

おすすめの機種と標準設定の中の機能

スマホはどの機種でも良いです。おすすめとしては、すぐに聞けるように家族や身近な友達と同じものを選ぶと良いでしょう。あとは、結局ホームボタンがあるものがおすすめです。

AppleのiPhoneでも、GoogleのAndroidでも、標準機能に便利なものがたくさんあります。機種により少し違いますが、スマホの設定のiPhoneでは「アクセシビリティ」、Androidでは「ユーザー補助」の中にいろいろあります。音声アシスタント（「Hey Siri」「OK Google」）に設定してもらうこともできます。

機能	説明	iPhoneの アクセシビリティ	Androidの ユーザー補助
音声読み上げ 	画面に表示した文字をスマホが声で読み上げてくれます。	ボイスオーバー VoiceOver	トークバック TalkBack
文字を大きく 	画面に表示する文字を大きくします。大きすぎると読みにくいかもしれません。	さらに大きな文字	フォントサイズ
アイコンを大きく 	画面に表示するアイコンを大きくします。アイコンが大きくなってもすき間はそのままのスマホがあります。	ホーム画面とDock > 大きいAppアイコンを使用	表示サイズ
画面の拡大 	画面の一部を画面いっぱい大きく表示します。	ズーム機能	拡大
色反転 	画面の表示を何もかも反転した色で表示します。	反転（クラシック）	色反転
暗い背景 	背景を暗く文字を明るく表示します。写真はそのままの色で表示します。	ダークモード 反転（スマート）	ダークテーマ ナイトモード
自動操作 	1回のタップで何回か分の操作を記録できます。	スイッチコントロール	（アプリで）
動画で拡大 	スマホのカメラで映したものを大きく表示します。色や明るさを変えることもできます。	拡大鏡	（アプリで）
写真で拡大 	カメラで写した写真は2本指で広げると大きくなります。小さい文字を読むときなどに便利です。	カメラ写真	

便利なスマホ設定・アプリ

見え方で困っている人

視力が悪い、視野がせまい、暗い、まぶしい。その困りごとはスマホなどを使えば簡単に解決するかもしれません。

目が見えにくいとスマホは使えないと思いませんか。スマートフォンはとてもスマートなので、困ったことはスマホにやれば楽になることがいっぱいあります。

そんなときに便利な設定やアプリがありますので、うまく役立ててください。

CHECK!

アイコンの説明

 少しは見えている人に おすすめ

 ほとんど何も見えない人でも 使える

まわりにいる人

見え方で困っている人のスマホ設定やアプリのダウンロードのお手伝いをお願いします。

見え方で困っている人も、スマホの設定を変えたりアプリを入れたりすれば、できることはいっぱいあります。でも、その最初の設定で困っているなら、お手伝いをお願いします。

- 家族でも 友達でも 仕事の仲間でも
- 病院 学校 福祉 行政の職員でも
- スマホの お店の人でも

このリーフレットを参考にしてお手伝いできそうなら、ぜひお願いします。

まわりにいる人のまわりにいる人

お手伝いされる方の勤務管理者や企業の経営者の方々へ

このお手伝いは手間がかかりますし、企業の業績に直結はしないかもしれません。無料での対応までは求めませんが、対応したくない意思表示として高額な設定をしないようお願いいたします。

また、このお手伝いに熱心な職員の熱意を奪わないよう、適切な評価をお願いします。

スマホを買ったら
アプリを入れたら
アンケートも
よろしくお願ひします。



<http://www.rehab.go.jp/horitempamedjp22dk0310110/>

【想定される利用方針・免責事項・利益相反】
このリーフレットは、視覚障害者の生活を便利にする目的とした情報提供の補助とすることを想定しています。この目的のためであれば、リーフレットをコピーしPDF版を印刷して頒布することは構いません。また地域や施設等の事情により、情報の追加・削除などの改良を行った二次的著作物を作成することも妨げるものではありません。ただしその二次的著作物を根拠に、このリーフレットあるいは他の二次的著作物の制作および使用を妨げることをなさないようご留意ください。
このリーフレットに記載の機能やアプリの名称およびアイコン画像は作成時点で得られた情報から引用したものです。アプリ等の購入価格や利用料は頻繁に変更される可能性があるため、あえて記載していません。最新の情報はスマホ等の製造者やアプリ等の作成者の提供する情報をご確認ください。
このリーフレットは日本医療研究開発機構より研究費の補助（課題番号JP22dk0310110）を受けて国立障害者リハビリテーションセンター病院眼科で作成されました。研究者とスマホ等の製造者あるいはアプリ等の作成者の間に利益相反取引はありません。
国立障害者リハビリテーションセンター 埼玉県所沢市並木4-1
研究代表者： 堀 寛爾

