iPhone

スマートフォン初心者編

デジタル
活用支援

電源の入れ方、
ボタン操作の仕方を知ろう



令和7年11月

目次

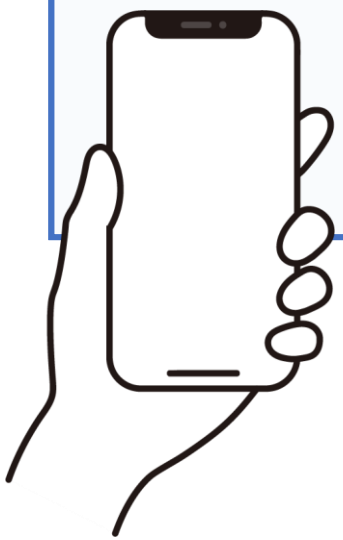
1. 電源の入れ方

1-A　電源を入れるには？…… P2
1-B　電源を切るときは？…… P7
1-C　スリープモードにする…… P9

2. ボタン操作の仕方

2-A　電源・音量ボタン…… P13
2-B　スマートフォン各部の役割…… P14
2-C　ホーム画面に戻るには…… P17
2-D　表示の見方…… P21
2-E　コントロールセンターの表示…… P22
2-F　マナーモードに設定する方法…… P25

1 電源の入れ方

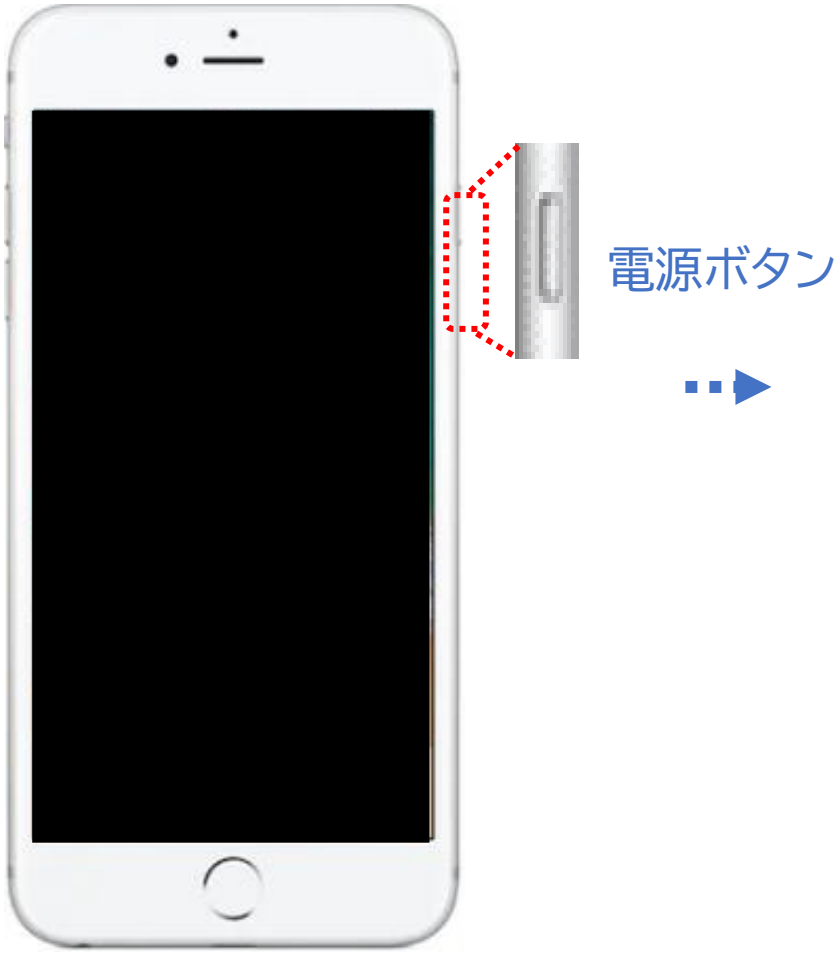


1-A 電源を入れるには？

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのある機種

❶ 電源ボタンを長押しします



❷ リンゴのマークが表示されます



1-A 電源を入れるには？

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのある機種

❸ パスコードを入力します



❹ ホーム画面が表示されます

