iPhone

スマートフォン初心者編

デジタル
活用支援

電話、カメラを使おう



令和7年11月

目次

1. 電話のかけ方

1-A　電話番号を直接入力してかける …… P2
1-B　着信履歴を使ってかける …… P5
1-C　電話帳(連絡先)からかける …… P7
1-D　電話の受け方 …… P9
1-E　電話に出られない時は …… P10
1-F　不在着信のあった場合のかけ直し方 …… P11
1-G　新しく連絡先を登録する …… P13
1-H　着信履歴に残った通話先を登録する…… P15
1-I　電話リレーサービスとは…… P17
1-J　電話リレーサービスの詳細・登録方法…… P18

2. カメラの使い方

2-A　写真を撮ろう …… P20
2-B　自撮りをしてみよう …… P23
2-C　さまざまな操作機能 …… P25
2-D　撮った写真を見る …… P27
2-E　写真の削除 …… P29
2-F　QRコードの読み取り ……P31

1　電話のかけ方



1-A 電話番号を直接入力してかける

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

相手の電話番号を入力して電話をかける方法

❶ 受話器マーク を押します

❷ 画面下部に出てくる
キーパッド を押します





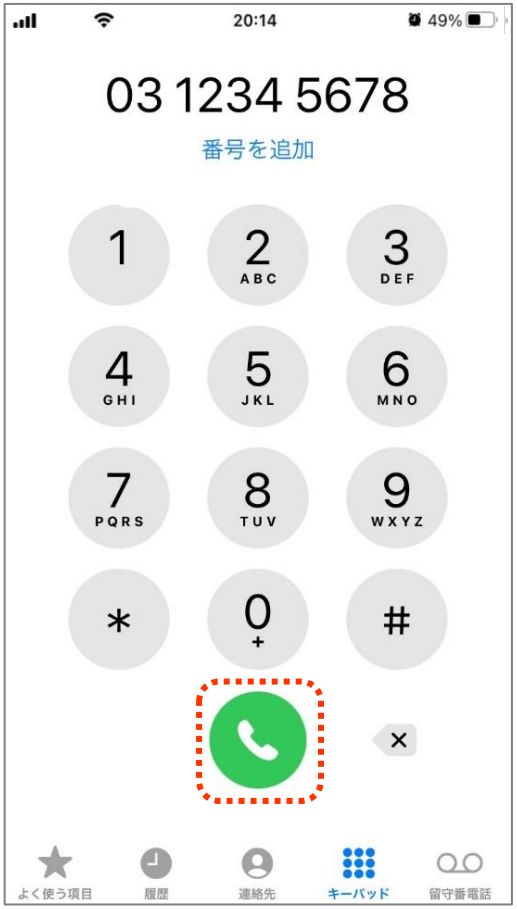
1-A 電話番号を直接入力してかける

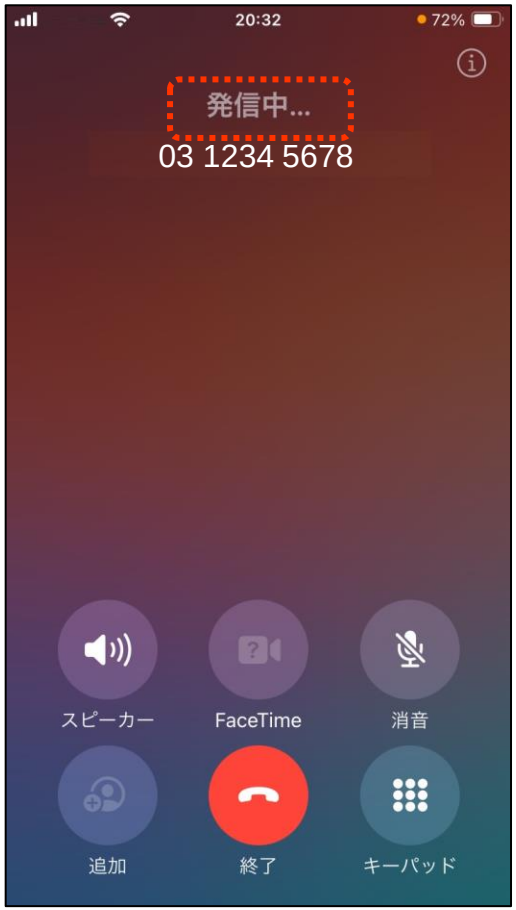
掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

相手の電話番号を入力して電話をかける方法

❸ 電話番号を入力し、緑色の受話器マーク で発信します

❹ 「発信中」と表示されます





1-A 電話番号を直接入力してかける

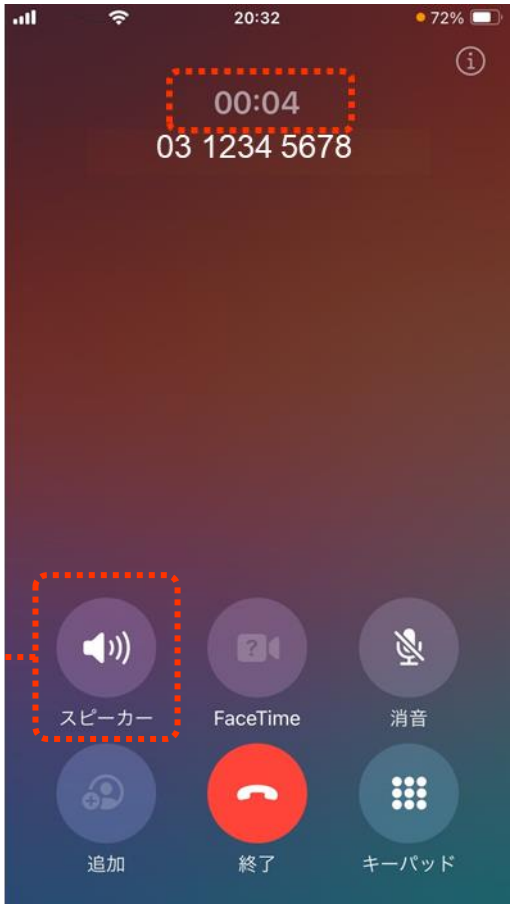
掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

