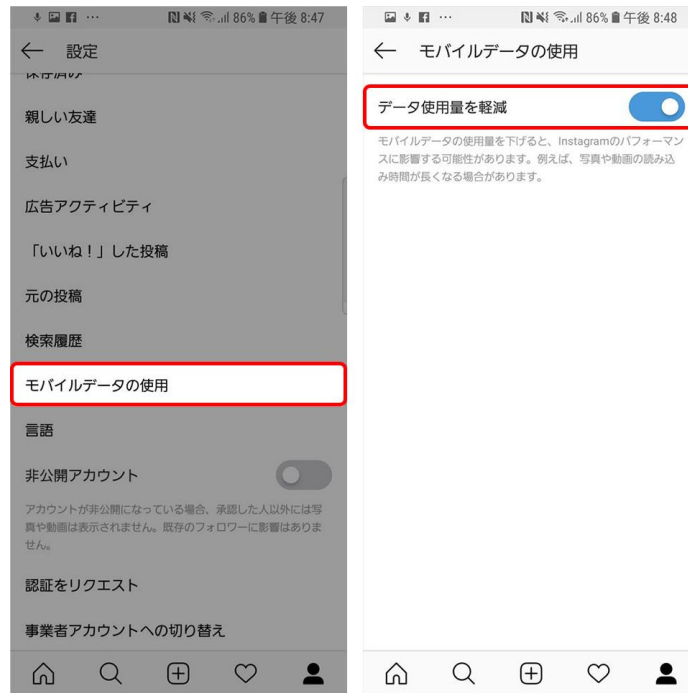
SNSに投稿された動画を閲覧するときにも実は意識しないうちにデータ通信量を消費している場合があります。InstagramやTwitterなど人気のSNSには、**データ節約のために動画の自動再生を制限したり、画質を少し落として表示したりするなどのオプション**が用意されていますので、SNSのヘビーユーザーでデータ通信量の多い人はチェックしてください。

#### ・ Instagram

CLOSE

Instagramは画面右上の三本線のマークをタップし、下の設定アイコン> [モバイルデータの使用] から [データ使用量を軽減] をオフに。





### ・ Twitter

Twitterは個人の画面から [設定とプライバシー] > [データ利用の設定] > [動画の自動再生] や [高画質動画] を選択し、通信の状態による動画再生を選択できます。



