<u>TIME&SPACE (/)</u> » <u>モバイル (/mobile)</u> » Androidスマホの通信量を節約する方法 Wi-F...

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

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 | TIME & SPACE by KDDI



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。

38MBのモビイルデータ 1月1日~31日 08 アータを2.00GB使用時に驚告 データを2.00GB使用時に驚告 データを2.00GB使用した 1月1日 ~ 31日の期に38MB使用 第月01日 期定開始日と使用量警告 登録情報確認 Wifl	く データ使用量 は		タ使用量
SOIVID のもパイルデータ 33.08MB使用 1月1日~31日 2.0 ce 0B 2.000B アータを2.000B使用時に置き 2.0 ce プータを2.000B使用時に置き 2.0 ce プータを2.000B使用時に置き 2.0 ce プータを2.000B使用時に置き 2.0 ce プータを2.000B使用時に置き 2.0 ce プータを1.00-00F 1月1日 モバイル 2.0 ce モバイル 7.0 20 ce モバイル アータを用量は端末で開定されます。サービスフゴロバイダの周定結果とは使用量が買なる場合があります。 マーク使用量 1月1日 ブーク使用量 1月1日 ブリイレデータ使用量 9.39MB ビバイルデータ使用量 9.39MB モンバイルテータ使用量 5.78MB 御口目 SmartNews 第月01日 SmartNews WH 100		月1日~31日▼	ιψ.
0B 2.000B アークを2.000B使用時に警告 2.000B デークを2.000B使用時に警告 1月1日 デークをセーバー OFF 1月1日 モバイル 1月1日 モバイルデータ アーク使用層は需求で測定されます。サービスプロバイ ジョンにます。プレイシットに応募状況 モバイルデータ アーク使用目 間に認知で加速されます。サービスプロバイ ジョンになったいです。 モバイルデータ アーク使用目 1月1日~31日の間に38MB使用 副定開始日と使用量警告 登録情報確認 Wift Soogle Play開発者サービス 6.68MB	3811日のモバイルデータ 1月1日~31日 さん	38.08MB使用	
 アータを2.0068度用時に置き データセーバー OFF モバイル モバイルテータ モバイルボータ モバイルネット? アレイゼンド応募状況 アータ使用量は端末で期定されます。サービスプロバイダの測定結果とは使用量が異なる場合があります。 アータ使用量は端末で期定されます。サービスプロバイダの測定結果とは使用量が異なる場合があります。 アータ使用量は端末で期定されます。サービスプロバイダの測定結果とは使用量が異なる場合があります。 エレイバルデータ モバイルデータ モバイルデータを使用量 1月1日 - 31日の間に38MB使用 アータ使用量 アーク使用量 アークの構成 2000 アーグス 6.68MB Wifl 	- 0B	2.00GB	2.0 _{GB} 警告
データセーバー OFF 1月1日 2月1日 モバイル データ使用層は端末で潮定されます。サービスプロバイ ダの測定結果とは使用層が買なる場合があります。 モバイルデータ サニスします。プレゼジト応募状況 パpresent/history/) 9.39MB モバイルデータ使用量 1月1日~31日の間に38MB使用 000gle Play開発者サービス 6.68MB 測定開始日と使用量警告 登録情報確認 変更 (/user) SmartNews 5.78MB WH 1 5.78MB	データを2.00GB使用時に警告		
モバイル 1月1日 2月1日 モバイルデータ デーダ使用量は準末で測定されます。サービスプロバイダの測定結果とは使用量が異なる場合があります。 モバイルテータ アーダ使用量は準末で測定されます。サービスプロバイダの測定結果とは使用量が異なる場合があります。 モバイルデータ使用量 1月1日~31日の期に38MB使用 モバイルテータ使用量 1月1日~31日の期に38MB使用 潮定開始日と使用量警告 登録情報確認 WiFI SmartNews	データセーバー OFF		
モバイルデータ デーク使用量は無末で満足されます。サービスプロパイ ダの満定結果とは使用量が買なる場合があります。 モバイルデータ使用量 1月1日~31日の間に38MB使用 (/present/history/) 9.39MB 融店開始日と使用量警告 登録情報確認 Coogle Play開発者サービス 6.68MB WFR	モバイル	1月1日	2月1日
Vイルネット ^つ プレゼジト応募状況 Coogle Play開発者サービス 6.68MB Mp注開始日と使用量警告 登録情報確認/変更 (/user) SmartNews 5.78MB Wi-FI	モバイルデータ	データ使用量は端末で測 ダの測定結果とは使用量	∥定されます。サービスプロバイ ≣が異なる場合があります。
モバイルデータ使用量 1月1日~31日の間に38MB使用 Google Play開発者サービス 6.68MB 潮定開始日と使用量警告 登録情報確認/変更 (/user) 毎月01日 SmartNews 5.78MB WI-FI SmartNews 5.78MB	モバイルネットワークでインターネットにあっ クセスします。 プレゼント院	募状況 (/present/his	story/) _{9.39MB}
測定開始日と使用量警告 登録情報確認/変更 (/user) 毎月01日 WI-FI	モバイルデータ使用量 1月1日~31日の間に38MB使用	Google Pla	y開発者サービス 6.68MB
WI-FI SmartNews 5.78MB	測定開始日と使用量警告 啓録 れ	書報確認/変更 (/user)	
WI-FI	每月01日	SmartNew	s 5.78MB