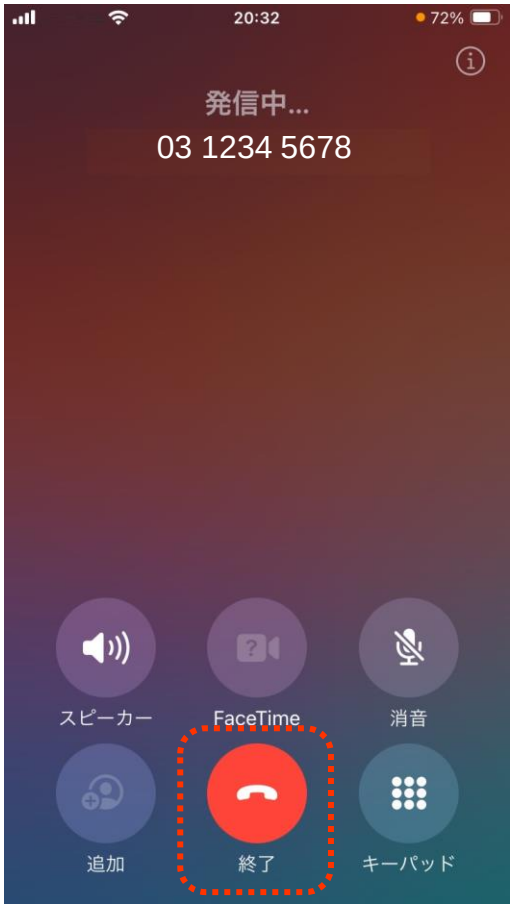
相手の電話番号を入力して電話をかける方法

5 電話が繋がると
通話時間が表示されます

6 電話を切る時は赤色の受話器
マーク を押します

※スピーカーモードにすると音が本体下部のスピーカーから出るようになるため、スマートフォンから耳を離して通話ができます。





着信履歴を使ってかける

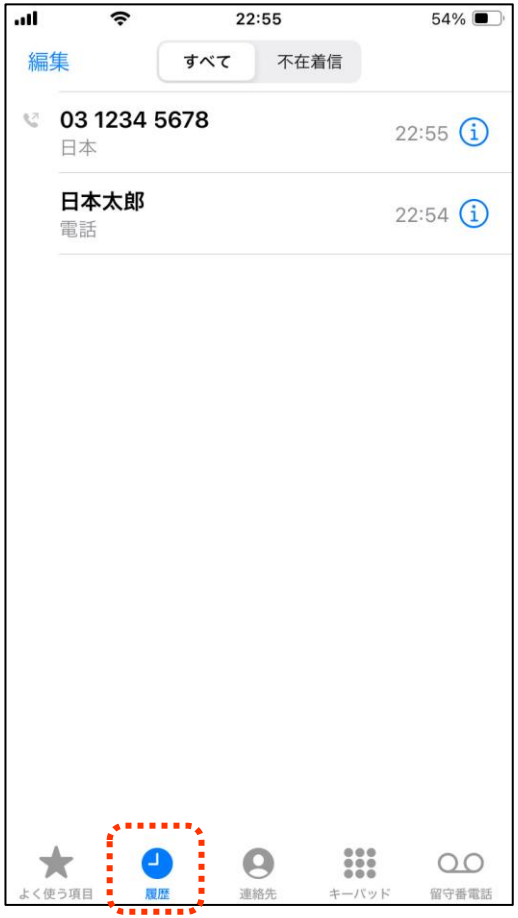
掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