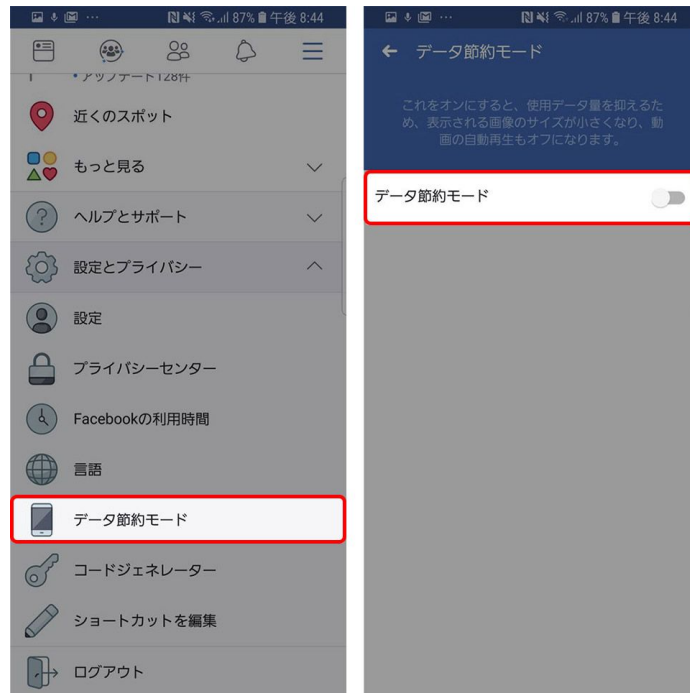


動画の自動再生や高画質動画の閲覧は「Wi-Fi接続時のみ」に設定しておくといでしょう。

#### ・ Facebook

Facebookでは画面右上の三本線のマークから [設定とプライバシー] > [データ節約モード] と進み、データ節約モードをオンに。





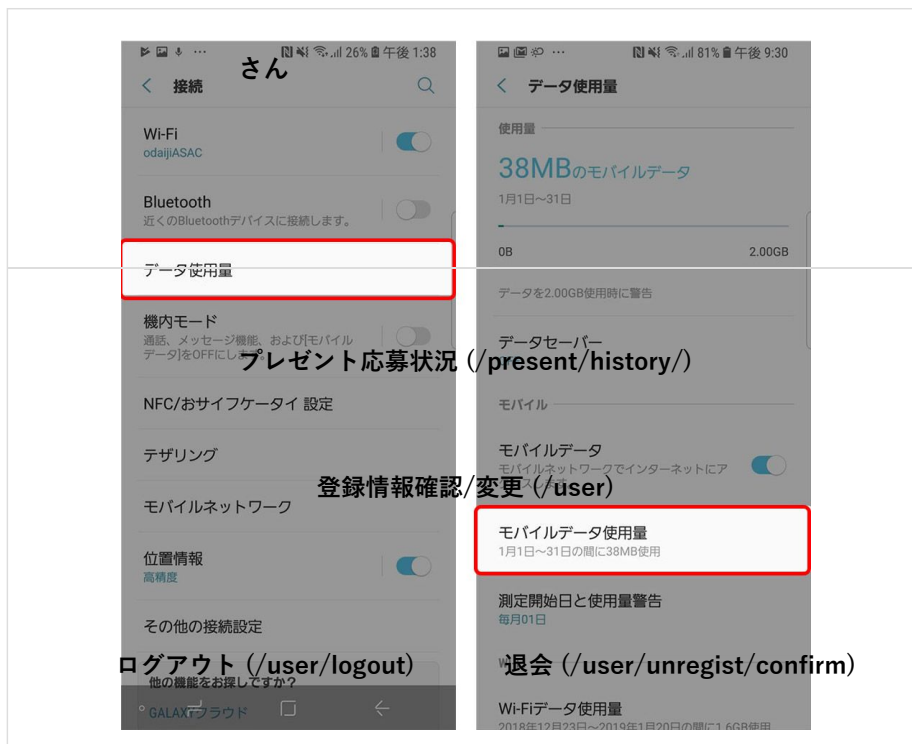
オンにすると、表示される画像サイズが小さくなったり動画の自動再生をしないなど、データ通信量の節約に役立ちます。

#### 4. アプリのバックグラウンドデータ通信を制限する

ほかのアプリを使っている時にも通知が来るのは、アプリが裏側で動いているから。通知だけでなく、最新の情報を取得するために見えないところでデータの受け渡しをしているケースもあるので、**最新データが常に必要でないものは、裏側のアプリ起動を止めてしまう**のもひとつの手です。

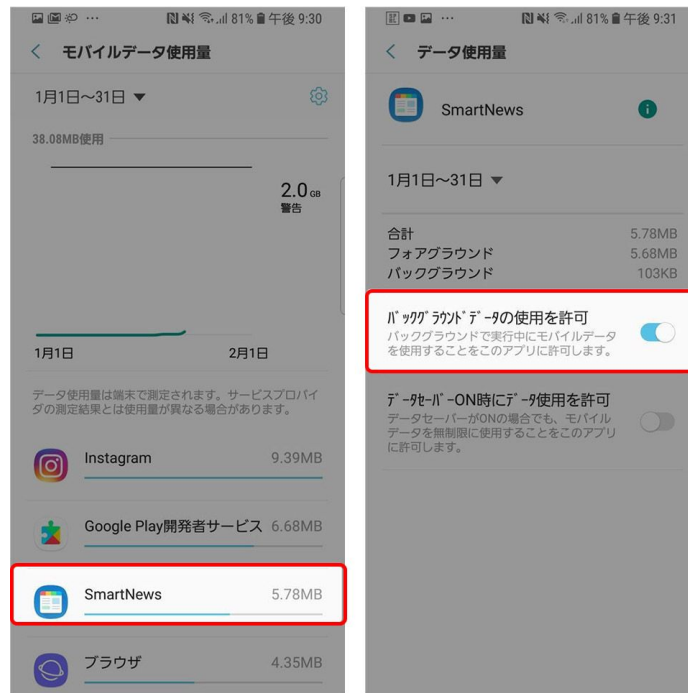
CLOSE

- ・ [設定] > [接続] > [データ使用量] > [モバイルデータ使用量] を選択



- ・ 制限を設定したいアプリを選択し、[バックグラウンドデータの使用を許可] をオフ





またこのとき「データセーバー」をオンにすればすべてのアプリに一括で適用できます。



プレゼント応募状況 (/present/history/)

## 5. アプリの更新をWi-Fi経由でのみ行う

登録情報確認/変更 (/user)

スマホのアプリは常に最新の状態に保たれています。常に最新の状態に保たれているということは、アプリの状態を確認したり、最新版をダウンロードするための通信が発生しているということ。

