

CakuSuma.

Jun 6
2018



Vol.1

CakuSuma.

負担を Caruku して Smart な生活を

スマートフォンが登場して 10 年以上が経ちました。取り巻く環境が日々変化している中で、様々な情報が溢れかえっています。

その中で、私たちは、学校・仕事・SNS など多くの負担を抱えていて、そこから解放されることを望んでいるのかもしれない。

我々 Cakusuma は、皆さんの負担を Caruku（軽く）する情報を発信し、暮らしを smart にするきっかけを提供していきたいと考えています。

スマホ世代を生きる人たちにぜひ読んでいただきたいです。

03 格安スマホのすすめ

03 格安スマホとは

11 格安スマホを使ってみた

13 Cakusuma girls 紹介

入野 歩

安田 玲海

17 smart な自分を目指して

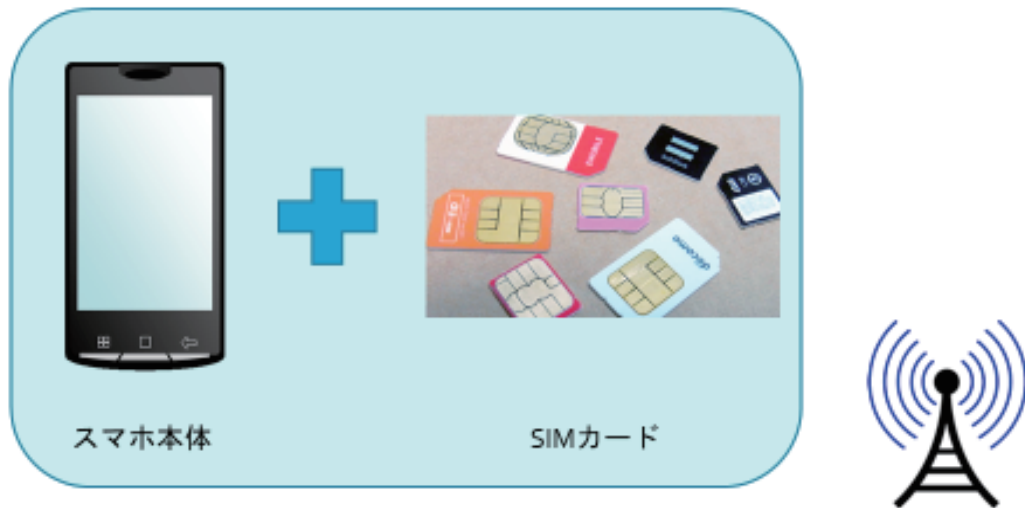
格安スマホのすすめ

第1章 格安スマホってなに？

この特集は、格安スマホアドバイザーとして活動してきた私が、格安スマホの疑問について毎号答えていくコーナーです。記念すべき第1回は、そもそも格安スマホとは何かという点についてご紹介していこうと思います。

スマートフォン（以下スマホ）はスマホ本体にSIMカードを挿すことでモバイル通信が使用できるようになります（図1）。docomo、softbank、auといった3大キャリアでは基本的にスマホとSIMカードをセットで販売しています。一方で、「格安スマホ」とは、格安SIMと呼ばれるSIMカードとスマホを組み合わせたものです。使用するには、MVNO※がセットで販売しているものを購入するか、自分で用意したスマホに格安SIMを挿入するという2つのケースがあります（図2）。