着信履歴から電話をかける方法

❶ 受話器マーク を押します

❷ 履歴 を押します





1-B 着信履歴を使ってかける

掲載機種：iPhone 12
対応OS：iOS 16

着信履歴から電話をかける方法

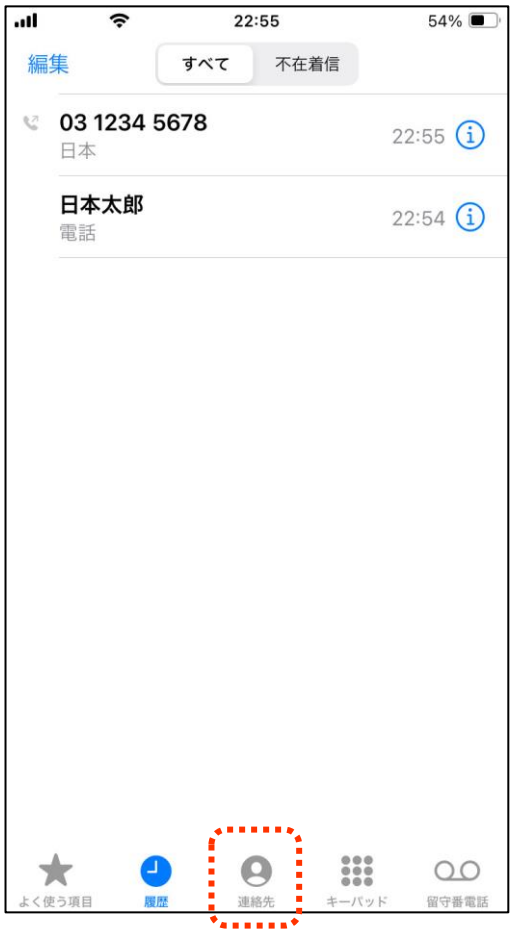
❸ かけたい相手、もしくは番号を
押せば電話がかかります



電話帳(連絡先)からかける

電話帳から電話をかける方法

❶ 電話の機能を起動し
連絡先  を押します



❷ かける相手を選択します

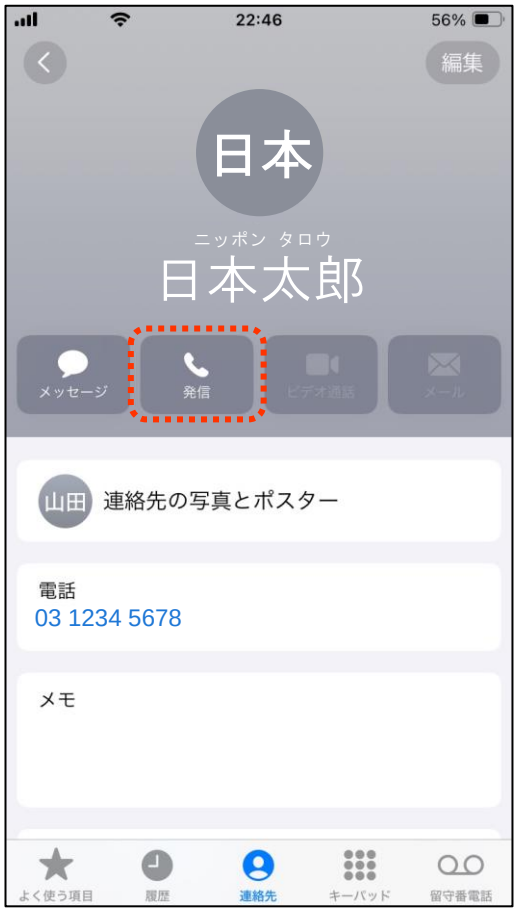


電話帳(連絡先)からかける

電話帳から電話をかける方法

❸ 発信ボタン 

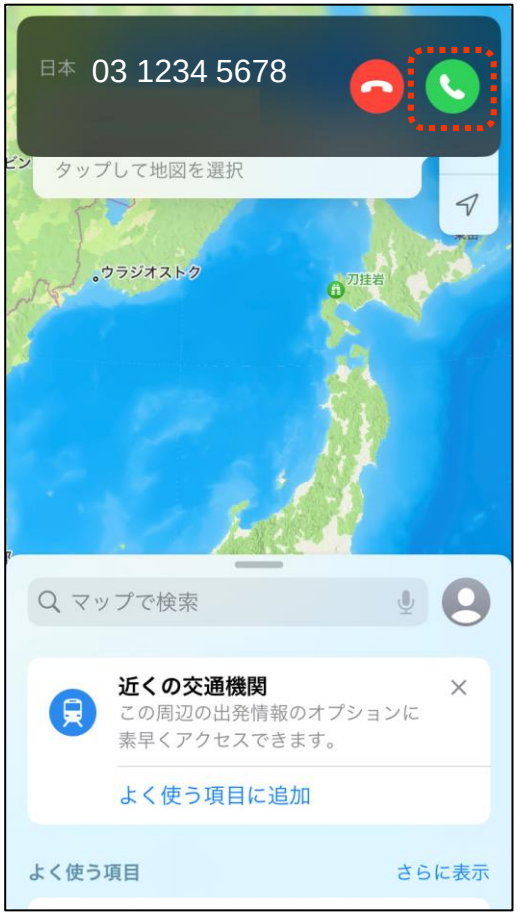
を押せば
電話がかかります



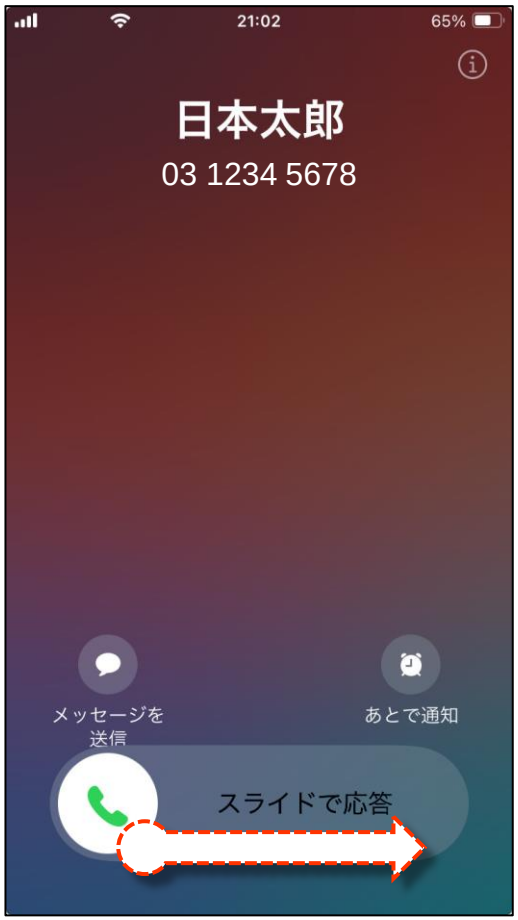
電話の受け方

自分宛ての着信に出る方法

❶ スマートフォン操作中は緑色の受話器マーク を押すと電話に出られます



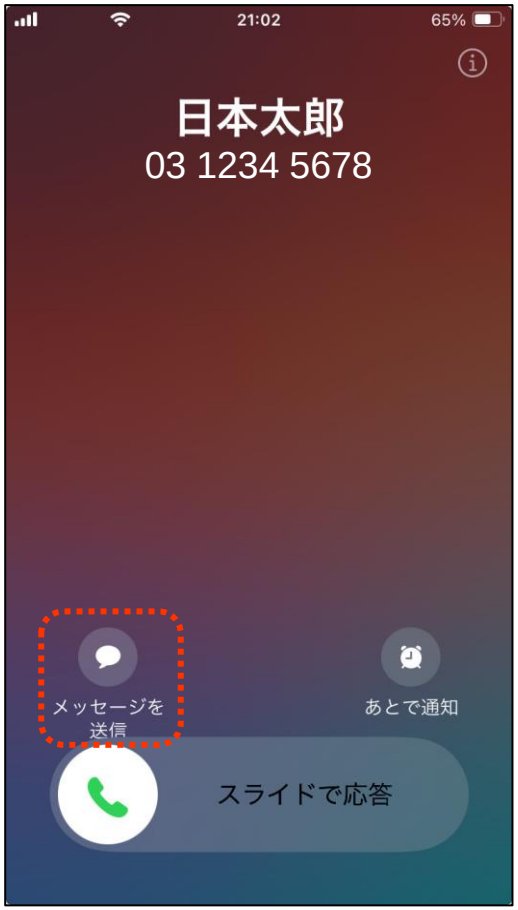
❷ スリープモード中は受話器マーク をスライドすると電話に出られます



1-E 電話に出られない時は

電話に出られない時の対応方法

❶ メッセージの送信 を押すと
メッセージが送付できます