ログアウト (/user/logout)

退会 (/user/unregist/confirm)

容量の大きなゲームアプリのなかにはダウンロードや更新するのに数100MBもかかるものもあります。**モバイルデータ通信で更新するとデータ通信量を消費してしまうので、自動更新をONにしている人は、Wi-Fi接続時にのみ更新するように設定しましょう。**

- ・ [Playストア] > 左上の三本線のマーク > [設定] > [アプリの自動更新] > [Wi-Fi 経由のみ] を選択



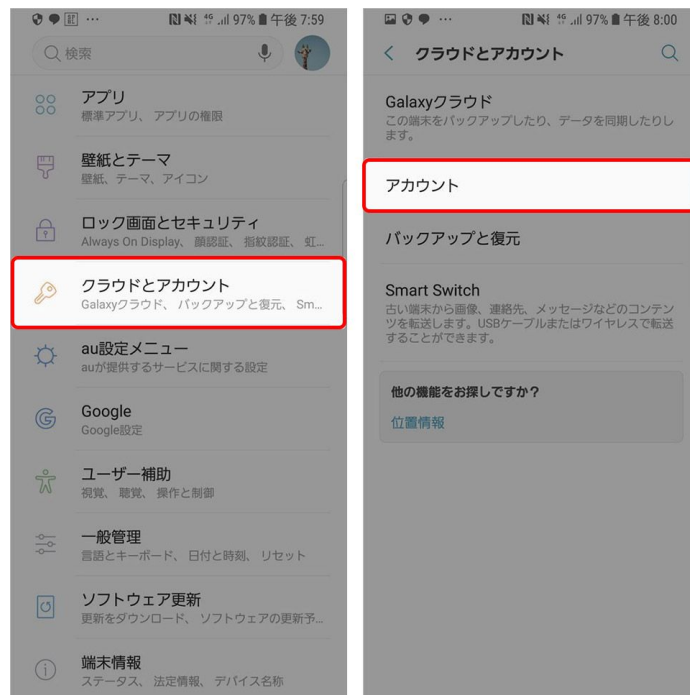
## 6. Googleの同期機能を制御する [プレゼント応募状況 \(/present/history/\)](/present/history/)

いつでも、どの端末から見ても同じ情報を参照できる [登録情報確認/変更 \(/user\)](/user/) はパソコンのGmailでメールを確認したり重要なメールにスターを付けると、いつの間にかスマホのGmailにも反映されているなど、とても便利なサービスですが、同時に通信量を消費しています。この **自動同期はオフにすることもできる** ので、同期中のGoogleアプリのなかに同期の必要のない（使っていない）ものがないか確認してみるのもいいでしょう。