そのため格安スマホは、キャリアで契約する場合と比較して自由度が高く、自分に合ったプランを選ぶことができるという良さがありません。

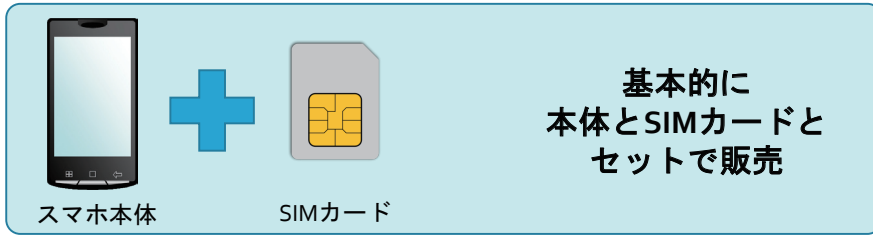


スマホ本体にSIMカードを挿入することで通信できるようになる

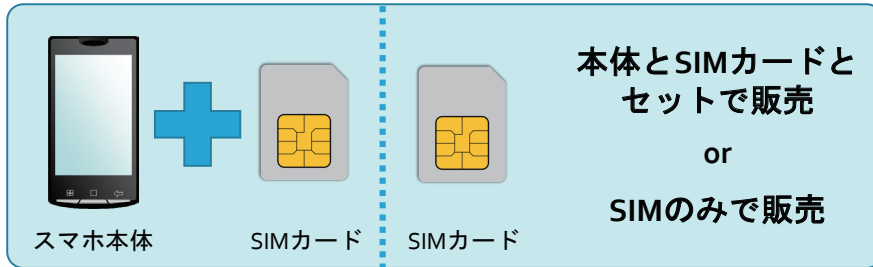
図1. スマホの仕組み

※ MVNO：「Mobile Virtual Network Operator」の頭文字をとった略称で、「仮想移動体通信事業者」といいます。3大キャリアから回線を借りて格安SIMを販売しています。

従来のキャリア



格安SIMの会社 (MVNO)



自分に合ったプランやスマホを自由を選ぶことが出来る

図 2. 格安スマホ会社の販売方法

【メリット】

- ① 圧倒的に価格が安い
→ 3大キャリアから格安スマホに乗り換えることで、50%も月々のスマホ料金を安くできる可能性があります。
- ② 自分に合ったスマホや料金プランを組み合わせる事ができる
→ 最新のスマホを使いこなしている人がどのくらいいるのでしょうか？
必要十分な機種や通信料を選ぶことで、格段に料金を安くすることができます。

【デメリット】

- ① 通信速度が低下する可能性がある。
→ 格安SIMは3大キャリアの回線を借りているため、キャリアに比べると速度などの通信品質は劣るケースが多いです。
- ② 通話料がかかる
→ キャリアに比べると通話定額の仕組みが充実していないので、通話料を気にしないといけな場合があります。

図 3. 格安スマホのメリットとデメリット

では具体的に、格安スマホのメリットとデメリットとはどのようなものがあるのでしょうか(図3)。

このあたりのデメリットは大きなもののように感じるかと思いますが、回避する方法がいくつもあるので、次回以降に詳しくご紹介していきます。それまで待てない！という格安スマホへの乗り換えをご検討中の方は、無料相談を行っておりますので、メールかLINEでご連絡いただきたいと思います。

もちろん、3大キャリアのスマホにもメリットはあり、特に、①通信品質が良い ②サポートが充実している
ので困ったときに相談しやすい ということところは大きなメリットだと思います。

しかし、通信品質がいいということはそれだけ設備投資しているということですし、サポートがいいということは、ショップを運営していく資金（場所代や人件費など）も格安スマホ会社比べて多くかかっているということとは容易に想像できるかと思えます。格安スマホ会社では、このようなコストを削減することで、低価格を実現しているのです。

今までのことを思い出した時に、キャリアのショップで相談をあまりしていない人などは、格安スマホに乗り換えても問題がないと言えるかもしれません。



格安スマホはとても優れたアイテムであることは間違いないですが、一方で格安スマホ絡みのトラブルが急増しているのも事実です。通信速度の表記の問題など格安スマホ会社側の問題もあるが、多くはユーザー側の勉強不足が原因である印象を受けます。

2017年に国民生活センターが発表した資料によると格安スマホに関する相談件数が急増していて、2011年は20件だったところが、2016年では1045件と約50倍に増加しています(図4)。

国民生活センターが発表している格安スマホとキャリアのスマホの特徴(図5)を見ると、同じスマホという名前の商品にもかかわらずこの2つにいくつもの違いがあることがお分かりいただけるかと思えます。