❷ 電源ボタンを2回押すと
電話を切ることができます



1-F　不在着信のあった場合のかけ直し方

不在着信があった相手に電話をかける方法

❶ 受話器マーク を押します　　❷ 履歴 を選択します





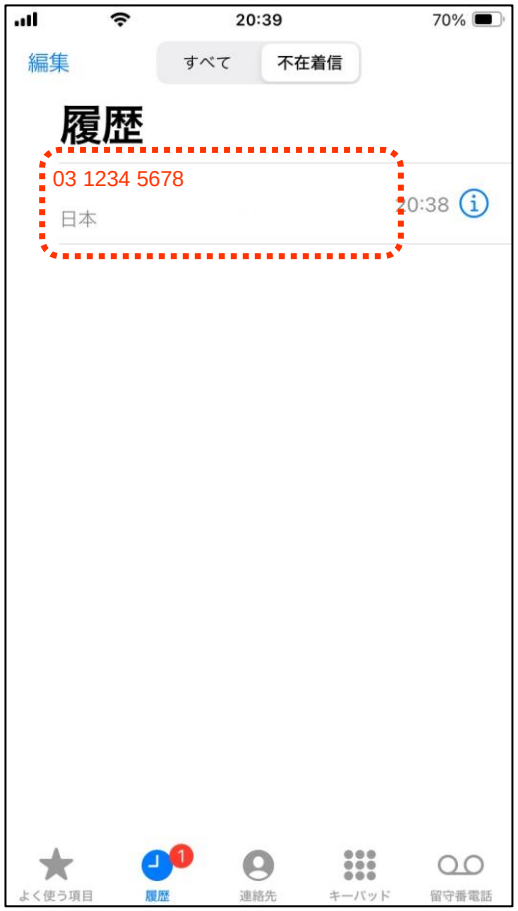
1-F 不在着信のあった場合のかけ直し方

不在着信があった相手に電話をかける方法

❸「不在着信」を選択します



❹ 不在着信内容を確認して
番号を押し、発信します

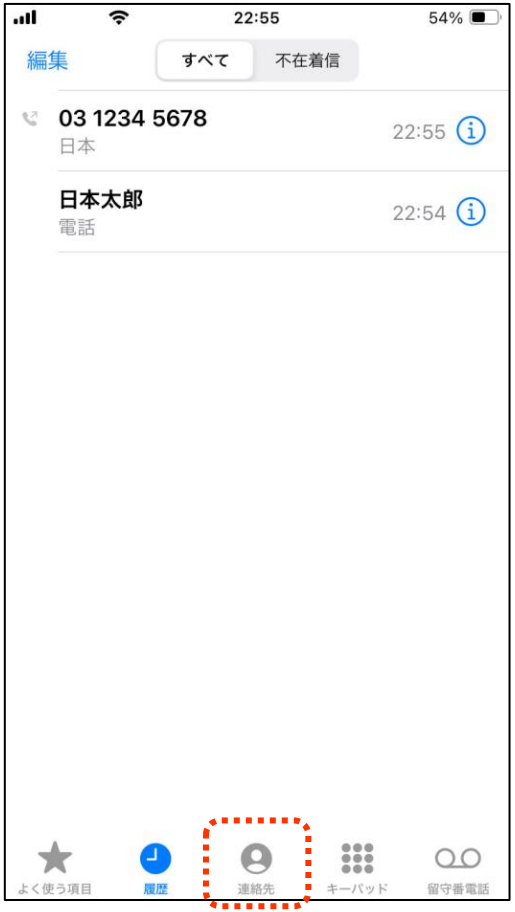


1-G 新しく連絡先を登録する

連絡先を新しく登録する方法

❶ 電話機能を起動し
連絡先 

を押します



❷ 右上にある「＋」を押すと
連絡先登録画面が表示されます



1-G 新しく連絡先を登録する

連絡先を新しく登録する方法

③ 名前等の情報を入力し、「完了」を押すと登録完了です



1-H 着信履歴に残った通話先を登録する

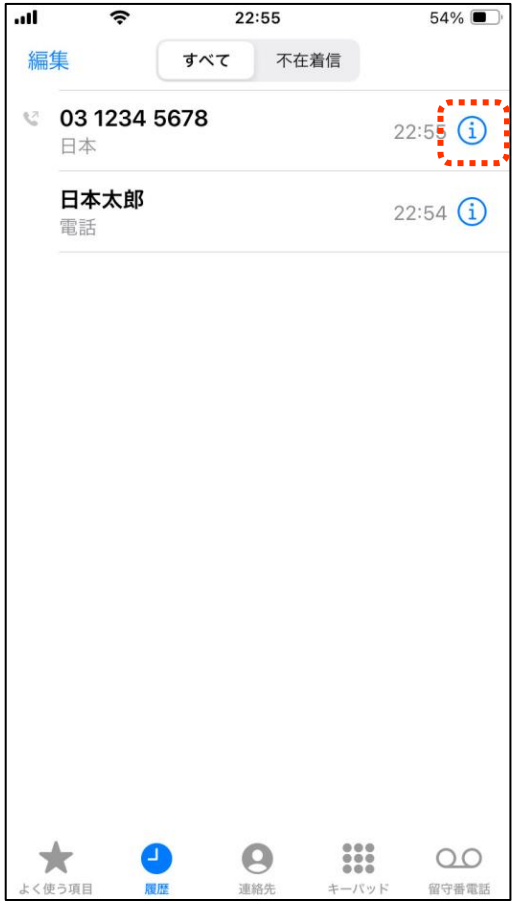
着信履歴から連絡先を登録する方法

❶ 履歴 

を表示します



❷ 登録したい番号の右側にある
ⓘマークを押します



1-H　着信履歴に残った通話先を登録する

着信履歴から連絡先を登録する方法

❸「新規連絡先を作成」を押すと登録画面に移ります
