

# iPhone や iPad で省データモードを使う

iOS 13 以降では、省データモードを有効にして、バックグラウンドでのネットワーク使用量を制限し、モバイルデータ通信や Wi-Fi の通信量を節約できます。

モバイルデータ通信やインターネットのプランでデータ通信量が制限されている場合や、データ速度が遅いエリアにいる場合は、省データモードを使うことをお勧めします。

## 省データモードを有効にする方法

省データモードは、モバイルデータ通信と Wi-Fi とで別々に有効にすることができます。省データモードの設定は、通信事業者によって異なる場合があります。以下からご自分のプランの種類を選び、該当する手順を実行してください。

### LTE/4G (モバイルデータ通信)

1. 「設定」を開いて「モバイル通信」をタップします。
2. 「通信のオプション」をタップし、「省データモード」をオンにします。

### 5G (モバイルデータ通信)

1. 「設定」を開いて「モバイル通信」をタップします。
2. 「通信のオプション」をタップし、「データモード」を選択してから「省データモード」をオンにします。

### デュアル SIM

1. 「設定」を開いて、「モバイル通信」または「モバイルデータ通信」をタップします。
2. いずれかの番号をタップします。
3. 「省データモード」をオンにします。

### Wi-Fi

1. 「設定」を開いて「Wi-Fi」をタップします。
2. 接続している Wi-Fi ネットワークの横にある情報ボタン  をタップします。
3. 「省データモード」をオンにします。

各 Wi-Fi ネットワークの「省データモード」の設定は、iCloud を通じてすべてのデバイスに反映されます。

---

## 省データモードにした場合の変化

省データモードでは、各種の App がそれぞれの方法でデータ通信量を抑えます。一般には、以下のような対策が施されます。

- App は、積極的に使っているときでなければ、データ通信の使用を控えます。
- 「App のバックグラウンド更新」はオフになります。
- コンテンツのストリーミング時の品質が低下する場合があります。
- 自動ダウンロードと自動バックアップが無効になります。
- iCloud 写真などのサービスはアップデートを一時停止します。

iOS の標準付属の App やサービスは、以下の方法で省データモードに対応します。

- App Store: ビデオの自動再生、自動アップデート、自動ダウンロードが無効になります。

- ミュージック: 自動ダウンロードと高音質ストリーミングが無効になります。
- Podcast: フィードのアップデートの頻度が制限され、エピソードは Wi-Fi 接続時のみダウンロードされます。
- News: 記事のプリフェッチが無効になります。
- iCloud: アップデートが一時停止され、自動バックアップと iCloud 写真のアップデートが無効になります。
- FaceTime: ビデオのビットレートが低帯域幅に合わせて最適化されます。

## 関連情報

- モバイルデータ通信の利用状況を確認する方法や、全部の App または個別の App でモバイルデータ通信を使うかどうかを切り替える方法については、[こちらの記事](#)を参照してください。
- Wi-Fi アシストを使えば、Wi-Fi の接続状況が悪いときに自動的にモバイルデータ通信に切り替わります。詳しくは、[こちらの記事](#)を参照してください。

公開日: 2020 年 12 月 09 日

役に立ちましたか?

はい

いいえ

## ディスカッションを開始 Apple サポートコミュニティ

この記事について他のユーザに質問する

質問を投稿する

[この記事に関する質問をすべて見る >](#)

## Apple サポートへの問い合わせ

さらにヘルプが必要な場合は、オンラインでお問い合わせいただくと Apple のエキスパートによるサポートがスムーズに受けられます。

[こちらからスタート >](#)



サポート iPhone や iPad で省データモードを使う