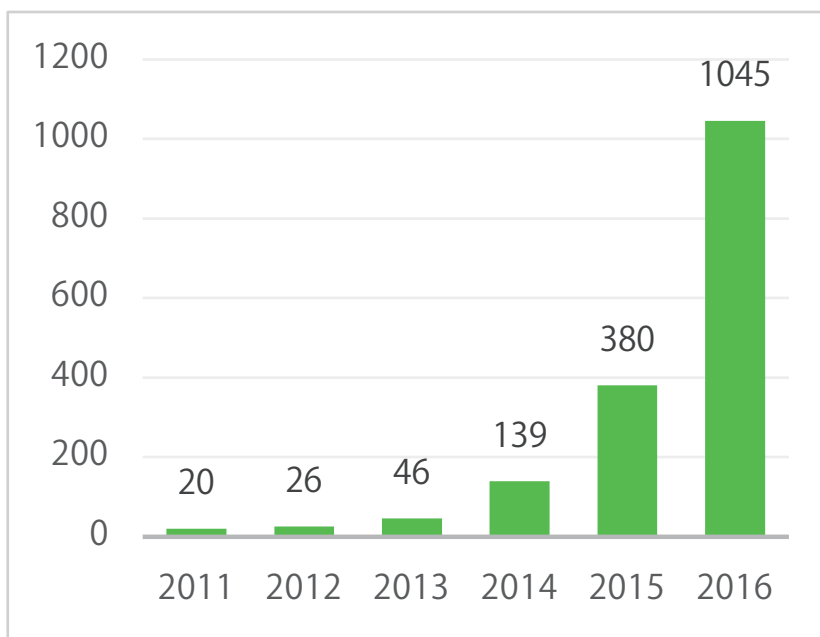


図4 全国消費生活情報ネットワークシステムにおける相談件数の推移

引用：独立行政法人国民生活センター 報告資料 http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20170413_1.html

「安くなるから」という考えだけで安易に格安スマホに乗り換えることには、少なからずリスクがあるということなのでしょう。

例えば、問い合わせ窓口の充実度の差やメールアドレスの提供の有無という点は満足度に直結する要素で、事前に理解していなかったとすると大きな不満につながります。スマホが好きで色々調べている人ならともかく、そこまでこだわりがない人がこういった違いをすべて把握するのはとても面倒くさいことです。

格安スマホ会社 (MVNO)	今までの携帯電話会社 (MNO)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 実店舗がある会社はまだ少なく、電話での問い合わせ窓口や、インターネット上の問い合わせ体制のみの場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 実店舗の他に、電話やインターネット等による問い合わせ体制がある
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 端末と通信サービス (SIMカード) が別々に契約できる 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 端末と通信サービスを基本的にセットで契約する
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 実店舗がない会社もあるため、自分で契約や利用開始の手続きを行う場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 契約時の手続きは店員と一緒にいき、店頭で端末が利用できる状態になる
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 今までの携帯電話会社では無料だったサービスが有料の場合がある (フィルタリングサービス、端末の故障・修理時の代替機等のサービス 等) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 通信サービス以外にも、様々なサービスが提供されている (フィルタリングサービス、端末の故障・修理時の代替機等のサービス 等)
<ul style="list-style-type: none"> ➤ メールアドレスを提供しておらず (もしくは有料)、自分で別のメールサービスを探す場合がある ➤ メールを送りたい相手のメール受信設定によっては、自分が送ったメールが相手に届かない場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 独自のメールアドレス (キャリアメール) がある

図 5 相談事例から見る主なサービス内容の特徴 (例)

引用：独立行政法人国民生活センター 報告資料 http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20170413_1.html

パソコンやカメラなどを買う場合は、身近にいる家電に詳しい友人に聞くということがよくあるでしょう。しかし格安スマホではそうはいきません。まだまだ格安スマホに詳しい人は多くないし、どのスマホやプランが適しているかは千差万別でアドバイスに手間がかかります。その手間の多さは、国民生活センターが発表している格安スマホ会社との契約の流れとポイントを見るとそのチェック項目の多さがよくわかれると思います (図 6)。

それならば家電量販店に行けば安心だと思える人もいるかもしれませんが、国民生活センターへの問い合わせを販売購入形態別にみると、約半数が店頭での購入で最も割合が多くなっています (図 7)。不満の少ない格安スマホライフを送るためには、メリットだけでなくデメリットをしっかりと把握した上で選ぶことが重要であると言えるのではないのでしょうか。

ここまで格安スマホの難しさを紹介してきましたが、それでも私は皆様に格安スマホへの乗り換えをオススメします。なぜなら、格安スマホを選ぶ難しさを乗り越えた先にはとても大きなメリットが存在するからです。

この記事を見て格安スマホに乗り換えてみようと思った場合は、まず図 6 をよく読んでみてわからないところがある場合には身近にいる家電に詳しい友人に相談することから始めてみるのがいいでしょう。もし周りにそういう人がいない場合には私のところにご連絡いただけたら、各ご家庭に最適で快適な選択肢をご提案させていただきます。