「1-G　新しく連絡先を登録する」の手順と同様に登録してください



1-I 電話リレーサービスとは

電話リレーサービスとは、聴覚や発話に困難のある人（きこえない人）と、きこえる人（聴覚障害者等以外の人）との会話を、通訳オペレータが「手話」または「文字」と「音声」を通訳することにより、電話で即時双方向につなぐサービスです。

※聴覚や発話に困難のある方が本サービスを利用できます。



※サービス紹介動画
https://youtu.be/Zaz18gpO8r4

1-J 電話リレーサービスの詳細・登録方法

電話リレーサービスの詳細、登録方法はホームページをご覧ください



ホームページ

https://www.nftrs.or.jp/

手話・文字チャットでのお問合せ

https://nftrs.or.jp/contact/

※年末年始は除く

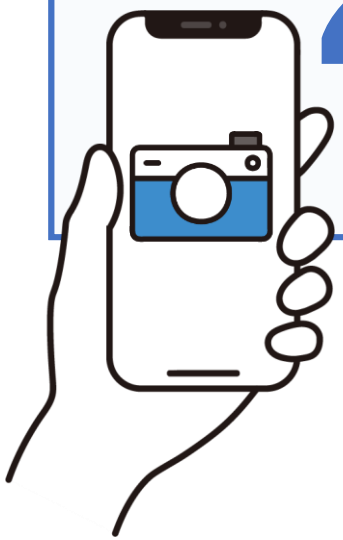
【運営団体】

総務大臣指定 電話リレーサービス提供機関

一般財団法人日本財団電話リレーサービス

電話：03-6275-0912

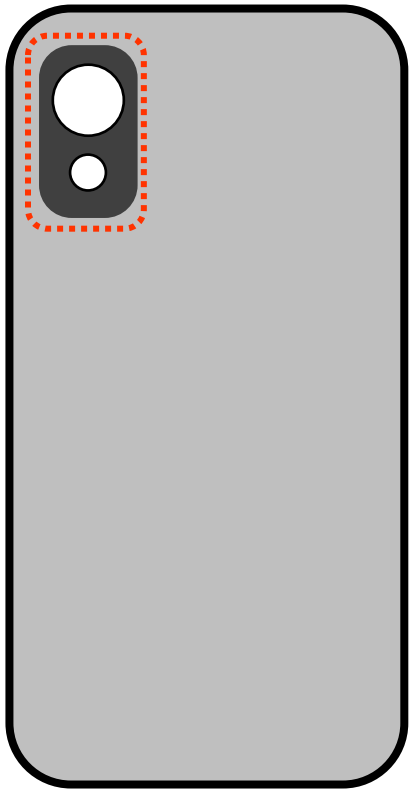
2 カメラの使い方



2-A 写真を撮ろう

スマートフォンには、本体の画面側上部に自分を撮影できる前面カメラと画面反対側の背面カメラが搭載されています。撮影した写真・動画などは、「フォト」や「ギャラリー」、「アルバム」に保存されます。