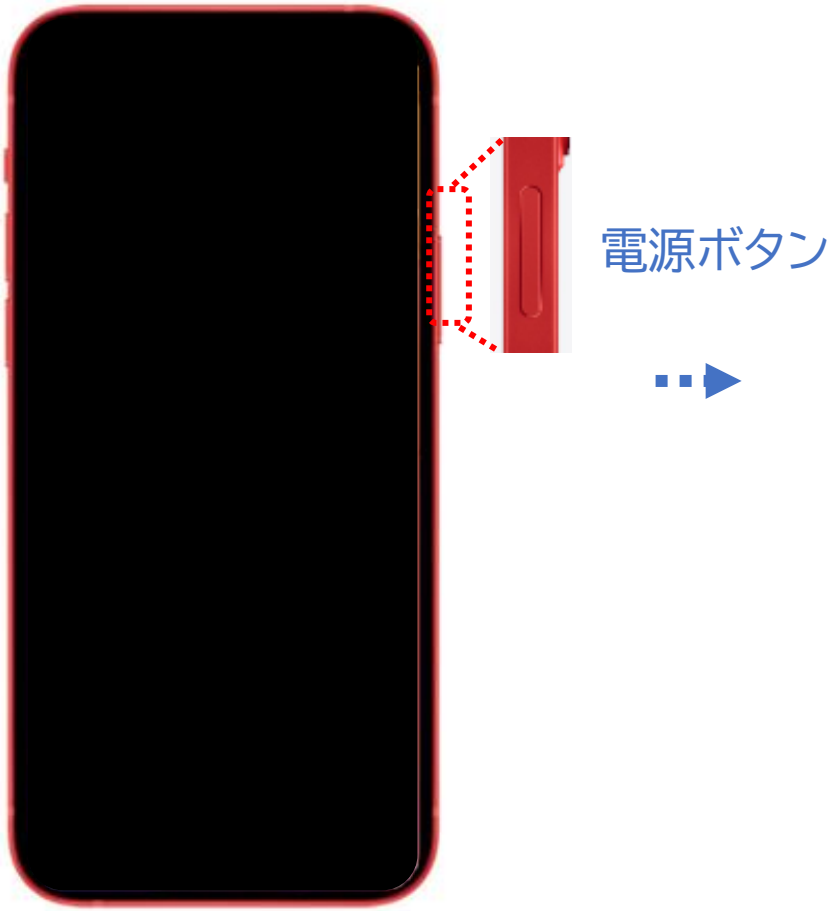


1-A 電源を入れるには？

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのない機種

❶ 電源ボタンを長押しします



❷ リンゴのマークが表示されます



電源を入れるには？

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのない機種

❸ 一番下に表示されている線を
下から上にスライドします



❹ パスコードを入力します



電源を入れるには？

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのない機種

❺ ホーム画面が表示されます



1-B 電源を切るときは？

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのある機種

❶ 電源ボタンを長押しします

❷ 「スライドで電源オフ」を左から右にスライドすると電源が切れます



1-B 電源を切るときは？

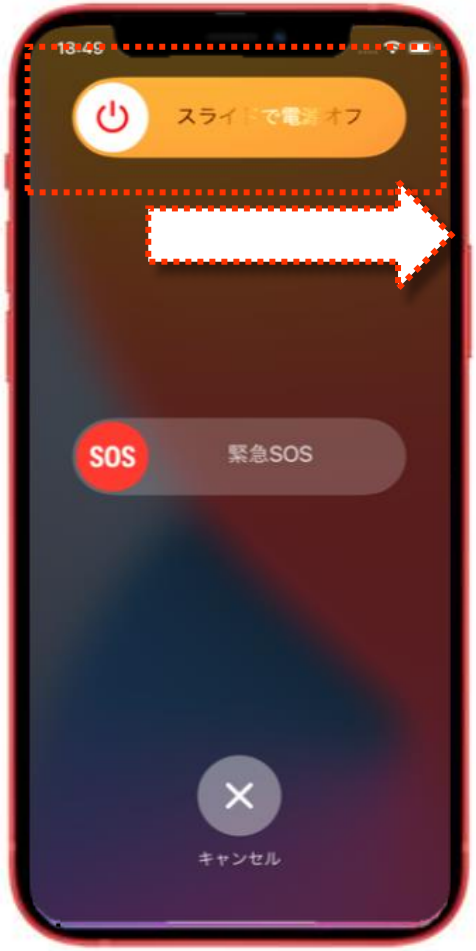
掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのない機種

