

2018/03/07 | 更新 2020/09/29

## ギガ不足解消！iPhoneのデータ通信量を一気に節約する9つの方法

スマホ、ケータイなどのモバイルデータ通信、あなたは無駄遣いしていないだろうか。使わないアプリの位置情報サービスやバックグラウンドでの動作により、不要な通信を発生させているケースは数えきれない。

今回は、モバイルデータ通信量を節約する9つのテクニックを紹介。サクッとできる設定ばかりなので、ぜひ試してiPhoneを“最適化”してほしい。

### 【目次】

- 1) [アプリのモバイルデータ通信をオフにする](#)
- 2) [動画アプリの再生設定を見直す](#)
- 3) [iTunes StoreとApp Storeのモバイルデータ通信をオフに](#)
- 4) [アプリの「バックグラウンド更新」にモバイルデータ通信を使わない](#)
- 5) [メールの「サーバー上の画像を読み込む」をオフに](#)
- 6) [SNSで動画を自動再生させない](#)
- 7) [「位置情報サービス」をオフにする](#)
- 8) [Wi-Fi接続を徹底する](#)
- 9) [「Wi-Fiアシスト」機能をオフにする](#)

### 1) アプリのモバイルデータ通信をオフにする

最初に紹介するのは、アプリごとのモバイルデータ通信をオン/オフする方法。オフにしたアプリは、モバイルネットワークに接続しなくなるため、うっかり起動したときなども通信量の無駄遣いを避けられる。

方法は簡単で、[設定] ▶ [モバイルデータ通信] と進み、一覧からアプリを選んでオフにするだけ。なお、Wi-Fiネットワークで通信している場合は変わらずに使用できる。

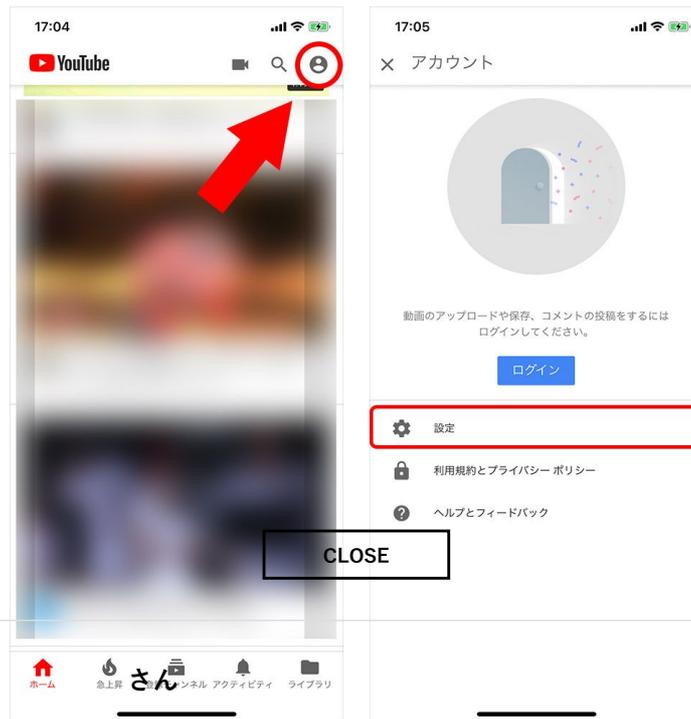


オフにするのは、大量のデータ通信を発生させる動画アプリがおすすめだ。また、オフラインでも使えるアプリ（電卓や家計簿、コンピュータとだけ対戦するゲームアプリなど）も、実は広告表示に通信を行うため、煩わしい場合はオフにしよう。

## 2) 動画アプリの再生設定を見直す

YouTube、Amazon プライム・ビデオ、Netflix……。さまざまな動画サービスの普及により、10年前では考えられないような高画質動画も当たり前になった。こうした動画視聴は、モバイルデータ通信量を消費する大きな原因のひとつだろう。その対策としておすすめなのは、Wi-Fi接続時以外は低画質モードになるように各動画アプリを設定すること。