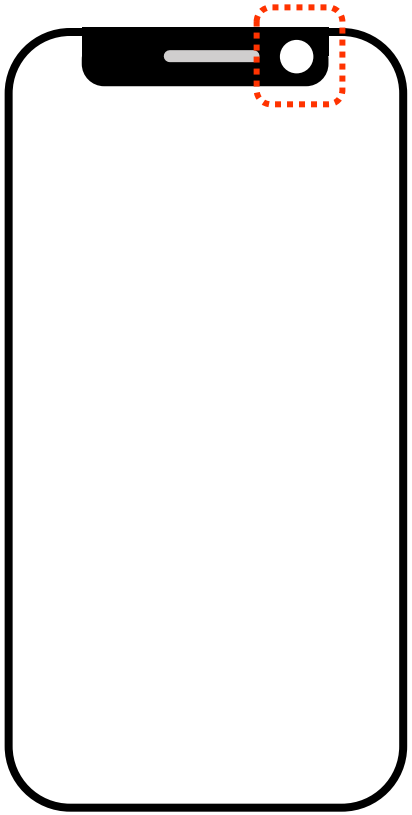
背面カメラ



一般的に、画面と反対側に搭載されたカメラを「背面カメラ」と呼びます。

風景や被写体などの一般的な撮影に用いられることが多いカメラです。

前面カメラ



一般的に、画面側に搭載されたカメラを「前面カメラ」と呼びます。

自分自身の写真や、自分を含む集合写真の撮影などに用いられることが多いカメラです。

2-A 写真を撮ろう

背面カメラで写真を撮影する方法

1. カメラの形のマーク  を押します



2. 撮影対象にスマートフォンの背面カメラを向けます

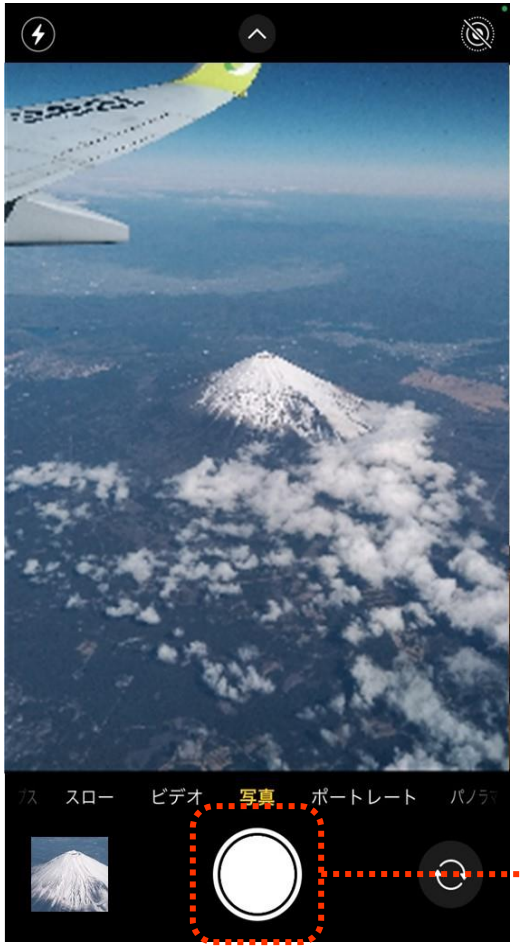


画面を2本の指で広げることで被写体を拡大できます

写真を撮ろう

背面カメラで写真を撮影する方法

❸ シャッターボタン ◯ を押して撮影します



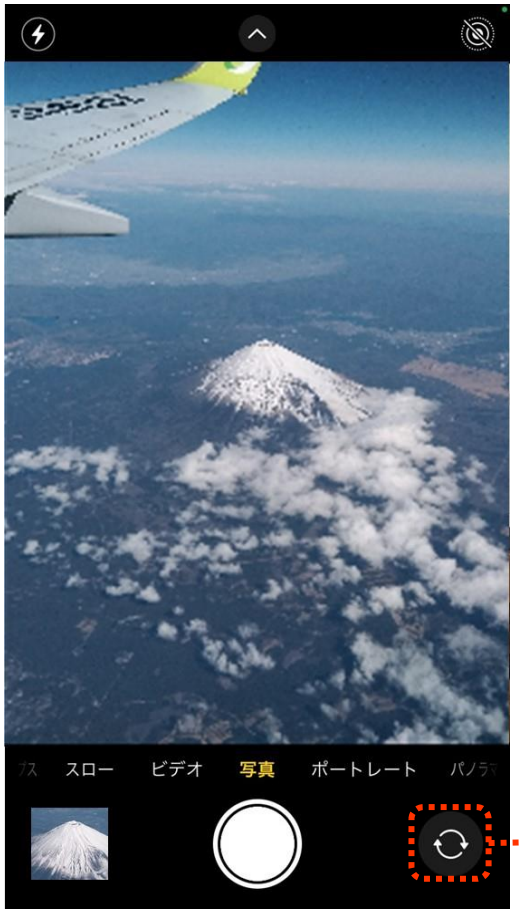
シャッターボタン

2-B　自撮りをしてみよう

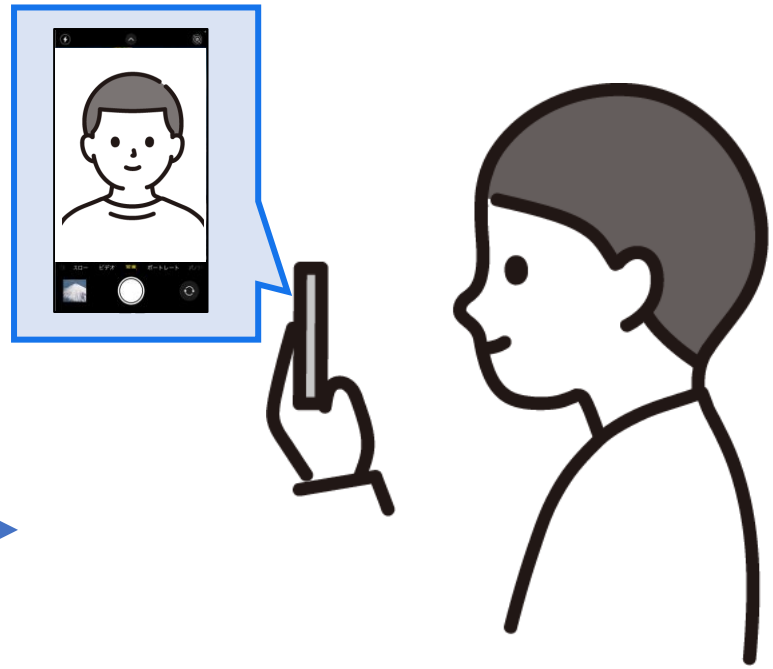
前面カメラで自撮り（自分を撮影）する方法

❶ 右下の丸い矢印のマーク を
タップしカメラの向きを前面に変えます

❷ スマートフォンの前面カメラを
自分の顔に向けます



丸い矢印のマーク

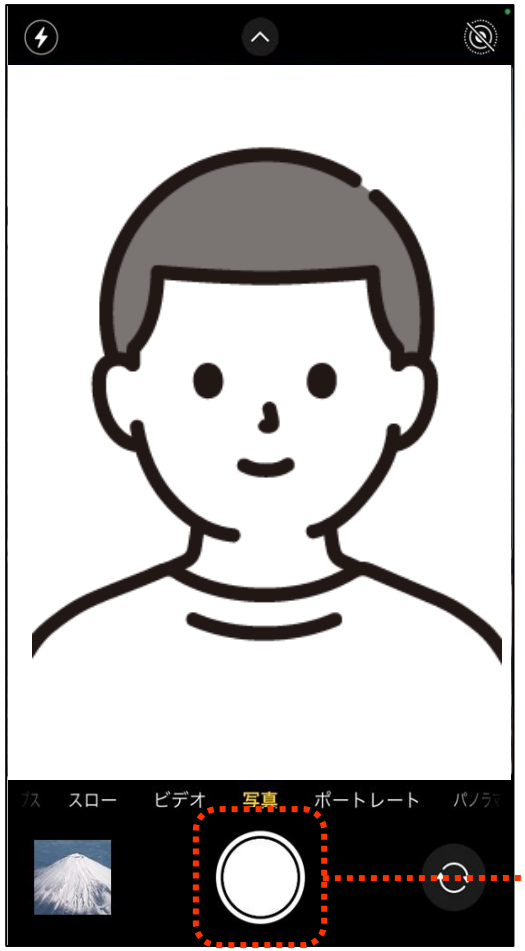


※この時スマートフォンをやや