たとえば、Wi-Fi環境のある自宅でブブゲン大(Puser)のないで、Wi-F選奏(Vase)が時をgist/tenfation) 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、**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^{さん}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シント応募状況 (/present/history/)

・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なので、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設定」をONにすればOKです。



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 | TIME & SPACE by KDDI



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

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。

CLOSE



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 | TIME & SPACE by KDDI

♦ III 11 ··· III N S 186% 會午後 8:47	
← 設定	← モバイルデータの使用
MITIHW	
親しい友達	データ使用量を軽減
支払い	モパイルデータの使用量を下げると、Instagramのパフォーマン スに影響する可能性があります。例えば、写真や動画の読み込 み時間が長くなる場合があります。
広告アクティビティ	
「いいね!」した投稿	
元の投稿	
検索履歴	
モバイルデータの使用	
言語	
非公開アカウント	
アカウントが非公開になっている場合、承認した人以外には写 真や動画は表示されません。既存のフォロワーに影響はありま せん。	
認証をリクエスト	
事業者アカウントへの切り替え	
	⋒

• 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。



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 | TIME & SPACE by KDDI



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。



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 | TIME & SPACE by KDDI



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

							L		
•	[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

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 | TIME & SPACE by KDDI



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。

く 接続 く データ使用量 WiFi odel[JASAC ● Bluetooth St (OBluetooth) St (OBluetooth) (T (7) (C [BR](L & g). ● SBMBのモバイルデータ 191日~31日 08 2.006B アータ使用量 ● アータを2.00060使用時に警告 ● WBE, メッセージ際低、およびドモハイル ● CLOSE データな2.00060使用時に警告 ● WRF ● アサリング さん モバイルデータ ● マガリング さん モバイルテータ ● マガリング さん モバイルネットワーク ● セバイルデータ使用量 1月1日~31日の 別定開始日と使用量警告 ● プレビント応募状況 ● アンビント応募状況 (/present/history/)	▶ 🖬 ♦ ··· 🔃 🕅 🐳 🖘l 26% 🖻 午後	월 1:38 🔛 📾 #우 ··· 🔃 🕄 🕷 종 all 81% 🛍	午後 9:30
Wi-Fi ● odajjuSAC ● Bluetooth 38MBのモバイルデータ ガータ使用量 08 アータ使用量 08 アータを20008使用時に警告 機内モード 恐人マセージ環聴、およびモバイル ● ア・タマ20008使用時に警告 レロックを20008使用時に警告 レロックを20008使用時に警告 レロック ● ア・ワッとのFEにします。 ● ア・ワッとのFEにします。 ● ア・ワッとのFE ア・ワッとしのFE ア・ワッとのFE ア・ワッとしのFE ア・ワッとのFE ● ア・ワットローク ● ア・ワットローク ● ア・ワットローク ● ア・ワットローク ● ア・ワットローク ●	く接続	〇 く データ使用量	
Standard 38MBのモバイルデータ Bluetooth 191日~318 アータ使用量 08 アータ使用量 7-9を2.0008使用時に警告 W内モード CLOSE アータセージ環礁、およびドモハイル CLOSE ア・タマクマリンク さん アザリンク さん モバイルデータ モバイル マリンク さん モバイルネットワーク モバイルデータ使用量 1月日~31日の間に38M的原用 1月日~31日の間に38M的原用 開催 1月日~31日の間に38M的原用 ごの他の接続設定 WIFI 地の農業をお見してすか? WIFI アンビゼント応募状況 (/present/history/) Closes 日のにためにないのののまりのにためのにないのがったのは	Wi-Fi	使用量	
Bluetooth 近くのBluetoothデバイメに接続します。 1月1日~31日 アータ使用量 08 2.00GB アータ使用量 アータを2.00GB使用時に警告 機内モード 満然、メッセージ環境、およびモバイル CLOSE データはーバー アータを2.00GB使用時に警告 NFC/おサイフケータイ 設定 アボイル 0FF アザリング さん モバイル デザリング さん モバイルデータ モバイルネットワーク モバイルデータ使用量 1月1日~31日の間に38MB使用 プロ目 潮定開始日と使用量警告 毎月01日 1月1日~31日の間に38MB使用 プレゼント応募状況: (/present/history/)	odajjiASAO	38MB のモバイルデータ	