たとえばYouTubeなら、アプリを開いて自分のアカウントのアイコンをタップし、[設定]と進む。



「Wi-Fiの時のみHD再生」をオンにすれば、高画質動画による大容量の通信も軽減できる。



### 3) iTunes StoreとApp Storeのモバイルデータ通信をオフに

iTunes StoreとApp Storeの「自動ダウンロード機能」にも気をつけたい。これは、購入した音楽やアプリを、別のデバイスにも自動的にダウンロードする機能。「iPhoneに音楽をダウンロードしたら、いつの間にかiPadにも入っていた」なんてケースに心当たりはないだろうか。

常に最新の状態を保ってくれるのはいいが、こまめなアップデートは通信量も消費する。モバイルデータ通信量を抑えたいときはオフにしておき、Wi-Fi接続時のみオンにしよう。

設定方法は、iPhoneホーム画面の [設定] ▶最上部 [自分のアカウント] ▶ [iTunes Store & App Store] と進み、 [自動ダウンロード] 内から同期したくない項目を選ぶだけ。



### 4) アプリの「バックグラウンド更新」にモバイルデータ通信を使わない

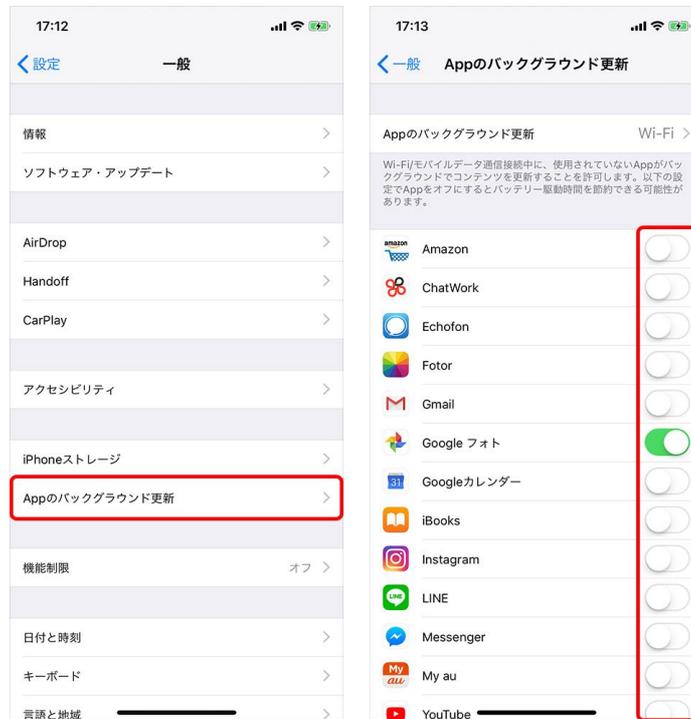
iOSアプリには、アクティブ（アプリ画面を表示した状態）でなくても通信を行うものがある。新着メールを受信したり、ショッピングアプリのセール情報を知らせたりするのも、アプリが「バックグラウンド更新」をしているからだ。  
プレゼント応募状況 (/present/history/)

iPhoneの利用には不可欠な機能だが、減多に使わないアプリのバックグラウンド更新を許可していても仕方ない。オフにするか、Wi-Fi接続時のみ行われるように設定しておこう。  
登録情報確認/変更 (/user)

設定方法は [設定] ▶ [一般] から [Appのバックグラウンド更新] をタップ。一括オフもできるが、表示されたアプリー覧から個別に選択するといいたいだろう。

ログアウト (/user/logout)

退会 (/user/unregist/confirm)



## 5) メールの「サーバー上の画像を読み込む」をオフに

メールに埋め込まれている画像を勝手に開かないようにすることも可能だ。必要なときはタップしてイメージを読み込めばいいので、無駄な通信も発生しない。最近はスマホカメラの進化によって画像も高精細化しているため、効果は侮れないだろう。