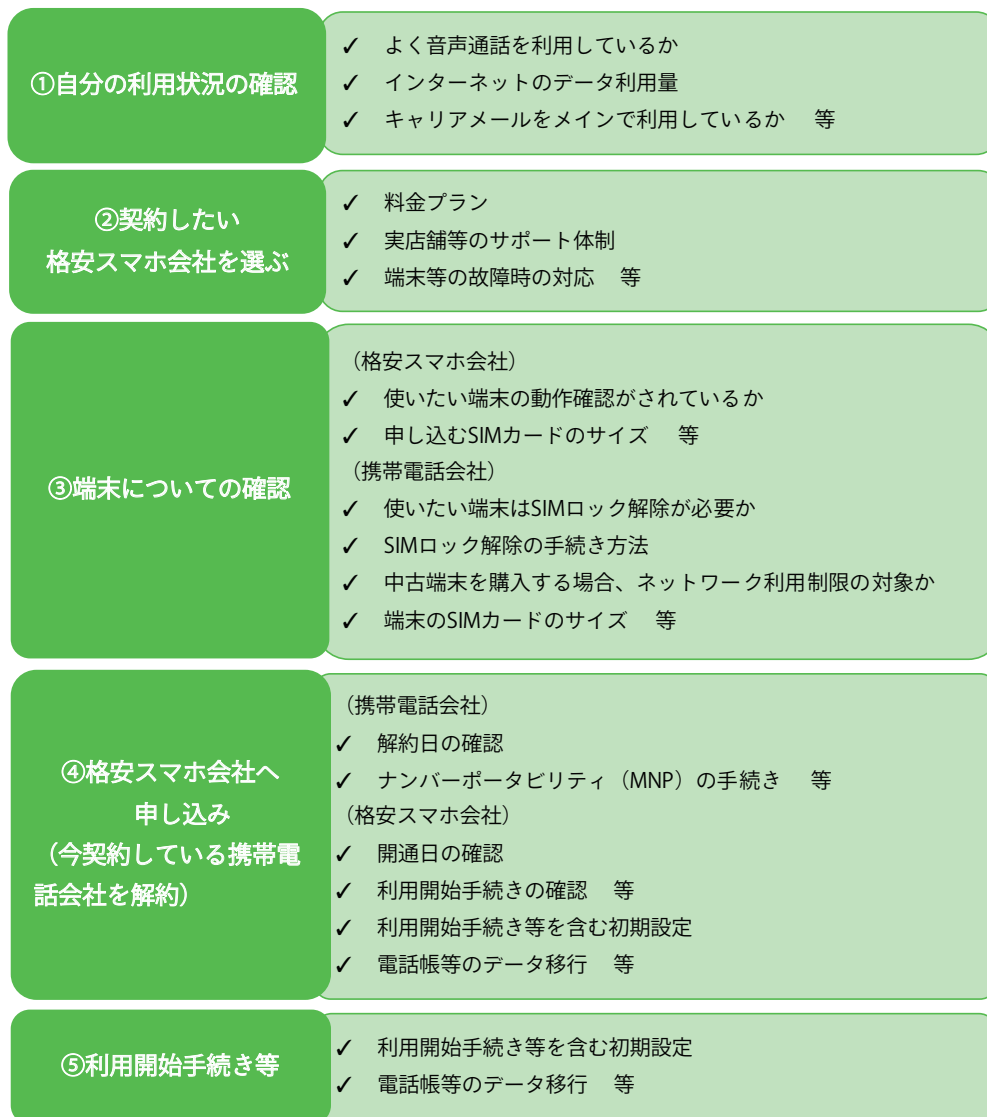


図6 格安スマホ会社との契約の流れとポイント (例)

引用：独立行政法人国民生活センター 報告資料 http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20170413_1.html

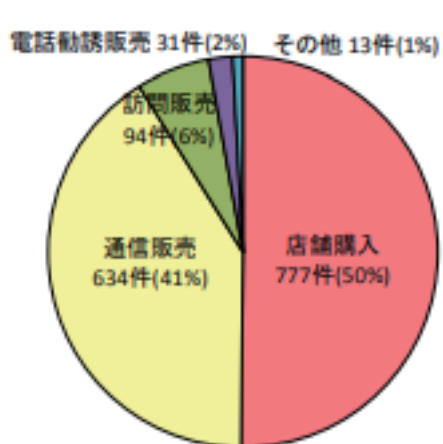


図7 格安スマホの販売購入形態

格安スマホをつかってみた

CakuSuma モデルに格安スマホを1カ月使用してもらい、「料金や通信速度に不満はないか」「使い勝手はどうか」などの生の感想を発信します。第1回の体験者は、はるか♪さんです。