08 20068 アータ使用量 アータを2,0006使用時に書告 W内モード アータを2,0006使用時に書告 WATE-PY開催、および「モバイル CLOSE ア・タイセーバー OFF NFC/おサイフケータイ 設定 モバイル デザリング さん モバイルネットワーク モバイルデータ セパイルネットワーク モバイルデータ使用量 1月1日~31日の間にごるMB使用 潮定開始日と使用量警告 潮定開始日と使用量警告 部月01日 WIFI WIFI 中の農業をお見してすか? WIFI ・ALAKデッフウト デ・ビゲント応募状況: (/present/history/)	Bluetooth 近くのBluetoothデバイスに接続します。	1月1日~31日	
マークを2.0008使用時に警告 機内モード 潮話、メッセージ環聴、および行たパイル アークな2.0008使用時に警告 アークな2.0008使用時に警告 アークな2.0008使用時に警告 アークな2.0008使用時に警告 アークな2.0008使用時に警告 アークな2.0008使用時に警告 アークな2.0008使用時に警告 アークはOFF NFC/おサイフケータイ 設定 デザリング さん モバイルデータ モバイルネットワーク 位置情報 高期度 マの他の接続設定 地に目 地の運搬をお探しですか? ・GALAXデッラウド イント応募状況: (/present/history/)	データ使用量	OB	2.00GB
使内モード ごこのEE データセーバー アージ湾@FFにします。 OF NFC/おサイフケータイ設定 モバイル デザリング さん モバイルネットワーク ビバイルデータ使用量 位置情報 利日日〜31日の間に38MB@注用 高商症 潮定開始日と使用量警告 その他の接続設定 Wi-Fiデータ使用量 少レゼント応募状況、(/present/history/) アンビゼント応募状況、(/present/history/)		データを2.00GB使用時に警告	
NFC/おサイフケータイ設定 モバイル デザリング さん デザリング さん モバイルネットワーク ジセスします。 位置情報 ブビイルデータ使用量 1月1日~31日の間に38MB使用 測定開始日と使用量警告 その他の接続設定 WIFI 他の農業をお探しですか? く ・GALAXデラウド く アピレゼント応募状況 (/present/history/)	機内モード 通話、メッセージ機能、および[モパイル データ]をOFFにします。	CLOSE _{データセ} ーバー	
テザリング さん テザリング さん モバイルネットワーク 位置情報 高期度 その他の接続設定 ゆの機能をお提してすか? ・GALAズデラウド ↓ ← プレゼント応募状況、(/present/history/)	NFC/おサイフケータイ 設定	モバイル	
モバイルネットワーク 位置情報 高期度 その他の接続設定 ゆの個別能をお探しですか? ・GALAズデラウト ↓ ← プレゼント応募状況(/present/history/)	テザリング さん	モバイルデータ モバイルネットワークでインターネットにア	
位置情報 高橋度 その他の接続設定 他の置能をお提してすか? ・ GALAズラウド く Wi-Fiデータ使用量 ッコログに35H8度の用 Wi-Fiデータ使用量 ショコのについていた。 マンビゼント応募状況 (/present/history/)	モバイルネットワーク		
その他の接続設定 測定開始日と使用量警告 毎月01日 他の機能をお捉しですか? WI-FIデータ使用量 つれのたいうつち「「」」」 ・GALAズウラウド く プレゼント応募状況 (/present/history/)	位置情報	モバイルデータ使用量 1月1日~31日の間に38MB使用	
他の機能をお探しですか? WI-FI * GALAXマラウド く プレゼント応募状況 (/present/history/)	その他の接続設定	測定開始日と使用量警告 毎月01日	
CALAX デラウド □ ← WI-Fiデータ使用量 プレゼント応募状況 (/present/history/)	他の機能をお探しですか?	WI-FI	
プレゼント応募状況 (/present/history/)	° GALAXデララウド ロ く	Wi-Fiデータ使用量	00/4/7
	 プレゼント応募	[状況 (/present/history/)	a devenee

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	ロードや更新をす	るのに数100N	AB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	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^{レゼント応募状況 (/present/history/)}

いつでも、どの端末から見ても同じ情報を参照でき 登録情報確認/察黒 (小897)ばパソコンの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) ・[設定] > [クラウドとアカウント] > [アカウント] を選択

退会 (/user/unregist/confirm)

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 | TIME & SPACE by KDDI



・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。



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 | TIME & SPACE by KDDI



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

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 | TIME & SPACE by KDDI



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。



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



最新情報はこちらでチェック

(https://time-

space.kddi.com/pre_lotteps://line.me/R/til/tt/ps://@tsy.KoDf@t)eb(hottps:///tivinteerrodsp.atse_kodkin)e/)

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/confir	m)

r

٦