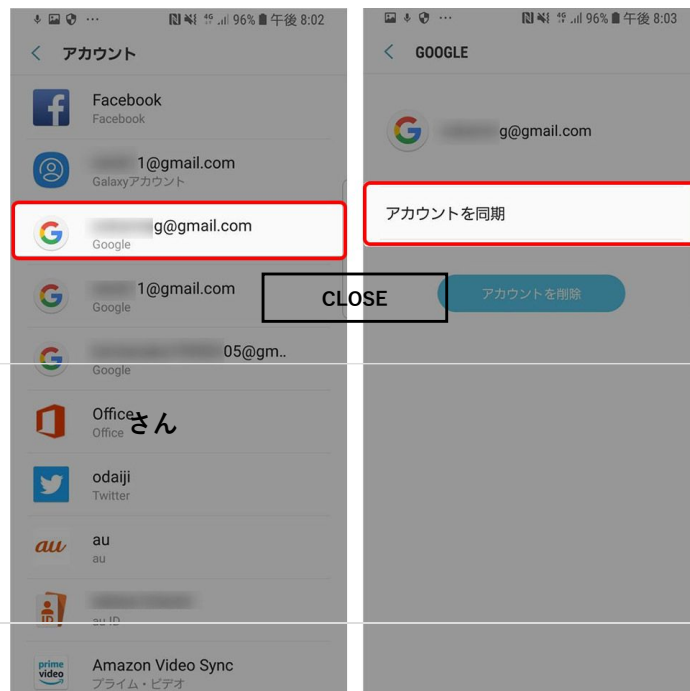
**ログアウト (/user/logout)**

**退会 (/user/unregist/confirm)**

- ・ [設定] > [クラウドとアカウント] > [アカウント] を選択



- ・同期を適用するGoogleアカウントをタップし、「アカウントを同期」を選択。



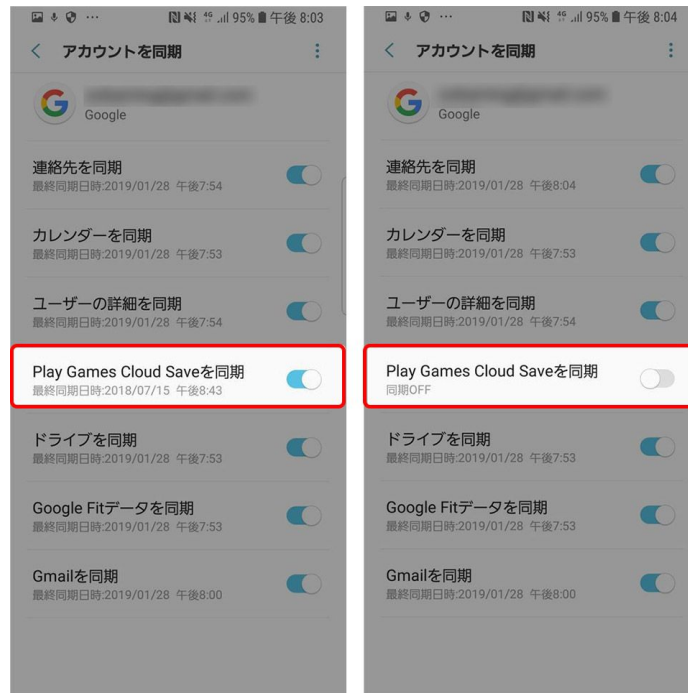
- ・同期できるサービスの一覧が出てくるので、オフにしてもいいものがあれば選択して、同期を解除しましょう。

プレゼント応募状況 (/present/history/)

登録情報確認/変更 (/user)

ログアウト (/user/logout)

退会 (/user/unregist/confirm)



