スマホで、もっとあんしん。

スマホのライト、消し方まで覚えよう。

暗くなる前に、つける・消すを一往復。



季節のERAちゃん

鍵穴や手元を少し照らしたいとき、スマホのライトが使える機種があります。暗くなってから慌てないよう、明るい部屋で試しておきましょう。



編集長・ERAちゃんの今月の一歩

ライトをつけられたよ。ホームに戻っただけでは消えないことも、確かめられたね。次は、忘れたくない予定を自分で入れてみたいな。

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

内蔵ライトをつけて、消す

背面にライトを備えたスマホの例です。新しい懐中電灯アプリを入れる必要はありません。

対象：iPhone／Android。AndroidはPixelのクイック設定を代表例とし、機種ごとに項目の有無や名前が異なります。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1 操作パネルを開く

ホームボタンのないiPhoneは画面右上から下へ、ホームボタンがあるiPhoneは下端から上へ指を動かします。Androidは上端から下へ指を動かし、必要ならもう一度下へ広げます。

2 ライトの絵を探す

懐中電灯の絵や「ライト」の項目を探します。見つからないときは、ほかの設定を次々変えず、機種の説明を確認しましょう。

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

内蔵ライトをつけて、消す



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

3 1回押してつける

ライトを押し、背面が光ったか確かめます。光は自分やほかの人の目に向けず、手元へ向けます。

4 同じボタンで消す

同じライトのボタンをもう一度押します。背面の光が消えたことを見てから、操作パネルを閉じます。

戻したいとき・ここでやめるとき

ホーム画面に戻すだけでは、ライトがついたままになる場合があります。同じ操作パネルを開き、ライトのボタンで消します。

使うと電池を消費します。停電への備えはスマホだけに頼らず、別の懐中電灯なども用意すると連絡用の電池を残せます。

あわてず、自分を守る

パソコンの警告に「ここへ電話」は要注意

大きな警告音やメーカーのロゴで、修理の電話へ誘う手口があります。スマホでその番号へ電話する前に止まりましょう。



ERAちゃんのイラスト／実際の操作画面ではありません。

1. 突然の警告に書かれた番号へ電話をしません。
2. 音が大きければ音量を下げ、警告の中の操作を進めずに落ち着きます。
3. 知らない相手の指示で、遠隔操作アプリやソフトを入れません。

すでに操作した・不安が残るとき

遠隔操作を許可したり支払ったりした場合は、機器の公式サポートや金融機関などへ相談します。確認できない相手に、追加の操作を任せないでください。

季節の暮らしを、心地よく

夏のお出かけは、休む場所も予定に



ERAちゃんのイラスト

出かける前に、天気に加えて暑さ指数や熱中症の情報を確認しましょう。暑い時間の外出をずらしたり、冷房のある休憩場所を選んだりと、予定を変えて構いません。

気分が悪いときは涼しい場所で休みます。自分で水を飲めない、受け答えがおかしい場合は、119番で救急車を呼んでください。

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：熱中症の予防
- Apple：ライトの操作
- Apple：コントロールセンター
- Google：Pixelのクイック設定
- IPA：サポート詐欺
- 厚労省：熱中症を防ぐ

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. 24 − 9 ＋ 1 ＝ ？

2. 「夕涼み」は、なんと読むでしょう。

3. ライトは、つけ方だけ分かれば十分？

答えと、考え方

1. 16 24から9を引くと15。1を足すと16です。

2. ゆうすずみ 夕方の涼しい風にあたって過ごすことです。夕方でも暑い日は無理をしないでください。

3. 消し方も確かめましょう 同じボタンで消し、実際に光が消えたことを確認します。電池を残すためにも大切です。

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

明るい部屋で、つける・消すを1回練習しましょう。終わったら懐中電灯などの置き場所も確かめておきます。

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。