【プロフィール】

職業：会社員

年齢：28歳

家族構成：一人暮らし

自宅のネット環境：光回線



【今までのプラン】

料金プラン	2700円/月 (通話定額プラン)	+	4200円/月 (ネット使用料・3GB)	+	300円/月 (基本料金)
	7200円/月				
使用状況	<ul style="list-style-type: none">・家ではwifiに接続・外での使用のみで3GBは使い切る・電話は家族との連絡のみで、友達などとの連絡はLINEを使用する				

【今回試したプラン】

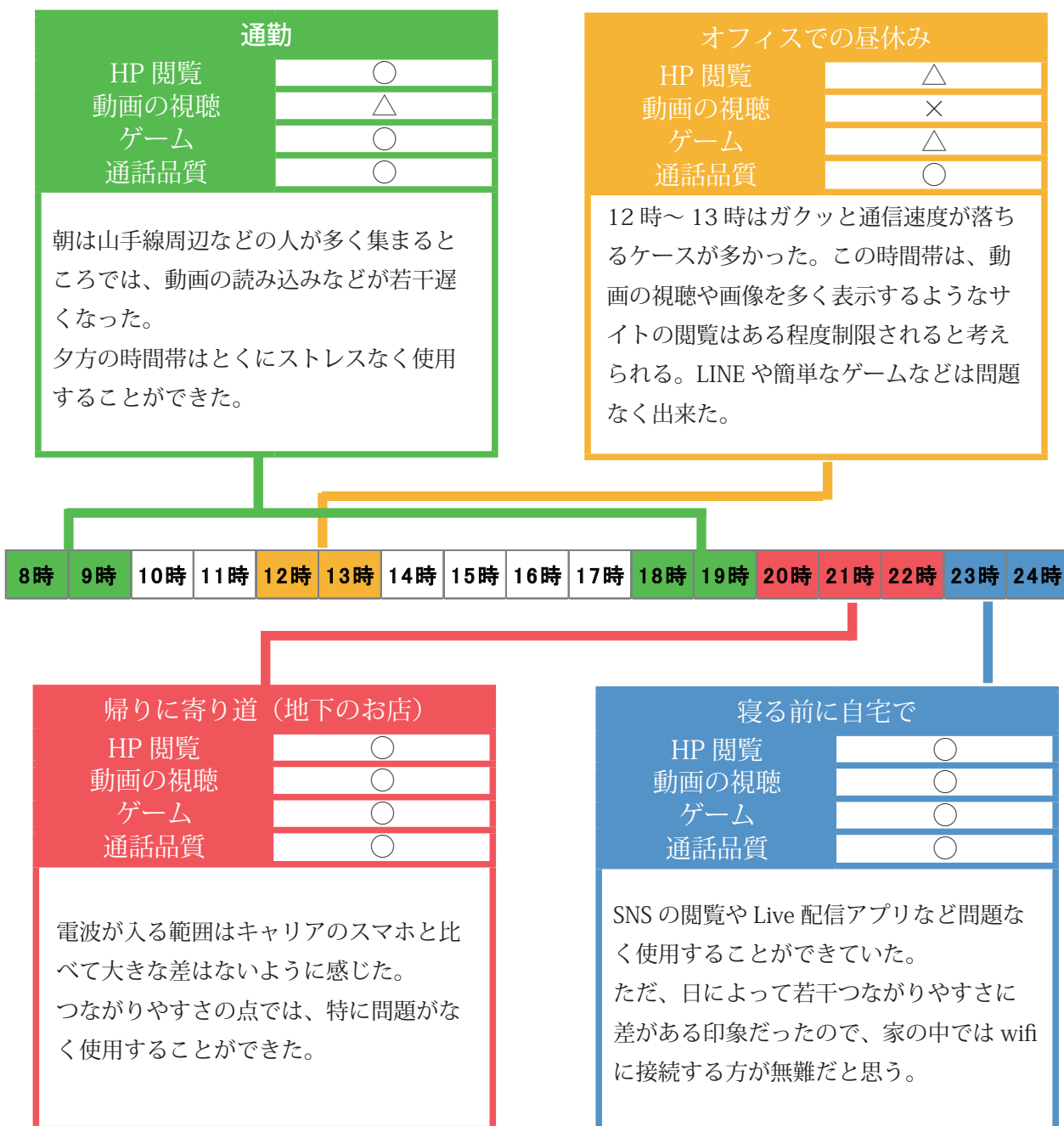
サービス名	mineo
料金プラン	1600円/月 (データ高速3GB+音声通話プラン)
通話料	850円/月 (10分かけ放題プラン)
機種	honor8 (HUAWEI)