❶ 電源ボタンか音量ボタンを
同時に3秒程度長押しします



❷ 「スライドで電源オフ」を左から右
にスライドすると電源が切れます



1-C スリープモードにする

スリープモードとは？

スリープモードは、スマートフォンを使用しない時など、一時的に画面表示を休止させた状態を指します。

スリープモードになったスマートフォンは画面が暗くなりますが、電波はつながっており、電源ボタンを押したりスマートフォンを持ち上げたりなどの操作ですぐに立ち上がり、使用できる状態になっています。
（折りたたまれた状態の二つ折り携帯電話に近い状態です。）

スリープモード活用のメリットとは？

・意図しないタッチ操作による誤操作の防止
・余計なバッテリー消費の防止
・スマートフォンの電池劣化防止が期待できる
・写真やメールなど見られたくない情報の盗み見防止



1-C スリープモードにする

ホームボタンのある機種

❶ 電源ボタンを軽く押すとスリープモードになります



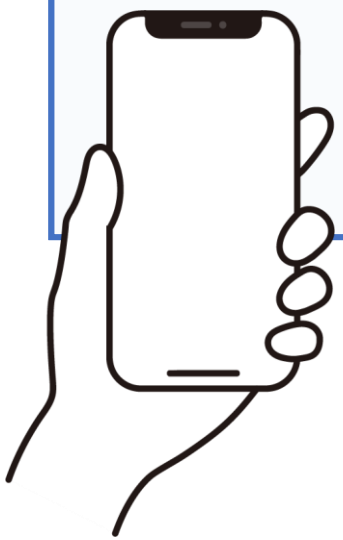
1-C スリープモードにする

ホームボタンのない機種

❶ 電源ボタンを軽く押すとスリープモードになります



2 ボタン操作の仕方



電源・音量ボタン

電源・音量ボタン

音量ボタンを押すことで音量の設定をすることができます



電源ボタン



音量ボタン

→ ボタン上側を押すと
音量が大きくなる

→ ボタン下側を押すと
音量が小さくなる



音量を上げたとき



音量を下げたとき

2-B スマートフォン各部の役割

画面側（ホームボタンのある機種）

※各ボタンの位置、画面表示は機種により異なります



2-B スマートフォン各部の役割

背面側（ホームボタンのある機種）

※各ボタンの位置、画面表示は機種により異なります



2-B スマートフォン各部の役割

画面側(ホームボタンのない機種)