設定方法は [設定] ▶ [メール] ▶ [メッセージ] ▶ [サーバー上の画像を読み込む] をオフに。

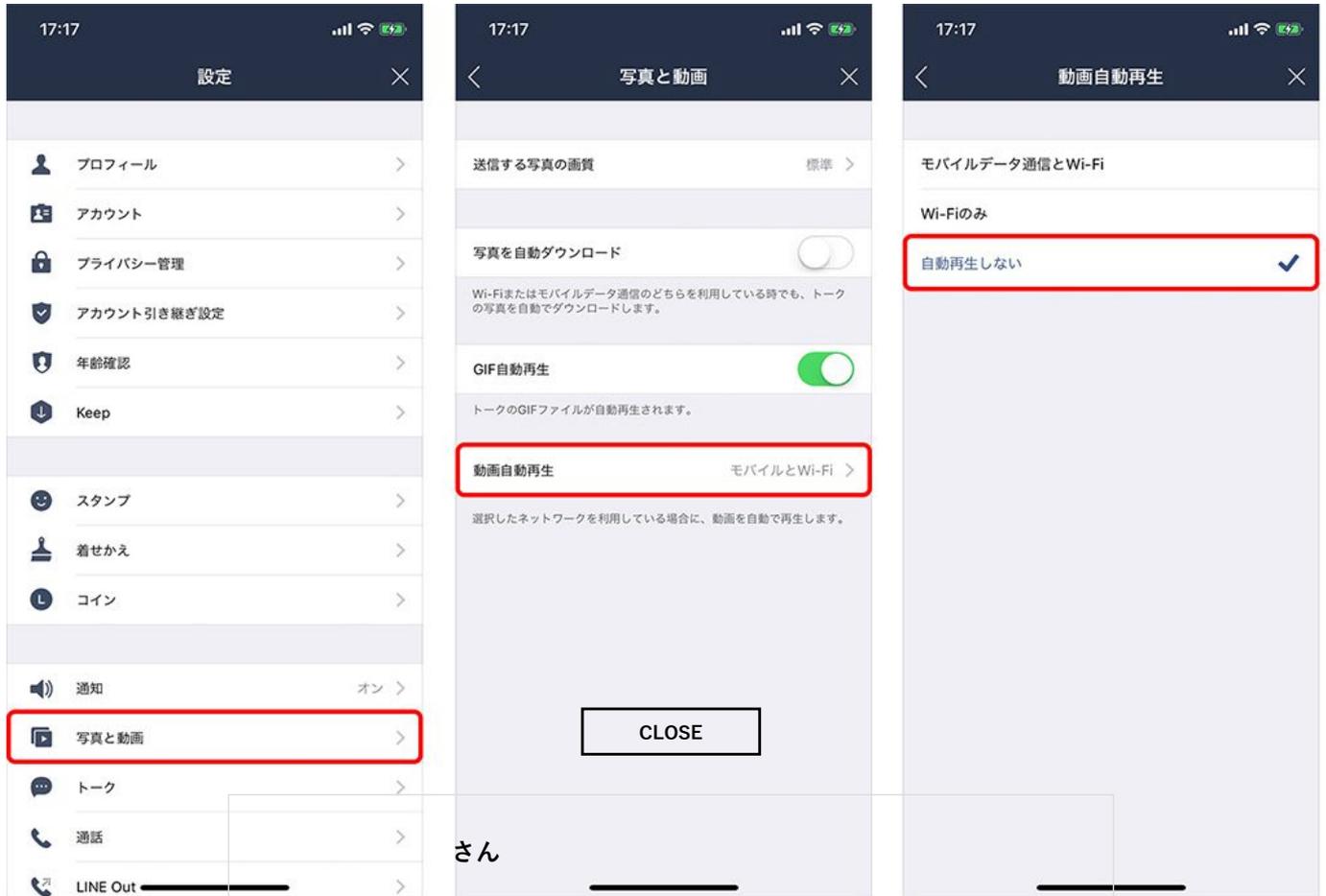


ちなみにこの設定は、迷惑メール対策にもなる。迷惑メールに貼り付けられている画像は、開くと（サーバー上から呼び出されると）それを送信業者に伝える仕組みになっているため、アクティブなメールアドレスであることを読み取られてしまうのだ。画像の読み込みを停止すれば、これもばっちり防止できる。

