

【Android スマホのコツ】 節電アプリに頼るその前に！スマホの設定を見直してバッテリーを長持ちさせよう！



多くのスマートフォンユーザーが悩ませている、スマホのバッテリー持ち。今月実施された [goo リサーチ](#) によるアンケートでもスマホ利用者の6割がバッテリーに不満があるという調査結果が出ています。

最近では「節電アプリ」を装って不正に個人情報を取得する悪質なアプリが登場したりしています。

もちろん効果的な節電アプリもありますが、まずはアプリに頼らずスマホの設定項目を見直してみましょう！

まずはバッテリーの減り具合をチェック



まずは Android の設定から電源管理画面を開きましょう。(Android のバージョンやメーカーによって画面は異なります)

こちらではバッテリーの減り具合をグラフで確認したり、アプリごとの消費量をチェックすることができます。ここで使っていないアプリが極端にバッテリーを消費している場合は、そのアプリの設定を見なおしたりアンインストールすると良いでしょう。

重要なのはディスプレイと通信



スマホのバッテリー消費でかなりの割合を占めるのが、ディスプレイ(バックライト)です。使わないときは電源ボタンを押してスリープさせるのはもちろん、なるべく明るさは暗めにしましょう。明るさの自動調整はとても便利ですが、センサーを使うためバッテリーを消費します。ウィジェットアプリなどを使って手動で調節するのが良いでしょう。



続いてバッテリーを消費するのが「データ通信」です。

特に Gmail などリアルタイムに受信する「同期」は、こまめにデータ通信するのでバッテリーを消費します。

設定画面にある「アカウントと同期」から、速報性が不要なアカウントやサービスは OFF にするようにしましょう。同期を OFF しても各アプリを開けば最新の情報をチェックできます。



また意外と忘れがちなのが、アプリの自動更新です。

常に最新のアプリを使えるメリットはありますが、アプリ更新時にはバッテリーを多く消費します。自動更新を OFF にして定期的に更新を行うか、電源が確保できることので多い Wi-Fi 環境下でのみ更新するように設定すると良いでしょう。

メーカー独自の省エネ機能も活用



最近のスマホには、メーカー独自の省エネ機能が搭載されていることが多くなっています。こちらは Xperia AX の省電力設定画面ですが、バッテリー残量や時間帯によって自動でデータ通信や同期などの ON/OFF を切り替えることができます。

機能や使い方は端末によって異なるので、スマホの設定画面やアプリドロワー、マニュアルなどをチェックしてみてください！

その他にバッテリー消費を抑えるコツとしては、

- Wi-Fi や Bluetooth、GPS を使用時のみ ON にする
- 操作時のバイブレーションを OFF にする
- ライブ壁紙やウィジェットの使用を控える
- 不要なアプリを削除する

などがあります。外部バッテリーや予備バッテリーを携帯するのもオススメです。

大体の節電アプリは、以上のような設定を自動で行なってくれるアプリです。

「よくわからないけど、バッテリー持ちが悪いから節電アプリを入れる！」のでは無く、原因を調べて対処するようにしましょう。

なお、↑の設定してもバッテリーが持たないという方には、画面 OFF 時にデータ通信を OFF にしてくれるこちらのアプリがオススメです。

Battery+ (日本語) : データ通信は必要な時だけで OK ! 画面 OFF 時には通信も OFF でバッテリー節約 ! 無料 Android アプリ

スマホ使いにとって、共通の悩み事といえば何と言っても「バッテリーの持ち」ですよね。利便性を失わない程度に、できるだけ長持ちさせたい…わかります、わかります。

バッテリーを消費する大きな物の 1 つに「通信」があります。スマートフォンなので、通信するのは当たり前ですが、できれば必要なときにだけ通信して欲しいですね。

今回ご紹介する『Battery+ (日本語)』は、画面 OFF のときだけ通信を切って、画面 ON になると再び通信可能にするという通信制御アプリです。



通信を制御してバッテリー節約



アプリの使用方法はとても簡単です。アプリを起動させて、設定画面から「有効にする」にチェックを入れるだけです。細かい設定が必要ないのでしたら、これだけで OK です。

スマホの画面を OFF にすると「データ通信」と「Wi-Fi」が OFF になります。そして再び画面を ON にすると、どちらも復帰して普通に通信することができます。画面 OFF 時は通信を行わないので、その分だけバッテリーの節約になります。

細かい設定も可能



- ・ **Wi-Fi を制御する**…本アプリの制御を Wi-Fi にも使うかどうか。
- ・ **通信モード**…「定期的に接続」にすると、指定した時間ごとに一定時間だけ通信を行います。
- ・ **画面 OFF から切断まで**…実際に切断するまでの時間を指定。
- ・ **データ通信間隔**…何分おきに通信を行うかの設定。指定した時間ごとにだけ通信を行い、メールのチェックなどが行われる。
- ・ **接続を維持する時間**…定期通信の時に接続する時間。あんまり短いとメールの確認などできないかもしれません。
- ・ **回線復帰タイミング**…通信制御をやめるタイミング。ロック解除時に設定すれば、時計を見るために画面 ON にしたときなどに復帰しない。
- ・ **切断しない時間帯**…本アプリの制御をしない時間帯を指定



「画面 OFF から切断まで」は画面が OFF になってから実際に切断するまでの時間を指定します。これは例えば、メールの送信ボタンを押してすぐに画面 OFF にして切断されてしまうと、送信作業中に切断されてメールが送れないこともある、ということの対策です。間違っても画面 OFF にした時にも便利です。

節約しないでいい時は、無効で



「切断しない時間帯」では本アプリの制御をしない時間帯を複数設定することができます。頻繁にメールをする時間のがわかっている時間帯や、電源が確保できる時間帯がわかっているならば、本アプリの制御をしないほうがいいので、そういった時間帯を登録します。



ウィジェットもあります

また、本アプリにはウィジェットもあります。縦 1 横 1 サイズのウィジェットが 4 種類あり、それぞれ以下の機能があります。

- ・本アプリの ON/OFF
- ・データ通信の ON/OFF
- ・Wi-Fi の ON/OFF
- ・Bluetooth の ON/OFF

必要がないときに通信を遮断しておくだけでバッテリーの減りがだいぶ変わります。いちいちトグルスイッチで Wi-Fi を ON/OFF するよりも、自動的に切り替えてくれるので非常に楽です。

また、通信を切断するといっても、キャリアメールの場合はメールの到着通知だけは行われるので、急なメールを見逃すということはありません。ただ内容まで受信しているわけではないので、メーラーを開かないと実際のメールは見ることはできません。

メールの着信をちょっとした遅れもなく確認したい人には向いてないかもしれませんが、30分に1回程度チェックできればそれでいいという人にはバッテリー節約のためのいいアプリだと思います。