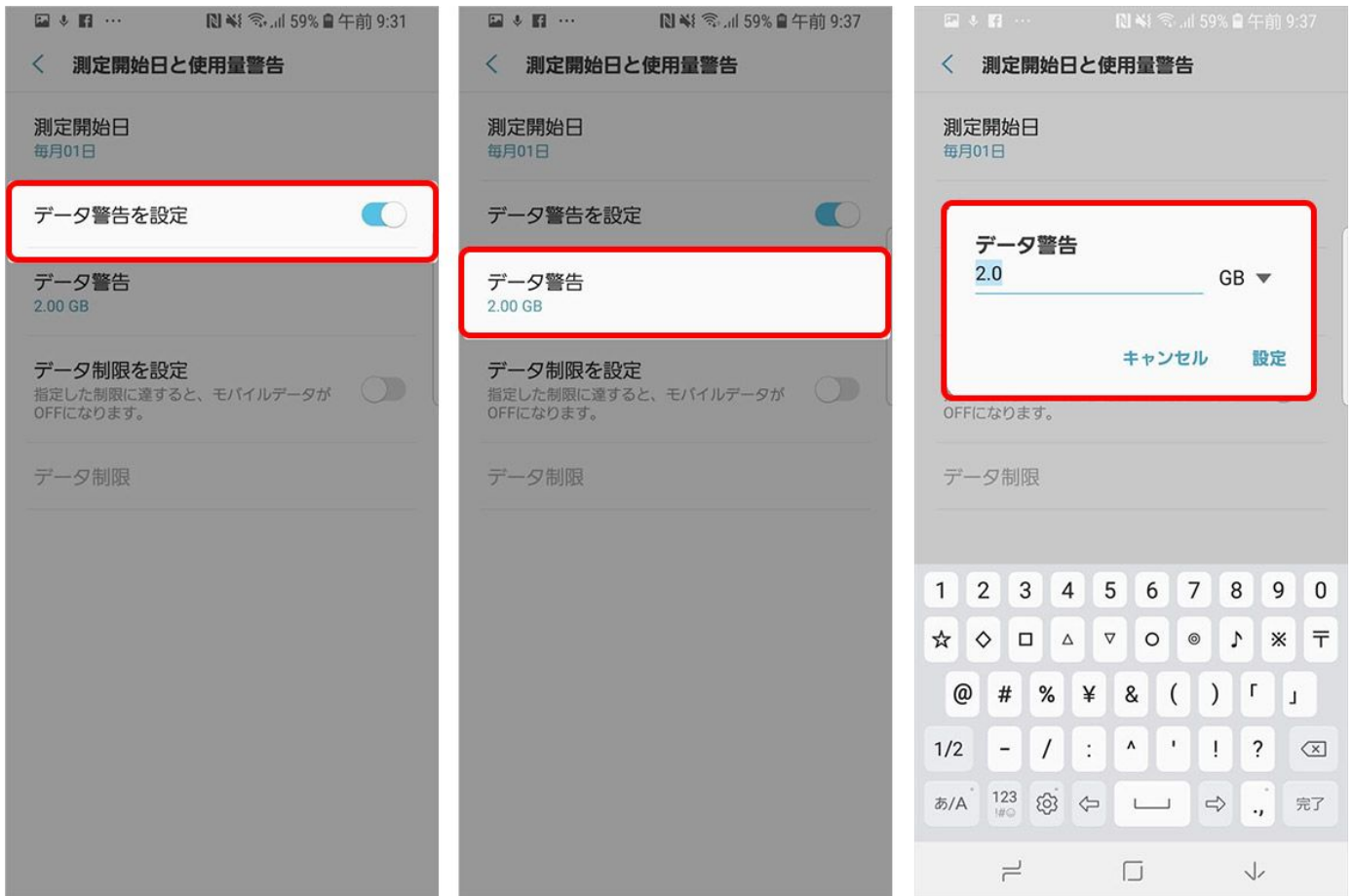
## 7. データ使用警告・データ上限の設定を活用する

知らないうちにデータを使い過ぎてしまうのが不安なら、あらかじめ上限を設定してしまいましょう。指定した期間にデータ使用量が一定に達した時に**警告が表示される**設定を適用することができます。

- ・ [設定] > [接続] > [データ使用量] > [測定開始日と使用量警告] を選択



- ・ 「データ警告を設定」をONにし、警告を表示させたい使用容量を入力



仮にデータの上限を100MBに設定した場合、以下のような警告が表示されます。



契約しているプランを確認して、適切な使用量を設定してみてください。

[ログアウト \(/user/logout\)](/user/logout)

[退会 \(/user/unregist/confirm\)](/user/unregist/confirm)

**無理しすぎず、可能な範囲でデータ通信の無駄遣いを省こう**

スマホのデータ通信量の節約術を解説しましたが、通信量を気にしすぎて日々の生活にストレスを感じてしまうのでは本末転倒。ふだんのスマホの利用の仕方に合わせた対策をとることで改善の効果が見込めます。少しでもデータ通信量の悩み解決になれば幸いです。

文：奥野大児

この記事は役に立ちましたか？

Android (/tag/tag\_4.html)

### おすすめ記事

Wi-Fiルーターを借りなくてもOK！いつものスマホを海外旅行で使う簡単でお得な方法

(<https://time-space.kddi.com/au-kddi/20200214/2842>)

海外旅行でも安心！スマホの高額請求を防ぐための注意点と設定方法

(<https://time-space.kddi.com/au-kddi/20190415/2633>)

5GとXRの新映像体験！KDDIから発売されたスマートグラス『NrealLight』を試した

(<https://time-space.kddi.com/au-kddi/20210115/3039>)

CLOSE

さん

位置情報はオン/オフどちらがいい？メリットや注意点、設定方法を紹介

(<https://time-space.kddi.com/mobile/20210308/3079>)

iPhoneでの『PASMO』設定方法は？オートチャージ設定や注意点などを解説

(<https://time-space.kddi.com/mobile/20210324/3089>)

『Nearby Share（ニアバイシェア）』の使い方や注意点は？できないときの対処法など紹介

(<https://time-space.kddi.com/mobile/20210120/3046>)

Recommended by

(<https://www.logly.co.jp/privacy.html>)

プレゼント応募状況 (/present/history/)

おすすめキーワード

登録情報確認/変更 (/user)

iPhone (/tag/tag\_1.html)

ゲンバダマシイ (/tag/tag\_21.html)

通信のチカラ (/tag/tag\_39.html)

災害時に知っておきたいこと (/tag/tag\_72.html)

充電・バッテリー (/tag/tag\_60.html)

写真・カメラ (/tag/tag\_73.html)

5G (/tag/tag\_28.html)

ログアウト (/user/logout)

退会 (/user/unregist/confirm)

最新情報はこちらでチェック

(<https://time-space.kddi.com/pre>(<https://line.me/R/qrcode?code=01swkDf0>)(<https://t.me/kddiweb>)([https://twitter.com/timeandspace\\_kddi](https://twitter.com/timeandspace_kddi)))

CLOSE

さん

プレゼント応募状況 (/present/history/)

登録情報確認/変更 (/user)

ログアウト (/user/logout)

退会 (/user/unregist/confirm)