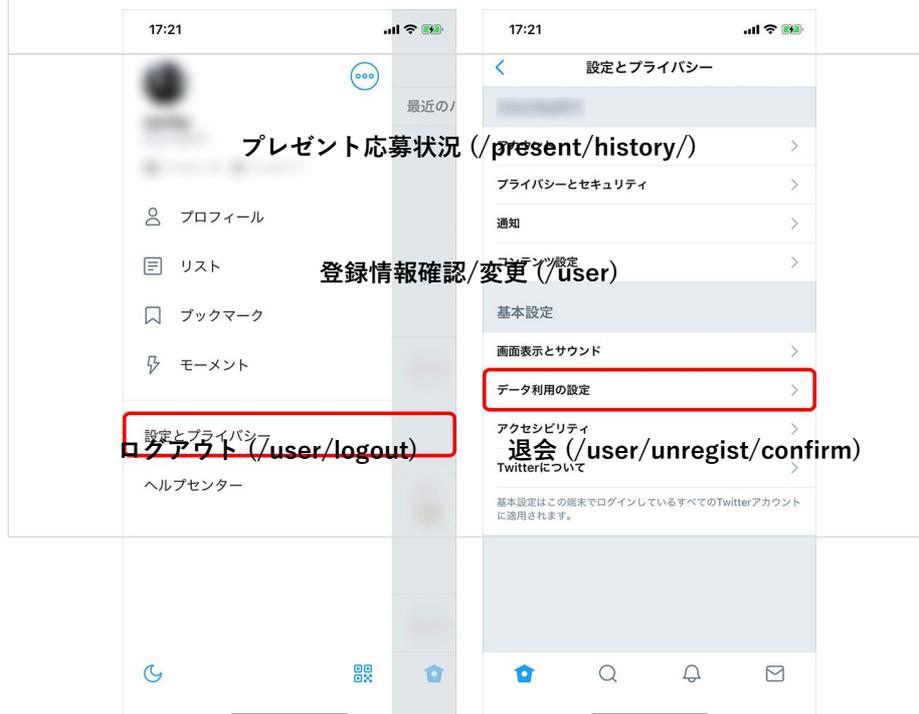
## 6) SNSで動画を自動再生させない

LINEやTwitter、Facebook、Instagramなどのタイムラインに流れてくる動画付きの投稿。これらは自動再生されてしまうため、SNS好きのあなたは意外と通信量を消費しているかもしれない。自動再生をオフにするか、Wi-Fi利用時のみに制限するのも手だ。

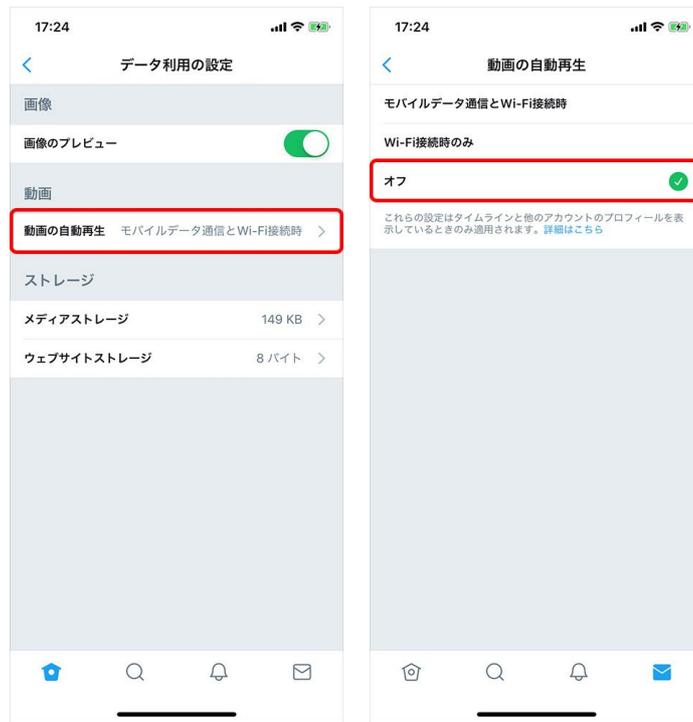
設定方法はアプリごとに異なるが、LINEなら [設定] ▶ [写真と動画] ▶ [動画自動再生] から内容を変更。