ひと月あたり約 4750 円、
1年で約 61750 円の節約に成功！

約 67% off

時間帯ごとのつながりやすさ



格安スマホの体感速度は混雑する時間帯を除けば十分に満足できるレベルでした。変更することでの金額面のメリットは大きいので、特にこだわりがない場合は格安スマホはオススメできる選択肢だといえるのではないのでしょうか。

入野 歩

irino ayumu

1. ゆむたん
2. 山梨県
3. 7月25日
4. 15歳
5. 162cm
6. メロンパン
7. よく笑うところ
8. 物忘れが激しい、説明下手
9. 掃除、カラコン集め
10. 少林寺拳法、目のリレー



Cakusuma. girls PROFILE



1. ニックネーム 2. 出身地 3. 誕生日 4. 年齢 5. 身長 6. 好きな食べ物 7. 長所 8. 短所 9. 趣味 10. 特技



モデルを目指したきっかけ
ファッションやメイクが好きで、それを深めたり発信してい
きたいと思ったから

最近あった出来事

飼っている猫をふざけて伸び縮みさせた時の顔が面白かった

意気込み

CakuSuma を盛り上げていけるようにいろいろな企画に
チャレンジしていきたいです。特に、ファッションでは、
1つの系統だけでなく、様々なジャンルにチャレンジして
いきたいです！

安田

yasuda

玲海

reimi



最近あった出来事

テストで珍回答が多すぎた。

モデルを目指したきっかけ

普段は演技をやっているの、それ以外にも笑顔を生かして
いろいろなことに挑戦してみたいと思ったからです。

意気込み

Cakusumaの活動を通じて、新しい自分を見つけたいです。

1. れいちゃん

2. 山梨県

3. 8月6日

4. 15歳

5. 158cm

6. いちご、抹茶

7. いつも笑顔！

8. 1つのことに時間をかけすぎる

9. ソフトボール、

10. 演技 / 木登り



1. ニックネーム 2. 出身地 3. 誕生日 4. 年齢 5. 身長 6. 好きな食べ物 7. 長所 8. 短所 9. 趣味 10. 特技



Smart な自分を目指して 本当に痩せるダイエット法とは

無理をしてまで痩せる必要なんてないと思いませんか？

ただでさえストレスが多い毎日なのに、好きな食べ物とかを我慢するなんて耐えられない！しかも、そのダイエット法が本当に効果があるかはやってみないとわからないとなるともつとやる気にならないですよ。

そこで、本当に痩せる簡単ダイエット法を明らかにするために、いろいろなダイエットにチャレンジします。

渋谷で100人に聞いてみたダイエットの言い訳ランキング (CARUKU調べ)

- | | | |
|----|-----|--------------------|
| 1位 | 32票 | 忙しくて時間が無い |
| 2位 | 22票 | 食事制限が難しい |
| 3位 | 20票 | 運動が苦手 |
| 4位 | 15票 | お金が無い・他のことにお金を使いたい |
| 5位 | 11票 | めんどくさい |

※一番当てはまると思う項目を一つ選択



~EMS マシン編~

楽しく痩せたい。それは誰もが1度は考えたことがある夢。
今回は「perfect4000」を使用して、その効果を報告します。
詳しい情報はホームページにも掲載しているので、ぜひ見て
いただきたいと思います。

【はるか♪さん】

身長 159cm

体重 58kg

ウエスト 72.0 cm

ヒップ 90.0cm

太もも 55.5 cm



使用器具：perfect4000

(ヒロセ電機株式会社)

