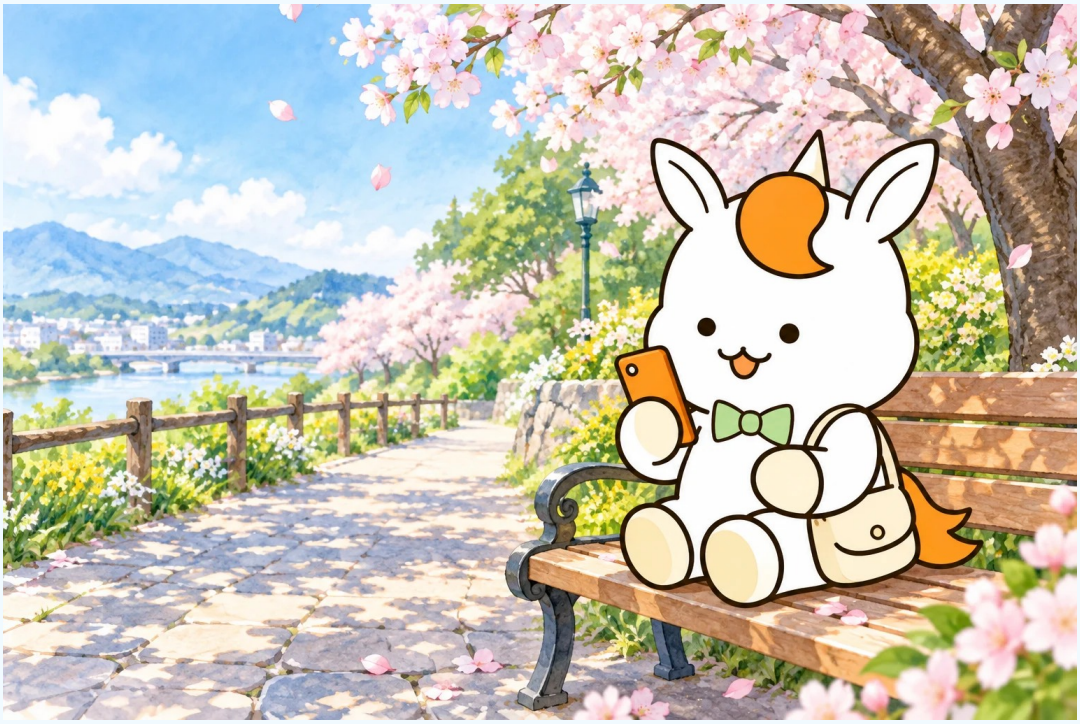
スマホで、もっとあんしん。

出かける前に、歩く道を確かめよう。

地図は、行き先と出発地を合わせるところから。



季節のERAちゃん

初めて行くお店や、久しぶりに訪れる場所。出発前に道を見ておくと、準備がしやすくなります。今日は案内を開始せず、家で道順を眺めるところまででも十分です。



編集長・ERAちゃんの今月の一歩

撮った花の近くに、行ってみたい場所を見つけたよ。地図の出発地を合わせられたら、道がつながったね。次は持ち物をメモにしてみよう。

2〜3頁 スマホの練習 4頁 安心の備え
5頁 季節の暮らし 6頁 お楽しみクイズ

スマホの練習 ① まずは準備から

Googleマップで徒歩の道順を見る

Googleマップアプリが入っているスマホを使います。歩きながらの操作はしません。

対象：iPhone／Android版Googleマップ。ボタンの位置はアプリ版で異なります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1 行き先の名前を入れる