Twitter (公式アプリ) なら [アカウント] ▶ [設定とプライバシー] ▶ [データ利用の設定] と進み、



[動画の自動再生] から内容を設定できる。



その他のアプリも似通った手順を踏むので、上記を参考に試してみてください。

### 7) 「位置情報サービス」をオフにする

位置情報の取得には、実はGPSだけでなくデータ通信も行われる。<sup>CLOSE</sup>GPS衛星からの情報に加え、衛星の位置や時間をAppleのサーバーから受信するのだ。通信量も多めなので、ナビアプリや「ポケモンGO」のような位置情報が必須のアプリ以外は、「位置情報サービス」を切っておこう。

さん

[設定] ▶ [プライバシー] ▶ [位置情報サービス] の順に開き、



アプリを選択して「許可しない」か「このAppの使用中的み許可」に。「こんなアプリも位置情報を取得していたのか」なんてケースも少なくないため、一度は目を通したい。



## 8) Wi-Fi接続を徹底する

Wi-Fi接続を徹底してみるのもおすすめだ。コントロールセンターで「モバイルデータ通信」をオフに、「Wi-Fi」をオンにすることで、Wi-Fi接続時以外の通信を“封印”できる。



ただし、Wi-Fi未接続の外出時にメールやチャットが受信できないと困るので、自宅での利用時に限定することをおすすめしたい。

## 9) 「Wi-Fiアシスト」機能をオフ

iOS 9から追加された「Wi-Fiアシスト」は、Wi-Fi接続が不安定なときに自動的にモバイルデータ通信に切り替える機能。標準でオンになっており、Wi-Fiの微弱な電波を拾いインターネットに接続できない状況を避け、モバイル回線に切り替える。そのぶん、データ通信量を多く消費してしまうことがある。少しでもギガ消費を抑えたい場合は、こちらを設定しておこう。

Wi-Fiアシスト機能は、[設定] ▶ [モバイル通信] から設定できる。表示される画面の下部にある [Wi-Fiアシスト] をオフ。



## 自分の使用スタイルと契約プランを見直そう

さん

さて、ここまでiPhoneのモバイルデータ通信における節約テクを紹介したが、大切なのは自分の使用スタイルと契約プランとのマッチングであることも忘れてはならない。各携帯電話会社が用意している大容量プラン（データをたくさん使う人向けのプラン）に加入するのも吉だ。

自分に合ったプランと使い方を身につけ、効率的でスマートなiPhoneライフを送ってほしい。

[プレゼント応募状況 \(/present/history/\)](/present/history/)

文：佐藤宇絃

[登録情報確認/変更 \(/user/\)](/user/)

この記事は役に立ちましたか？

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

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

[iPhone \(/tag/tag\\_1.html\)](/tag/tag_1.html) [iOS \(/tag/tag\\_3.html\)](/tag/tag_3.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>)

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>)

『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>)

Androidの『おやすみモード』とは？通知の停止・アラーム自動セットなど機能満載

(<https://time-space.kddi.com/mobile/20210312/3081>)

Recommended by

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

おすすめキーワード

CLOSE

[iPhone \(/tag/tag\\_1.html\)](/tag/tag_1.html)

[ゲンバダマシイ \(/tag/tag\\_21.html\)](/tag/tag_21.html)

[通信のチカラ \(/tag/tag\\_39.html\)](/tag/tag_39.html)

[災害時に知っておきたいこと \(/tag/tag\\_72.html\)](/tag/tag_72.html)

[充電・バッテリー \(/tag/tag\\_60.html\)](/tag/tag_60.html)

[写真・カメラ \(/tag/tag\\_73.html\)](/tag/tag_73.html)

[5G \(/tag/tag\\_28.html\)](/tag/tag_28.html)

さん

最新情報はこちらでチェック

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

[ブログ記事の応募状況 \(present/history\)](#)

[Twitterのつぶやき \(@timeandspace\\_kddi\)](#)

[登録情報確認/変更 \(/user\)](/user/)

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

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