一番下に表示されている
黒い線がホームボタンと
同じ機能を果たします

2-C ホーム画面に戻るには

ホームボタンのある機種



ホーム画面に戻るには

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

ホームボタンのある機種

❶ ホームボタンを押します



❷ ホーム画面に戻ります



2-C ホーム画面に戻るには

ホームボタンのない機種

ホーム画面



2-C ホーム画面に戻るには

ホームボタンのない機種

❶ 画面下の横線を上へ
スライドさせます



❷ ホーム画面に戻ります



2-D 表示の見方

画面の最上部に、各種の情報や通知が来ている事を伝えてくれる表示が出ています

ホームボタンのある機種



ホームボタンの無い機種




通信電波の状況


Wi-Fiの接続状況


アラームの設定



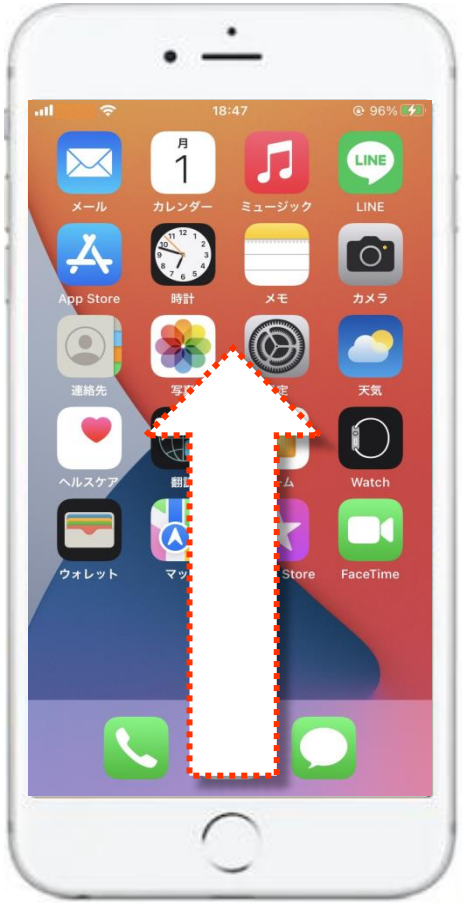
バッテリー残量の表示

2-E コントロールセンターの表示

各種の調整ができるメニュー画面が簡単に表示できます

ホームボタンのある機種

❶ 画面の一番下から上にスライドします



2-E コントロールセンターの表示

各種の調整ができるメニュー画面が簡単に表示できます

ホームボタンのある機種

❷ コントロールセンターが表示されます

Ⓐ Bluetooth
無線イヤフォンや
補聴器への接続に
使用します



Ⓑ 機内モード

Ⓒ Wi-Fi

Ⓓ 画面の回転
ロック

Ⓔ タイマー

Ⓕ 懐中電灯

Ⓖ QRコード
読み取り

Ⓗ 画面の明るさ

Ⓘ 音量

Ⓙ カメラ

Ⓚ 電卓

2-E コントロールセンターの表示

各種の調整ができるメニュー画面が簡単に表示できます

ホームボタンのない機種

❶ 画面の一番右上から
下にスライドします



※中央や左上から
では開きません

下から上にスライド
するとホーム画面に
戻ります

❷ コントロールセンターが
表示されます



2-F マナーモードに設定する方法

マナーモードボタンを押すとマナーモードになります



マナーモード
オフ



マナーモードをオンにした時



マナーモード
オン



マナーモードをオフにした時

マナーモード
ボタン



総務省デジタル活用支援推進事業　教材一覧（基本講座）

- 電源の入れ方・ボタン操作の仕方を知ろう
- 電話・カメラを使おう
- 新しくアプリをインストールしてみよう
- インターネットを使ってみよう
- メールをしてみよう
- 地図アプリを使おう
- メッセージアプリを使おう
- スマートフォンを安全に使うための基本的なポイントを知ろう
- オンライン会議アプリを使ってみよう

総務省デジタル活用支援推進事業　教材一覧（応用講座）



●マイナンバーカードを健康保険証として利用しよう
・公金受取口座の登録をしよう
●マイナンバーカードを申請しよう
●マイナンバーカードの機能を
スマートフォンに搭載しよう
●マイナポータルを
活用しよう
●スマートフォンで
確定申告（e-tax）を
しよう

●ハザードマップポータルサイトで
様々な災害のリスクを確認しよう

●浸水ナビを使って
水害シミュレーションを
見てみよう

●地理院地図を使って
身近な土地の
情報を知ろう

●オンライン診療を
使ってみよう

●全国版救急受診アプリ
（Q助）で病気やけがの
緊急度を 判定しよう

●生成AIを
使ってみよう

●文字表示電話サービス
（ヨメテル）を使ってみよう

●スマホで年金の情報を
確認しよう（ねんきんネット）

●デジタルリテラシーを身につけて
安心・安全にインターネットを楽しもう