べんり 便利なアプリ

カメラとAI



写真に写っているものが何かをAIが判定してくれます。

Seeing AI

Envision AI

Sullivan +

文字、文章、バーコード、お札、人や物、景色、色など様々なものを声で読み上げてくれます。読み取れるものの種類や読み上げの正しさがそれぞれちがうので、自分に合うものを選びましょう。

TapTapSee

画面をタップするだけで、そこに写っている物や文字や色を表示します。スクリーンリーダーで読み上げさせることもできます。

文字起こし ばりぐっどくん

LINEで友だち登録して、写真を送ると、そこに写っている文字をぬき出して返信してくれます。

他にも仲間のばりぐっどくんがいます。

これなにメモ

商品の写真とメモを登録しておくと、その商品を写した時にメモを読み上げます。通信しないので、電波がなくても使え、メモが他の人に見られることもありません。

ColorSay

画面に写っているものの色を答えます。

衣服の色調べ

服の色と、たてじま、よこじま、チェックがら、無地などの模様を答えます。

ビデオ電話



AIを使わず、だれか人間とビデオ電話をすることにより、ものが何か教えてもらう方法があります。

ビデオ電話はギガ(通信容量)をいっぱい使いますので、たくさん使うなら使い放題のWi-Fiなどを用意した方が安心です。

Be My Eyes

目の前のものが何かわからない、落とし物やなくし物を探したい、消費期限を読んでほしい、次の電車はどこに行くのか、知りたいことがあるときに、ちょうどヒマな人にながって答えてもらえます。

日本語に設定しておけば、世界中の日本語が話せる人から探すので、24時間いつでも相談できます。

LINE

Messenger

FaceTime

Zoom などなど

だれか決まった人にビデオ電話をしたい場合は、いろいろなアプリがあります。好き好きがあるかもしれませんが、とりあえずはその相手が使っているものを選びましょう。

手帳



ミライロ ID

障害者手帳をスマホで表示することができます。障害者割引やクーポンのあるお店の情報も教えてくれます。

地図



BlindSquare

行き先を名前や住所ではなく、お店の種類などから設定できる地図アプリです。最寄りの郵便局を探したりできます。他の地図アプリに行き先を送ることもできます。

Microsoft Soundscape

今いる場所、交差点、目印、行き先の方向などを声で教えてくれます。よく使う目印なども覚えてくれます。

ナビレコ

音声ガイド地図「ナビ広場」を声とバイブで再生するアプリです。ふつうの地図アプリよりもくわしい情報を教えてくれます。

ラジオ



radiko

NHK ラジオらじるらじる

ラジオを聞くことができます。放送から1週間は、聞けなかった番組も後で聞けます。

映画



HELLO! MOVIE

UD Cast

映画館で字幕表示や音声ガイドを再生してくれるアプリです。映画が始まるとアプリもいっしょに始まります。

お金



IC カードリーダーアプリ

Suica、TOICA、ICOCA、PASMO、PiTaPaなどの交通ICカードに残っているお金を調べられるアプリが、いろいろあります。

QRコード決済(なんとかPay)

小銭を持ち歩かなくても買い物ができます。

本



UD ブラウザ

教科書を読むためのアプリです。文字を大きくしたり、声で読んでくれたりします。文部科学省の教科書目録にある教科書はすべて対応しています。

ボイスオブデージー5

DAISY図書を読み上げるアプリです。本はサピエ図書館からダウンロードすることができます。

コードリーダー



Uni-Voice

役所からの郵便などにある音声コードUni-Voiceを読み上げてくれるアプリです。

VIPコードリーダー

かんたんな操作でQRコードやバーコードを読み取ってくれるアプリです。