斜め上にあげると上手く撮れます

自撮りをしてみよう

前面カメラで自撮り（自分を撮影）する方法

❸ シャッターボタン  を押して撮影します



2-C さまざまな操作機能

1 矢印を押すとカメラのオプションメニューが表示されます（もう一度押すと元に戻ります）

2 フラッシュのオン/オフが切り替えられます



3 過去に撮影した画像を参照できます

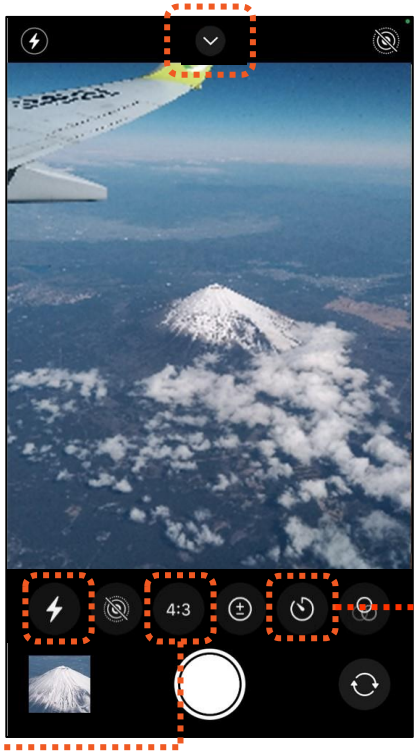
4 画面を左右にスクロールすると撮影の種類の選択ができます

5 背面カメラと前面カメラの切り替えができます

6 シャッターボタン

2-C さまざまな操作機能

画面上部の矢印を押した際に表示されるカメラのオプション機能



1
フラッシュの詳細な設定が
可能です（自動／オン／オフ）

2
4:3、スクエア、16:9など
写真の縦横比を変更できます

3
セルフタイマー
（オフ/3秒/10秒）の
切り替えが可能です

2-D 撮った写真を見る

今までに撮った写真を見る方法

❶ 写真と記載されたマーク を押します



❷ アルバムの画面で「最近の項目」を押します



撮った写真を見る

今までに撮った写真を見る方法

❸ 一覧表示される写真から
見たい写真を選択します



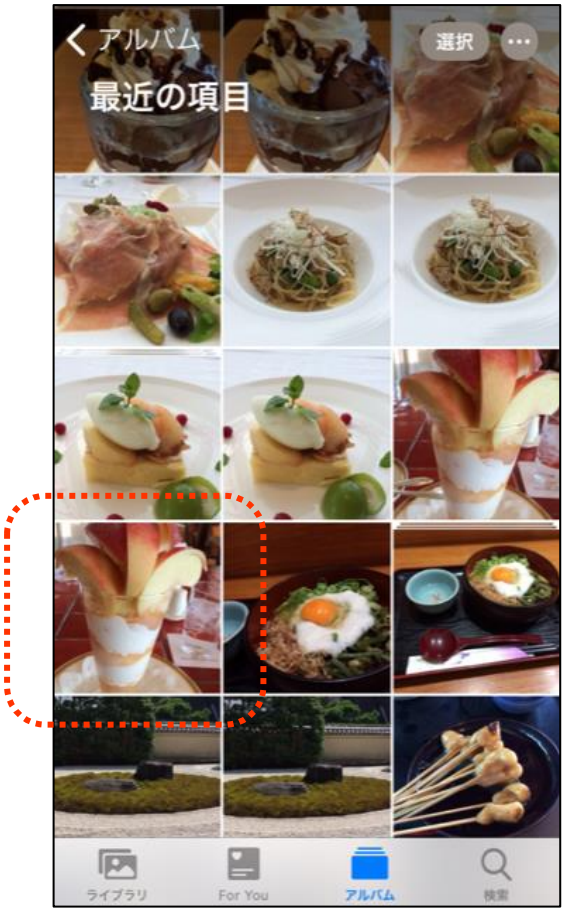
❹ 選択した写真が拡大表示されます



2-E 写真の削除

不要な写真を削除する方法

❶ 写真の一覧より不要な写真を選択します