Googleマップを開き、検索欄に店名や施設名を入れます。同じ名前の別の場所ではないか、住所を確かめます。

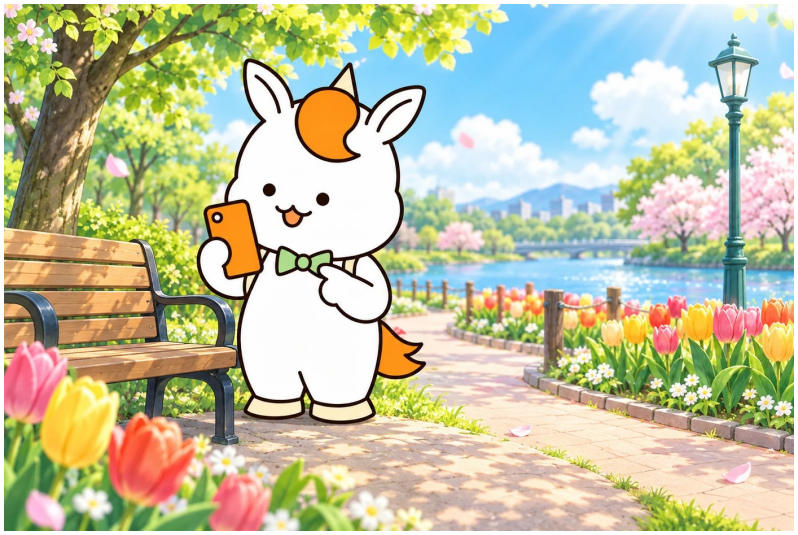
2 「経路」を押す

目的地の案内にある「経路」を押します。出発地が「現在地」か、以前の場所かを確認しましょう。

続きは、次のページへ。できるところまでで大丈夫です。

スマホの練習 ② 確かめてみよう

Googleマップで徒歩の道順を見る



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

3 出発地と「徒歩」を選ぶ

必要なら出発地を押し、出発する駅や場所を入れます。歩く人のマークを選んで、徒歩の経路に切り替えます。

4 道と時間の目安を見る

線で示された道と所要時間を見ます。今回は見るだけでも構いません。階段や坂などが気になれば、別の道や交通手段も考えます。

戻したいとき・ここでやめるとき

画面の戻る矢印で目的地の画面へ戻れます。「開始」を押して案内中なら、終了する操作も画面で確かめてください。

地図の経路や時間は目安です。現地の標識・工事・交通規制を優先します。出発地が現在地でないと、案内の代わりにプレビューになる場合があります。

あわてず、自分を守る

「返金するので送金操作を」は止まって確認

ネットで買った商品が欠品になり、「○○ペイで返金します」と連絡が来る手口があります。返金のつもりで送金させられることがあります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. 相手に言われるまま、画面共有や送金の操作をしません。
2. 返金方法が購入時と違う場合は、取引したサービスの公式窓口で確認します。
3. 商品名・注文日・連絡内容を残し、急ぐよう言われてもいったん止めます。

すでに操作した・不安が残るとき

送金したら決済サービスや金融機関へ連絡し、消費生活センターや警察にも相談します。返金できると約束する別の業者への追加払いもしません。

季節の暮らしを、心地よく

散歩は、距離より自分に合う道を



ERAちゃんのイラスト

歩く時間や量は、体力と体調に合わせて調整しましょう。近くの行き慣れた道からでも構いません。休める場所を先に決めておくと、無理なく予定を変えられます。

足の痛みやふらつきがある日は無理をしません。運動を制限されている方は、医師などの指示を優先します。

この号の出典

下の名称から公式ページを開けます。確認日：2026-09-20

- 厚労省：高齢者の身体活動
- Google：Androidの地図
- Google：iPhoneの地図
- 国民生活センター：返金詐欺

ERAちゃんと、ひと休み。

時間を気にせず、お楽しみください。
答えと考え方は、下で確かめられます。



1. 20 − 7 − 3 = ？

2. 「春風」は、なんと読むでしょう。

3. 地図が示す道なら、通行止めでも進んでよい？

答えと、考え方

1. 10 20から7を引くと13。さらに3を引くと10です。

2. はるかぜ 春に吹く風のことです。音読みで「しゅんぷう」と読むこともあります。

3. いいえ 現地の標識や通行規制が優先です。危ない道へは進みません。

気分転換のクイズです。認知症の予防・治療の効果を示すものではありません。

今日の小さな一歩

知っている駅から近くのお店までの徒歩経路を表示してみましょう。目的地の住所が合っていれば、最初の確認ができています。

ERA mobileからのお知らせ

0120-546-537 / 受付10:00〜18:00

紹介1件につき、商品券1,000円分。
無料・予約不要の相談会、訪問サポートもご案内。

紹介の適用条件・進呈対象、相談会の日程・会場、訪問の地域・費用は店舗でご確認ください。
2026年9月20日現在のご案内です。