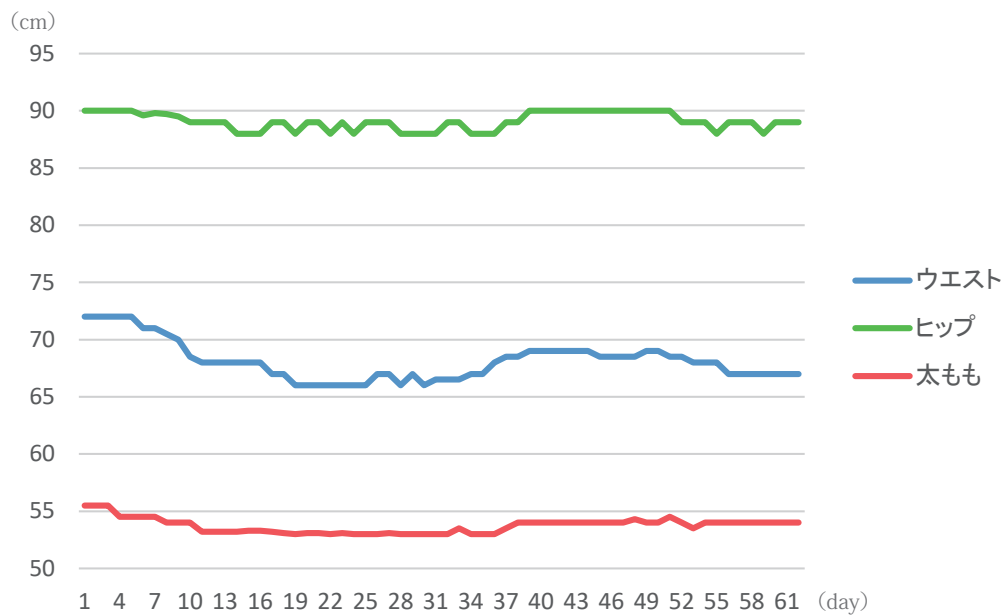
使用ルール：1日1回15分（各部位1回ずつ）

強度は1～15の間で自由に設定する

食事は特に制限しない

使用部位：ウエスト、ヒップ、太もも

2 か月間の推移



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ウエスト	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	9	8	8
ヒップ	12	11	11	10	11	12	11	12	11	12	11	12	11	10	11	11	11	11	9	10	9	10	11	12	11	10	11	12	11	12	11
太もも	8	8	8	7	8	9	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9
	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
ウエスト	9	8	8	8	9	8	9	9	8	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	9	8	8
ヒップ	12	11	12	12	12	12	11	11	12	12	11	12	11	10	11	11	11	11	9	10	9	10	11	12	11	10	11	12	11	12	11
太もも	8	8	8	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9

※数字は強度を表しています。(1-15の間で設定)

【はるか♪さん】

身長 159cm

体重 56kg

ウエスト 67.0cm

ヒップ 88.9cm

太もも 54.1 cm

2kg 減

5cm 減

1.1cm 減

1.4cm 減



※個人の感想であり、効果を保証するものではありません。実際に行う場合は自己責任でお願いいたします。



Cakusuma.girls

募集中

季刊誌「CakuSuma」の企画に参加して下さるモデルの方を募集しています。

連動のウェブサイトモデル、雑誌内の企画（ファッション、美容、グルメ、新作アイテムの体験レポート）などに参加していただきます。

【資格】 40歳までの女性。未成年者は保護者の同意が必須。

* 経験・学歴不問。未経験歓迎。

* プロ・アマ不問（プロダクション・劇団所属者は所属団体に許諾を得ること）

* スマホに関する知識は無くてもまったく問題ありません。

【方法】

○メール: 件名を「CakuSuma 選考希望」として、本文に必要事項を入力し、送信してください。

<必要事項>

・氏名

・生年月日

・連絡先（電話番号（携帯）／メールアドレス）

・志望動機（なぜ応募を決めたのかと自己PRを簡単に100文字程度で）

・写真2枚（上半身・全身各1枚、プリクラや加工ソフトの使用は不可）

【宛先】 cakusuma@caruku.net

* ご不明点等のお問い合わせもこちらのアドレスにお願いいたします。

その際は、件名を「CakuSuma 選考に関する質問」として送信してください。

【備考】

応募書類の返却、可否に関する問合せは不可。審査料は無料です。

CakuSuma.

ではメンバーを 募集しています

スナップ、カメラマン、企画、営業、デザイナーなど雑誌の制作に興味のある方はお気軽にご連絡ください。
就職活動などでも役立つ経験になると思います。

公式 Twitter : @caruku_k
公式 LINE : @caruku
HP : <http://caruku.net>



Cakusuma 制作委員会

CARUKU.net 代表：近藤 未来

デザイン・企画：はるか♪

カメラアシスタント：yuu

スタッフ：asami