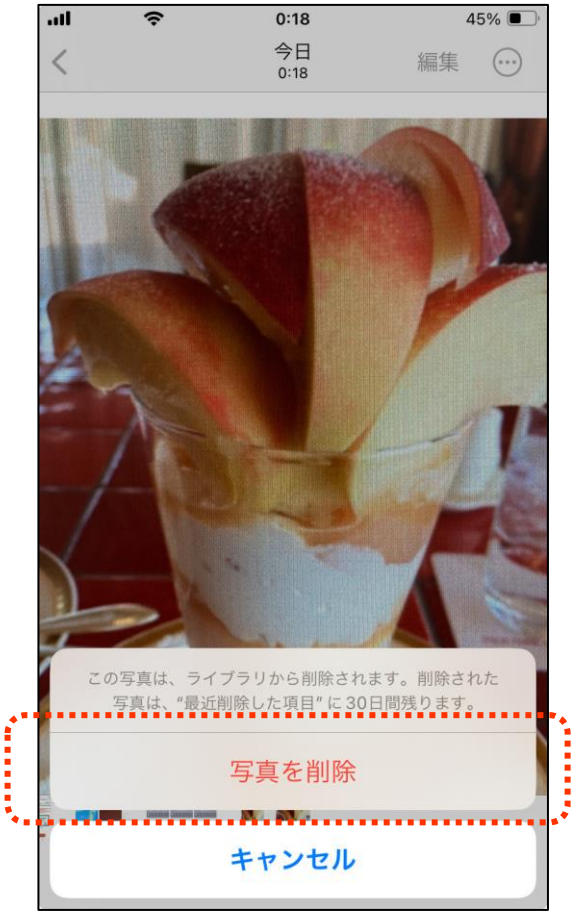
❷ ゴミ箱マーク を押します



写真の削除

不要な写真を削除する方法

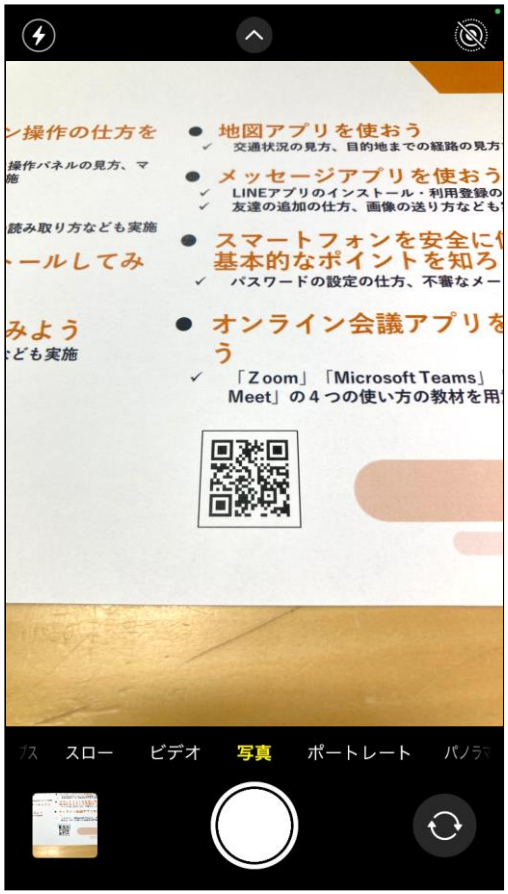
❸ 「写真を削除」を選択すると
削除が完了します



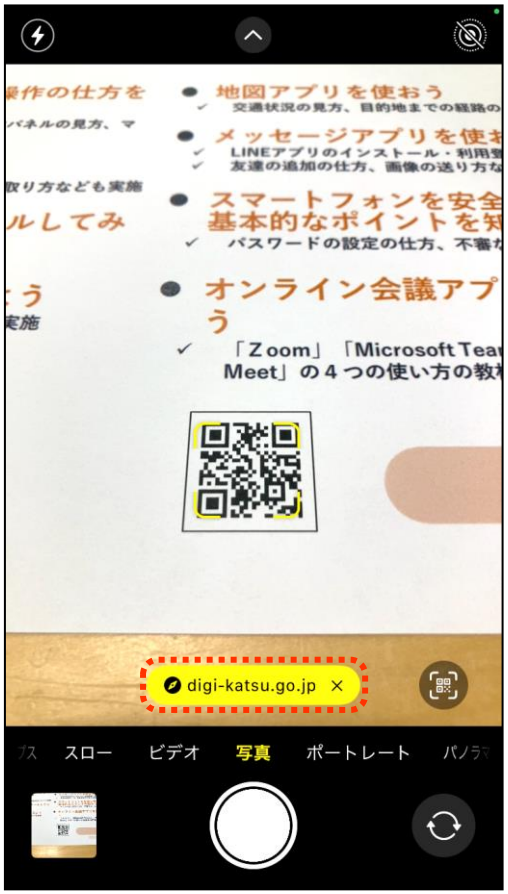
2-F QRコードの読み取り

QRコードを読み取る方法

❶ カメラ機能を起動し、
枠内にQRコードを収めます



❷ 読み込みが成功するとQRコード
の下に黄色の枠が表示されます



QRコードの読み取り

QRコードを読み取る方法

❸ 押した後に、画面が切り替われば成功です



2-F QRコードの読み取り

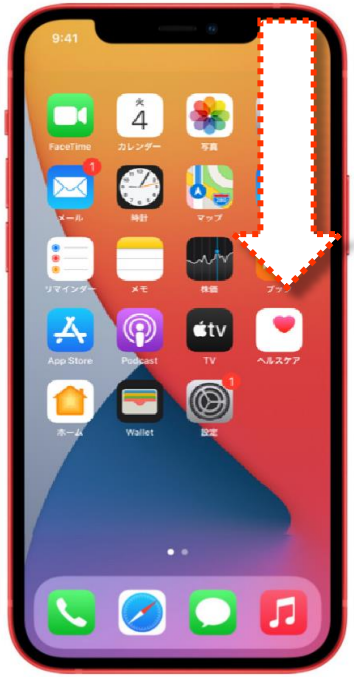
QRコードを読み取る別の方法

❶ コントロールセンターを表示します

［ホームボタンのある機種］
下から上へ画面をなぞる



［ホームボタンの無い機種］
右上から下へ画面をなぞる



※機種によって異なる場合があります

❷ QRコードのマーク を押します



QRコードの読み取り

QRコードを読み取る別の方法

❸ 画面中央の白枠の中に
QRコードを合わせます



❹ 読み取りが成功すると自動で
ページが移動します



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