

## 人に語れるようになる“ITのツボ”（第7回）

### スマホのデータ通信、Wi-Fi併用で賢く節約

2019.04.12

スマホで契約している通信プランはさまざまだが、どんな契約プランもデータ通信量には限りがある。正確にはデータ通信量の制限を超えても通信ができなくなるわけではない。たいていは128kbpsなどの超低速に制限される。これは標準的な4G通信速度の100～1000分の1程度、テキストの送受信がようやく可能なくらいだ。なお、通信量の制限を超えなくても、一定期間に大量の通信を行った場合、超低速に制限される場合もある。

通信速度が超低速に制限された状態では、オンラインゲームを楽しんだり、ストリーミングで音楽や映画を楽しんだりはもちろん、LINEでの連絡やSNSやWebページの情報チェックにも支障をきたす恐れがある。そうならないために、今回はデータ通信の節約術を紹介する。

なお、ここに挙げたノウハウは代表的なもので、ほかにもさまざま方法がある。自分に合った方法をWebなどで探してほしい。また、この記事で紹介した方法を実行すると、場合によっては、大事な連絡やコミュニケーションに支障が出る恐れもある。そうしたリスクを承知して慎重に試そう。

#### (1) 契約しているプランと自分の使い方が合っているか、検証して見直す

データ通信量は、テキストより写真、写真より音楽、音楽より動画、の順で膨大になる。どのような使い方で、どのくらい通信量が発生するのか意識して、計画的に使うよう心がける。

実際にどのアプリがどれくらいデータ通信容量を消費しているかを、チェックする習慣をつけたい。契約している通信プラン用アプリやOSの設定（Androidの場合は「設定」→「無線とネットワーク」→「モバイルデータ通信」、iOSの場合は「設定」→「モバイル通信」→「モバイルデータ通信」）で状況が把握できる。

通信量に気を配っても、頻繁に通信制限になるようなら、契約しているプラン自体を見直す。データ通信会社によってはSNS、動画、音楽、ゲームなどを“カウントフリー”にする（特定の通信を、データ通信量カウント外にする）プランやオプションも存在するので、傾向によってはそれらが役立つ場合もある。

#### (2) 必要時以外データ通信を切断

徹底的に節約するなら、通常はモバイルデータ通信を切り、使いたいときだけオンにする。スマホは何もしなくても、データの同期やアップデートなどで通信を行い、モバイルデータ通信量を消費している。

モバイルデータ通信は、iPhoneの場合はコントロールセンターから、Androidの場合はステータスバーのアイコンからオフにできる。この方法だとモバイルデータ通信のみがオフになるので、Wi-FiやBluetooth、位置情報サービス、電話とSMSは使える。



データ通信を切るには、下からスワイプしてコントロールセンターからアイコンをタップする(iOSの場合)

### (3) アプリの自動アップデートをWi-Fiのみに設定する

(2)のようにモバイルデータ通信をオフにする極端な方法では、メールやLINEなどのコミュニケーションも取れなくなる。より実用的なのは、モバイルデータ通信はオンのままで、通信を最低限に抑える設定にすることだ。

まずは頻繁に行われるアプリの自動更新をWi-Fiのみに設定する。Androidでは、「Playストア」の設定で「アプリの自動更新」が「Wi-Fi経由のみ」になっているか確認すればよい。うっかりモバイル通信時にアプリをダウンロードしないよう「アプリのダウンロード設定」も「Wi-Fi経由のみ」にしておこう。



Androidの「Playストア」で「アプリの自動更新」を「Wi-Fi経由のみ」に設定する

iOSでは、「設定」→「iTunes StoreとApp Store」で「モバイル通信」をオフしておく。さらに、使用していないアプリがバックグラウンドでコンテンツを更新するためにデータ通信を行わないよう、「設定」→「一般」→「Appのバックグラウンド更新」も「Wi-Fi」にしておく。あと、「設定」→「モバイル通信」→「Wi-Fiアシスト」をオフにして、Wi-Fiの通信状況が悪いときにモバイルデータ通信でアシストする機能も切っておく。

(4) モバイルデータ通信を使うアプリを制限する… 続きを読む